

Effect of Training Neuro-linguistic Programming Strategies on Self-efficiency, Sport Self-confidence, and Performance of Athletes with Disabilities and Veterans

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Akbarzadeh B.* MS,
Vaezmousavi S.M.K.¹ PhD,
Zareian E.² PhD

How to cite this article

Akbarzadeh B, Vaezmousavi S M K, Zareian E. Effect of Training Neuro-linguistic Programming Strategies on Self-efficiency, Sport Self-confidence, and Performance of Athletes with Disabilities and Veterans. *Iranian Journal of War & Public Health*. 2018;10(2):53-59.

ABSTRACT

Aims The Neuro-linguistic Programming approach (NLP) refers to a distinct connection between neurological and linguistic procedures and behavioral patterns learned through planning. The aim of this study was to investigate the effect of training neuro-linguistic programming strategies on self-efficiency, sport self-confidence, and performance of athletes with disabilities and veterans.

Materials & Methods In this semi-experimental study with pre-test post-test design with control group, 30 veterans and physically-injured athletes, who were members of 2 sitting volleyball teams (Gostaresh-e-Foolade Tabriz and Shahrdarye Tabriz) were selected by purposeful sampling method and divided in experimental (15 people) and control (15 people) groups. The instruments used in this study included general self-efficiency scale, sport confidence questionnaire, and Smith and Hanford functional test. All participants trained special skills during 24 sessions over 2 months. The experimental group, besides specific volleyball exercises, completed 18 sessions (each session took 30 minutes), practicing neuro-linguistic programming strategies. The data were analyzed by SPSS 23, using multivariate covariance analysis and dependent sample t-test.

Findings In the experimental group, sport confidence ($F=33.47$) and general self-efficiency ($F=41.69$) were significantly higher than the control group, and 65.0% and 69.5% of the changes in sport confidence and general self-efficiency were explained by NLP strategies ($p<0.001$) in the experimental group. Also, in the experimental group, the difference in performance was significant in the pre-test post-test based on games analysis ($t=9.69$) and instructors' score ($t=11.04$) ($p<0.001$).

Conclusion Training neuro-linguistic programming strategies increases self-efficiency, sport self-confidence, and performance of athletes with disabilities and veterans.

Keywords Neuro-linguistic Programming; Sport Self-confidence; Self-efficiency; Athletic Performance; Disabled Person; Veteran

*Department of Sport Psychology, Physical Education & Sport Sciences Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

¹Department of Physical Education, Social Sciences Faculty, Imam Hossein University, Tehran, Iran

²Department of Motor Behavior, Physical Education & Sport Sciences Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Correspondence

Address: Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabataba'i University, Opposite Olympic Hotel, Shahid Fahmidah Highway, Tehran, Iran. Zip Code: 1464785581

Phone: +98 (21) 44118632

Fax: +98 (21) 44118629

behrooz.akbarzadeh@hotmail.com

Article History

Received: October 8, 2017

Accepted: December 30, 2017

ePublished: April 10, 2018

CITATION LINKS

[1] Neuro-linguistic programming techniques ... [2] Handbook of sport ... [3] Exercise of human agency ... [4] Conceptualization of sport-confidence ... [5] They Call Me ... [6] Understanding psychological ... [7] Relationships between mood cohesion ... [8] The sport psychologist's handbook ... [9] Neuro-linguistic programming and ... [10] Using NLP in sport psychology; neuro-linguistic ... [11] Trends in neuro-linguistic programming ... [12] Neuro-linguistic programming and the relationship between attention and ... [13] Neuro-linguistic programming based on ... [14] The effectiveness of neuro-linguistic programming ... [15] Sport psychology and use of neuro-linguistic ... [16] Effect of neuro-linguistic programming ... [17] The relationship between self-efficacy and ... [18] Happiness, self-efficacy and academic achievement among ... [19] Determining the validity, reliability, and normalization of ... [20] Cognitive and somatic anxiety and ... [21] Intensity and direction of competitive state ... [22] Neuro-linguistic program: Theory and psychological ... [23] A psycho-educational programme for cricket ... [24] Foundations of sport and exercise ... [25] Career search self-efficacy expectation ... [26] The effect of neuro-linguistic programming training in ... [27] Mental toughness: Trait or developmental ... [28] Self-efficacy and psychological skills during ... [29] Investigating the relationship between Myers-Briggs typology ... [30] The effect of NLP strategies training on ... [31] The relationship between goal-orientation ... [32] The relationships of competitive orientations and ... [33] The complete guide to sport ... [34] The relationship between self-confidence and performance of amateur and professional woman footballers ... [35] The relationship of Sport self-confidence ...

تاثیر آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز

بهروز اکبرزاده* MSc

گروه روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

سیدمحمدکاظم واعظ‌موسوی PhD

گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه جامع امام حسین (ع)، تهران، ایران

احسان زارعیان PhD

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

اهداف: رویکرد برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP) به ارتباط مشخص بین فرآیندهای عصب‌شناختی، زبانی و الگوهای رفتاری که از طریق برنامه‌ریزی یاد گرفته می‌شود، اشاره می‌کند. هدف این تحقیق، بررسی تاثیر آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز بود.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، ۳۰ نفر از ورزشکاران معلول و جانباز جسمی-حرکتی که عضو دو تیم والیبال نشسته گسترش فولاد تبریز و شهرداری تبریز در سال ۹۵-۱۳۹۴ بودند، به‌روش هدفمند انتخاب شده و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده، پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و آزمون عملکردی / اسمیت و هانفورد بود. تمامی شرکت‌کنندگان مهارت‌های اختصاصی والیبال نشسته را در مدت زمان ۲۴ جلسه در طول ۲ ماه تمرین کردند. گروه آزمایش علاوه بر تمرینات اختصاصی والیبال، ۱۸ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای به آموزش و تمرین راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی پرداخت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 23 و توسط آزمون‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره و T وابسته انجام شد.

یافته‌ها: اعتمادبه‌نفس ورزشی ($F=33/47$) و خودکارآمدی عمومی ($F=41/06$) در گروه آزمایش به‌طور معنی‌داری از گروه کنترل بیشتر بود و $65/0\%$ و $69/5\%$ تغییرات در متغیرهای اعتمادبه‌نفس ورزشی و خودکارآمدی عمومی در گروه آزمایش به‌وسیله راهبردهای NLP تبیین شد ($p<0/001$). همچنین تفاوت متغیر عملکرد در پیش‌آزمون-پس‌آزمون براساس آتالیز بازی‌ها ($t=9/06$) و نمره مربیان ($t=11/04$) برای گروه آزمایش معنی‌دار بود ($p<0/001$).

نتیجه‌گیری: آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی باعث افزایش خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز می‌شود.

کلیدواژه‌ها: برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، اعتمادبه‌نفس ورزشی، خودکارآمدی، عملکرد ورزشی، معلول، جانباز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۷/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹

* نویسنده مسئول: behrooz.akbarzadeh@hotmail.com

مقدمه

با وجود محبوبیت رو به رشد ورزش برای ورزشکارانی که معلولیت بدنی دارند و شهرت فزاینده بازی‌های پارالمپیک، به اثربخشی مداخلات روان‌شناختی در ورزش معلولین کمتر توجه شده است. پژوهش‌ها در زمینه روان‌شناسی ورزشکاران معلول تا سال ۱۹۸۲ که توسط سازمان بهداشت جهانی اعلام شده، ۱۰٪ افراد هر جامعه‌ای را معلولان تشکیل می‌دهند، مورد بی‌توجهی قرار گرفته بود^[1]. از آن زمان به بعد، پژوهش‌های توصیفی زیادی تمایل خود را به تکرار پژوهش با استفاده از ورزشکارانی که معلولیت بدنی دارند، به جای ورزشکاران سالم، نشان دادند.

این پژوهش‌ها شامل موضوعاتی مانند انگیزش، هویت ورزشی و اضطراب اجتماعی بود. پژوهش‌های ویژه‌ای نیز با موضوعاتی مانند مقابله با معلولیت و تاثیر فعالیت بدنی بر آن آغاز شد^[2]. با وجود اهمیت خودکارآمدی در ورزش، پژوهش‌های اندکی به بررسی خودکارآمدی در ورزشکاران معلول پرداخته‌اند. خودکارآمدی "اعتقاد راسخ فرد به توانایی‌های خود برای سازمان‌دهی و انجام اعمال مورد نیاز برای دستیابی به نتایج مطلوب" تعریف می‌شود. خودکارآمدی در ورزشکاران سبب می‌شود تا آنها با ایمان به مهارت‌های خود، در میدان‌های ورزشی توانمندی‌های خود را نشان داده و برای کسب مهارت‌های جدید و ارتقای توانایی‌های ورزشی خود تلاش کنند. بندورا معتقد است می‌توان از طریق ایجاد زمینه مناسب برای کسب مهارت‌ها و دانش موردنیاز و حصول موفقیت در آن، خودکارآمدی و توانمندی شخص را افزایش داد^[3]. متغیر دیگری که با خودکارآمدی ارتباطی تنگاتنگ دارد، اعتمادبه‌نفس است. اعتمادبه‌نفس ورزشی به عنوان باور یا درجه اطمینان فرد در مورد توانایی‌های خود برای کسب موفقیت در ورزش تعریف شده است^[4]. اعتمادبه‌نفس ورزشی در زمره عوامل شخصی است که برخی پژوهشگران آن را در اوج هرم عملکرد مهارت‌های ورزشی پیشرفته معرفی کرده‌اند و آن را مهم‌ترین عامل تاثیرگذار بر عملکرد ورزشی می‌دانند^[5, 6]. در پژوهشی که مهارت‌های روانی، خودکارآمدی و عملکرد ۱۵ فوتبالیست قطع عضو نخبه مورد ارزیابی قرار گرفت، نتایج نشان داد که ورزشکاران دارای خودکارآمدی بالا عملکرد بهتری نسبت به ورزشکاران با خودکارآمدی پایین دارند^[7]. آنها بیان کردند که خودکارآمدی ورزشکاران معلول میزان موفقیت آنها در مسابقه را پیش‌بینی می‌کند. همچنین ورزشکاران معلول با خودکارآمدی بالا عملکرد بهتری در مقایسه با ورزشکاران معلول با خودکارآمدی پایین داشتند. گروه دیگری از پژوهشگران نشان دادند که بین خودکارآمدی با عملکرد ورزشی دختران و ووشوکار همبستگی مثبت وجود دارد. از نتایج یافته‌های فوق می‌توان این‌طور استنباط کرد که تمرکز بر مداخلات روان‌شناختی به منظور توسعه خودکارآمدی ورزشکاران معلول می‌تواند اثرات مثبتی را در عملکرد آنها ایجاد نماید^[2]. در پژوهشی که با هدف مقایسه پاسخ‌های اضطراب رقابتی و اعتمادبه‌نفس شرکت‌کنندگان و بیلچری در مسابقات با ورزشکاران سالم انجام شد، نتایج نشان داد که ورزشکاران و بیلچری در اضطراب قبل از رقابت شبیه ورزشکاران سالم بودند، اما میزان کاهش اعتمادبه‌نفس قبل از اجرا در آنها بیشتر بود^[8]. از پژوهش‌های مختلف در حیطه اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهنی روی ورزشکاران معلول، می‌توان نتیجه گرفت که این مهارت‌ها با استفاده از رویکردهای مناسب قابل یادگیری هستند. ازجمله این رویکردها، رویکرد برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP) است. NLP برای اولین بار در دهه ۱۹۷۰ توسط بندلر و گریندر به‌منظور ایجاد الگوی مداخله موفق ارایه شد. این الگوی مداخله‌ای که برای خلق شیوه‌های موثر تفکر و برقراری ارتباط ایجاد شد، به ارتباط مشخص بین فرآیندهای عصب‌شناختی (عصبی)، زبانی (کلامی) و الگوهای رفتاری که از طریق برنامه‌ریزی یاد گرفته می‌شود، اشاره می‌کند و می‌تواند برای دستیابی به اهداف خاص در زندگی سازمان‌دهی شود^[9, 10]. این روش برای کمک به مردم به‌منظور ایجاد تغییر در زندگی‌شان استفاده می‌شود. همچنین به عنوان "راهنمای ذهن" توصیف شده که چگونگی به‌دست‌آوردن نتایج دلخواه را آموزش می‌دهد^[11]. NLP به عنوان مدلی ترکیبی برای استفاده در چهارچوب روان‌شناسی ورزشی ارایه شده است، زیرا NLP مفاهیم روان‌پویایی، دیدگاه شناختی رفتاری و رویکرد انسان‌گرایانه را با هم

عصبی- کلامی بر خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز ۵۵ توسط شرر ساخته شده و دارای ۱۷ گویه پنج‌گزینه‌ای شامل "کاملاً مخالفم"، "مخالفم"، "حد وسط"، "موافقم" و "کاملاً موافقم" است. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده امتیازی از ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. سؤال‌های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه سؤال‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین بازه نمرات آزمودنی‌ها در این مقیاس بین ۱۷ تا ۸۵ است. هر قدر آزمودنی‌ها نمره‌ی بالاتری به دست آورند، میزان خودکارآمدی آنها در سطح بالاتری برآورد می‌شود. اعتبار این مقیاس، با استفاده از روش محاسبه همبستگی بین مقیاس خودکارآمدی و کنترل درونی- بیرونی $r=0.79$ به دست آمد^[17]. در پژوهشی دیگر همسانی درونی و مقدار آلفای کرونباخ برای این مقیاس 0.83 گزارش شد و در همین پژوهش میزان پایایی آن 0.87 بود^[18].

پرسش‌نامه اعتمادبه‌نفس ورزشی ویلی: پرسش‌نامه اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی در سال ۱۹۸۶ توسط ویلی و همکاران طراحی شد. این پرسش‌نامه شامل ۱۳ سؤال است که احساس اعتمادبه‌نفس فرد را در حالت عادی (صفتی) می‌سنجند. هر سؤال دارای مقیاس ۹ نمره‌ای است به‌گونه‌ای که ۱ تا ۳ نشان‌دهنده اعتمادبه‌نفس پایین، ۴ تا ۶ اعتمادبه‌نفس متوسط و ۷ تا ۹ نشان‌دهنده حداکثر اعتمادبه‌نفس است. با توجه به نحوه نمره‌گذاری برای این پرسش‌نامه، کمترین امتیاز ۱۳ و بیشترین امتیاز ۱۱۷ است. همسانی درونی برای این پرسش‌نامه 0.93 بود. پایایی سیاهه به روش بازآزمایی بررسی شد. در این مرحله آزمون مجدداً با فواصل زمانی یک روز، یک هفته و یک ماه اجرا شد. ضرایب پایایی زیر برای سیاهه به صورت یک روز بعد $r=0.86$ ، یک هفته بعد $r=0.89$ و یک ماه بعد $r=0.83$ به دست آمد. پایایی به روش بازآزمایی ($r=0.86$) در زمان و نمونه به اندازه کافی بالاتر از معیار 0.6 است. روایی هم‌زمان، از طریق مرتبط ساختن سنجش سازه‌های مربوط به شخصیت با پرسش‌نامه اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی، ارزیابی شد. نتایج ضرایب همبستگی این پرسش‌نامه با مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ 0.31 و با مقیاس کنترل درونی- بیرونی راتر، 0.18 - بود که نشان داد همه همبستگی‌ها در جهت پیش‌بینی شده، معنی‌دار بود. در نهایت نشان داده شد که اعتمادبه‌نفس ورزشی، مفهوم موثری برای بازنمود اعتمادبه‌نفس صفتی در موقعیت‌های ورزشی است و برای سنجش آن می‌توان از سیاهه اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی استفاده کرد^[19].

به منظور سنجش عملکرد از دو روش ارزیابی مولفه‌های مهارت و ارزیابی ذهنی عملکرد استفاده شد:

ارزیابی مولفه‌های مهارت: برای ارزیابی مولفه‌های مهارت فردی در والیبال، از مقیاس ارزیابی استاندارد که توسط هندفورد و اسمیت در سال ۱۹۹۹ ابداع شده بود، استفاده شد. با استفاده از این مقیاس، مولفه‌های مهارت فردی زیر مورد سنجش قرار گرفت: سرویس، حمله، دفاع روی تور، دریافت، تقسیم توپ توسط پاسور، دفاع داخل زمین^[20].

ارزیابی ذهنی عملکرد: ارزیابی ذهنی عملکرد به وسیله (مربی و دستیار مربی) انجام شد. مربیان عملکرد بازیکنان را با استفاده از مقیاس لیکرت که دامنه آن از یک (خیلی بدتر از حالت معمول بازی کرده بود) تا ده (خیلی بهتر از حالت معمول بازی کرده بود) بود، ارزیابی کردند. هر دو مربی بازیکنان را به صورت شخصی ارزیابی کردند. سپس میانگین نمرات آنها محاسبه شد. این روش پیش از این توسط پژوهشگران برای ارزیابی عملکرد شرکت‌کنندگان

ادغام می‌کند و دارای مجموعه‌ای واقعی از تکنیک‌های موثر است که قادر به تولید تغییرات سریع در عملکرد ورزشکاران از طریق عملی کردن این تکنیک‌ها است^[10]. پژوهشگران با بررسی اثر این مداخلات روی اسکی‌بازان (۱۱ تا ۱۵ ساله) نشان دادند که استفاده از تمامی روش‌های تفکر دیداری، شنیداری و حسی- حرکتی در تمرینات ذهنی مهم و اساسی است و باعث افزایش عملکرد ورزشی می‌شود^[12]. در پژوهشی دیگری نشان داده شد که استفاده از تکنیک‌های NLP موجب افزایش خودآگاهی از عملکرد و بهبود آن در بانوان جودوکار شد^[13]. در پژوهش دیگری استفاده از الگوی متا روی بوکسورها موجب شد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس‌آزمون هم در بازسازی الگوی کلامی و هم در اعتمادبه‌نفس حالتی ورزشی افزایش نشان دهند^[11]. پژوهشگران نشان دادند که آموزش راهبردهای NLP بر افزایش خودکارآمدی، کاهش اضطراب و افزایش انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی تأثیر مثبت داشت^[14].

بیشتر پژوهش‌های انجام شده در زمینه برنامه‌ریزی عصبی کلامی دیدگاه مثبتی نسبت به آن دارند و از نتایج کمی و کیفی آن حمایت کرده‌اند. اگرچه، رویکردهای جدید مانند NLP می‌توانند رشد روان‌شناسی ورزشی را تسهیل نمایند، با این وجود پژوهش‌های محدودی در مورد اثرات NLP در ورزش وجود دارد^[15]. در پژوهشی که با انجام این مداخلات روی استحکام ذهنی ورزشکاران معلول و جانباز انجام شد، پژوهشگران نشان دادند که از این رویکرد می‌توان به‌منظور افزایش استحکام ذهنی ورزشکاران معلول و جانباز استفاده کرد^[16]. آنچه مشهود است تاکنون مداخله زیادی برای آموزش مهارت‌های روان‌شناختی معلولان انجام نشده است و تغییرات احتمالی خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس ورزشی معلولان تحت تأثیر NLP بررسی نشده‌اند و هیچ‌یک از دو عامل فوق در عملکرد ورزش پویای والیبال نشسته مطالعه نشده است؛ بنابراین این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی- کلامی بر خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه‌تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و دو گروه آزمایش و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران معلول و جانباز جسمی- حرکتی که فاقد هر نوع معلولیت عصبی و شناختی بودند. نمونه آماری پژوهش شامل اعضای دو تیم والیبال نشسته گسترش فولاد تبریز و شهرداری تبریز در سال ۹۵-۱۳۹۴ به تعداد ۳۰ نفر با دامنه سنی ۲۳ تا ۴۴ بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر بودند: (۱) سابقه‌ای از نظر مداخلات سازمان‌یافته مهارت‌های روان‌شناختی نداشته باشند؛ (۲) هیچ‌گونه معلولیت عصبی و شناختی نداشته باشند و به طور منظم هفته‌ای سه جلسه تمرین کنند؛ (۳) سابقه بستری در بیمارستان‌های روانی یا مصرف طولانی‌مدت داروهای مسکن و آرامش‌بخش و از این دست داروها را نداشته باشند. قبل از شرکت در پژوهش از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی گرفته شد و به آنها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش محرمانه بوده و در صورت عدم رضایت یا احساس هرگونه فشار می‌توانند از فرآیند پژوهش کنار روند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل این پرسش‌نامه‌ها بود:

پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی شرر: این مقیاس در سال ۱۹۸۲

در گروه آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود داشت. همچنین، براساس مقدار اندازه اثر که به ترتیب برای اعتمادبه‌نفس ورزشی و خودکارآمدی برابر $۰/۶۵۰$ و $۰/۶۹۵$ بود می‌توان گفت که $۶۵/۰\%$ و $۶۹/۵\%$ تغییرات در متغیرهای وابسته (اعتمادبه‌نفس ورزشی و خودکارآمدی عمومی) در گروه آزمایش، به وسیله راهبردهای NLP تبیین شد.

تفاوت متغیر عملکرد در پیش‌آزمون- پس‌آزمون براساس آنالیز بازی‌ها ($t=۹/۰۶$; $p<۰/۰۰۱$) و نمره مربیان ($t=۱۱/۰۴$; $p<۰/۰۰۱$) برای گروه آزمایش معنی‌دار بود. بنابراین، عملکرد آمودنی‌ها در پس‌آزمون بهتر از پیش‌آزمون بود که این تفاوت به وسیله راهبردهای NLP تبیین شد.

جدول ۱) میانگین آماری نمرات متغیرهای وابسته دو گروه آزمایش و کنترل متشکل از اعضای دو تیم والیبالی نشسته در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها		گروه آزمایش	گروه کنترل
اعتماد به نفس ورزشی			
پیش‌آزمون	۸۸/۷۲±۴/۷۱	۸۸/۲۷±۱۳/۷۹	
پس‌آزمون	۹۷/۷۲±۵/۲۵	۸۸/۲۷±۱۴/۱۰	
خودکارآمدی			
پیش‌آزمون	۶۴/۵۴±۵/۹۰	۶۶/۵۴±۱۰/۳۹	
پس‌آزمون	۷۰/۶۴±۴/۲۰	۶۵/۷۲±۹/۷۰	
عملکرد			
پیش‌آزمون مربیان	۰/۵۶±۰/۰۶	۰/۴۹±۰/۰۵	
پس‌آزمون مربیان	۰/۷۰±۰/۰۴	۰/۵۲±۰/۰۴	
پیش‌آزمون آنالیز	۰/۴۶±۰/۰۵	۰/۴۳±۰/۰۷	
پس‌آزمون آنالیز	۰/۵۸±۰/۰۸	۰/۴۸±۰/۰۳	

بحث

این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای NLP بر خودکارآمدی عمومی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران والیبالی نشسته انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد پس از یک دوره مداخله ۷ هفته‌ای (۱۸ جلسه‌ای)، گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در هر سه متغیر نمرات بالاتری کسب نمودند که این بیانگر اثربخشی مداخلات NLP در ورزشکاران والیبالی نشسته بود. در ادامه به تبیین احتمالی چگونگی این اثربخشی به هر یک از متغیرها پرداخته می‌شود.

یافته‌ها نشان داد که آموزش راهبردهای NLP باعث افزایش خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران والیبالی نشسته شد. در زمینه اثربخشی NLP در بهبود خودکارآمدی در پژوهش حاضر و پژوهش‌های قبلی، می‌توان این‌گونه تبیین کرد که براساس نظریه بندورا منابع خودکارآمدی در شش منبع اطلاعات ریشه دارند که عبارت از، دستاوردهای عملکردی، تجربه‌های نیابتی (الگوبرداری)، اقلان کلامی، تجربه‌های تصویرسازی، حالات فیزیولوژیک و حالات هیجانی هستند. این منابع هم‌راستا با تکنیک‌هایی بود که در این پژوهش استفاده شدند [24]. این تکنیک‌ها شامل تکنیک مدلینگ و مشاهده اجرای آنها؛ تجربه‌های نیابتی، تکنیک آنکورسازی؛ تجربیات تصویرسازی و تکنیک الگوی متا (واضح‌سازی کلامی)؛ ترغیب کلامی بودند. با کاتالی بیان کرده است که ترغیب کلامی موجب افزایش خودکارآمدی در افراد می‌شود [25]. در نهایت با توجه به این موارد که تمامی تکنیک‌های استفاده‌شده به یک منبع از خودکارآمدی مرتبط می‌شوند، افزایش خودکارآمدی ورزشکاران والیبالی نشسته توسط NLP را می‌توان پذیرفت. نتیجه این فرضیه با نتایج پژوهش‌های عیسی‌زادگان و همکاران [14] و اسکینر و کرافت [1] همسو و با

پس از انتخاب شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل، تمامی شرکت‌کنندگان تحت آموزش مهارت‌های اختصاصی والیبالی نشسته شامل ضربات سرویس، دریافت، پاس، دفاع و حمله در مدت زمان ۲۴ جلسه در طول ۲ ماه (هفته‌ای سه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند. پس از انتخاب گروه کنترل و آزمایش، به منظور اطمینان بیشتر از عدم تفاوت گروه‌ها در متغیرهای وابسته، یک پیش‌آزمون (تکمیل پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس ورزشی و برای ارزیابی عملکرد، مشاهده عملکرد شرکت‌کنندگان در دو بازی رسمی) گرفته شد تا در صورت مشاهده تفاوت معنی‌دار، نمرات پیش‌آزمون به عنوان کووریت در نظر گرفته شوند. در ادامه گروه آزمایش تحت مداخلات سازمان‌یافته (NLP) قرار گرفتند. آموزش و تمرین مهارت‌های NLP در قالب ۱۸ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای به مدت ۸ هفته و به صورت گروهی اجرا شد؛ برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای اجرا نشد. پس از پایان ۲۴ جلسه آموزش مهارت‌های اختصاصی والیبالی نشسته و مداخلات NLP، پس‌آزمون (تکمیل پرسش‌نامه‌ها و مشاهده عملکرد شرکت‌کنندگان در دو بازی رسمی) اجرا شد.

اجرای مداخلات NLP: برنامه آموزشی راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی کلامی از بین الگوهای برنامه‌ریزی عصبی کلامی با توجه به اهداف پژوهشی، تلفیقی از الگوهای متا، سطوح تغییر، آنکورسازی و مدلینگ است. این برنامه برگرفته از منابع اصلی NLP، نظیر تحول سریع با NLP [22]، برنامه‌ریزی عصبی کلامی [11, 13, 23] تهیه و تنظیم شده بود. بسته آموزشی تهیه‌شده برای این پژوهش به صورت کارگاه آموزشی طی ۱۳ جلسه حضوری و ۵ جلسه فایل ضبط‌شده و هر جلسه نیم ساعت که به مدت ۸ هفته طول کشید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی و از آزمون‌ها آماری متناسب با مقیاس داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 23 استفاده شد. در ابتدا برای بررسی وضعیت توصیفی، شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی و انحراف معیار استفاده شد. در ادامه در بخش روش‌های آمار استنباطی و به منظور بررسی مقایسه نمرات خودکارآمدی عمومی و اعتمادبه‌نفس ورزشی گروه آزمایش و کنترل از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. همچنین، به منظور بررسی نمرات عملکرد گروه آزمایش از آزمون T وابسته استفاده شد و نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر هم‌پراش (کووریت) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سن و قد تیم گسترش فولاد تبریز به عنوان گروه آزمایش به ترتیب $۳۰/۳۷±۸/۳۰$ سال و $۱۷۴/۱۱±۱۳/۵۰$ سانتی‌متر بود و میانگین سن و قد تیم شهرداری تبریز به عنوان گروه کنترل به ترتیب $۳۶/۵۸±۶/۴۰$ سال و $۱۷۲/۸۹±۱۰/۵۷$ سانتی‌متر بود.

میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در متغیرهای وابسته (اعتماد به نفس ورزشی، خودکارآمدی و عملکرد) بالاتر از مرحله پیش‌آزمون بود، در حالی که در گروه کنترل از پیش‌آزمون به پس‌آزمون تغییر محسوس مشاهده نشد (جدول ۱).

تفاوت متغیرهای اعتمادبه‌نفس ورزشی ($F=۳۳/۴۷$; $p<۰/۰۰۱$) و خودکارآمدی عمومی ($F=۴۱/۰۶$; $p<۰/۰۰۱$) بین گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار بود. اعتمادبه‌نفس ورزشی و خودکارآمدی گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر بود؛ در نتیجه بین متغیرهای وابسته

تأثیر آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز ۵۷

تحقیق ستاری^[26] ناهمسو بود. از دلایل احتمالی برای این ناهمسویی می‌توان به نوع مداخلات اعمال شده و تفاوت جامعه مطالعه شده اشاره کرد.

تبیین احتمالی اثربخشی NLP در بهبود اعتمادبه‌نفس ورزشی را می‌توان چنین مطرح کرد که براساس آنچه به عنوان منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی شناخته شده است، به‌منظور افزایش اعتمادبه‌نفس ورزشی نیاز به مداخله در این منابع وجود دارد. منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی شامل دست‌آورد‌های اجرایی، مشاهده عملکرد سایر افراد، تصویرسازی، تفکر و رفتار توأم با اعتمادبه‌نفس، کنترل سطوح انگیزتگی و آمادگی است^[24].

از تکنیک آنکورسازی برای تولید حالات مطلوب مد نظر استفاده می‌شود که ورزشکار از این طریق می‌تواند دستاوردهای اجرایی خود را به صورت تجسمی اجرا نموده و از نتایج آنها استفاده کند. منبع دوم مشاهده عملکرد موفق دیگران است که برای این منبع از تکنیک مدلینگ استفاده شد. تفکر با اعتمادبه‌نفس و کنترل سطوح انگیزتگی از دیگر منابع بودند که برای آنها از تکنیک سطوح تغییر استفاده شد. با توجه به اینکه تکنیک‌های استفاده شده تطابق زیادی با منابع اعتمادبه‌نفس داشت، افزایش در میزان اعتمادبه‌نفس ورزشکاران والیبالی نشسته توسط NLP را به صورتی که تبیین شد، می‌توان پذیرفت. نتیجه این فرضیه با نتیجه پژوهش سوارلاور و بافری^[10] همسو بود.

درزمینه اثربخشی NLP در بهبود عملکرد در پژوهش حاضر و پژوهش‌های قبلی، می‌توان سه تبیین احتمالی را مطرح کرد که به ترتیب اهمیت و حمایت پژوهشی صورت گرفته از آنها، توضیح داده می‌شوند. اولین تبیین درزمینه اثربخشی NLP در بهبود عملکرد، تغییرات خودآگاهی در ورزشکاران است^[13]. براساس مدل مدیریت عملکرد مورفی و تامس می‌توان چنین استدلال کرد؛ خودآگاهی فرد از نقاط قوت و ضعف خود که همراه با روش‌هایی برای ارزیابی تفکرات و هیجانات در هنگام تمرین و مسابقه است، فرد را قادر می‌سازد تا به بهره‌گیری از تکنیک‌ها و مهارت‌های آموخته شده به تنظیم دقیق تفکرات و رفتارها و در نتیجه مدیریت بهینه عملکرد خود بپردازد^[27] که این امر باعث بهبود عملکرد ورزشکار می‌شود. نتیجه این بخش با نتایج پژوهش‌های گروسو و همکاران^[13]، گروسو و همکاران^[12] و ساندروز^[23] همسو بود.

تبیین احتمالی دیگر درزمینه اثربخشی NLP در بهبود عملکرد مربوط به تأثیری است که NLP بر خودکارآمدی داشت. تمرکز روی مداخلات روان‌شناختی به‌منظور توسعه خودکارآمدی ورزشکاران والیبالی نشسته می‌تواند اثرات مثبتی را در عملکرد آنها به بار بیاورد^[2]؛ یعنی از طریق افزایش خودکارآمدی، عملکرد ورزشکاران نیز بهبود می‌یابد. از نظر بندور^[3] چهار فرآیند روان‌شناختی وجود دارد که خودکارآمدی توسط آنها بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد: فرآیندهای شناختی، فرآیندهای انگیزشی، فرآیندهای موثر و فرآیندهای انتخابی^[28]. ازجمله ویژگی افراد با خودکارآمدی بالا توانایی مواجهه موثر با رویدادها و شرایط است. از آنجایی که آنها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در تکالیف استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند^[29]؛ بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، خودکارآمدی باعث افزایش تلاش، پشتکار و انگیزش فرد می‌شود و از موثرترین عوامل تعیین‌کننده عملکرد افراد است که نظریه‌پردازان شناختی-اجتماعی به آن پرداخته‌اند^[30]. با توجه به این موارد پژوهش حاضر با پژوهش‌ها *ابوالقاسمی* و همکاران^[31]، *لودر* و همکاران^[28]، *مارتین* و *گیل*^[32] همسو است.

- 7- Lowther J, Lane A. Relationships between mood cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Online J Sport Psychol.* 2002;4(3):57-69.
- 8- Dosil J. The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement. 1th edition. Hoboken: Wiley; 2005.
- 9- Tosey P, Jane M. Neuro-linguistic programming and learning theory: A response. *Curric J.* 2003;14(3):371-88.
- 10- Savardelavar M, Bagheri AH. Using NLP in sport psychology; neuro-linguistic programming affects on boxer state-sport confidence by using meta-models method. *Eur J Exp Biol.* 2012;2(5):1922-7. [Persian]
- 11- Ramakrishna B, Babita P. Trends in neuro-linguistic programming (NLP): A critical review. *Soc Sci Int.* 2011;27(1):41-56.
- 12- Florina GE, Teodor GV, Cornelia PS, Marin D. neurolinguistic programming and the relationship between attention and anxiety in alpine skiing juniors. *Proced Soc Behav Sci.* 2015;191:1634-38.
- 13- Grosu EF, Grosu VT, Preja CA, Iuliana BB. Neuro-linguistic programming based on the concept of modelling. *Proced Soc Behav Sci.* 2014;116:3693-9.
- 14- Issazadegan A, Dastouri R, Abdoli Soltan Ahmadi J. The effectiveness of neurolinguistic programming (NLP) strategies on self-efficacy, anxiety and achievement motivation among boy students. *J Psychol Stud.* 2013;8(4):73-94. [Persian]
- 15- Lazarus J, Rhonda C. Sport psychology and use of neuro linguistic programming (NLP) in sport. *J Health Soc Environ.* 2009;10(1):5-12.
- 16- Akbarzade B, Ahar S, Dadashzade M. Effect of neuro-linguistic programming on mental toughness in veteran and disabled athletes. *Iran J War Public Health.* 2017;9(2):61-6. [Persian]
- 17- Abdoli B, Farsi AR, Alikhani Rad A, Malekshahi M. The relationship between self-efficacy and emotional intelligence with performance in goalball men's of premiership. *Sport Psychol Stud.* 2013;1(2):94-103. [Persian]
- 18- Saffari M, Sanaeinasab H, Rashidi Jahan H, Purtaghi G, Pakpour A. Happiness, self-efficacy and academic achievement among students of Baqiyatallah University of Medical Sciences. *J Med Educ Dev.* 2014;7(13):45-56. [Persian]
- 19- Vaez Mousavi SM, Nasri S, Azarbayjani MA, Mokhtari P. Determining the validity, reliability, and normalization of athletic self-esteem index among athletic students. *Res Sport Sci.* 2008;6(18):47-60. [Persian]
- 20- Kais K, Raudsepp L. Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach Volleyball. *Percept Motor Skills.* 2004;98(2):439-49.
- 21- Kais K, Raudsepp L. Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiol.* 2005;37(1):13-20.
- 22- Savardelavar M. Neuro-linguistic program: Theory and psychological applications. Tehran: Arjmand Publication; 2010. [Persian]
- 23- Saunders DE. A psycho-educational programme for cricket players using neuro-linguistic programming [Dissertation]. Stellenbosch: University of Stellenbosch; 2009.
- 24- Weinberg RS, Daniel G. Foundations of sport and exercise psychology. 6th edition. Champaign: Human Kinetics; 2014.
- 25- Bacanlı F. Career search self-efficacy expectation

عقیده عمومی مبدل شده است. در پژوهش حاضر تاثیر مداخله آموزش NLP بر خودکارآمدی، اعتمادبه نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز نشان داده شد؛ لذا لازم است این مهم در دستورکار برنامه ریزان تمرینی و مربیان به خصوص مربیان و ورزشکاران جانباز و معلول قرار گیرد تا شاهد پیشرفت روزافزون آنان باشیم.

نتیجه گیری

آموزش راهبردهای برنامه ریزی عصبی-کلامی باعث افزایش خودکارآمدی، اعتمادبه نفس ورزشی و عملکرد ورزشکاران معلول و جانباز می شود.

تشکر و قدردانی: اگر کسی لایق سپاس باشد، آن خداوندی است که به ما نعمت وجود بخشید و ما را هدایت نمود؛ اما به رسم ادب از زحمات تیم پژوهش، رییس و دبیر محترم هیات ورزشی جانبازان و معلولان استان آذربایجان شرقی و تمام ورزشکاران عزیز که وقت گران بهای خود را در این پژوهش صرف کردند، کمال قدردانی و تشکر را داشته و برای همه آنان آرزوی سلامتی و عاقبت بخیری داریم.

تأییدیه اخلاقی: برای شرکت در پژوهش معرفی نامه دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی به هیات ورزشی جانبازان و معلولان استان آذربایجان شرقی ارایه شد. قبل از شرکت در پژوهش از شرکت کنندگان رضایت نامه کتبی گرفته شد و به آنها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش محرمانه بوده و در صورت عدم رضایت یا احساس هرگونه فشار، می توانند از فرآیند پژوهش کناره روند.

تعارض منافع: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

سهم نویسندگان: بهروز اکبرزاده (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/روشناسی/پژوهشگر اصلی (۴۵٪)؛ سپیدمحمدکاظم واعظموسوی (نویسنده دوم)، پژوهشگر کمکی/نگارنده بحث (۳۵٪)؛ احسان زارعیان (نویسنده سوم)، پژوهشگر کمکی/تحلیلگر آماری (۲۰٪).

منابع مالی: این پژوهش بخشی از پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی بود.

منابع

- 1- Skinner H, Croft R. Neuro-linguistic programming techniques to improve the self-efficacy of undergraduate dissertation students. *J Appl Res High Educ.* 2009;1(1):30-8.
- 2- Tenenbaum G, Eklund RC. Handbook of sport psychology. 3rd edition. Hoboken: Wiley; 2007.
- 3- Bandura A. Exercise of human agency through collective efficacy. *SAGE J.* 2000;9(3):75-8.
- 4- Vealey RS. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *J Sport Psychol.* 1986;8(3):221-46.
- 5- Wooden J. They Call Me Coach. 1th edition. New York: McGraw-Hill Education; 2003.
- 6- Hardy L, Jones G, Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. 1th edition. Hoboken: Wiley; 1996.

- 31- Abolghasemi A, Kiamarsi A, Sohrabi Z. The relationship between goal-orientation, self-efficacy and positive and negative emotions with sport performance and life satisfaction in female Wushu athletes. *Sport Psychol Stud.* 2013;2(4):25-38. [Persian]
- 32- Martin JJ, Diane LG. The relationships of competitive orientations and self-efficacy to goal importance, thoughts, and performance in high school distance runners. *J Appl Sport Psychol.* 2008;7(1):50-62.
- 33- Hodge K. The complete guide to sport motivation. 1th edition. Arashm S, Nadi M, translators. Isfahan: Negarkhane; 2014. [Persian]
- 34- Esfahani N, Gheze Soflu H. The relationship between self-confidence and performance of amateur and professional woman footballers on their anxiety of competition. *Women Dev Politi.* 2012;9(4):135-49. [Persian]
- 35- Ghorbanalizadeh Ghaziani F, Tayebi SM, Hedayattalab R. The relationship of Sport self-confidence and success in weight-lifting championship. *J Sport Manag Act Behav.* 2009;5(10):21-31. [Persian]
- scale: Validity and reliability studies. *Educ Sci Theory Pract.* 2006;6(2):318-30.
- 26- Sattari N. The effect of neuro-linguistic programming training in reducing anxiety and depression caused by premenstrual syndrome and increased efficacy in virgins [Dissertation]. Tehran; Payam Noor University; 2010. [Persian]
- 27- Motesharee E, Abdoli B, Vaez Mousavi M, Farsi A. Mental toughness: Trait or developmental capability? Effectiveness evaluation of psychological skills training. *Sport Psychol Stud.* 2015;4(13):67-88. [Persian]
- 28- Lowther J, Lane A, Lane H. Self-efficacy and psychological skills during the amputee Soccer World cup. *Online J Sport Psychol Athl Insight.* 2002;4(2):23-34.
- 29- Matinfar M. Investigating the relationship between Myers-Briggs typology dimensions with self-efficacy [Dissertation]. Tehran; Allameh Tabataba'i University; 2012. [Persian]
- 30- Zamini S, Hosseini nasab D, Hashemi T. The effect of NLP strategies training on self-efficacy and problem solving among girl students. *J Psychol.* 2009;13(51):258-71. [Persian]