

The Effect of Neurolinguistic Programming Training on Cognitive Flexibility and Emotional Resilience of SWAT Female Officers

Sadegh Rezaei¹, Rouhollah Rezaei², Narjes Jamali-Panah³

Received: 23/01/2022

Accepted: 01/07/2022

Abstract

Background and aim: The diversity and complexity of the missions of the police organization requires that these people have the appropriate psychological capabilities to face stressful situations. The purpose of this study was to investigate the effect of neurolinguistic programming training on cognitive flexibility and emotional resilience of the SWAT female officers.

Method: The current research is in the group of semi-experimental and descriptive researches. The statistical population of the research was made up of 100 students of the Special SWAT Unit of the Women's Police Complex of Amin Police University, and a sample of 30 of them who obtained the lowest score in the test of resilience and cognitive flexibility were randomly divided into two groups. 15 people were tested and controlled. The experimental group received 14 sessions of neurolinguistic programming training and the control group did not receive training. After the sessions, a post-test was taken from both groups and the results were analyzed. The data were collected with Dennis-Vander Wal (2010) cognitive flexibility questionnaires and Connor-Davidson (2003) resilience questionnaires, with Cronbach's alpha coefficient of 0.89 and 0.87, respectively, and with spss23 software and the test ANOVA and Levene were analyzed.

Results and conclusion: The research showed that neurolinguistic programming training has a positive effect on the cognitive flexibility and emotional resilience of female students. This training makes women add this habit to their behavior treasure and in problematic situations, instead of using convulsive behaviors such as unnecessary criticism, blame, sarcasm, sarcasm, sarcasm, etc. Use constructively.

Keywords: neurolinguistic programming, cognitive flexibility, emotional resilience, SWAT, female police

1 Associate Professor, Department of Educational Sciences, Amin Police University, Tehran, Iran (corresponding author); sadegrezaee61@apu.ac.ir

2 MA in general psychology, Payam Noor University, Kermanshah branch, Iran, reroholah@gmail.com

3 MA in family counseling, Azad University, Tehran, Iran; nrjsjamalypanah@gmail.com

تأثیر آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی یگان ویژه زنان

صادق رضایی^۱؛ روح اله رضایی^۲؛ نرجس جمالی‌پناه^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۰۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۰

چکیده

زمینه و هدف: تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های سازمان پلیس ایجاب می‌کند که این افراد قابلیت‌های روانی مناسبی برای مواجهه با موقعیت‌های پرتنش داشته باشند. هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی یگان ویژه زنان بود.

روش: پژوهش حاضر در گروه پژوهش‌های نیمه آزمایشی و توصیفی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش را ۱۰۰ نفر از فراگیران دوره درجه داری یگان ویژه مجتمع پلیس زنان دانشگاه علوم انتظامی امین تشکیل دادند و نمونه ۳۰ نفر از آن‌ها که کمترین نمره را در آزمون تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی کسب کردند، به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۴ جلسه آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و نتایج تحلیل شد. داده‌ها با پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس-وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳)، به ترتیب با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و ۰/۸۷ جمع‌آوری و با نرم افزار spss23 و آزمون‌های آنووا و لوین تحلیل شدند.

یافته‌ها و نتایج: پژوهش نشان داد آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی فراگیران درجه داری یگان ویژه زنان تأثیر مثبت دارد. این آموزش باعث می‌شود که زنان این عادت را به‌گنجینه رفتار خود اضافه نمایند و در موقعیت‌های مشکل‌ساز، به‌جای استفاده از رفتارهای تشنج‌زا مانند انتقاد بی‌جا، سرزنش، طعنه و کنایه، زخم‌زبان، کنایه و... از شیوه‌های سازنده استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی

برنامه‌ریزی کلامی عصبی، انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری هیجانی، یگان ویژه، پلیس زن

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران (نویسنده مسئول)؛

sadeghrezae61@apu.ac.ir

۲. دانش‌آموخته کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد کرمانشاه، ایران،

reroholah@gmail.com

۳. دانش‌آموخته کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران، ایران؛

nrjsjamalypanah@gmail.com

مقدمه

تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های سازمان پلیس، الزاماتی را برای سیاست‌گذاری و تبیین مراحل انتخاب، استخدام و به‌کارگیری عوامل انسانی جهت انجام مأموریت و ارائه خدمت در این سازمان ایجاد می‌کند که از جمله این الزامات، برخورداری از قابلیت‌های روانی و ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی برای مواجهه با موقعیت‌های پرتنش و اضطراب‌آور، استرس‌زا و خطرآفرین و توانایی بازیابی سریع سلامت روانی هنگام مواجهه با آسیب روانی آشکار، ضمن اجرای مأموریت‌های محوله است (افشار، آشتیانی، سلیمی، احمدی و زرقمی، ۲۰۱۵، ص ۳۵). زنان یگان ویژه از یک‌سو با ایفای نقش‌های گوناگونی از جمله نقش مادری، همسری، فرزند و... و از سوی دیگر در ارتباط با مردم و همکاران و رسیدگی به زنان و اطفال بزهکار و مجرم، وظایفی را بر عهده‌دارند. آن‌ها هرروز با ارباب‌رجوع، مسئولان مافوق، همکاران و مجرمین در زمینه فعالیت‌های سازمانی ارتباط برقرار می‌کنند و بنابراین باید توانایی‌های لازم و اساسی برای مواجهه با رخداد‌های زندگی روزمره و حرفه‌ای را داشته باشند و تنها در این صورت است که گفت‌وگوها در پیشبرد فعالیت‌ها و تحقق هدف‌های سازمانی مؤثر واقع خواهد شد. اگر زنان یگان ویژه با قواعد و اصول ارتباطی آشنا نباشند و نتوانند در محیط کار خود ارتباط صحیح و خوشایندی برقرار کنند، الگوهای نامناسب رفتاری و ارتباطی از خود بروز خواهند داد که در نهایت به افزایش تعداد شکایات مردمی منجر می‌شود و از سوی دیگر در محل خدمت خود نیز به مأمورانی شهرت می‌یابند که رفتار و عملکرد آن‌ها به‌طور مرتب مسئله‌ساز می‌شود. آموزش مهارت‌های روان‌شناختی می‌تواند در کاهش چنین رویدادهایی نقش مؤثری داشته باشد.

انعطاف‌پذیری شناختی به میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی گفته می‌شود. بر طبق نظریه مارتین و رابین^۱، انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان: الف) آگاهی فرد از انتخاب‌ها و گزینه‌های جایگزین و مناسب در هر موقعیت مفروض؛ ب) تمایل به انعطاف‌پذیر بودن برای سازگاری با موقعیت؛ و ج) احساس خودکارآمدی در انعطاف‌پذیر

1. Martin and Rubin

بودن تعریف می‌شود (گوندوز^۱، ۲۰۱۳، ص ۱۰۴۸)؛ بنابراین انعطاف‌پذیری شناختی به این معنا است که فرد از انتخاب‌هایش آگاه است، می‌تواند با موقعیت‌های جدید سازگار شود و در این موقعیت‌های جدید احساس کفایت و شایستگی کند. مطابق با نظریه انعطاف‌پذیری شناختی، سلامت روان یعنی پذیرش محیط‌های درونی و بیرونی خود فرد و تعهد به فعالیت‌هایی که از لحاظ ارزشمندی باثبات است. شکل‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی نیز بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی به وسیله افراط در قوانین رفتاری و عاطفی ناسازگارانه یا به وسیله رفتارهایی ارزش محور و حساسیت به احتمالات که مربوط به آینده است، شرح داده می‌شوند (فاضلی و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۳۴). انعطاف‌پذیری شناختی همچنین به عنوان توانایی فرد در بازداری از یک پاسخ غالب اما ناکارآمد و نامناسب و توانایی دستیابی به پاسخ‌های جایگزین دوردست‌تر تعریف می‌شود، بنابراین تصور می‌شود که شامل دو زیرشاخه مهار موارد نامربوط و انتقال توجه و تمرکز به تکالیف یا آمایه‌های ذهنی متفاوت باشد (گوتر^۲، ۲۰۱۰).

یگان ویژه با گرفتاری‌ها و مصائب ناشی از رفتار غیراصولی و نامتناسب مجرمین و مردم عادی دست‌به‌گریبان است و شاید ترجیح دهد که با خشونت به آن پاسخ گوید، اما درک مهارت‌های ارتباطی می‌تواند الگوی مناسبی در تعامل با مردم ایجاد کند. به همین جهت از دیگر متغیرهای مهم در نیروهای یگان ویژه زن، میزان تاب‌آوری در آنان است. گومز و مسلارن^۳، تاب‌آوری را به صورت تعامل بین افراد و محیط آن‌ها برای رسیدن به شرایط متوسط سلامت در هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌ها تعریف کرده‌اند (گومز و مسلارن، ۲۰۰۶، ص ۴۰). تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر تهدیدها و شرایط آسیب‌زا نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (هتامیان و هتامیان^۴، ۲۰۱۸، ص ۲). ظرفیت تاب‌آوری برای نیروهای یگان ویژه زن دارای اهمیت

-
1. Gunduz
 2. Goetter
 3. Gomez & McLaren.
 4. Hatamian & Hatamian.

فراوان است، چراکه این نیروها با شرایط متفاوت و با موقعیت‌های خاص و پراسترس روبرو هستند.

برنامه‌ریزی عصبی-کلامی با ساختار تجربه ذهنی انسان سروکار دارد، اینکه چگونه فرد آنچه را می‌بیند و می‌شنود و احساس می‌کند، سازمان می‌دهد و چگونه از طریق حواس خود دنیای بیرون را پالایش می‌کند. برنامه‌ریزی عصبی-کلامی شامل چهار اصل ارتباط مؤثر، آگاهی از هدف، دقت و انعطاف‌پذیری است. برنامه‌ریزی عصبی کلامی به واسطه ارائه الگوهای جدید یادگیری، زمینه را برای برانگیختن زنان یگان ویژه برای رسیدن به سطوح عالی مهیا می‌کند، به نحوی که زنان یگان ویژه درمی‌یابند که پیشرفت و حرکت ناشی از به‌کارگیری راهبردهای مناسب است (مرادی، عرفانی و دلفانند بیراوند، ۱۳۹۹، ص ۶۲). این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی یگان ویژه زنان انجام می‌شود و فرضیه‌های زیر را آزمون می‌کند:

- آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی برای انعطاف‌پذیری شناختی فراگیران درجه داری رسته یگان ویژه زنان اثربخش است؛
- آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی برای تاب‌آوری هیجانی فراگیران درجه داری رسته یگان ویژه زنان اثربخش است؛

مبانی نظری: در ادامه مبانی نظری پژوهش مرور می‌شود.

تاب‌آوری: احتمالاً اولین مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری در کار داروین مشاهده شده است. داروین بر روی الگوهای بقای حیوانات یعنی سازگاری یا تاب‌آوری ژنتیکی در پاسخ به خطرات محیطی مطالعه داشت. قبل از این، موضوع‌های غلبه بر شرایط ناگوار به خاطر ویژگی‌های شخصی را در مباحث اسطوره‌شناسی، متون مقدس و قصه‌های موجود در فرهنگ و تمدن قدیمی قابل مشاهده بود. در مقدمه کتاب «کودکان آسیب‌ناپذیر»^۱ آنتونی مفهوم خودتاب‌آوری^۲ را نقل می‌کند. این موضوع نه تنها شامل ظرفیت مقاومت در برابر

1. Invulnerable Child
2. Ego-resiliency

استرس است، بلکه شامل توانایی بازیابی سریع نیز می‌باشد. اصطلاح «آسیب‌ناپذیری روانی»^۱ برای اولین بار در سال ۱۹۷۴ توسط جیمز^۲ با هدف توصیف کودکانی که سلامت عاطفی خود را علیرغم شرایط ناگوار استرس‌زا و طولانی مدت حفظ کرده بودند، معرفی شد (ابراهیمی مقدم، ۱۳۹۴). مفهوم آسیب‌ناپذیری به مرور زمان تکامل یافت. ورنر و اسمیت^۳ (۱۹۹۲)، تکامل این اصطلاح را مورد بحث قرار دادند. آن‌ها خاطر نشان کردند که مقاومت در برابر استرس همان گونه که از اسمش مشخص است نسبی است نه مطلق. پایه و اساس «مقاومت در برابر استرس»^۴ هم سرشتی^۵ است و هم محیطی و براساس شرایط زندگی فرد از فردی به فرد دیگر متغیر است (فاضلی و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۴۳).

تمرکز بر نیروهای انسانی نسبت به ضعف‌های آن اخیراً در علوم اجتماعی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. سازه‌های شخصیتی مثبت از قبیل تاب‌آوری، بهزیستی ذهنی، بخشش^۶ و سرسختی^۷ علاقه به تحقیق در علوم اجتماعی را افزایش داده و این مفاهیم را از آسیب‌شناسی به سمت بهداشت روانی تغییر داده است. بلایای طبیعی مانند سیل و زلزله و حمله نیروهای تروریستی باعث هیجانات منفی می‌شوند. این هیجانات مختلف نیازمند این است که انسان بیشتر تاب‌آور باشد. تاب‌آوری شاخصی از سازگاری خوب به دنبال شرایط ناگوار همانند وقایع آسیب‌زا یا تنگدستی است (حاتمیان و حاتمیان، ۱۳۹۸). مورفی^۸ و مورفی آرتی^۹ (۱۹۷۶) بیان می‌کنند پژوهشگران حیطة روان تحلیل‌گری تمایل دارند تا از اصطلاحاتی همچون تسلط^{۱۰}، دفاع و سازگاری استفاده کنند. هر دو اصطلاح تسلط و سازگاری از مفهوم سازی‌های هینز هارتمن^{۱۱} در مورد مکانیسم‌های من و عملکردهای

1. Psychologically invulnerable
2. Jamez
3. Werner & Smeets
4. Stress resistance
5. Constitutional
6. Forgiveness
7. Hardiness
8. Murphy
9. Moriarty
10. Mastery
11. Heinz Hartmann

مستقل من در سال ۱۹۵۸ به دست آمدند. در حال حاضر استفاده از این اصطلاحات به جای تاب‌آوری به صورت مکرر نیست و عموماً در مطالعات قبلی مفهوم سازی نظری از تاب‌آوری وجود دارند. براساس نظر مورفی و موری آرتی (۱۹۷۶)، تاب‌آوری شامل الگوهای یکپارچه^۱ پیچیده‌ای است که خود شامل ظرفیت‌هایی برای شکل دادن مفاهیمی، شامل تجربه‌ای است که آن را همگانی می‌کند، همچنین شامل عملیات‌های دفاعی نیز می‌باشد. تاب‌آوری همچنین متکی بر انکار و سرکوب ترس موجود در گذشته است، زمانی که این انکار ناکارآمد باشد. استفاده از مکانیسم‌های دفاعی ممکن است موقتی یا دائم باشد. آشنایی با نوع استرس وارد شده تهدید و خطر را (تطابق منفی) کاهش می‌دهد، تاب‌آوری همچنین شامل تصور فرد از خودش و تجارب به تاب‌آوری اش در گذشته، ظرفیت جستجوی کمک و حرکت به سوی زندگی گروهی است (مرادی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۶۷).

انعطاف‌پذیری شناختی: بررسی‌ها نشان می‌داد که افراد پس از تجربه یک راه حل موفق برای برخی از مشکلات، حتی در شرایطی که راه حل‌های ساده‌تری برای حل مشکلات جدید وجود داشته باشد، همچنان از همان راه حل استفاده می‌کنند. افرادی که توانایی تجدید نظر در راه حل‌هایی را که تا به حال شناخته‌اند، دارند از نظر شناختی قابل انعطاف شناخته می‌شوند و معمولاً از استدلال استقرایی استفاده می‌کنند و خود را محدود به تفکر یا راه حل خاصی نمی‌دانند و در تولید راه حل‌ها خلاقانه‌تر عمل می‌کنند (ریورا^۲، ۲۰۱۶، ص ۴۷). تعاریف متعددی از انعطاف‌پذیری شناختی از توانایی ایجاد طبقه بندی‌های گسترده و محدود از محرک‌ها بسته به مناسب بودن آن تا انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر مجموعه‌های شناختی و سازگاری با محیط در حال تغییر فرد، اشاره دارد (مارتینز و بروسونی^۳، ۲۰۱۸).

1. Integrative
2. Rivera
3. Martinez & Brusoni

مارتین و اندرسون^۱ (۱۹۹۸)، سه بعد از انعطاف‌پذیری شناختی یعنی آگاهی، تمایل و خودکارآمدی را در نظر می‌گیرند. به گفته آن‌ها، اساس انعطاف‌پذیری شناختی توانایی جستجو راه حل‌های جدید برای مشکلات و سازگاری در موقعیت‌های مختلف است. علاوه بر این، یک فرد با انعطاف‌پذیری شناختی باید از گزینه‌ها و جایگزین‌های مناسب دیگر اطلاع داشته باشد و او باید نسبت به چنین شرایطی سازگاری داشته و آن‌ها را بپذیرد. یک فرد با انعطاف‌پذیری شناختی بر این باور است که او باید ظرفیت انعطاف‌پذیری در هر موقعیتی را داشته باشد (داس^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). در انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد برای تفکر در مورد مفاهیم چندگانه متعدد به طور هم زمان برای تغییر تصمیم‌های سودمند و اثربخش و تغییر برنامه‌ها و کارهای روزمره به سادگی مورد تاکید قرار می‌گیرد (فابیو و گوری^۳، ۲۰۱۶). افرادی که از لحاظ شناختی انعطاف‌پذیر هستند، نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیری کم‌تری به لحاظ شناختی دارند، در تعاملات اجتماعی مسئولیت‌پذیرتر از کسانی هستند که انعطاف‌پذیری شناختی کمتری داشته‌اند، از این رو انتظار می‌رود افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی هستند، تمایل و توان بیشتری برای پذیرش و تغییر و تحولات شغلی و حتی شکست احتمالی را داشته باشند (داس^۴ و همکاران، ۲۰۱۷).

برنامه‌ریزی کلامی عصبی^۵: همه انسان‌های سالم همه با سیستم عصبی اولیه یکسان به دنیا می‌آیند. سیستم عصبی، اطلاعاتی را که از محیط پیرامون تان از طریق حواس و مغزتان دریافت می‌کنید، منتقل می‌کند. محیط پیرامون دنیایی است که در اطراف هر فرد قرار دارد. همچنین این محیط اعضای بدن فرد، مثل چشم‌ها، گوش‌ها، پوست، دستگاه هاضمه و ریه‌ها را در بر می‌گیرد. مغز این اطلاعات را پردازش می‌کند و آن را دوباره به این اعضا منتقل می‌کند (هایس^۶، ۱۳۹۸).

-
1. Martin & Anderson
 2. Das
 3. Fabio & Gori
 4. Das
 5. Neuro linguistic programming: NLP
 6. haise

معنای عبارت برنامه‌ریزی عصبی-کلامی را در اینجا شرح داده شده است؛ عصبی به سیستم عصب‌شناسی فرد باز می‌گردد. ان‌ال‌پی بر اساس این ایده بنا شده که انسان دنیا را از طریق حواس خود تجربه می‌کند و این اطلاعات حسی به افکاری آگاهانه و ناآگاهانه ترجمه می‌شود. فکر کردن، سیستم عصبی را در فرد فعال می‌سازد و به این شکل روی بدن مادی، احساسات، عواطف و رفتار اثر می‌گذارد. کلامی به این نکته مربوط می‌شود که فرد چگونه از زبان بهره می‌برد تا مفاهیم مختلف و دنیای اطراف را درک کند و آنچه را درک کرده با دیگران در میان بگذارد. کلام در برنامه‌ریزی عصبی کلامی یعنی فرد چه سخنانی به زبان بیاورد و زبان بدن چگونه روی دیگران اثر می‌گذارد. برنامه‌ریزی به میزان زیادی به فرضیه‌ی آموزش باز می‌گردد و به این نکته می‌پردازد که فرد چگونه تجربیات مختلف را کدگذاری می‌کند و آن‌ها را به شکل ذهنی درک می‌کند. برنامه‌ریزی شخصی فرد شامل راهکارها و فرایندهای درونی (الگوهای فکری) برای تصمیم‌گیری، حل مشکلات، یادگیری، ارزیابی و به نتیجه رسیدن می‌شود. برنامه‌ریزی عصبی-کلامی نشان می‌دهد چگونه شخص این تجربیات را دوباره کدگذاری کند و برنامه‌ریزی درونی خود را به گونه‌ای سازماندهی کند تا به نتیجه‌ای که می‌خواهد برسد (اوکانر و سیمور، ۱۳۹۷)

ستون‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی: برنامه‌ریزی عصبی-کلامی چهار رکن اصلی دارد که به آن ستون‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی نیز گفته می‌شود.

حسن تفاهم و صمیمیت: چگونگی ارتباط فرد با دیگران و با خود فرد احتمالاً مهم‌ترین هدیه‌ای است که برنامه‌ریزی عصبی-کلامی برایتان به ارمغان می‌آورد. با توجه به سرعتی که امروزه انسان‌ها در حال کار و زندگی هستند، درس بزرگی در حسن تفاهم چگونه «نه» گفتن به درخواست‌های دیگران و همزمان ناراحت نکردن آن‌ها است.

آگاهی حسی: توجه کردم به حواس پنج‌گانه که نشان‌دهنده این است که درک حسی تا چه اندازه قوی است و چگونه فرد می‌تواند از حس بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی خود به بهترین شکل استفاده کند.

فکر کردن درباره نتیجه: این واژه یعنی فکر کردن درباره ی آنچه فرد می‌خواهد در مقابل گیر افتادن در مشکلات و افکار منفی. یدگاهی که به نتیجه می‌اندیشد به شخص کمک می‌کند بهترین را انتخاب کند.

انعطاف‌پذیری رفتاری: این واژه یعنی کشف چگونه انجام دادن کاری به شکل متفاوت، هنگامی که شیوه کنونی جواب نمی‌دهد. کلید برنامه‌ریزی عصبی-کلامی انعطاف‌پذیری است (ردی^۱، ۱۳۹۴).

پیشینه پژوهش: اگر چه پژوهش‌های مشابهی در خصوص موضوع یافت نشد، لیکن می‌توان به پژوهش‌های زیر اشاره نمود. نوری (۱۴۰۰)، در پژوهشی با هدف تاثیر آموزش‌های آنلاین مهارت‌های زندگی نشان داد که این آموزش‌ها تاثیر مثبت در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان دارد. تقوایی چوری (۱۳۹۹)، پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان مضطرب انجام دادند و دریافتند آموزش برنامه‌ریزی عصبی-کلامی منجر به افزایش نمرات انعطاف‌پذیری شناختی در گره آزمایش شد. ابراهیمی مقدم (۱۳۹۴)، در مطالعه‌ای با هدف تعیین اثر بخشی مهارت‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر میزان اضطراب و تاب‌آوری، نشان داد که آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانشجویان شرکت‌کننده اثر معناداری داشته است. احمدی و همکاران (۱۳۹۴)، پژوهشی با هدف بررسی اثر برنامه‌ریزی راهبردی بر اثربخشی سازمانی با نقش میانجی انعطاف‌پذیری سازمانی در وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون‌های ورزشی انجام دادند و نشان دادند برنامه‌ریزی راهبردی بر انعطاف‌پذیری سازمانی و انعطاف‌پذیری سازمانی نیز بر اثربخشی سازمانی اثر مثبت و معنادار داشت و نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری در ارتباط میان برنامه‌ریزی راهبردی و اثربخشی تایید شد. ابراهیمی مقدم و نوعی سقرلو (۱۳۹۴)، در پژوهشی با هدف تعیین اثر بخشی مهارت‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر میزان اضطراب و تاب‌آوری نشان دادند که آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، بر کاهش

1. redye

اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانشجویان شرکت‌کننده اثر معناداری داشته است. میکائیلی و همکاران (۱۳۹۵)، با بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر سلامت روان پرستاران بخش‌های ویژه شهر ارومیه نشان دادند که پیش از اجرای مداخله بین میانگین نمرات سلامت روان پرستاران و حیطه‌های آن تفاوت معنی‌داری وجود نداشت اما بعد از آموزش برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، میانگین نمره کلی سلامت روان، علائم جسمانی سازی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی شدید در پرستاران گروه مداخله به شکل معنی‌داری نسبت به گروه کنترل بهبود یافت. کج باف و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر میزان سازگاری زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان دریافتند تفاوت معناداری بین نمره سازگاری زناشویی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش وجود داشت. پاتریک^۱ (۲۰۰۷)، در پژوهشی اثر معنادار برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر مهارت‌های ارتباطی را گزارش نمود. هال^۲ (۲۰۰۸)، در مطالعه‌ای تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر انگیزش کارکنان را نشان داد. بلسند (۲۰۱۱)، در پژوهشی نشان داد که برنامه‌ریزی عصبی کلامی در دستیابی به اهداف و افزایش اعتماد به نفس می‌تواند به طور معنی‌داری موثر واقع شود. کرافت (۲۰۱۰)، به بررسی برنامه نویسی عصبی-زبانی در رابطه با طبقه‌بندی نظریه‌های یادگیری پرداخت و آن را نقد نمود. سیمپسون و رندل (۲۰۰۹)، نیز در بررسی تأثیر برنامه‌ریزی عصبی کلامی و فرآیندهای آن بر انگیزش تحصیلی دانشجویان چنین نتیجه گرفتند که آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی به طور معناداری موجب افزایش فهم مطالب و انگیزش تحصیلی دانشجویان می‌شود.

روش

پژوهش حاضر در گروه پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی و توصیفی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش را ۱۰۰ نفر از فراگیران دوره درجه داری یگان ویژه مجتمع پلیس زنان دانشگاه علوم انتظامی امین تشکیل دادند و نمونه ۳۰ نفر از آن‌ها که کمترین نمره را در آزمون

1. patrick
2. Hall

تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی کسب کردند، به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۴ جلسه آموزش برنامه ریزی کلامی عصبی دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و نتایج تحلیل شد. داده‌ها با پرسشنامه‌های انعطاف پذیری شناختی دنیس-وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه تاب آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳)، به ترتیب با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و ۰/۸۷ جمع آوری و با نرم افزار SPSS23 و آزمون‌های آنووا و لوین تحلیل شدند. خلاصه جلسات مداخله‌ای مبتنی بر آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی (ردی^۱، ۲۰۱۶) در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: جلسات مداخله‌ای مبتنی بر آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی

جلسات	موضوع
اول	معرفی، اجرای پیش آزمون، تعریف برنامه ریزی عصبی کلامی، بیان اهداف
دوم	طرح سؤالات چالش برانگیز، اولویت بندی اهداف به صورت پیشرفته
سوم	کشف اینکه چه کسی زندگی شما را کارگردانی می کند
چهارم	به دست گرفتن ساختار زندگی خویش
پنجم	فشاردن دکمه‌های حسی
ششم	دیدن، شنیدن و احساس، راهی برای ارتباط مؤثر برقرار کردن
هفتم	ایجاد ارتباط مؤثر
هشتم	آشنایی با اصول برنامه ریزی‌های ذهنی
نهم	ساختن آنکراهای عصبی مثبت و حذف آنکراهای عصبی نامطلوب
دهم	کنترل و مدیریت تجربیات ارزشمند گذشته
یازدهم	کار با سطوح منطقی هرم دیلتز
دوازدهم	سفر در زمان برای بهبود وضع زندگی مطلوب
سیزدهم	آرامش درون و برقراری نظم در ریتم زندگی و ذهن
چهاردهم	مرور جلسات آموزشی و تکالیف/ پس آزمون

1. Reddy

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی: مشارکت کنندگان در این پژوهش، فراگیران دوره درجه داری رشته یگان ویژه مجتمع آموزشی زنان پلیس در رده سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بودند که ۱۶/۷ درصد آن‌ها متأهل و بقیه مجرد بودند.

یافته‌های استنباطی: در این پژوهش، از افراد گروه‌های آزمایش و کنترل پیش‌آزمون گرفته شد، سپس متغیر مستقل (برنامه‌ریزی کلامی عصبی) بر روی گروه آزمایش اعمال و در نهایت از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. در چنین شرایطی تأثیر پیش‌آزمون‌ها کنترل می‌شود و از طرف دیگر به مقایسه چند متغیر وابسته (بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی) پرداخته می‌شود. در این شرایط بهترین روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره است. چون تحلیل کوواریانس تأثیر پیش‌آزمون را ثابت نگه می‌دارد. دو مفروضه اساسی تحلیل کوواریانس، همگنی شیب‌های رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرها)، یکسانی واریانس‌ها و همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته است که نتایج آن به این شرح است.

بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرها): برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرها) از آزمون کنش متقابل بین پیش‌آزمون‌ها و گروه‌ها استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: جدول آزمون‌های بین گروه‌ها

منابع تغییر	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
کنش متقابل بین پیش‌آزمون‌ها و گروه‌ها	انعطاف‌پذیری شناختی	۴۸/۹۵	۲	۲۴/۴۷	۱/۶۶	۰/۲۰
	تاب‌آوری هیجانی	۳۵/۴۸	۲	۳۴/۲۴	۳۵/۱۰	۰/۸۹

با توجه به جدول ۲، چون سطح معناداری کنش متقابل گروه‌ها و پیش‌آزمون‌ها در متغیرهای وابسته، بیشتر از ۰/۰۵ است، پس تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش (پیش‌آزمون تمامی متغیرها) معنادار نیست. یعنی اینکه شیب خط رگرسیون برای هر دو گروه در تمامی متغیرها یکسان است.

یکسانی واریانس‌ها: برای بررسی یکسانی واریانس‌ها از آزمون لونز استفاده شد و نتایج در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۳: آزمون لونز برای یکسانی واریانس‌ها

متغیرها	F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری	۰/۰۵۳	۱	۵۸	۰/۸۱
شناختی	۰/۰۴۳	۱	۵۸	۰/۴۱
تاب‌آوری هیجانی	۰/۰۰۷	۱	۵۸	۰/۹۳

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون لونز در هر دو متغیر بیشتر از ۰/۰۵ است ($p > 0.05$). بنابراین فرض متجانس بودن واریانس متغیرها در دو گروه تأیید شده و متغیرهای مورد بررسی در دو گروه آزمون و کنترل دارای واریانس متجانس می‌باشند.

بررسی همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته: سومین مفروضه آزمون تحلیل کواریانس، همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته است. برای بررسی همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته از آزمون کرویت بارتلت استفاده شد و نتایج همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته را نشان داد چراکه برابر جدول ۴ سطح معناداری آزمون (۰/۰۰۲) کمتر از ۰/۰۵ است.

جدول ۴: نتایج آزمون بارتلت

جدول آزمون بارتلت	
نسبت درست نمایی	۰/۰۰۱
خی دو	۱۲/۹۳۴
درجه آزادی	۲
سطح معناداری	۰/۰۰۲

ضرایب رگرسیون: مفروضه مهم دیگر تحلیل کوواریانس چند متغیری، همگونی ضرایب رگرسیون است. لازم به ذکر است که آزمون همگونی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل پیش‌آزمون متغیرهای تاب‌آوری هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی با متغیر مستقل در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفت. تعامل این پیش‌آزمون‌ها با متغیر مستقل معنادار نبوده ($P > 0/0$) و حاکی از همگونی ضرایب رگرسیون است.

جدول ۵: نتایج آزمون همگونی واریانس‌ها

معناداری	F	مجدور میانگین	درجه آزادی	مرجع
۰/۳۹	۱۱۰۷/۰۳	۶۹۴۱/۹۸	۲	تعامل گروه با متغیرهای تاب‌آوری هیجانی (۱)
۰/۲۸	۴۸۶/۱۵	۷۱۱۱/۴۴	۲	تعامل گروه با متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی (۱)

با توجه به نتایج مفروضات چهارگانه، مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره رعایت شده است. پس برای آزمون فرضیه‌ها می‌توان از این آزمون استفاده کرد. نتایج این آزمون در جدول ۵ ارائه شده است.

فرضیه ۱: آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی برای انعطاف‌پذیری شناختی فراگیران درجه داری رسته یگان و ویژه زنان اثربخش است.

برای آزمون فرضیه ۱، از تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج در جداول ۶ و ۷ ارائه شده است.

جدول ۶: شاخص‌های توصیفی

انعطاف‌پذیری شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل - پس‌آزمون			
گروه‌ها	انحراف معیار	میانگین	فراوانی
آزمایش	۱۵/۳۰	۲۹/۰۶	۳۰
کنترل	۱۴/۶۱۶۹۵	۳۱/۰۰۰	۳۰

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود میانگین نمره آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۲۹/۰۶ و در گروه کنترل ۳۱/۰۰ است.

جدول ۷: خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور ایتای سهمی	سطح معنی داری
آزمون	۱۲۹۳۱/۴۵۱	۱	۴۵۱/۱۲۹۳۱	۲۴۴۵/۹۸۰		۰/۰۰۰
گروه	۴۰۵/۹۰۱	۱	۴۰۵/۹۰۱	۶۹/۴۴۸	۰/۵۵۴	۰/۰۰۰
خطای باقیمانده	۳۲۷/۳۰۰	۵۶	۵/۸۴۵			

چون سطح معناداری آزمون F محاسبه شده گروه‌ها (۰/۰۰۰) از ۰/۰۵ کمتر است، پس با ۹۹ درصد اطمینان فرضیه ۱ تأیید می‌شود. به عبارتی، آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی برای انعطاف‌پذیری شناختی فراگیران درجه داری رسته یگان ویژه زنان اثربخش است. از طرف دیگر با توجه به ارزش مجذور ایتای پاره ۰/۵۵۴، می‌توان معین کرد که متغیر مستقل مقدار نسبتاً بالایی یعنی حدود ۵۵ درصد از کل واریانس متغیرهای وابسته را تبیین می‌کند.

فرضیه ۲: آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی برای تاب‌آوری هیجانی فراگیران درجه داری رسته یگان ویژه زنان اثربخش است.

جدول ۸: شاخص‌های توصیفی

متغیر وابسته: عملکرد - پس آزمون			
گروه‌ها	انحراف معیار	میانگین	تعداد
آزمایش	۱۱/۱۲۳۶	۵۹/۰۶۱۷	۳۰
کنترل	۱۰/۱۱۶۹	۴۱/۰۰۰۰	۳۰
کل	۱۲/۳۸۴۳۰	۴۸/۲۱۲	۶۰

جدول ۹: خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور ایتای سهمی	سطح معنی داری
آزمون	۱۲۹۳۱/۴۵	۱	۴۵/۱۲۹۳۱	۲۴۴۵/۹۸		۰/۰۰۰
گروه	۴۸۷/۹۰	۱	۹۸۰۵/۹۰	۶۹/۴۴	۰/۵۵	۰/۰۰۰

			۹/۸۴۵	۵۶	۳۹۱/۳۰	خطای باقیمانده
--	--	--	-------	----	--------	-------------------

چون سطح معناداری آزمون F محاسبه شده گروه‌ها (۰/۰۰۰) از ۰/۰۵ کمتر است، پس با ۹۹ درصد اطمینان فرضیه ۲ تأیید می‌شود. به عبارتی، آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی برای تاب‌آوری هیجانی فراگیران درجه داری رسته یگان ویژه زنان اثربخش است. از طرف دیگر با توجه به ارزش مجذور ای‌تای پاره ۰/۵۵، می‌توان معین کرد که متغیر مستقل مقدار نسبتاً بالایی یعنی حدود ۵۵ درصد از کل واریانس متغیرهای وابسته را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

برنامه‌ریزی عصبی کلامی هنر و علم تفوق فردی یا مطالعه تجربیات ذهنی است و حد‌اعلای مهارت‌ها در زمینه برقراری ارتباط بین تک‌تک افراد و شیوه‌های عملی برای ایجاد تحول در اندیشه و رفتار را ارائه می‌دهد و موجب بالا رفتن سطح اعتمادبه‌نفس و نیل به موفقیت در همه جوانب زندگی می‌شود. به کمک برنامه‌ریزی عصبی کلامی فرد خواهد توانست سریع‌تر و به نحو مؤثرتر از قبل به اهداف شخصی خود دست یابد. به بیان دیگر در انجام کارهای موردعلاقه، دست فرد بازتر خواهد بود. از این کارها، بهره بیشتری عایدش می‌شود، اطلاعات بیشتری کسب می‌کند و به‌خصوص در همان چهارچوبی قرار خواهد گرفت که خودش می‌خواهد.

با توجه به نتایج فرضیه اصلی، آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی یگان ویژه زنان تأثیر مثبت دارد. آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی به زنان کمک می‌کند تا در انجام کارهایشان توانا‌تر باشند و افکار، احساسات و اعمال‌شان را بیشتر مهار کنند، به زندگی خوش‌بین باشند و بهتر بتوانند به نتایج دست یابند و از آنچه زندگی در اختیار فرد قرار می‌دهد، احساس رضایت کنند. این آموزش باعث می‌شود که زنان این عادت را به گنجینه رفتار خود اضافه نمایند و در موقعیت‌های مشکل‌ساز، به جای استفاده از رفتارهای تشنج‌زا مانند انتقاد بی‌جا، سرزنش، طعن و کنایه، زخم‌زبان و مانند آن، از شیوه‌های سازنده استفاده کنند. اگرچه باورهای اولیه در خصوص تاب‌آوری، آن را

صفتی ذاتی در نظر گرفته و افراد تاب‌آور را غیر آسیب‌پذیر و با ویژگی‌های منحصر به فرد می‌پنداشتند، اما نتایج پژوهش‌ها در سال‌های اخیر نشان داده که تاب‌آوری یک توانمندی ذاتی نبوده و قابل‌دستیابی است و زمانی حاصل می‌شود که عوامل حفاظتی مناسب به‌رغم وجود عوامل خطرزا در زندگی افراد تاب‌آور حضور داشته باشند. درباره اثربخشی برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر تاب‌آوری هیجانی، عیسی‌زادگان و همکاران (۲۰۱۲)، به این نتیجه رسیدند که آموزش به شیوه برنامه‌ریزی عصبی کلامی باعث بهبود خودکارآمدی سبک زندگی و تاب‌آوری و کاهش اضطراب زنان شده است. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش استارت و همکاران (۲۰۱۲)، می‌توان گفت که برنامه‌ریزی عصبی کلامی فن درست یادگرفتن و زندگی کردن با کنترل هیجانات است و سبک زندگی و آموزش مناسب و سازگار را به افراد در حال یادگیری آموزش می‌دهد و افراد با استفاده از راهبردهای آن می‌توانند برنامه‌های مناسبی برای معطف شدن و پیشرفت ذهنی و تاب‌آوری هیجانی خود طراحی و اجرا نمایند. این راهکارها و برنامه‌ها به زنان کمک می‌کند که بر ذهن و رفتارهای هیجانی خود نظارت کافی داشته باشند و بتوانند به‌طور مطلوبی آن‌ها را از لحاظ رفتاری و شناختی مدیریت نمایند. در نتیجه، برنامه‌ریزی عصبی کلامی می‌تواند بر افکار، باورها و هیجانات افراد تأثیر بگذارد و باعث بهبود نگرش افراد دارای مشکلات عصبی که انعطاف‌پذیری کمی در محیط‌ها کاری و آموزشی دارند، شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های ابراهیمی‌مقدم و نبی‌سقارلو (۲۰۱۵) همخوانی دارد. همچنین در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش میکائیلی و همکاران (۲۰۱۵)، می‌توان گفت که در روش برنامه‌ریزی عصبی کلامی، توانایی‌های متنوعی برای هدف‌گذاری، مدیریت زمان، ابراز وجود، درخواست کردن، نه گفتن، بله گفتن، نظام‌های بازنمایی و سطوح بین فردی یگان و ویژه زنان ایجاد می‌شود، به نحوی که آن‌ها قادر به ادراک واقع‌بینانه خود و جهان پیرامون، همسوسازی باورها و احساسات فردی، کنترل احساسات و رفتارها، هدفمندی در زندگی، تلاش معنی‌دار در راستای اهداف تعیین‌شده، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، توانایی کنترل خود و دیگران، نگرش مثبت به خود و دیگران، داشتن عزت‌نفس بالا و

احساس خود کارآمدی می‌شوند و همه این عوامل می‌توانند نقش مؤثری در بهبود سلامت روان داشته باشند.

تیین دیگر بر مبنای پژوهش احتشامی تبار و همکاران (۲۰۰۶)، اینکه مثبت‌اندیشی و هدف‌گذاری در برنامه‌ریزی عصبی کلامی فرد را قادر می‌سازد در تعاملات بین فردی آغازگر و کنترل‌کننده رفتارهای خود باشد و برای تعیین هدف‌های واقعی و ملموس و تحقق آن‌ها تلاش کرده و وارد عمل شود، نه اهدافی که به صورت ناکارآمد مروری بر گذشته و ناکامی‌های گذشته هستند. بنابراین، برنامه‌ریزی عصبی کلامی موجب انعطاف‌پذیری در محیط‌های مختلف می‌شود که این عامل از طریق برون‌ریزی‌های هیجانی و جلب حمایت اجتماعی باعث بهبود سلامت روان در زنان تحت تعلیم می‌شود.

نتایج نشان داد که آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر انعطاف‌پذیری فراگیران درجه داری مجتمع پلیس زن دانشگاه علوم انتظامی امین موثر است و بنابراین می‌توان از آن به عنوان آموزشی سودمند برای ارتقاء انعطاف‌پذیری شناختی یگان ویژه زنان ایران استفاده کرد. زنانی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، می‌توانند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرند و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین جایگزین را دارند و در موقعیت‌های سخت می‌توانند به راه‌حل‌های جایگزین فکر کنند. این گروه از زنان می‌توانند محیط خود را به صورت محیطی تغییرپذیر در نظر بگیرند. زنانی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، از نظر روان‌شناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (سوت ویک و چارنی، ۲۰۱۸).

تکنیک‌های شناختی، شناسایی و چالش با تفکرات منفی، جستجوی کمک برای یافتن روش‌های جایگزین تفکر است که با این روش با ایجاد تغییر و دگرگونی در نظام شناختی فرد منجر به تغییر واکنش‌های او به وسیله کیفیات شناختی شده و فرد می‌تواند به‌طور

صحیح واقعیت‌ها را درک و تفسیر کند. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش اورکی و همکاران (۱۳۹۱)؛ ابراهیمی مقدم و نوعی سقرلو (۱۳۹۴) و احتشامی تبار و همکاران (۲۰۰۶) همسو است.

نتایج همچنین نشان داد که آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر تاب‌آوری هیجانی فراگیران درجه داری یگان ویژه زنان موثر است. برنامه‌ریزی عصبی کلامی به دلیل اصول عملی، کاربردی و ساده و قابل فهم برای همگان توانسته است در کاهش اضطراب فراگیر و بهبود عملکرد هیجانی مؤثر واقع شود. با توجه به حساسیت مسئولیت‌های واگذار شده به این زنان، علاوه بر اینکه می‌توانند از پس مسئولیت خود برآیند، می‌تواند سلامت روانی خودشان را نیز حفظ نمایند، چراکه این زنان علاوه بر محیط کاری، مسئولیت همسری و مادری را نیز به عهده‌دارند و بالا رفتن انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری می‌تواند برای این گروه بسیار اثرگذار باشد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و ادبیات پژوهشی همسو با آن، می‌توان چنین برآورد نمود که آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی بر تاب‌آوری هیجانی یگان ویژه زنان اثر می‌گذارد و می‌تواند به یگان ویژه زنان کمک کند ارتباطی مؤثر، مستقیم و آشکار و همراه با عواطف با یکدیگر برقرار نمایند، نقش‌ها درون خانواده را به درستی ایفا کنند و در زمان بحران نیز انسجام خود را حفظ کرده و افراد آن در تعامل با یکدیگر مناسب‌ترین راه‌حل را برای حل مشکل به وجود آمده برگزینند. همچنین آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی سبب بهبود الگوهای ارتباطی وابسته به هیجان یگان ویژه زنان می‌شود و از آنجایی که تاب‌آوری هیجانی، یکی از مؤلفه‌های اصلی در بهبود کارایی است، اصلاح و بهبود آن باعث بهبود کارایی و عملکرد یگان ویژه زنان می‌گردد. عیسی‌زادگان و همکاران (۲۰۱۴)، نشان دادند که آموزش اثربخشی آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی کلامی باعث افزایش رضایت درونی و افزایش انعطاف و پیشرفت می‌شود. در این زمینه نیز بسیاری از پژوهشگران نشان دادند که آموزش برنامه‌ریزی کلامی عصبی مدار باعث افزایش سازگاری انسان با اطرافیان

به دلیل بهبود قدرت کنترل و تاب‌آوری هیجانی می‌شود و بنابراین نتایج این پژوهش با پژوهش شاکر دولق (۱۳۹۷) و احمدی و مرادی (۱۳۹۵) همسو است.

پیشنهادها: با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهادهایی ارائه می‌شود.

– با توجه به نتایج به‌دست‌آمده پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های آموزشی در زمینه افزایش آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی توسط اساتید این حوزه برای یگان ویژه زنان برگزار شود؛

– متخصصان می‌توانند مداخلات روان‌شناختی از جمله روش‌های سازگارانه تاب‌آوری هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی را در برنامه‌های آموزشی دانشجویان بگنجانند.

– با توجه به نقش تاب‌آوری هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در کیفیت انجام وظایف یگان ویژه، توجه به روش‌های مقابله با هیجانات کاذب در افراد و هماهنگ‌سازی برنامه‌های آموزشی با این مفاهیم بر اثر بخشی وظایف محوله خواهد افزود.

تشکر و قدردانی

با سپاس از خداوند منان، از تمامی عزیزانی که با همفکری در تدوین مقاله حاضر کمک نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تضاد منافع

مقاله حاضر فاقد هر گونه تضاد با منافع گروهی یا شخصی است و هیچگونه حامی دولتی یا خصوصی ندارد.

منابع

۱. افشار، علی؛ فتحی آشتیانی، علی؛ سلیمی، سیدحسین؛ احمدی طهور، محسن؛ ضرغامی، محمدحسین (۱۳۹۴). بررسی عوامل موثر بر ارتقای تاب‌آوری روان‌شناختی نیروهای عملیاتی ناجا. *انتظام اجتماعی*، ۷(۴)، ۶۲-۳۵. قابل‌بازیابی از:

http://sopra.jrl.police.ir/article_35820_ec10f19dbe48c0048cb5f5974764d183.pdf

۲. ابراهیمی مقدم، حسین؛ نوعی سقرلو، امیر (۱۳۹۴). تعیین اثر بخشی مهارت‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر میزان اضطراب. اولین همایش علمی پژوهشی یافته‌های نوین علوم مدیریت، کارآفرینی و آموزش ایران. قابل بازیابی از:

<https://elmnet.ir/Article/20436930->

۳. احتشامی تبار، اکرم؛ مرادی، علیرضا؛ شهرآرای، مهرناز (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر سلامت عمومی و انگیزش تحصیلی. مجله روانشناسی. ۱۰(۱)، ۶۵-۵۲. قابل بازیابی از:

<https://www.magiran.com/paper/637639>

۴. حاتمیان، پیمان؛ حاتمیان، پرستو (۱۳۹۸). پیش‌بینی رضایت شغلی کارکنان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری. مجله رویش روانشناسی، ۸(۲)، ۳-۱۰. قابل بازیابی از:

https://frooyesh.ir/browse.php?mag_id=27&&slc_lang=fa&sid=1

۵. عیسی‌زادگان، علی؛ دستوری، رامین؛ عبدلی سلطان احمدی، جواد (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی عصبی زبانی بر خودکارآمدی اضطراب و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پسر مقطع پیش‌دانشگاهی. مطالعات روان‌شناختی، ۸(۳۳)، ۷۳ تا ۹۴. قابل بازیابی از:

https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_1731_f3affef45776e51ad3ef1d8494ee6ac4.pdf

۶. فاضلی، مژگان؛ احتشام‌زاده، پروین؛ هاشمی شیخ‌شهبانی، سیداسماعیل (۱۳۹۳). اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده. مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی. ۹(۳۴)، ۳۶-۲۷. قابل بازیابی از:

[https://jtbcpr.riau.ac.ir/?_action=article&au=5623&_au%](https://jtbcpr.riau.ac.ir/?_action=article&au=5623&_au%20)

۷. کریمی خوزانی، علی (۱۳۸۸). راهبرد پلیس برای توسعه امنیت پایدار: پیشگیری از بزهکاری و بزه‌دیدگی افراد با اطلاع‌رسانی انتظامی. توسعه انسانی پلیس. ۶(۲۷)، ۱۰۵-۱۲۱. قابل بازیابی از:

<https://www.sid.ir/fa/journal/JournalListPaper.aspx?ID=27028>

۸. مرادی، شهریار؛ عرفانی، نصراله؛ دلفان بیراوند، آرزو (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی، برنامه‌ریزی عصبی-کلامی و راهبرد تلفیقی، بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه در استان همدان. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۲۱(۳)، ۷۷-۶۲. قابل بازیابی از:

<https://www.sid.ir/fA/Journal/ViewPaper.aspx?id=544922>

۹. میکائیلی، فرزانه؛ همتی مسلک پاک، معصومه؛ فرهادی، معصومه؛ فیضی‌پور، هایده (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر سلامت روان پرستاران بخش‌های ویژه شهر ارومیه. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. ۱۴ (۵)، ۴۳۷-۴۴۵. قابل‌بازیابی از: https://unmf.umsu.ac.ir/browse.php?a_id=2393&sid=1&slc_lang=fa

۱۰. نوری، طاهره (۱۴۰۰). تأثیر آموزش آنباین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در زمان کووید ۱۹. دو فصلنامه مطالعات پلیس زن. ۱۵ (۳۴)، ۲۰۶-۱۸۸. قابل‌بازیابی از:

article_96567_e53be04c805576e5f14744b9c66bcbd5.pdf (police.ir)

11. Afshar, A., Fathi Ashtiani, A., Salimi, S., Ahmadi Tahoor, M., & Zarghami, M.(2015). Investigating the effective factors on promoting psychological resilience of NAJA operational forces. *Social order*, 7(4), 35-62. [In Persian]
12. Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S.(2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253. [In Persian]
13. Ebrahimi Moghadam, H., & Nabi Sagarloo, A.(2015). Determining the effectiveness of neuro-verbal programming skills on anxiety. *The first scientific conference on new findings of management science, entrepreneurship and education in Iran*. [In Persian]
14. Ehteshami Tabar, A., Moradi, A., & Shahrarai, M.(2006). The effectiveness of strategic neuro-verbal planning training on general health and academic motivation. *Journal of Psychology*, 10(1), 52-65. [In Persian]
15. Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi Sheikh Shabani, S.(2014). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on cognitive flexibility in depressed people. *Journal of Thought and Behavior*, 9(34). [In Persian]
16. Goetter, E. M.(2010). An empirical investigation of depressive rumination: implications for cognitive flexibility, problem solving and depression.
17. Gomez, R., & McLaren, S.(2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father support with anxiety/depression among late adolescents: Applicability of

- resiliency models. *Personality and individual differences*, 40(6), 1165-1176.
18. Gunduz, B.(2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational research and reviews*, 8(13), 1048-1056.
 19. Hatamian, P., & Hatamian, P.(2018). Predicting job satisfaction of employees based on personality traits and resilience. *Psychological growth*, 2(35), 3-10.
 20. Issazadegan, A., Dasturi, R., Abdoli, S., Ahmadi, J .(2012). The effectiveness of teaching neurolinguistic programming strategies on anxiety self-efficacy and achievement motivation of male pre-university students. *Psychological Studies(Ministry of Science)*, 8(33), 22.
 21. Karimi Khozani, A.(2009). Police Strategy for Sustainable Security Development: Crime Prevention and Victimization of Persons with Disciplinary Information. *Journal of Police Human Development*, 6(27), 105-121.
 22. Masten, A. S.(2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
 23. Mikaeili, F., Hemmati Maslak Pak, M., Farhadi, M., & Faizipour, H.(2015). The effect of neuro-verbal programming training on mental health of nurses in special wards of Urmia. *Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery,(Consecutive 82)*, 14(5), 437-445.
 24. Moradi, S., Erfani, N., & Delfan Biravand, A.(1399). Comparison of the effectiveness of teaching self-regulatory strategies, neuro-verbal programming(NLP) and integrated strategy on the academic motivation of male and female high school students in Hamadan province. *Knowledge and research in applied psychology*, 21(3), 62-77.
 25. Reddy, R.(1394). *Neuro-verbal programming(NLP): Theoretical foundations and psychological applications*. Avand Danesh.
 26. Shakir Dolaq, A., & Obalasi, A.(2018). The effectiveness of teaching neuro-verbal programming strategies on teachers' emotional intelligence and critical thinking. *School Psychology*, 7(4), 84-105. <https://doi.org/doi:10.22098/jsp.2019.749>
 27. Southwick, S. M., & Charney, D. S.(2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.

28. Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., Bourne, C., & Bridle, C.(2012). Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. *British Journal of General Practice*, 62(604), e757-e764.