

Wojciech Wypler

Zmiany obrazu siebie samego u uczestników treningu programowania neurolingwistycznego

Studia Psychologica nr 5, 177-185

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

WOJCIECH WYPLER
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

ZMIANY OBRAZU SIEBIE SAMEGO U UCZESTNIKÓW TRENINGU PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO¹

Changes in the self-image among the participants
of Neurolinguistic Programming Training

Abstract

The article presents results of a research made on the influence of the Neurolinguistic Programming training on self-image of its participants. The research group consisted of 30 participants of a 14-day stationary "NLP Practitioner" training. The research was based on H. G. Gough and A. B. Heilbrun's Adjective Check List. The test was conducted three times: the first and the last day of the training and three months after the completion date of the training. The test results confirmed the hypothesis that the NLP Training has an influence on participants' self-image. The direction and character of changes in self-image are as follows: increased positive self-evaluation, feeling of better socialisation and higher adaptability, increased demand for more positive and authentic relationships with other people, increased acceptance for participants themselves and for various life circumstances, feeling of internal balance, integrity and self-confidence had also been predicted correctly. For majority of the test scores, any differences that occurred between the results of the first and the second measurement remained significant also in the third test.

1. WPROWADZENIE

Celem artykułu jest przedstawienie wyników badań nad przypuszczalnym wpływem treningu Programowania Neurolingwistycznego na obraz własny jego uczestników. Programowanie Neurolingwistyczne (NLP) jest szkołą psychoterapii, której model skutecznej komunikacji i specyficzne techniki wykorzystywane są obecnie szeroko w psychoterapii i w kształceniu terapeutów, pedagogów, szkoleniach biznesowych oraz treningach rozwoju osobistego.

NLP powstało na początku lat 70. XX w. w Santa Cruz w Kalifornii, jako owoc współpracy lingwistyka Johna Grindera oraz Richarda Bandlera – studenta matematyki i informatyki. Metoda ta jest próbą integracji wątków pochodzą-

¹ Artykuł stanowi pierwszą część prezentacji badań związanych z rozprawą doktorską, przygotowywaną pod kierunkiem prof. dra hab. Krzysztofa Hirszla.

cych z terapii Miltona Ericksona, terapii Fridericka Perlsa oraz terapii Virginii Satir (Grzesiuk, 1994), a jej teoretyczne podstawy mają źródło w pracach skupionego wokół Gregory'ego Batesona zespołu Mental Research Institute, a także twórcy gramatyki transformacyjno-generatywnej Noama Chomsky'ego i twórcy semantyki ogólnej Alfreda Korzybskiego (Walker, 2001). Co istotne, wielu autorów podkreśla, iż stworzenie własnej szkoły psychoterapii nie było nigdy zamierzeniem twórców NLP (O'Connor, Seymour, 1998; Walker, 2001). W 1995 r. przy Europejskim Stowarzyszeniu Psychoterapii (EAP) zostało zarejestrowane Europejskie Stowarzyszenie Neurolingwistycznej Psychoterapii (EANLPt) z siedzibą w Wiedniu. Może to potwierdzać wyrażoną przez Kratochvila opinię, iż kierunek ten zyskał większy rozgłos w Europie niż w Stanach Zjednoczonych, w których się narodził (Kratochvil, 2003).

W Polsce treningi NLP oferowane są obecnie w wielu ośrodkach i w dużej różnorodności, od dwudniowych kursów wprowadzających, przez dłuższe treningi certyfikacyjne, aż po specjalistyczne treningi z zastosowań NLP w psychoterapii lub biznesie. Entuzjaści tego kierunku rozumieją NLP najczęściej jako model skutecznej strategii komunikowania się, pomagającej w osiąganiu indywidualnych celów, przy wykorzystaniu wewnętrznych zasobów, jakie każdy człowiek ma w sobie (Kratochvil, 2003). Treningi NLP zorientowane są na nauczanie praktycznych umiejętności, takich jak: tworzenie dobrego kontaktu, dostrajanie się do uczuć i zachowań klienta, skuteczne komunikowanie się, motywowanie siebie i innych, kontrolowanie własnych emocji i wpływanie na emocje innych, zmienianie ograniczających przekonań, wywieranie wpływu na innych ludzi i twórcze myślenie.

Na początku treningu NLP wprowadzane są tzw. założenia operacyjne, o których przyjęcie proszeni są wszyscy uczestnicy. Jest to zazwyczaj następujący zestaw twierdzeń:

1. Każde zachowanie jest komunikacją.
2. Ciało i dusza są częściami tego samego systemu cybernetycznego.
3. Ludzie mają wszystko, czego potrzebują do zmiany.
4. Ludzie orientują się według map samych siebie, swojego modelu świata, a nie według niego samego.
5. Mapa nie jest obszarem, który przedstawia, lecz – jeśli jest dokładna – ma podobną do tego obszaru strukturę, czym tłumaczy się jej przydatność.
6. Ludzie dokonują najlepszego wyboru spośród możliwości, którymi dysponują.
7. Za każdym zachowaniem kryje się pozytywny zamiar.
8. Znaczenie komunikacji to reakcja, jaką wywołuje, a nie realizacja zamiaru komunikującego.
9. Sprzeciw jest komentarzem wobec komunikującego.
10. Jeśli to, co czynisz, nie działa, zrób coś innego.
11. Nie istnieją błędy, jest tylko informacja zwrotna.
12. System jest kontrolowany przez jego najbardziej dyspozycyjny element.
13. Wszystko, co potrafi człowiek, można poddać modelowaniu.

Przytoczone wyżej twierdzenia są w większości wybranymi myślami Perlsa, Satir, Ericksona, a także Batesona i Korzybskiego, które Bandler i Grin-

der uznali za użyteczne i wprowadzili do NLP jako przydatne wstępne założenia (Walker, 2001). Proces nauczania konkretnych strategii i technik, w toku treningu NLP, obejmuje zwykle: a) zademonstrowanie danej techniki przez trenera; b) objaśnienie techniki; c) ćwiczenie techniki przez uczestników treningu; d) omówienie rezultatów uzyskanych przez uczestników treningu w ćwiczeniach. Treningi certyfikacyjne NLP organizowane są na trzech poziomach zaawansowania: Praktyk NLP, Mistrz Praktyk NLP oraz Trener NLP.

Wobec istniejących wokół metod NLP kontrowersji i zarzutów stawianych Programowaniu, wielu specjalistów podnosi postulat rzeczowej dyskusji na ten temat i zachęca wszystkich zainteresowanych do dostarczania danych statystycznych na temat jego skuteczności (Derks, 2002). Przegląd literatury pokazuje jednak, że temat ten pozostaje ciągle na obrzeżu zainteresowań badaczy. Obok badań testujących wybrane założenia teoretyczne NLP, badań zajmujących się skutecznością wybranych technik NLP, a także studiów przypadków, istnieje w literaturze niewiele doniesień o wpływie treningu NLP na jego uczestników. Z najbardziej znanych badań Duncana, który badał samorealizację (Duncan, Konefal, Spechler, 1990), poziom lęku jako cechy i poczucie umiejscowienia kontroli (Konefal, Duncan, Reese, 1992) oraz poziom lęku społecznego (Duncan, Konefal, 1998) u uczestników stacjonarnych treningów NLP, tylko ostatnie miały pomiar *follow-up*. Rezultaty badań Duncana i współpracowników wskazują na korzystny wpływ treningu NLP na jego uczestników w obszarach badanych przez nich zmiennych.

Celem przedstawianej w niniejszym artykule pracy było zbadanie i opisanie charakteru, nasilenia oraz trwałości przypuszczalnych zmian dotyczących obrazu siebie u uczestników podstawowego treningu NLP: Praktyk NLP. Za Siekiem, przyjęto następującą definicję obrazu siebie: obraz ten to „zorganizowany zespół cech, które jednostka nauczyła się na podstawie wcześniejszych i aktualnych doświadczeń uznawać za własny, specyficzny dla siebie” (Siek, 1993, s. 332). Obraz siebie jest ważną strukturą regulującą zachowanie człowieka, a jego wpływ jest szczególnie silny w obszarze kierowania własnym rozwojem i kształtowania dojrzałej osobowości (Kozielecki, 1986), jest strukturą względnie stałą i opierającą się zmianom (Siek, 1993), możliwe są jednak jego zmiany pod wpływem pewnych oddziaływań zewnętrznych. Jedną z dróg modyfikacji obrazu siebie mogą być oddziaływania o charakterze edukacji psychologicznej, autoterapii lub terapii, na co wskazuje przegląd literatury przedmiotu (Porzak, 1994; Łaguna, 1996). Treningi NLP łączą w sobie trzy wymienione rodzaje oddziaływań, jednak zmiany w tak ważnej i centralnej osobowościowo strukturze, jaką jest obraz siebie, następują powoli i głównie pod wpływem doświadczeń związanych z realizacją zadań życiowych i kontaktów interpersonalnych (Welcz i in., 1993). Treningi uczą pewnych umiejętności, ale trudno oczekiwać, aby same kształtowały cechy osobowości, co zdają się sugerować niektóre reklamy szkoleń. Te mogą się bowiem utrwalić dopiero po odpowiednio długim czasie i praktyce (Mirski, 1998). Ze względu na rolę, jaką pełni obraz siebie w całości funkcjonowania osobowości, ważna jest analiza efektów oddziaływań tego rodzaju na ów obraz, uwzględniająca do-

datkowo pomiar *follow-up*, który da szansę uchwycenia bardziej długoterminowej dynamiki ewentualnych w nim zmian.

Na podstawie wcześniejszych badań znanych z literatury, programu treningu, a także treści kontraktu zawieranego z uczestnikami, którego zasadniczą częścią są założenia operacyjne NLP, sformułowano następujące hipotezy:

1. Trening Programowania Neurolingwistycznego ma wpływ na obraz siebie uczestników. Po treningu wystąpią zmiany w obrazie siebie uczestników w stosunku do stanu w momencie jego rozpoczynania.

1a. Zmiany obrazu siebie u uczestników treningu zmierzają w kierunku:

- wyższej pozytywnej samooceny,
- poczucia lepszego przystosowania,
- poczucia większej zdolności adaptacji,
- potrzeby bardziej pozytywnych i autentycznych relacji z innymi ludźmi,
- postawy większej akceptacji siebie,
- postawy większej akceptacji tego wszystkiego, co przynosi życie,
- poczucia większego wewnętrznego zrównoważenia,
- poczucia większej pewności siebie.

2. Zmiany obrazu siebie powstałe w wyniku treningu są nietrwałe. W trzy miesiące po treningu zmiany osłabną w stosunku do mierzonych bezpośrednio po szkoleniu.

2. METODA I PRZEBIEG BADAŃ

W badaniach zastosowano Test Przymiotników (Adjective Check List) H. G. Gougha i A. B. Heilbruna w autoryzowanym i uzgodnionym z Goughem przekładzie Zenony Płużek w poprawionej wersji z 1983 r. Test jest listą 300 przymiotników, odnoszących się do różnych ludzkich cech i zachowań, które empirycznie uporządkowano w 37 skal (Juros, Oleś, 1993). Narzędzie to wybrano z uwagi na szerokie spektrum diagnozowanych cech zachowania oraz nieinwazyjność, łatwość w stosowaniu i krótki czas wypełniania przez badanego.

Hipotezom badawczym nadano sens empiryczny przez przypisanie przedstawionym w nich tendencjom zmian w obrazie siebie odpowiednich skal Testu Przymiotników wraz z oznaczeniem kierunku zmiany uzyskiwanych w nich wyników (wzrost lub spadek):

– dla wyższej pozytywnej samooceny – wzrost liczby wybranych przymiotników pozytywnych (Fav), spadek liczby wybranych przymiotników negatywnych (Unfav) i wzrost wyników w skali idealnego obrazu siebie (Iss);

– dla poczucia lepszego przystosowania i większej zdolności adaptacji – wzrost liczby wybranych przymiotników pozytywnych (Fav), wzrost wyników w skali potrzeby afiliacji (Aff), wzrost wyników w skali potrzeby kontaktów heteroseksualnych (Het), spadek wyników w skali potrzeby agresji (Agg), spadek wyników w skali gotowości na poddanie się poradnictwu (Crs), wzrost wyników w skali przystosowania osobistego (P-Adj) i wzrost wyników w skali idealnego obrazu siebie (Iss);

– dla potrzeby bardziej pozytywnych i autentycznych relacji z innymi ludźmi – wzrost liczby wybranych przymiotników pozytywnych (Fav), wzrost wyników

w skali potrzeby opiekowania się (Nur) i wzrost wyników w skali potrzeby kontaktów heteroseksualnych (Het);

– dla postawy większej akceptacji siebie i tego wszystkiego, co przynosi życie – wzrost liczby wybranych przymiotników pozytywnych (Fav), wzrost wyników w skali przystosowania osobistego (P-Adj);

– dla poczucia większego wewnętrznego zrównowżenia, spójności i pewności siebie – wzrost wyników w skali potrzeby osiągnięć (Ach), wzrost wyników w skali potrzeby dominacji (Dom), wzrost wyników w skali potrzeby porządku (Ord), spadek wyników w skali potrzeby wsparcia ze strony innych (Suc), spadek wyników w skali gotowości na poddanie się poradnictwu (Crs), wzrost wyników w skali zaufania do siebie (S-Cfd), wzrost wyników w skali zdolności przywódczych (Mls).

Podstawą wszystkich rozstrzygnięć były, przedstawione przez Gougha i Heilbruna w podręczniku do testu, charakterystyki osób uzyskujących w poszczególnych skalach Testu Przymiotników skrajne – wysokie lub niskie – wyniki (Juros, Oleś, 1990).

Badanie uczestników treningu zostało przeprowadzone trzykrotnie: pierwszego i ostatniego dnia czternastodniowego, stacjonarnego treningu, oraz korespondencyjnie, trzy miesiące po zakończeniu treningu. Osoby badane we wszystkich przypadkach otrzymały dwustronny arkusz Testu Przymiotników z wydrukowaną na górze każdej karty instrukcją: „Oto lista 300 przymiotników. Czytaj je i zakreślaj te, które uznasz za opisujące Ciebie. Nie troszcz się o sprzeczności i powtórzenia. Pracuj szybko i nie trać zbyt wiele czasu przy każdym przymiotniku. Staraj się być szczerzy i wybieraj te przymiotniki, które opisują Cię takim, jaki jesteś naprawdę”. Grupę badaną stanowiło 30 uczestników dwóch dwutygodniowych, stacjonarnych treningów certyfikacyjnych Praktyk NLP prowadzonych przez trenera NLP, Małgorzatę Bojanowską, w marcu i czerwcu 2000 r. w Wildze pod Warszawą. Szkolenie obejmowało 120 godzin treningu.

3. ANALIZA WYNIKÓW

Otrzymane wyniki poddano analizie statystycznej, zmierzającej do stwierdzenia istotności różnic między pomiarem początkowym – obrazem siebie uczestników sprzed treningu, a dwoma następnymi pomiarami – obrazem siebie uczestników zaraz po treningu i po upływie trzech miesięcy po treningu.

Do porównań średnich surowych wyników Testu Przymiotników w trzech badaniach wykorzystano testy istotności różnic dla grup zależnych: test *t* w przypadkach, gdy obie porównywane zmienne przyjmowały normalny rozkład oraz test Wilcozona w sytuacjach, w których przynajmniej jedna z porównywanych zmiennych nie spełniała założenia o normalności rozkładu. Ferguson i Takane podają, że względna asymptotyczna efektywność testu Wilcozona w porównaniu z testem *t* wynosi 0,955, co czyni go użytecznym i zadowalającym (Ferguson, Takane, 1997). Szczegółowe wyniki testów istotności różnic przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Wyniki analizy istotności różnic między średnimi surowymi wynikami w kolejnych badaniach Testem Przymiotników dla poszczególnych skal testu (N=30, uczestnicy treningu „Praktyk NLP”)

Skale Testu	Badanie 1		Badanie 2		Badanie 3		Testy istotności różnic								
	x	sd	x	sd	x	sd	dla badań 2 i 1			dla badań 3 i 1			dla badań 3 i 2		
							t	Z	p<	t	Z	p<	t	Z	p<
No. Ckd	88,13	31,07	88,87	27,52	89,93	31,70	0,20	-	n. i.	-	0,5	n. i.	-	0,26	n. i.
Fav	38,83	13,84	45,47	12,06	45,60	12,16	3,63	-	0,01	3,81	-	0,001	0,09	-	n. i.
Unfav	8,50	8,68	4,23	5,52	4,73	6,66	-	3,11	0,01	-	2,71	0,01	-	0,44	n. i.
Com	8,43	3,06	8,97	3,00	9,30	2,71	0,87	-	n. i.	1,38	-	0,05	0,56	-	n. i.
Ach	9,13	6,41	11,73	5,04	10,77	4,84	2,91	-	0,01	1,74	-	n. i.	-1,70	-	n. i.
Dom	3,80	5,99	6,47	4,77	6,23	4,74	2,82	-	0,01	2,70	-	0,05	-0,44	-	n. i.
End	6,07	6,86	10,07	6,14	9,27	5,87	3,90	-	0,001	3,53	-	0,01	-1,02	-	n. i.
Ord	5,70	6,06	8,20	5,36	7,70	5,54	3,57	-	0,01	2,91	-	0,01	-0,79	-	n. i.
Int	10,63	4,60	13,07	4,62	12,87	4,32	-	2,57	0,05	-	2,99	0,01	-0,36	-	n. i.
Nur	8,43	6,04	11,57	4,95	11,43	5,53	3,44	-	0,01	3,24	-	0,01	-0,21	-	n. i.
Aff	16,63	6,35	19,9	5,39	19,03	5,81	3,24	-	0,01	2,46	-	0,05	-1,18	-	n. i.
Het	6,67	4,33	8,07	3,43	7,77	3,20	2,13	-	0,05	1,61	-	n. i.	-0,87	-	n. i.
Exh	1,57	5,26	2,50	4,51	1,60	4,26	1,12	-	n. i.	0,05	-	n. i.	-1,26	-	n. i.
Aut	1,97	4,36	1,43	3,43	1,60	3,55	-0,78	-	n. i.	-0,55	-	n. i.	0,35	-	n. i.
Agg	-2,60	4,09	-4,17	3,26	-3,37	4,70	-	2,17	0,05	-1,29	-	n. i.	-	1,20	n. i.
Cha	3,53	2,97	3,40	2,76	3,33	2,97	-0,26	-	n. i.	-0,55	-	n. i.	-0,17	-	n. i.
Suc	1,90	3,42	-0,40	2,14	-0,03	2,74	-	3,28	0,01	-	2,82	0,01	-	0,11	n. i.
Aba	1,13	5,30	-0,37	3,96	-0,60	3,47	-1,71	-	n. i.	-1,86	-	n. i.	-0,38	-	n. i.
Def	1,40	4,32	1,83	3,25	1,53	3,92	-	0,79	n. i.	-	0,24	n. i.	-	0,45	n. i.
Crs	0,30	7,09	-2,40	6,33	-1,93	5,81	-	3,03	0,01	-	2,73	0,01	-	1,12	n. i.
S-Cn	0,73	3,71	1,10	3,90	1,40	4,21	0,53	-	n. i.	-	0,42	n. i.	-	0,68	n. i.
S-Cfd	8,43	6,18	11,4	5,32	10,37	4,52	2,94	-	0,01	2,22	-	0,05	-1,44	-	n. i.
P-Adj	6,17	3,71	9,23	3,13	8,50	2,99	3,67	-	0,001	3,47	-	0,01	-1,41	-	n. i.
Iss	5,90	7,52	11,1	6,38	10,47	6,00	3,96	-	0,001	3,86	-	0,001	-0,60	-	n. i.
Cps	4,40	3,28	5,30	2,67	5,70	2,42	1,74	-	n. i.	2,70	-	0,05	1,24	-	n. i.
Mls	7,30	4,71	9,90	3,93	9,90	3,82	3,10	-	0,01	2,78	-	0,01	0,00	-	n. i.
Mas	6,80	3,62	7,93	3,34	7,73	3,92	2,04	-	n. i.	1,58	-	n. i.	-0,54	-	n. i.
Fem	10,43	3,65	10,97	3,34	10,93	3,05	0,93	-	n. i.	-	1,13	n. i.	-	0,12	n. i.
CP	6,97	4,30	5,53	4,78	6,30	4,24	-1,85	-	n. i.	-1,02	-	n. i.	-	1,03	n. i.
NP	5,73	5,66	10,07	4,91	9,07	5,78	4,27	-	0,001	3,89	-	0,001	-	0,74	n. i.
A	3,93	6,72	7,53	5,86	7,57	5,88	3,35	-	0,01	3,96	-	0,01	0,04	-	n. i.
FC	1,93	5,90	3,97	4,97	3,57	3,97	2,41	-	0,05	-	2,21	0,05	-	0,86	n. i.
AC	-4,27	6,24	-8,33	5,92	-7,93	5,68	-4,23	-	0,001	-4,12	-	0,001	-	0,30	n. i.
A-1	4,60	2,66	4,03	2,39	4,13	2,80	-1,22	-	n. i.	-0,98	-	n. i.	0,20	-	n. i.
A-2	6,77	3,59	6,33	3,89	6,53	4,43	-	1,00	n. i.	-0,41	-	n. i.	-	0,24	n. i.
A-3	7,97	3,79	10,00	2,64	9,07	3,08	3,5	-	0,01	2,03	-	n. i.	-2,19	-	0,05
A-4	9,50	4,48	10,27	3,50	10,23	3,64	1,3	-	n. i.	1,35	-	n. i.	-0,07	-	n. i.

Przy porównywaniu wyników początkowego i drugiego badania stwierdzono istotne różnice między średnimi surowymi wynikami dla 22 skal Testu Przymiotników (skale: Fav – liczba wybranych przymiotników pozytywnych, Unfav – liczba wybranych przymiotników negatywnych, Ach – potrzeba osiągnięć, Dom – potrzeba dominacji, End – potrzeba wytrwałości, Ord – potrzeba porządku, Int – potrzeba rozumienia siebie i innych, Nur – Potrzeba opiekowania się, Aff – potrzeba afiliacji, Het – potrzeba kontaktów heteroseksualnych, Agg – potrzeba agresji, Suc – potrzeba wsparcie ze strony innych, Crs – gotowość na poddanie się poradnictwu psychologicznemu, S-Cfd – zaufanie do siebie, P-Adj – przystosowanie osobiste, Iss – idealny obraz siebie, Mls – zdolności przywódcze, NP – AT wychowujący rodzic, A – AT dorosły, FC – AT wolne dziecko, AC – AT adoptowane dziecko, A-3 – niska oryginalność, niska inteligencja). Po uwzględnieniu wyników trzeciego badania istotne różnice w stosunku do pomiaru początkowego utrzymały się w 18 z tych skal (skale: Fav, Unfav, Dom, End, Ord, Int, Nur, Aff, Suc, Crs, S-Cfd, P-Adj, Iss, Mls, NP, A, FC, AC). Jednocześnie istotnymi stały się różnice w 2 innych skalach (Com – typowość, skala kontrolna i Cps – osobowość twórcza).

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają hipotezę 1, mówiąca, że trening NLP ma wpływ na obraz siebie uczestników. Kierunek tych zmian – zwiększenie pozytywnej samooceny, poczucia lepszego przystosowania i większej zdolności adaptacji, wzrost potrzeby bardziej pozytywnych i autentycznych relacji z innymi ludźmi, większa akceptacja siebie i tego wszystkiego, co przynosi życie oraz zwiększenie poczucia wewnętrznego zrównowazenia, spójności i pewności siebie – zoperacjonalizowany za pomocą skal Testu Przymiotników – został również trafnie określony hipotezą 1a.

Nie została potwierdzona hipoteza 2, która przewidywała osłabienie wszystkich zmian będących wynikiem treningu w ciągu trzech następných miesięcy. W większości skal testu różnice, które wystąpiły między wynikami początkowego i drugiego pomiaru utrzymują się na istotnym poziomie także w trzecim badaniu.

Szczegółowa analiza wszystkich istotnych zmian w obrazie siebie uczestników treningu daje bogatszą i pełniejszą charakterystykę ich rodzaju, natężenia oraz trwałości. Bardzo wyraźne stało się, obok tendencji wyrażonych w hipotezie 1a, zwiększenie percepcji własnej osoby jako skłonnej do przejmowania w grupie roli lidera i inicjowania działań oraz osoby zdecydowanej i wytrwałej w działaniu.

4. PODSUMOWANIE

Na tle niewielkiej liczby opublikowanych, wiarygodnych badań dotyczących treningów NLP, do których zaliczyć można wymienione wcześniej publikacje Duncan i współpracowników (Duncan, Konefal, Spechler, 1990; Konefal, Duncan, Reese, 1992; Duncan, Konefal, 1998), przedstawione wyniki własnych badań stanowią skromny, ale istotny głos w rzeczowej dyskusji nad skutecznością metod Programowania Neurolingwistycznego i wnoszą nowe dane do problematyki przedmiotu. Przedstawione badania mają wartość poznawczą – dają wiedzę o efektach oddziaływania treningu NLP na obraz siebie uczestników; ich wartość praktyczna polega zaś na tym, że stanowią uzasadnienie i wskazówkę do stosowania tej metody w praktyce terapeutycznej. Mówiąc o słabościach tego

badania, trzeba zaznaczyć, że rozszerzanie wniosków z badanej próby na większą populację nie jest uprawnione, gdyż próba nie jest reprezentatywna. Grupa badana składała się z ochotników, którzy sami pokryli koszty udziału w treningu, i była wewnątrznie niejednorodna pod względem płci, wieku i wykształcenia. Trzecie badanie zostało przeprowadzone korespondencyjnie. Możliwość dokonywania uogólnień uzyskanych wyników jest ponadto ograniczona ze względu na brak grupy kontrolnej. Niemniej jednak, wyraźna i trwała tendencja do pozytywnych zmian w obrazie siebie uczestników treningu Praktyk NLP w jego trakcie i w czasie trzech miesięcy po jego zakończeniu pozwala myśleć o tego rodzaju treningu jako wartościowym i skutecznym sposobie terapii, autoterapii i rozwoju osobowości. Wyniki przeprowadzonych badań zachęcają również do dalszych, pogłębionych prób.

BIBLIOGRAFIA

- Brzeziński, J. (1997). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: PWN.
- Derks, L. (2002). *Techniki NLP w tworzeniu dobrych związków z ludźmi*. Gdańsk: GWP.
- Duncan, R. C., Konefal, J., Spechler, M. M. (1990). Effect of Neurolinguistic Programming training on self-actualisation as measured by the Personal Orientation Inventory. *Psychological Reports*, 66, 1323-1330.
- Konefal, J., Duncan, R. C., Reese, M. (1992). Effect of Neurolinguistic Programming training on trait anxiety and internal locus of control. *Psychological Reports*, 70, 819-832.
- Konefal, J., Duncan, R. C. (1998). Social anxiety and training in neurolinguistic programming. *Psychological Reports*, 83, 1115-1122.
- Ferguson, G. A., Takane, Y. (1997). *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*. Warszawa: PWN.
- Grzesiuk, L. (red.). (1994). *Psychoterapia*. Warszawa: PWN.
- Juros, A., Oleś, P. (1990). *Podręcznik do 37-czynnikowego Testu Przymiotników ACL H. G. Gougha i A. B. Heilbruna*. Maszynopis, Lublin: KUL.
- Juros, A., Oleś, P. (1993). Struktura czynnikowa i skupieniowa testu przymiotnikowego ACL H. G. Gougha i A. B. Heilbruna, W: J. Brzeziński, E. Hornowska (red.), *Z psychometrycznych problemów diagnostyki psychologicznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kozielecki, J. (1986). *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa: PWN.
- Kratochvil, S. (2003). *Podstawy psychoterapii*. Warszawa: Zysk i S-ka.
- Łaguna, M. (1996). *Budować obraz siebie: Badania nad obrazem siebie studentów kształconych metodami aktywizującymi*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Mirski, A. (1998). Asertywność a rozwój człowieka. Zagadnienie etyczności oraz skuteczności treningu asertywności. W: R. Gapik (red.), *Postępy psychoterapii: Psychoterapia a edukacja*. T. I. Poznań, 98-109.
- O'Connor, J., Seymour, J. (1998). *Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Porzak, R. (1994). Psychologiczny trening adaptacyjny dla młodzieży rozpoczynającej studia. W: Z. Gaś (red.), *Kierunki działań profilaktycznych*. Lublin, 169-188.

- Siek, S. (1993). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Walker, W. (2001). *Przygoda z komunikacją*. Gdańsk: GWP.
- Welcz, H., Kopacz, G., Makara, M., Masiak, M., Oleś, P. (1993). Ocena skuteczności psychoterapii pacjentów nerwicowych w oparciu o badanie testem przymiotników. *Psychoterapia*, 85, 33-37.