

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

Застосування методів нейролінгвістичного програмування (НЛП) в
психологічному консультуванні

Виконав студент групи Пм-2
спеціальності 053 Психологія
Борутенко Марина Вікторівна
Керівник: ___ Чередніченко О. М.
Рецензент: ___ Велитченко Л. К.
Нормоконтроль ___ Поліна Бондар

Запоріжжя
2024

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 117 с., 3 табл., 17 рис, 81 джерело, додатки.

Об'єкт дослідження – методи нейролінгвістичного програмування.

Предмет дослідження – походження, принципи, методи, а також практичне застосування нейролінгвістичного програмування в психологічному консультуванні у випадках професійного вигорання у медичних працівників.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці використання методів нейролінгвістичного програмування у контексті психологічного консультування у випадках професійного вигорання у медичних працівників.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, анкетування, бесіда; психологічне тестування з використанням стандартизованих методик психодіагностики; – методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерних програм Microsoft Office Excel та Microsoft Office PowerPoint, методом середніх величин, парних порівнянь, аналізу даних за допомогою сучасних інформаційних технологій (обробка результатів діагностики, визначення різниці між результатами дослідження до та після формульовального етапу експерименту).

ЗАСТОСУВАННЯ, МЕТОДИ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП), ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне консультування населення в нашій країні з різних питань набуває все більшої актуальності. Культура звернення за допомогою до фахівця, який володіє досвідом і прийомами вирішення конфліктів, особистісного розвитку, ефективного виховання дітей, подолання професійного та емоційного вигорання і самовизначення в житті – зростає з кожним днем. З практичного досвіду роботи можна зробити висновок, що, в даний час клієнти, звертаючись за допомогою психолога консультанта, налаштовані на короткострокові і максимально ефективні сесії, готові виконувати домашні завдання, мають спочатку ненульовий рівень психологічної грамотності і орієнтовані на високий рівень власної активності і розуміння того, що з ними відбувається як під час прийому, так і в повсякденному житті. Цей цілком сформований запит ставить перед консультуючими спеціалістами актуальні завдання пошуку і відбору з багатого арсеналу психологічних технік, інструментів і підходів, які б найбільш відповідали потребам і особливостям клієнтів. Одним із прикладів практичної роботи в зазначеному напрямку є підхід, який отримав назву нейролінгвістичне програмування (далі – НЛП).

В даний час, аналізуючи досвід різних дослідників, можна зробити висновок, що принципи і техніки НЛП в системі психологічного супроводу особистісного зростання дозволяють отримати глибокі і стійкі зміни у внутрішньому світі людини, розширити ті частини його уявлень і сприйняття світу, які спочатку збіднені або обмежені. Це веде до збагачення життя, що полягає в тому, що клієнти починають бачити більше можливостей вибору, знаходити більше можливостей відчувати радість і багатство переживань, які життя може їм запропонувати.

Цим змінам в значній мірі відповідають техніки НЛП, спрямовані на: моделювання навичок, виявлення і перепрограмування негативних і дисфункціональних думок і заміну їх конструктивними (позитивними); використання гіпнотичних станів для самооздоровлення і досягнення ефективності; зміну переконань, що обмежують і деструктивних переконань; навмисне і усвідомлене вдосконалення людської свідомості і навичок; опрацювання негативних станів (самотність, нудьга, розпач, зневіру і ін.). НЛП пропонує розглядати консультування як своєрідний освітній процес, спрямований на перенавчання мозку.

Нейролінгвістичне програмування, як і кожна ефективна модель «коригування» мислення, емоцій, поведінки людини, групи, мас, має свій інструментарій, тобто набір специфічних засобів впливу. Засновники НЛП не створювали принципово нового вчення чи науки: вони лише проаналізували досвід психотерапевтів, психологів, гіпнотизерів; виділили ключові чинники їхнього успіху у спілкуванні; інтегрували основні психологічні теорії (психоаналіз, еріксонівський гіпноз, гуманістичну психологію тощо); додали результати власних досліджень та спостережень за поведінкою інших людей у комунікативному процесі. Інакше кажучи, засновники нейролінгвістичного програмування не винайшли, а швидше за все, підмітили й проакцентували споконвічні найефективніші інструменти психологічного впливу та засоби впливу людини на людину.

Важливо підкреслити, що сучасна психологія разом з НЛП, їх спільні досягнення, накопичені працею як вчених-професіоналів (Р. Бендлер, Дж. Гріндер), так і любителів (С. Горін, С. Огурцов) покладені в основу сучасних методик ведення ділових переговорів, комунікацій в бізнесі, маркетингу, психологічного консультування і просто міжособистісних відносин.

Нейролінгвістичне програмування є досить новою сферою науки. З розвитком психології нейролінгвістичне програмування стає дедалі актуальнішим. Останнім часом йому приділяють все більше уваги як

вітчизняні, так і зарубіжні науковці, зокрема займаються проблемою нейролінгвістичного програмування такі вчені як В. Валкер, Д. Гріндер, Ван Нагель, Д. О'Коннор, Й. Ресе, М. Ресе, Д. Сеймур, А. Сміт, та ін. Узагальнивши теоретичні й практичні напрацювання західних спеціалістів з НЛП (С. Андреас, С. Бавістер, К. Бертон, Б. Боденхамер, Р. Броді, А. Вікерс, Д. Делозьє, Р. Ділтс, Б. Зайдл, Л. Кемерон Бендлер, Д. Молден, Д. О'Коннор, Г. Олдер, Р. Реді, В. Сатір, Д. Сеймор, Т. Стил, П. Хатчинсон, Б. Хезер, С. Хеллер, М. Холл) та російських (А. Бакіров, Н. Владиславова, Д. Воєділов, Т. Гагін, С. Ковальов, С. Уколов) можна дійти висновку, що в основі популярності НЛП лежить використання феномена «взаємодії трьох» – свідомості, підсвідомості та реальності. Слід зазначити, що україномовний варіант нейролінгвістичного програмування зараз тільки починає розроблятися.

Об'єкт дослідження – методи нейролінгвістичного програмування. Предмет дослідження – походження, принципи, методи, а також практичне застосування нейролінгвістичного програмування в психологічному консультуванні у випадках професійного вигорання у медичних працівників.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці використання методів нейролінгвістичного програмування у контексті психологічного консультування у випадках професійного вигорання у медичних працівників.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних засад по проблемі дослідження.
2. Розкрити сутність прийомів / технік нейролінгвістичного програмування.
3. Виявити методи застосування методів нейролінгвістичного програмування в психологічному консультуванні.

4. Розробити тренінгову програму з використанням методів НЛП в психологічному консультуванні в розрізі попередження та подання професійного вигорання у медичних працівників та експериментально довести її ефективність.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: теоретичні й практичні напрацювання західних (С. Андреас, С. Бавістер, К. Бертон, Б. Боденхаммер, Р. Броді, А. Вікерс, Д. Делозьє, Р. Ділтс, Б. Зайдл, Л. Кемерон Бендлер, Д. Молден, Д. О'Коннор, Г. Олдер, Р. Реді, В. Сатір, Д. Сеймор, Т. Стил, П. Хатчинсон, Б. Хезер, С. Хеллер, М. Холл, П. Янг та ін.) і вітчизняних (Т. Іщук, Т. Ковалевська, І. Ткачук, В. Юрженко, С. Васьківська та ін.) спеціалістів та дослідників з нейролінгвістичного програмування.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень з проблеми дослідження;

– емпіричні: спостереження, анкетування, бесіда; психологічне тестування з використанням стандартизованих методик психодіагностики; – методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерних програм Microsoft Office Excel та Microsoft Office PowerPoint, методом середніх величин, парних порівнянь, аналізу даних за допомогою сучасних інформаційних технологій (обробка результатів діагностики, визначення різниці між результатами дослідження до та після формульованого етапу експерименту).

Дослідження проводилось у чотири етапи.

На першому (теоретичному) етапі було визначено проблему дослідження та її актуальність, проведено теоретико-методологічний аналіз, узагальнення наукових літературних джерел з вітчизняної та зарубіжної

літератури, а також експериментальних досліджень щодо означеної проблеми.

На другому (констатувальному) етапі розроблено науковий апарат дослідження: визначено мету, завдання, методи емпіричного дослідження, проведено констатувальний експеримент, проаналізовано та систематизовано отримані дані.

На третьому (формульовальному) етапі розроблено та апробовано тренінгову програму з використанням методів нейролінгвістичного програмування в психологічному консультуванні в розрізі попередження та подання професійного вигорання у медичних працівників, проаналізовано та систематизовано отримані дані.

На четвертому (контрольному) етапі здійснено інтерпретацію та узагальнення отриманих результатів. Зроблено основні висновки дослідження, визначено його перспективи.

Загальну вибірку дослідження склали 28 медичних працівників (14 лікарів та 14 медичних сестер) віком від 28 до 55 років поліклінічних медичних установ м. Запоріжжя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання методів НЛП в психологічному консультуванні в контексті попередження та подання професійного вигорання у медичних працівників; нейролінгвістичне програмування розглядається з позицій його використання у психологічному консультуванні; експериментальній апробації тренінгової програми з використанням методів НЛП в психологічному консультуванні в розрізі попередження та подання професійного вигорання у медичних працівників.

Отримані результати дослідження можуть бути застосовані при психотерапевтичній роботі з клієнтами, які звертаються по допомогу з приводу професійного вигорання. Вказана програма дозволяє вивчати ефективність використання НЛП у психологічному консультуванні.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів,

висновків, списку використаних джерел, що налічує 81 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 127 сторінок, основний зміст роботи викладено на 96 сторінках.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та експериментального дослідження дають підстави стверджувати про реалізацію мети і завдань роботи та надають можливість сформулювати такі висновки.

1. Розкрито поняття НЛП, історію виникнення та його розвиток.

Експериментальну перевірку ефективності визначених психологічних умов подолання професійного вигорання здійснено через впровадження тренінгової програми профілактики та подолання професійного вигорання у медичних працівників.

2. Експериментально доведено ефективність впливу методів НЛП в психологічному консультуванні. Порівняльний аналіз психодіагностичних зрізів до і після експерименту показав, що відбулись позитивні зміни показників за всіма чотирьома методиками. Представлене дослідження не охоплює все коло актуальних питань, які стосуються вивчення проблем застосування методів НЛП у психологічному консультуванні.

3. Розроблена нами тренінгова програма може бути використана психологами медичних закладів з профілактики проявів синдрому професійного вигорання у медичних працівників, які працюють в медичних установах.

4. Інноваційність дослідження полягає в якісно новому підході до процесу психологічного консультування з застосуванням методології нейролінгвістичного програмування (НЛП).

Наша спільна робота в основному завершена. Наприкінці хотілося б висловитися, повертаючись до базового положення НЛП, що вибір – це краще, ніж його відсутність. Коли у фахівця є кілька шляхів вирішення проблеми, він має можливість обирати такий, що найбільш підходить для конкретної

ситуації. До наявного у нас досвіду завжди варто додати щось нове. Нейролінгвістичного програмування – це ще один вибір.

Таким чином, можна говорити про ефективність проведеної тренінгової програми. Використання цієї програми дозволяє вирішити питання попередження та подолання синдрому професійного вигорання у медичних працівників. А застосування методів і технік нейролінгвістичного програмування в психологічному консультуванні безумовно дозволяє його зробити більш ефективним.