



De Duitse Psycholoog Gudrun Heinrichmeyer onderzocht met een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst (SOC-L9) het effect van het leren van NLP-technieken op de gerapporteerde bevinding van geestelijke gezondheid. De conclusie is dat NLP-opleidingen een aanzienlijke invloed hebben op het bevorderen van gezond denken.

Is het volgen van een NLP-opleiding goed voor de gezondheid?

Wetenschappelijk onderzoek naar het effect van het leren van NLP-technieken

Door: Gudrun Heinrichmeyer
Vertaling: Annemarie Tjerckstra

Vrij vertaald van het blogartikel door Gudrun Heinrichmeyer, psychologe en eigenaar van het instituut NLP-IMPULSE in Duitsland.



Als psycholoog heb ik in mijn studie geleerd dat het belangrijk is om effecten wetenschappelijk te bewijzen, juist omdat het menselijk brein nogal lichtgelovig is, met name als de uitkomst gewenst of aantrekkelijk is. Om deze reden neem ik al jaren vooraf en na afloop van mijn NLP trainingen de SOC/test af. Hieruit blijkt dat het volgen van een NLP-training, althans bij ons instituut NLP-IMPULSE, het gezonde denken bij de deelnemers bevordert.

De SOC-test en 'gezond verstand'. De SOC-L9-vragenlijst komt voort uit het werk van professor Aaron Antonovsky (1923-1994), medisch socioloog en onderzoeker, die zich verdiepte

in de vraag wat gezondheid is en hoe dit wordt bevorderd. Antonovsky deed veel onderzoek naar gezondheid, stress en coping strategieën. Hij kwam uit op een belangrijke factor in het denken van mensen die hij sense of coherence (SOC) ofwel 'coherentiegevoel' noemde en die een rol speelt bij veerkracht. Antonovsky ontwikkelde bovendien een meetinstrument voor gezond denken, op basis zijn model van salutogenese, dat zich richt op het ontstaan (genese) van gezondheid (salus). Hij ontwikkelde dit model als tegenhanger van het in de medische wereld gangbare pathogenese model: het denken in oorzaken en ontstaan van ziekten.

Coherentiegevoel

Antonovsky omschreef coherentiegevoel als een samenstelling van drie componenten: begrijpelijkheid, hanteerbaarheid en zinvolheid. Het heeft te maken met een duurzaam vertrouwen:

- dat interne en externe prikkels gestructureerd, voorspelbaar en verklaarbaar zijn (begrijpelijkheid);
- dat de hulpbronnen beschikbaar zijn om met deze prikkels om te gaan (hanteerbaarheid)
- dat dit opgaven van het leven zijn waarvoor deze inspanningen waarde hebben (zinvolheid).

Een hoge SOC-score wijst op een sterk coherentiegevoel dat volgens Antonovsky gezondheid bevorderend denken weergeeft. Veel onderzoeken wijzen op samenhang tussen een lage SOC score en psychische en psychosomatische klachten.

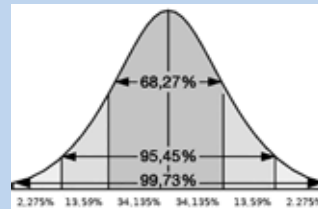
De waarnemingen en de resultaten

Voor de beschreven steekproef werd de SOC-test voor en na de practitioner en masterpractitioner trainingen afgenomen. Met behulp van een statistische toets (de t-toets voor afhankelijke steekproeven) werd nagegaan of er een verschil was tussen de gemiddelden van beide steekproeven en in standaardafwijking. In de figuren worden de resultaten gepresenteerd: de waarden van gemiddelde scores van de NLP'ers aan het eind van de training verschoven duidelijk naar een hogere SOC-score, dus een duidelijke verbetering in gezondheidsbevorderend denken. Dat betekent dat NLP mensen meer dan gemiddeld gezond laat denken en dat wij verwachten dat ze ook minder geneigd zullen zijn om psychische en psychosomatische aandoeningen te ontwikkelen dan in de gewone bevolking gebruikelijk is. ■

Het effect van NLP-training op gezondheid

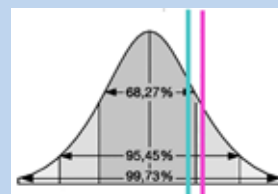
Voor veel psychologische kenmerken gaat men uit van een zogenaamde 'normaalverdeling', met het merendeel van de meetwaarden rond het gemiddelde, en hoe extremer de waarden, hoe minder ze optreden. Dit resulteert in het bekende klokvormige model (gausskromme):

Voor de SOC-Ig betekent dit het volgende:
 68,27 % van de bevolking denkt gezond
 13,59% denkt bovengemiddeld gezond
 13,59% denkt beneden gemiddeld gezond
 2,275% denkt extreem bovengemiddeld gezond
 2,275% denkt extreem beneden gemiddeld gezond



Het effect van NLP opleidingen

De waarden van gemiddelde scores van de NLP'ers aan het eind van de training verschoven duidelijk naar een hogere SOC-score, dus een duidelijke verbetering in gezondheidsbevorderend denken. De NLP-practitioners hebben waarden die in het bovengemiddelde gebied van de gezond denkende populatie zonder NLP-kennis liggen, en de masterpractitioners vertonen waarden die zelfs nog boven die grens liggen.



Voor nadere statistische onderbouwing en details zie oorspronkelijke artikel op: www.nlp-impulse.com/blog/nlp-ausbildungen-bei-nlp-impulse-foerdern-gesundes-denken