

اثر بخشی آموزش برنامه ریزی عصب-زبان‌شناختی بر امید به آینده و

خوداثر بخشی دانش آموزان

ایوب گچلو^۱ و زهرا غلامی حیدرآبادی^۲

۱. کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان شناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، دانشکده علوم انسانی، تهران، ایران

zahra6100@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبان‌شناختی بر امید به آینده و خوداثر بخشی دانش آموزان پسر شهر تهران انجام شده است. روش این پژوهش از نظر طرح، نیمه آزمایش و در قالب طرح پیش آزمون- پس آزمون و با یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان پسر شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بوده که با شیوه نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبان‌شناختی بندلر و گریندر (۱۹۷۰) قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های امید به آینده میلر (۱۹۹۸) و خوداثر بخشی شرر (۱۹۸۲) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با نرم‌افزار آماری SPSS جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد که آموزش نظریه برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی بر امید به آینده و خوداثر بخشی دانش آموزان پسر شهر تهران تأثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: عصب-زبان‌شناختی، امید به آینده، خوداثر بخشی، دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه

مقدمه:

یکی از متغیرهای تاثیرگذار بر کیفیت زندگی و شادابی افراد جامعه به ویژه نسل جوان امید به آینده است. این بحث از موضوع های مهم و مورد توجه در علوم انسانی بوده و هست. امیدوار بودن مهمترین انگیزه در انسان است. امید منشاء هر پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان است زیرا اگر کسی به چیزی امید داشته باشد به آن دست می یابد و زمینه های دستیابی به آن هدف را برای خود مهیا می سازد. امید انسانها را در رسیدن به اهداف خود یاری می کند. (اسنایدر^۱ و همکاران ۱۹۹۴) امید را به عنوان حالت انگیزشی مثبتی می دانند که بر احساس موفقیت به عنوان عامل فعال (انرژی و هدفگرایی) و مسیر (برنامه ریزی برای رسیدن به هدف) عمل می کند. پژوهشها نشان می دهد که امیدواری واریانس بی بدیلی برای خوش بینی به وجود می آورد و می تواند کمک خوبی به پیش بینی متغیرهای مختلف داشته باشد. امیدواری درخواستی است که یک فرد برای آینده خود دارد (کلارک^۲ و کیزان^۳ ۲۰۰۲، ون دانگن^۴ ۱۹۸۹). امید مسیر فرد را در رابطه با تواناییهای گسترش راهبردها در جهت رسیدن به هدف و حفظ انگیزتگی تا رسیدن به هدف نشان می دهد (اسنایدر، لویز^۵ و همکاران ۲۰۰۳). امید دربردارنده تصورات و توجه فرد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل شود، باعث تلاش فرد می شود. هر نوع مفهوم سازی از امید، ویژگیهای چندبعدی، پویایی، آینده نگر و فرآیندنگری آن را منعکس می کند (مک کلمنت^۶ و جوکنیوف^۷ ۲۰۰۸). مطابق نتایج برخی از پژوهشها افراد امیدوار و شادمان روابط اجتماعی قویتری با دوستان، همسر، همسایگان و بستگان خود دارند (فردیکسون^۸ ۲۰۰۹، گیلتی^۹ و همکاران ۲۰۰۴، دانر^{۱۰} و همکاران ۲۰۰۱، فاولر^{۱۱} و کریستاکیز^{۱۲} ۲۰۰۸). امید در اسلام هم جایگاه خاصی دارد به طوری که قرآن کریم میفرماید: آنگاه که ناامیدی به جانت پنجه افکند و رها نمی شوی به من امیدوار باش. همچنین پیامبر اعظم (ص) می فرماید: امید و آرزو برای امت من رحمت است. اگر امید نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ باغبانی نهالی نمی کاشت. یکی از آثار امید در انسانها بخصوص جوانان این است که به آنها در رسیدن به اهداف خود انگیزه و نیرو می بخشد. در حدیث آمده است که: کسی به بهشت می رود که امید آن را دارد و کسی از جهنم دور می ماند که از آن بیمناک باشد.

همچنین خوداثربخشی به معنای قضاوت و انتظارات فرد از موفقیت در کار یا رسیدن به نتایج مطلوب از طریق فعالیتهای فردی است. بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی، رفتار و عملکرد افراد قبل از آنکه تحت تاثیر تواناییهای واقعی آنها باشد، متأثر از عقاید و قضاوت افراد از تواناییهای خودشان است. زمانی که افراد عقیده دارند که می توانند از عهده انجام کاری برآیند، احتمال موفقیت آنان در انجام آن کار افزایش می یابد و در نقطه مقابل زمانی که افراد به تواناییهای خود اعتماد ندارند برای انجام عمل نیز به خوبی تلاش نمی کنند و نهایتاً احساس ضعیفی از خوداثربخشی منجر به عدم موفقیت در عملکرد خواهد شد. بر طبق نظریه یادگیری اجتماعی دانش و مهارت برای ارابه عملکرد مناسب کافی نیست زیرا در این فرایند یک نوع تفکر خودارجاعی رابطه بین علم و عمل را میانجیگری می کند. این نوع از تفکر خودارجاعی (خوداثربخشی) شامل چگونگی قضاوت فرد از عملکرد خود است (سلیمانی و هویدا، ۱۳۹۲). در واقع رفتار و عملکرد قبل از آنکه تحت تاثیر تواناییهای واقعی فرد باشد متأثر از چگونگی قضاوت و عقاید فرد از تواناییهای خود است. قضاوت مربوط به خوداثربخشی آثار گوناگونی بر چگونگی احساس و

- 1 Snyder
- 2 Clarke
- 3 Kizan
- 4 Van Daungan
- 5 Louise
- 6Mc Celement
- 7 Joe Kenneyev
- 8 Freditsson
- 9 Gilty
- 10 Danner
- 11 Fowler
- 12 Christacs

طرز فکر و انگیزه و در نهایت رفتار و عملکرد خواهد داشت. میزان بالای خوداثربخشی به طریق مختلف باعث افزایش موفقیتها می گردد. افرادی که دارای خوداثربخشی بالایی هستند به سختیها و مشکلات به دیده تهدید نمی نگرند، بلکه آنها را همانند چالشهایی می پندارند که می توان از عهده آنها برآمد. چنین دیدگاه تاثیرگذاری میل درونی و گرایش شدید نسبت به انجام فعالیتها را پرورش می دهد. این افراد خود را برای رویارویی با مشکلات آماده می کنند. در نقطه مقابل افرادی که به تواناییهای خود به دیده تردید می نگرند، این افراد آرمانهای کوچکی دارند و به تعهداتشان در قبال اهداف انتخابی پایبند نیستند و به هنگام بروز مشکلات پا پس می کشند. از سوی دیگر تاثیر اعتقادات خوداثربخشی در فرایندهای شناختی شکلهای گوناگونی به خود می گیرد. آینده نگری در قالب اهداف ارزشمند اکثر رفتارهای هدفدار بشری را کنترل می کند. اهداف فردی متأثر از ارزیابیهای افراد از قابلیتهای خودشان است (زمینی و همکاران، ۱۳۸۶). هرچه میزان خوداثربخشی بیشتر باشد اهداف متعالیتر و تعهدات آنها راسختر خواهد بود. عقاید افراد نسبت به توانمندیهایشان سناریوی از پیش تعیین شده و مورد نظر آنها را شکل می دهد. کسانی که از میزان بالای خوداثربخشی برخوردارند، سناریوهای موفقیت آمیزی را ترسیم می کنند که راههای مثبتی را فراروی آنها قرار می دهد و اجرای آن را تضمین می نماید. کسانی که در خوداثربخشی دچار تردید هستند این سناریو را شکست آمیز تجسم می کنند و انگشت روی مشکلات و اشتباهات می گذارند. در حقیقت زمانی که افراد با وقایع محیطی مشکل زا و تحت شرایط طاقت فرسا روبرو هستند آن دسته از افرادی که نسبت به خوداثربخشیهایشان دچار تردید همیشگی هستند، هنگام پرداختن به مسایل تحلیلی بیشتر سرگردان می شوند و آرمانهایشان را تنزل می دهند و عملکردشان رو به وخامت می گذارد. برعکس کسانی که دارای خوداثربخشی بالایی هستند خود را برای رویارویی با اهدافشان آماده کرده واز قوه تحلیلی خوبی بهره می برند. همچنین خوداثربخشی نقش مهمی در کنترل انگیزه ایفا می کند. خوداثربخشی به چند طریق به انگیزش کمک می کند، به این نحو که اهداف فردی، میزان تلاش به کار گرفته شده، میزان استقامت هنگام بروز مشکلات و انعطاف پذیریشان در برابر شکستها را تعیین می کند. افرادی که در تواناییهای خود دچار تردید هستند، هنگام بروز موانع و مشکلات از تلاش خود می کاهند و به سرعت تسلیم می شوند و کسانی که نسبت به قابلیتهایشان اعتقاد راسخی دارند، هنگام برخورد با مشکلات تلاش بیشتری را مبذول می دارند. باید گفت که اعتقادات افراد نسبت به قابلیتهایشان، میزان استرس، افسردگی و انگیزه آنها را در برخورد با موقعیتهای تهدیدآمیز یا مشکل زا تحت تاثیر قرار می دهد. خوداثربخشی موقعیتهای استرس زا را کنترل و نقش اصلی را در کنترل اضطراب ایفا می کند. کسانی که عقیده دارند توانایی کنترل تهدیدات را دارند به برهم زدن الگوهای ذهنی نمی اندیشند. اما آنهایی که فکر می کنند از پس موقعیتهای تهدیدآمیز بر نمی آیند، اضطراب را تجربه می کنند و انگشت روی کاستیها می گذارند و محیط خود را مملو از خطر می پندارند و سختی تهدیدات احتمالی را چند برابر می کنند. در مورد اتفاقات نادر نیز ابراز نگرانی می کنند واز این گونه طرز فکر اندوهگین می شوند، عملکردشان تضعیف می گردد. به شکل خلاصه باید گفت که بر اساس تئوری یادگیری اجتماعی دانش و مهارت برای اجرای مطلوب عملکرد کافی نیستند، زیرا عملکرد تا اندازه زیادی متأثر از قضاوتهای افراد از تواناییهای خودشان است. این قضاوت یعنی خوداثربخشی، چگونگی احساس، طرز فکر، انگیزه ها و رفتار افراد را بیان می کند و موجب بروز آثار گوناگونی در رفتار و عملکرد افراد می شود. افرادی که دارای خوداثربخشی بالایی هستند به سختیها و مشکلات به دیده تهدید نمی نگرند بلکه آنها را به عنوان چالشهایی می نگرند که می توان از عهده آنها برآمد. برعکس افرادی که به قابلیتهایشان از منظر تردید می نگرند هنگام برخورد با مشکلات در می مانند. این افراد آرمانهای کوچکی دارند و به تعهداتشان در قبال اهداف انتخابی چندان پایبند نیستند. آنچه که به صراحت در مورد خوداثربخشی می توان گفت این است که خوداثربخشی یک متغیر است و افراد می توانند با روشهای متعدد، چگونگی قضاوت خود از تواناییهایشان را تقویت کرده و از این راه دست یابی به عملکردهای مطلوب را تضمین کنند (غروی، ۱۳۹۱).

برنامه ریزی عصب-زبان‌شناختی را بندلر^۱ و گریندر^۲ (۱۹۷۰) برای نخستین بار به منظور آرایه الگوی روان درمانی موفق عرضه کردند. به کارگیری برنامه ریزی عصبی کلامی در عرصه زندگی به هدفمندی حیات فرد و در نهایت تجربه زندگی انسانی قوی که سرشار از حق انتخاب و خلاقیت است منتهی خواهد شد. برنامه ریزی عصبی کلامی این نوید را به فرد می دهد شکه در راستای به کارگیری آن به دامنه انتخاب خود وسعت بخشد و از این طریق امکان تغییر در دنیای متحول را فراهم سازد. برنامه ریزی عصبی کلامی با ساختار تجربه ذهنی انسان سروکار دارد. اینکه چگونه فرد آنچه را می بیند و می شنود و احساس می کند، سازمان می دهد و چگونه از طریق حواس خود دنیای بیرون را پالایش و ویرایش می کند این الگوی جدید در راستای کشف انگاره های برتر و شیوه های موثر اندیشیدن و برقراری ارتباط موثر رشد کرد (اکونور^۳ و سیمور^۴، ۱۳۷۹).

برنامه ریزی عصبی کلامی حوزه های وسیعی را در بر می گیرد که می توان به این موارد اشاره کرد: ۱- سازمان دهی کنش افراد ۲- نقش ساختارهای عصبی در کنش ارتباطی ۳- نقش فرایندهای درونی - کلامی در خلق واقعیات زندگی، در برنامه ریزی عصبی کلامی سه تعریف اساسی وجود دارد: ۱- برنامه ریزی: فرایندهای رفتاری که باعث سازمان دهی رفتار انسان از طریق اعمال و واکنشهای او می شود. روشی که بیان کننده تجربیات اوست. ۲- عصبی: فرایندهای شناختی در سطح ذهن که مصالح اولیه را حواس پنجگانه از محیط بیرون گرفته است. ۳- کلامی: فرایندهای ساختاری زبان، روشی که بیان کننده تجربیات ذهنی انسان در سطح کلامی است (احمدی و همکاران، ۱۳۹۰). محقق در این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال آیا آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبان‌شناختی بر امید به آینده و خوداثربخشی دانش آموزان موثر است؟ روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و از نظر روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شهر تهران بود که به شیوه خوشه ای چند مرحله ای ۳۰ نفر را بر اساس ملاک ورود و خروج (ملاک های ورود: دامنه سنی بین ۱۰ تا ۱۹ سال، تحصیلات دوره دوم متوسطه، نداشتن سابقه بیماریهای جسمانی و روانی، تمایل داشتن به همکاری و پایین بودن نمره پرسشنامه امید به آینده و خوداثربخشی را داشتند) به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایش- کنترل جایگزین شدند.

ابزار گردآوری داده ها

۱- پرسشنامه امید به آینده میلر:

ساختارهای منسوب به امید در متون روان شناختی از سال ۱۹۵۰ به بعد ظاهر شدند و اهمیت امید را در تغییرات درمانی، یادگیری و بهزیستی عمومی خاطر نشان ساختند. با توجه به نظریات بسیار آرایه شده در زمینه امید و امیدواری، ابزارهای بسیاری نیز برای سنجش آن ابداع شده است. پرسشنامه امیدواری میلر (MHS) که معادل انگلیسی آن **Miler Hops Scale** است در سال ۱۹۹۸ توسط میلرو پاورز ساخته شد. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سوال بود که در نسخه های بعدی به ۴۸ سوال افزایش یافت. هدف این پرسشنامه سنجش میزان امیدواری در افراد است. این پرسشنامه در طیف لیکرت از (بسیار مخالف) نمره ۱ تا (بسیار موافق) نمره ۵ نمره گذاری می شود. نمره گذاری پرسشنامه امید میلر (MHS) به این صورت است که ابتدا باید در هر ماده به پاسخ بسیار مخالف نمره ۱، مخالف نمره ۲، بی تفاوت نمره ۳، موافق نمره ۴ و بسیار موافق نمره ۵ بدهید. ۱۴ ماده نیز به صورت وارونه نمره گذاری می شوند. با توجه به این که پرسشنامه زیر مقیاس ندارد، در پایان تمامی ماده هارا جمع کرده و نمره کل را بدست می آوریم. نمره هر فرد بین ۴۸ تا ۲۴۰ خواهد بود. این پرسشنامه نمره برش نیز ندارد و هر چه نمره فرد بالاتر باشد امیدواری بیشتری دارد. امتیازات از ۴۸ عبارت با یکدیگر جمع می شوند و حداقل امتیاز ممکن ۴۸ و حداکثر ۲۴۰ خواهد بود. نمره بین ۴۸ تا ۹۶: امید فرد کم است. نمره بین ۹۶ تا ۱۴۴: امید فرد متوسط است.

1 Bandler
2 Grinder
3 Akonur
4 Seymour

نمره بالاتر از ۱۴۴: امید فرد زیاد است. میلر روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای ۸۰ ذکر کرده است (ابراهیمی و صباغیان، ۱۳۹۰).

پرسشنامه خوداثربخشی شرر

این پرسشنامه توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شد. نسخه اصلی آن ۳۶ سوال بود که سازندگان آن بر اساس تحلیلهای انجام شده سوالاتی را نگه داشتند که آزمون به ۲۳ سوال کاهش یافت. مقیاس پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت است که از گزینه کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) را در بر می گیرد. ۱۳ ماده نیز به صورت وارونه نمره گذاری می شوند. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۲۳ تا ۴۰ باشد میزان خوداثربخشی در این جامعه ضعیف است. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۴۰ تا ۵۷ باشد میزان خوداثربخشی در سطح متوسط می باشد. در صورتی که نمرات بالای ۵۷ باشد میزان خوداثربخشی بسیار خوب است. قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هرآنچه اندازه می گیرد، یعنی این که ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد. پایایی این پرسشنامه با آزمون آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار SPSS به دست آمده که برابر با ۸۱ می باشد و روایی این پرسشنامه به تایید اساتید رسیده است (سلیمانی و هویدا، ۱۳۹۲).

جدول ۱. محتوی آموزشی مبتنی بر نظریه برنامه ریزی عصب زبانشناختی بندلر، گریندر و همکاران (۱۹۷۰): ترجمه قرچه داغی، خرسندی و همکاران، ۱۳۹۵.

جلسه اول	ایجاد ارتباط با دانش آموزان، توضیح در خصوص پژوهش و برقراری رابطه آموزشی، بستن قرارداد آموزشی، تعریف مفهوم نظریه برنامه ریزی عصب زبانشناختی -
جلسه دوم	آشنایی با برنامه ریزی عصب زبانشناختی و پیش قرصهای اساسی آن - تکلیف خانگی: تفکر در خصوص پیش قرصهای اساسی nlp و کشف معنا و مفهوم آن. قهرست نمودن ۵ مورد از مهمترین مشکلاتی که گروه یا آن سروکار دارد.
جلسه سوم	یروسی تکلیف جلسه قبل. ارائه نتایج از سوی گروه. آشنایی با مدل ان. ال. پی و قرینند تولید رفتار از دیدگاه برنامه ریزی عصب زبانشناختی - تکلیف خانگی: تمرین تیزحسی (چه چیزی میبیند، چه چیزی میشود و چه چیزی احساس می کند) یا توجه به مدل nlp
جلسه چهارم	یروسی تکلیف جلسه قبل (افزایش تیزحسی و کارآمدی آن) - قن تغییر یاور و تصویر تازه ای از خود داشتن - تکلیف خانگی مشخص کردن یاورهای محدودیت را از بین مسائل و رایه تمرین تغییر یاور و ثبت نتایج تمرینها
جلسه پنجم	یروسی تکلیف جلسه قبل (میزان تغییر یاورهای محدودیت را) - قن کادر جدید و رهایی از ین یستها - تکلیف خانگی: تمرین کادر جدید و ثبت نتایج - مشخص کردن اهداف و ارائه مدلهای موفق در ارتباط یا همان اهداف
جلسه ششم	یروسی تکلیف جلسه قبل - قن مدل سازی در قرآیند هدف - تکلیف خانگی تمرین مدلسازی و ثبت مشاهدات و ارائه آن در گروه
جلسه هفتم	یروسی تکلیف جلسه قبل - آموزش و تمرین قن سوش ۵۴ توسط گروه و ثبت مشاهدات - تکلیف خانگی: تمرین تثبیت قن سوش
جلسه هشتم	جمع بندی مفاهیم بررسی شده در طی جلسات و و درخواست از اعضاء برای توضیح دستاوردهایشان از آموزشها - بررسی تجربه های قردی دانش آموزان در رابطه یا قنون آموزش داده شده و برنامه آنها برای ادامه زندگی

روش های تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها در بخش توصیفی از شاخص های مرکزی و پراکندگی و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. نرم افزار مورد استفاده در این بخش نیز اس. پی. اس. اس ۲۲ است. با استفاده از جدول های میانگین و انحراف معیار، تحلیل توصیفی انجام شد. چنانچه در جدول ۲ مشاهده می شود، مشاهده می شود میانگین متغیرهای امید به آینده و خوداثربخشی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون، افزایش را نشان می دهد، اما میانگین متغیرهای مذکور در گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون تغییری نداشته است. برای تجزیه و تحلیل استنباطی از روش تحلیل کوواریانس انجام شد و برای انجام تحلیل کوواریانس بررسی پیش فرض ها لازم است. نتایج نتایج جدول ۳ مقدار چولگی و کشیدگی به منظور

بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش (نمرات امید به آینده و اثربخشی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و اثربخشی را بین دو گروه آزمایش و کنترل) نشان می‌دهد. که همگی در بازه (۲ و -۲) قرار دارد. لذا از لحاظ کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرهای پژوهش نرمال بوده است. همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود در نمره‌های متغیرهای امید به آینده و خود اثر بخشی سطوح معناداری محاسبه شده F لوین از ۰/۰۵ بزرگتر است لذا فرض صفر F لوین در این نمره‌ها تایید می‌شود و اجرای کوواریانس امکانپذیر است. همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود با توجه به مقدار ($p = ۰/۴۹۲$, $F = ۰/۸۰۳$ و $F(۳ و ۱۴۱۱۲۰)$ ، آزمون همگنی ماتریس های واریانس- کوواریانس معنادار نمی‌باشد، بدین ترتیب فرض همگنی ماتریس پراکندگی برقرار می‌باشد. بنابراین در این پژوهش پیش‌فرض های تحلیل کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۲. محاسبه شاخص های توصیفی امید به آینده و خود اثربخشی

متغیرها	شاخص های آماری	تعداد	میانگین	انحراف معیار
امید به آینده	آزمایش	پیش از آزمون	۱۶۰/۸۰	۲۲/۹۶
		پس از آزمون	۲۰۲	۹/۳۴
	کنترل	پیش از آزمون	۱۴۲/۱۳	۳۱/۰۸
		پس از آزمون	۱۳۹/۶	۲۴/۱۰
خود اثربخشی	آزمایش	پیش از آزمون	۶۱/۲۶	۵/۸۲
		پس از آزمون	۷۵/۲۶	۳/۵۵
	کنترل	پیش از آزمون	۵۷/۸۶	۴/۸۳
		پس از آزمون	۵۵/۳۳	۶/۲۴

جدول ۳. نتایج آزمون چولگی و کشیدگی برای بررسی نرمالیتیه بودن داده ها

متغیر	تعداد نمونه	چولگی	کشیدگی	نتیجه
امید به آینده	پیش آزمون	۱۵	-۰/۲۷۱	توزیع نرمال
	پس آزمون	۱۵	-۰/۲۳۹	توزیع نرمال
	پیش آزمون	۱۵	-۰/۶۱۰	توزیع نرمال
	پس آزمون	۱۵	-۰/۹۶۶	توزیع نرمال
اثر بخشی	پیش آزمون	۱۵	۰/۱۲۳	توزیع نرمال
	پس آزمون	۱۵	-۰/۶۱۷	توزیع نرمال
	پیش آزمون	۱۵	-۰/۷۸۴	توزیع نرمال
	پس آزمون	۱۵	-۰/۳۶۴	توزیع نرمال

جدول ۴. نتایج آزمون F لوین جهت بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها (n=۳۰)

شاخص آماری	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
امید به آینده	۰/۴۱۵	۱	۲۸	۰/۵۲۵
خود اثر بخشی	۲/۷۷	۱	۲۸	۰/۱۰۷

جدول ۵. نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس پراکندگی (n=۳۰)

شاخص آماری	آماره	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
گروه ها	۲/۶۱	۰/۸۰۳	۳	۱	۰/۴۹۲

جدول ۶. نتایج آزمون معناداری لامبدا ویلکز در دو گروه مورد مطالعه

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۳۴	۸۱/۰۶	۲	۲۵	۰/۰۰۱

مطابق جدول ۶ چون در سطح اطمینان ۰/۰۵ و خطای اندازه‌گیری $\alpha = ۰/۰۵$ ، سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز کوچکتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است [P<۰/۰۰۱، F(۲ و ۲۵)=۸۱/۰۶، Wilks' Lambda=۰/۱۳۴]، بنابراین فرض صفر رد و فرضیه پژوهش تایید می‌گردد، یعنی بین دو گروه حداقل در یکی از متغیرهای مورد آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که

"آزموش نظریه برنامه ریزی عصب-زبان شناختی بر امید به آینده و خود اثر بخشی دانش آموزان تاثیر دارد".

جدول ۷. خلاصه تحلیل کوواریانس چند متغیره امید به آینده و خود اثر بخشی در گروه‌های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل (n=۳۰)

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذوراتا	توان آماری
پیش	۳۶۶۹/۱۸	۱	۳۶۶۹/۱۸	۱۷/۳۱	۰/۰۰۱		
آزمونها	۱۰/۹۶	۱	۱۰/۹۶	۰/۴۹۳	۰/۴۸۹		
بین	۱۸۶۷۹/۲۷	۱	۱۸۶۷۹/۲۷	۸۸/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۹۹
گروه‌ها	۲۰۷۳/۱۱	۱	۲۰۷۳/۱۱	۹۳/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۰/۹۹
خطا	۵۵۱۰/۲۱	۲۶	۲۱۱/۹۳				
	۵۷۹/۰۴	۲۶	۲۲/۲۷				
کل	۹۱۳۷۴۰	۳۰					
	۱۳۱۶۲۵	۳۰					

همان طوری که در جدول ۷ ملاحظه می‌شود، براساس خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی‌ها ی نمرات امید به آینده و خود اثر بخشی با در نظر داشتن میزان خطا (تفاوت‌های فردی) و پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمونها سطح معناداری f

محاسبه شده برای امید به آینده ($F=88/13$ ، $df=1:26$ ، $P=0/001$) و برای خود اثربخشی ($F=93/08$ ، $df=1:26$ ، $P=0/001$) از خطای ۰/۰۵ کوچکترند در نتیجه می توان گفت آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبانشناختی بر امید به آینده و خود اثربخشی دانش آموزان پسر شهر تهران تاثیر داشته است. میزان این تاثیر برای امید به آینده ۰/۷۷ و برای خود اثربخشی ۰/۷۸ بوده است. که توسط مداخله متغیر مستقل ایجاد شده است. توان آماری نیز برای هر دو متغیر ۰/۹۹ گزارش شده است.

جدول ۸. خلاصه تحلیل کوواریانس امید به زندگی در گروه های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل ($n=30$)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی- مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون امید به آینده	۳۸۴۷/۰۳	۱	۳۸۴۷/۰۳	۱۸/۸۴	۰/۰۰۱	
بین گروه ها	۱۹۷۲۵/۵۷	۱	۱۹۷۲۵/۵۷	۹۶/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۷۸
درون گروه ها	۵۵۱۰/۵۶	۲۷	۲۰۴/۰۹			۰/۹۹
کل	۹۱۳۷۴۰	۳۰				

بر اساس خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی های نمرات امید به آینده با در نظر داشتن میزان خطا (تفاوت های فردی) و پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون ها سطح معناداری f محاسبه شده ($F=96/64$ ، $df=1:27$ ، $P=0/001$) از خطای ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه می توان گفت اجرای آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبانشناختی بر امید به آینده دانش آموزان تاثیر داشته است. میزان این تاثیر ۰/۷۸ است. که توسط مداخله متغیر مستقل ایجاد شده است. توان آماری نیز ۰/۹۹ گزارش شده است.

جدول ۹. خلاصه تحلیل کوواریانس خود اثربخشی در گروه های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل ($n=30$)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی- مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون خود اثربخشی	۳۳/۷۵	۱	۳۳/۷۵	۱/۳۲	۰/۲۶	
بین گروه ها	۲۵۰۴/۶۶	۱	۲۵۰۴/۶۶	۹۸/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۸
درون گروه ها	۶۸۸/۵۱	۲۷	۲۵/۵۰			۰/۹۹
کل	۱۳۱۶۲۵	۳۰				

بر اساس خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی های نمرات خود اثربخشی با در نظر داشتن میزان خطا (تفاوت های فردی) و پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمونها سطح معناداری f محاسبه شده ($F=98/22$ ، $df=1:27$ ، $P=0/001$) از خطای ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه می توان گفت اجرای آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبانشناختی بر خود اثربخشی دانش آموزان تاثیر داشته است. میزان این تاثیر ۰/۷۸ است. که توسط مداخله متغیر مستقل ایجاد شده است. توان آماری نیز ۰/۹۹ گزارش شده است.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبانشناختی بر امید به آینده و خود اثربخشی دانش آموزان پسر شهر تهران تاثیر دارد. این نتایج با یافته های خرسندی (۱۳۹۵)، تقی زاده (۱۳۹۵)، اکبرزاده (۱۳۹۵)، ابراهیمی مقدم (۱۳۹۴)، بافرانی (۱۳۹۱)، احمدی (۱۳۹۰)، زمینی (۱۳۸۶)، رجنیسکا (۲۰۱۶)، سی وی لی (۲۰۱۸)، ملیتا استیپانکیچ، والترنر، پیتروشوتز و راتادوند (۲۰۱۰)، دیویس (۲۰۰۹)، دیلتر (۲۰۰۹)، جرال، کنت، راندا و میکایل (۲۰۰۸)، پاتریک (۲۰۰۶) بلستد (۲۰۰۱)، های (۱۹۹۵)، کمپ (۱۹۹۲) همخوانی دارد. نتایج ناهمخوانی یافت نشد. در تبیین نتایج باید گفت علت اثرگذاری آموزش نظریه برنامه ریزی عصب-زبانشناختی بر امید به آینده و خود اثربخشی دانش آموزان پسر شهر تهران در این بوده است که این آموزش به صورت گروهی بوده است و زمانی که افراد در یک گروه مشابه با شرایط خاص خود یعنی دانش آموز بودن و همسال بودن و مسایل و مشکلات ناشی از آن قرار می گیرند این یک نوع دلگرمی برای حرکت از حالت موجود به حالت مطلوب ایجاد می کند. اینکه افرادی با

شرایط مشابه آنها در این وضعیت قرار دارند و به این گونه است که به اشتراک گذاری احساسات خود با دیگران در رابطه با تکنیک‌های آموزشی و اثرات ناشی از آن می‌پردازند. علت دیگر اثرگذاری این آموزش در خود روند آموزشی بوده است چرا که برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی با ساختار تجربه ذهنی انسان سروکار دارد. اینکه چگونه فرد آنچه را که می‌بیند، می‌شنود و احساس می‌کند را سازمان می‌دهد و چگونه از طریق حواس خود دنیای بیرون را پالایش و پیرایش می‌کند (مدل ان ال پی). مدلی که به کشف رابطه میان الگوهای موفق رفتار (امید به آینده و خوداثربخشی) و تجارب ذهنی مربوط به آنها می‌پردازد آن هم در قالب تکنیک‌های ساده و آزمون‌پذیر همچون تغییر باور، کادر جدید، مدل‌سازی و سویس.

نتایج نشان داد که آموزش نظریه برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی بر امید به آینده دانش‌آموزان پسر شهر تهران تاثیر دارد. این نتایج با یافته‌های خرسندی (۱۳۹۵)، تقی‌زاده (۱۳۹۵)، اکبرزاده (۱۳۹۵)، ابراهیمی مقدم (۱۳۹۴)، احمدی (۱۳۹۰)، زمینی (۱۳۸۶)، ملیتا استیپانکیچ (۲۰۱۰)، ری (۲۰۱۲) همخوانی دارد. در تبیین نتایج باید گفت علت اینکه آموزش نظریه برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی بر امید به آینده دانش‌آموزان پسر شهر تهران موثر بوده در این است که این نظریه بر این مبنا شکل گرفته است که الگوهای موفق رفتاری از جمله امیدواری ناشی از ساختار ذهنی است که آن را ایجاد می‌کند. یکی از پیش‌فرض‌های مهم ان ال پی این است که اگر شخصی در انجام کاری موفق بوده است دیگران هم می‌توانند به شرط آن که موانع ذهنی و محیطی برطرف شوند. فارغ از موانع محیطی که با اصول صحیح هدف‌یابی و هدف‌سازی علمی قابل رفع می‌باشد موانع ذهنی که در چارچوب قالب‌های محدودکننده شکل گرفته (نامیدی) می‌تواند با انجام تکنیک‌های خاصی از جمله تغییر باور، تغییر چارچوب، مدل‌سازی و سویس به الگوهای فکری تغییر یابد که در نتیجه آن باورها و چارچوب‌ها و الگوهای فکری امیدآفرین جایگزین شود. چرا که امید حالت انگیزشی مثبتی است که بر احساس موفقیت به عنوان عامل فعال (انرژی و هدف‌گرایی) و مسیر (برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف و موفقیت) عمل می‌کند. تکنیک‌های ان ال پی با شکستن بن‌بست‌های ذهنی این حالت را در فرد ایجاد می‌کند که نتیجه چنین فرایندی در بردارنده تصورات و توجه مثبت فرد به آینده است.

نتایج نشان داد که آموزش نظریه برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی بر خوداثربخشی دانش‌آموزان پسر شهر تهران تاثیر دارد. این نتایج با یافته‌های خرسندی (۱۳۹۵)، تقی‌زاده (۱۳۹۵)، اکبرزاده (۱۳۹۵)، ابراهیمی مقدم (۱۳۹۴)، احمدی (۱۳۹۰)، زمینی (۱۳۸۶)، الکساندر (۲۰۰۷)، ملیتا استیپانکیچ (۲۰۱۰)، بندورا (۱۹۹۷)، کاردماز (۲۰۰۶)، فارمر و تیرنی (۲۰۱۷)، کاپرا و همکاران (۲۰۰۴)، عبدالله خالک و لستر (۲۰۱۷) همخوانی دارد. در تبیین نتایج باید گفت علت اینکه آموزش نظریه برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی بر خوداثربخشی دانش‌آموزان پسر شهر تهران موثر بوده در این است که ان ال پی بر این نکته تاکید دارد که باورها و انتظارات افراد از توانمندی‌های شخصی‌شان نقش بسیار مهمی در توانایی آنها برای رسیدن به وضع مطلوب دارد. تکنیک‌های موردنظر در این پژوهش به دانش‌آموزان یاد داد که چگونه محاسبات آنان از اینکه رفتار در پیش گرفته شده به نتیجه خاصی منجر خواهد شد با عقاید آنان در این زمینه مرتبط است. ان ال پی با ایجاد احساس آمادگی به همراه درجه اطمینانی نزدیک به یقین به انتظارات آنان از خود در موقعیت‌های مختلف سمت و سوی مثبت داده و میزان خوداثربخشی آنان را بالا برد. نمونه این پژوهش محدود به دانش‌آموزان پسر شهر تهران بوده و نتایج آن به افراد دیگر در شرایط و جوامع دیگر، قابل تعمیم نمی‌باشد. بنابراین در تعمیم، یافته‌های پژوهش جانب احتیاط را باید رعایت کرد.

متغیرهای اثرگذار جمعیت‌شناختی در این مطالعه کنترل نشده است، متغیرهایی از جمله وضعیت اقتصادی، میزان دارا بودن از حمایت بستگان و خانواده و ... که این خود می‌تواند بر صحت نتایج مطالعه تأثیرگذار باشد. مشاورین مراکز آموزشی از تکنیک‌های برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی در حل مسایل مبتلا به دانش‌آموزان بهره لازم را ببرند. در خصوص اثربخشی آموزش نظریه برنامه‌ریزی عصب-زبان‌شناختی بر سایر متغیرها هم تحقیقات بیشتر و گسترده‌تری انجام گیرد.

منابع

بافرانی و همکاران، (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان اصفهان، فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، سال هفتم، شماره ۲۸.
ابراهیمی، نسرین، و صباغیان، زهرا، (۱۳۹۰)، بررسی رابطه امید با موفقیت تحصیلی دانشجویان، فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی

در آموزش عالی، شماره ۶۰.

احمدی، رضا، احدی، حسن، و دلاور، علی، (۱۳۹۰)، تأثیر آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی بر افسردگی دانشجویان، نشریه یافته‌های نو در روانشناسی دوره ۱۶ شماره ۱۸.

اکبرزاده و همکاران، (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش راهبردهای برنامه ریزی عصبی کلامی بر استحکام ذهنی در ورزشکاران معلول و جانباز، نشریه طب جانباز، سال نهم، شماره ۳۵.

اکونور، جوزف، و سیمور، جان، (۱۹۸۴)، مولد برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، ترجمه مهدی قراچه داغی، ۱۳۷۵. نشر البرز، تهران

حسینی نسب، داوود، و هاشمی، تورج، (۱۳۸۶)، اثر بخشی آموزش راهبردهای برنامه ریزی عصبی کلامی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نشریه پژوهش در سلامت روانشناختی دوره ۱، شماره ۳.

خرسندی فرد، مجید، فهیم، حسن، و انجم شعاع، محدرضا، (۱۳۹۵)، تأثیر برنامه ریزی عصبی کلامی بر انگیزش شغلی و عملکرد شغلی دبیران تربیت بدنی مشهد، فصل نامه مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، دوره ۳، شماره ۹.

زمینی، سهیلا، حسینی نسب، سید داوود، و هاشمی، تورج، (۱۳۸۶)، اثربخشی آموزش برنامه ریزی عصبی-کلامی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نشریه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۳.

سلیمانی، عفت، و هویدا، رضا، (۱۳۹۲)، بررسی مفهوم خودکارآمدی در نظریه شناخت اجتماعی بندورا، مجله تخصصی نور، شماره ۶۳، ص ۹۱ تا ۹۷.

غروی، امیرحسین، (۱۳۹۱)، نظم پنهان در هدف، تهران، نشر فریور.

غروی، امیرحسین، (۱۳۹۱)، هنر راتباط موثر. تهران، نشر فریور.

نقی‌زاده، صفیه، (۱۳۹۵)، تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر کاهش اضطراب صفتی و افزایش - اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران دختر رشته های تیمی، دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادی.

- Abdel-khalek, A. M.& lester, D.(2017). The association between religiosity, genera;ized self-efficacy, mental health and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12-16.
- Bandura.A(1997).self-efficacy:toward a unifying theory of behavior change. *Psychological review* (84),191-215.
- Caprara, G.V& Steca, P.(2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness.*European psychologist*,4,275-276.
- Farmer, S.M, Tierney,p.(2017). Considering creative self-efficacy: its current stae and ideas for future inquiry. In the creative seif(pp.23-47).
- Karademas, E.C.(2006). Self-effecacy ,Support and well-being the mediating role of optimism personality and individual differences. 40T 1281-1290
- Melita stipancic (2010) . Effect of neuro-lingustic psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. 10(1):39-49.
- Ree,J.(2012).Quality of life: impact of chronic illness on the partnerjournal of the Royal society of medicine.94(11):563-566.
- Rogozinska. E.(2016).Neuro-Linguistic programming for teaching and learning . *journal of linguistic intercultural*, 9, 149 – 159.
- Snyder. C. R(1994) *The psychology of hope: you can get there from here* , new York : free press.