



ISSN 2223-3822

Vyshnyovsky, V. & Mukan, M. (2021) Vykorystannia NLP u psykhokorektsiinii roboti [Use of NLP in psychocorrectional work]. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava* [Socio-Economic Problems and the State] (electronic journal), Vol.25, no.2, pp.155-161. Available at: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vuvupr.pdf>



**SEPS**  
**Journal**  
Socio-Economic  
Problems and the State

## ВИКОРИСТАННЯ НЛП У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ

**Василь ВИШНЬОВСЬКИЙ**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя  
вул. Руська, 56, м. Тернопіль, Україна, 46001

e-mail: [diksa@ukr.net](mailto:diksa@ukr.net)

**Мар'яна МУКАН**

e-mail: [mariannamukan99@ukr.net](mailto:mariannamukan99@ukr.net)



**Анотація:** Дана стаття присвячена використанню методу нейролінгвістичного програмування у психокорекційній роботі. У ній описано теоретичні основи техніки, її основна мета, умови ефективності та базові постулати нейролінгвістичного програмування.

Актуальність дослідження даної теми зумовлена тим, що нейролінгвістичне програмування нині є одним з найбільш популярних напрямків прикладної психології. На відміну від багатьох інших практично орієнтованих психологічних дисциплін, нейролінгвістичне програмування забезпечує швидкі зміни та розв'язання проблем суспільства і людини, причому здійснюється все це в ефективному й екологічному режимі.

У той же час нейролінгвістичне програмування є однією з найбільш складних систем психотехнологій, засвоєння якої вимагає досить значних зусиль. На відміну від «класичних» психологічних дисциплін, метод нейролінгвістичного програмування вимагає від дослідника серйозної переорієнтації характеру своєї розумової активності і відмови від багатьох стереотипів діяльності. Колосальний методичний арсенал нейролінгвістичного програмування, що включає кілька сотень технік психотерапевтичних інтервенцій, пред'являє найсерйозніші вимоги до пам'яті людини, яка бажає вивчити нейролінгвістичне програмування.

В даний час метод нейролінгвістичного програмування вважається однією з найефективніших психотехнологій особистісних змін. Однак, під час проведення нашого дослідження ми виявили деякі негативні сторони. Перш за все, даний метод підходить далеко не всім людям, також ефект від використання цього методу хоч і швидкий, але його тривалість залежить від особливостей клієнта та його оточення, від професіоналізму психотерапевта. Також у нашій роботі ми наголошуємо на тому, що метод нейролінгвістичного програмування у своїй практиці може використовувати лише кваліфікований та ліцензований фахівець, який здійснить досконале вивчення особливостей клієнта та буде здійснювати постійний нагляд за самопочуттям людини.

**Ключові слова:** нейролінгвістичне програмування, психокорекція, когнітивно-поведінкова психотерапія.

### Article history:

Received: October, 2021

1st Revision: October, 2021

Accepted: November, 2021

### UDC:

159.964

### DOI:

<https://doi.org/10.33108/sepd.2022.02.155>



Вишньовський В. Використання НЛП у психокорекційній роботі [Електронний ресурс] / Василь Вишньовський, Мар'яна Муқан // Соціально-економічні проблеми і держава. — 2021. — Вип. 2 (25). — С.155-161. — Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vuvupr.pdf>



This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.

## **1. Постановка проблеми.**

Нейролінгвістичне програмування є одним із найпопулярніших методів, а також і найскладнішим, що потребує багато зусиль. На сьогоднішній час кожен із нас може гідно оцінити вплив НЛП, яке має здатність допомогти людині краще зрозуміти свою сутність, усунути негативні якості і набути позитивних. НЛП має в собі багато технік та методів у вирішенні різнобічних проблем. Серйозною проблемою для більшості є невміння правильно спілкуватися, тому оволодіння технікою взаємодії і спілкування, вміння керувати собою та іншими на сучасному етапі виступає пріоритетним завданням нейролінгвістичного програмування. Нейролінгвістичне програмування дозволяє здійснити позитивний ефект на людей, з котрими потрібно взаємодіяти, а це в свою чергу робить процес спілкування дієвим та більш приємним. Окрім того, метод НЛП підходить не кожній людині і його застосування вимагає перш за професійних навичок, що є важливим фактором у роботі з клієнтами. Також слід зазначити, що нейролінгвістичне програмування набуває дедалі більшої популярності серед усієї сукупності маніпулятивних впливів і технік. Нейролінгвістичне програмування виступає, як процес прискореного навчання та перенавчання, позбавляє від небажаних стереотипів поведінки, створення їх нових програм та дозволяє досягнути бажаних результатів у професійній діяльності, але насамперед у підвищенні комунікативності. Проблема використання НЛП у психокорекційній роботі є важливою як ніколи. Методи, що використовуються у нейролінгвістичному програмуванні повинні здійснюватися комплексно та структуровано.

## **2. Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Нейролінгвістичне програмування – це порівняно новий метод психокорекції. Він був розроблений спільно трьома людьми – Річардом Блендером і Джоном Гріндером під керівництвом антрополога, соціального вченого, лінгвіста і кібернетика Грегорі Бейтсона в каліфорнійському університеті, Санта-Круз, в 1960-і 1970-і роки. Засновники підкреслили, що нейролінгвістичне програмування має наступні можливості: лікування неприємних відчуттів та фобій; підвищення рівня продуктивності у діяльності; подолання поганих звичок, а саме тютюнопаління, алкогольної залежності та ін.; лікування психосоматичних захворювань. Слід також зазначити, що автори мають різне ставлення щодо результативності використання технік нейролінгвістичного програмування. В основу НЛП покладена техніка копіювання вербальної та невербальної поведінки трьох психотерапевтів: Ф. Перлза (гештальттерапія), В. Сатир (сімейна терапія), М. Еріксона (Еріксонівський гіпноз). Техніка нейролінгвістичного програмування за своїм значенням визначає особливий вплив на мислення, поведінку та емоції людини, що може бути не завжди очікуваним, але при цьому змінювати людські переконання та погляди.

## **3. Невирішені раніше частини загальної проблеми.**

Незважаючи на незначну поширеність, нейролінгвістичне програмування продовжує бути суперечним, зокрема, у терапії. Навіть після декількох десятиліть існування нейролінгвістичне програмування не має наукового підґрунтя. Нейролінгвістичне програмування зазнає критики через відсутність регулюючих інститутів для вироблення професійної етики та загальних стандартів. Також слід висвітлити те, що на Заході нейролінгвістичне програмування послуговується значною популярністю, хоча в нашій країні НЛП не дуже широко відоме і недосконало вивчене.

#### 4. Постановка завдання.

Основною метою застосування методу НЛП в психокорекції виступає виправлення програми саморуйнування, діючи в системі підсвідомості, на програму оптимальної життєдіяльності. Ця програма дозволить людині навчитися, як долати стреси і життєві неприємності конструктивним способом, витягуючи з них життєвий досвід, без звернення до руйнівних моделей поведінки.

#### 5. Виклад основного матеріалу.

В рамках даної статті ми розглянемо психотерапевтичні підходи до лікування сталих психічних розладів, а в особливості зупинимося на методі нейролінгвістичного програмування.

У психологічній енциклопедії О. Степанової «корекція» (від лат. *correctio* – виправлення, поліпшення) – це активна робота практичного психолога чи інших спеціалістів, спрямована на подолання чи послаблення вад психічного або фізичного розвитку у дітей та порушень психічних функцій у дорослих [9].

У психологічному тлумачному словнику В. Шапара «психологічна корекція» – діяльність щодо виправлення (коректування) тих особливостей психічного розвитку, що за прийнятою системою критеріїв не відповідають «оптимальній» моделі [10].

Нейролінгвістичне програмування засноване на постулатах різних наук, серед яких нейрологія, психофізіологія, лінгвістика, кібернетика та теорія комунікацій [8].

Виходячи з назви слів, що входять до терміну, поняття нейролінгвістичного програмування має на меті об'єднання трьох різноманітних сфер знання. Елемент «нейро» належить до нервової системи. Значна частина нейролінгвістичного програмування корелюється з розумінням і застосуванням принципів та шаблонів нервової системи. Загалом, згідно нейролінгвістичного програмування, мислення, пам'ять, творчість, створення уявлювальних образів та всі інші пізнавальні процеси є підсумком виконання визначених програм всередині нервової системи людини. Людські навички є сукупністю, або цілісністю, інформації, яку ми одержуємо і обробляємо за участю нервової системи. На практиці це зв'язано із розумінням навколишнього світу через почуття: зір, слух, дотик, смак і нюх.

Нейролінгвістичне програмування пов'язане також з лінгвістикою. З погляду нейролінгвістичного програмування мова в незмінному сенсі є результатом нервової системи, але на додачу покращує і генерує діяльність самої нервової системи. З рішучістю можна стверджувати, що мова виявляється є одним із провідних засобів, яким одна людина має змогу стимулювати або покращувати нервову систему інших людей. В такому разі, взаємодія та продуктивне спілкування корелюються з вживанням мови для навчання, активізації і вербалізації понять, цілей і проблем щодо тієї або іншої задачі чи ситуації.

На додаток, значення поняття «програмування». Базою нейролінгвістичного програмування вважається відображення про те, що навчання, творчість і пам'ять є процесом незмінних нейролінгвістичних програм, які із значною або меншою результативністю слідує втіленню визначених завдань або досягнення конкретних результатів. Інакшими словами, ми як особистості взаємодіємо з оточуючим світом завдяки внутрішньому програмуванню. Люди здатні реагувати на труднощі і сприймати нові ідеї узгоджено з певним видом психічних програм, який побудували всередині самого себе, – а ці програми в свою чергу не є однаковими. Поодинокі програми чи тактики є більшою мірою результативними для проведення того чи іншого типу діяльності, аніж інші [2].

Фахівці, що практикують нейролінгвістичне програмування, ґрунтуються на припущенні про те, що суб'єктивна реальність кожної людини та її поведінка

визначають її внутрішні переконання та установки. Інакше кажучи, в підсвідомості людини записані програми дії на всі випадки життя. У зв'язку з цим, відповідно до теорії нейролінгвістичного програмування, будь-які деструктивні вчинки (наприклад, вживання алкоголю, наркотична залежність або неодноразове вчинення злочинів) є наслідком збою цієї програми, або наявності помилкової, саморуйнівної установки на поведінку у людини [6].

Відповідно до положень нейролінгвістичного програмування, психіка кожної людини містить всі необхідні компоненти для створення будь-якої нової установки, в тому числі установки на тверезе життя і утримання від вживання алкоголю чи вчинення нових злочинів. Тому фахівці з НЛП під час психотерапії допомагають людині відмовитися від помилкової програми і побудувати нову установку на конструктивне життя, в якій почуття задоволення досягається легальними шляхами: хобі, спортом, спілкуванням з товаришами та інше [4].

Застосування нейролінгвістичних технік забезпечує розвиток соціального компонента в особистості клієнта, при їхній допомозі можна визначити життєве призначення людини, що дозволить забезпечити його самореалізацію [1].

Процедура роботи з особистісними станами (субособистостями) клієнта при цьому алгоритмізована, а сама техніка носить інтегративний характер. Окрім того, нейролінгвістичні техніки екологічні, враховують потреби всіх частин особистості. Прихильники нейролінгвістичного програмування відзначають, що даний метод подолання негативних відхилень діє швидко і ефективно, не вимагає значних витрат часу, а також здатний допомогти людині не тільки кинути старі звички, але і стати задоволеним своїм життям, допомагає знайти себе і своє місце в житті [9].

Нейролінгвістичне програмування становить техніку пришвидшеного навчання та перенавчання, позбавлення від стереотипів поведінки, які є небажаними, а також створення новітніх програм.

Особливою ознакою нейролінгвістичного програмування є те, що на клієнта не здійснюється жодного впливу і нічого не нав'язується всупереч бажанню людини. Клієнту в першу чергу пропонується обрати ту чи іншу (необхідну для нього самого) програму, її опановування, закріплення на рівні програми вищої нервової діяльності та у майбутньому її використання у буденному житті. До того ж клієнт може (і зобов'язаний) вносити належну програму власними образами.

Основні пропозиції нейролінгвістичного програмування зводяться до твердо встановлених постулатів. Тому, для того щоб працювати в цій системі і досягти позитивного ефекту, необхідно прийняти ці постулати, безперечно, не виправляючи, і не додаючи від себе якихось поправок.

Розглянемо деякі вихідні припущення. І одним із них є постулат: карта – це не територія. Певне образне твердження надає співзалежність особистісного образу світу і самого світу в усіх його виявленнях. Тільки визнаючи постулат, що власне суб'єктивне бачення світу – це ще не сам світ, можна працювати в програмі нейролінгвістичного програмування. Терапія нейролінгвістичного програмування не встановлює перед собою зміни цілей територій (це не є її завданням). Більша частина проблем, з якими стикаються деякі люди: стреси, конфлікти, неврози, фрустрації, фобії – результат несумісності карти і території. Згідно цього постулату терміновим завданням психотерапевта має бути запевнення клієнта, що мова йде про різні речі, і цілеспрямованому впливу буде підпорядковуватися карта, а не територія. Зважаючи на це, клієнт має дійти до переконання, що всі труднощі, які він має у відносинах з оточенням, закладені, насамперед, у ньому, а не в людях, які його оточують (тобто, у карті, а не в території). Саме тому, для того, щоб налаштувати відносини, необхідно виявити неоднаковість карти та території і внести дані в карту. Якщо це від самого початку не буде вирішено, то усі терапевтичні психокорекційні техніки можуть зазнати

невдачі. Це, безперечно, не вказує про безрезультативність роботи з клієнтом, просто необхідна більш детальна методика обробки першого етапу.

Наступний постулат говорить про те, що життєвий досвід зашифрований у нервовій системі людини. Усе, що вкладається протягом усього життя людини, а саме: знання, вміння, навички, здібності та людський досвід, не може безслідно зникнути. Те, що називають пам'яттю, має певні установки оперативного застосування та довготривалого збереження. Вміння, навички і досвід, що не застосовується у щоденній практиці, переноситься у довготривалу пам'ять. Здебільшого, людина не має до них допуску, – вона його просто не знає, а її свідомість не має формули, завдяки якій можливо знайти багатство неусвідомленого досвіду. Багаторазово свідомість, виправдовуючи всі прийоми людської поведінки, перешкоджає тому, щоб психіку людини використовувати сповна, в усій її розмаїтті. Але в безпрецедентних ситуаціях людина може несподівано пригадати, змогти зробити те, що раніше вважала неможливим. Наприклад, людина несподівано згадує значення іноземних слів, які потрапили у людську свідомість ще в дитячому віці. Саме таким чином, несподівано з'являються здібності і вміння робити якісь незвичні речі з якими раніше вона не стикалася в індивідуальній роботі. В цих на перший погляд екстремальних випадках свідомість не блокує підсвідомість людини, а навпаки слугує вільним виявом [5].

Найважливішим терміном в нейролінгвістичному програмуванні є «суб'єктивний досвід» – осягнення довколишнього світу через перцептивні органи. До його складу входить три залежні один від одного компоненти: сприймання, ідеї і переконання. Досвід виявляє почуття людини, хід його думок – отже, і поведінку. В такому випадку кожен створює свою картину світу, свою дійсність. Споглядаючи за поведінкою, можна збагнути особистий досвід і отримати ключ до зміни поведінки. Саме тому в нейролінгвістичному програмуванні підхід до кожної людини повинен бути виключно індивідуальний. Застосування типових схем і загальновідомих підходів викликає відсторонення, почуття неприязні до користувача методики [10].

Противники даного методу відзначають, що він підходить не для усіх людей, приносить короткочасний успіх, здатний привести до зниження настрою, формування агресії та відчуженості [4].

Важливо відзначити, що нейролінгвістичне програмування як метод роботи може використовувати у своїй діяльності тільки фахівець, що володіє ліцензією. Нерідко на стику популярності даної технології, можна зустріти псевдо-психологів, які не володіють нею і мають на меті корисливий умисел.

## **6. Висновки та перспективи подальших досліджень в даному напрямку.**

Отже, узагальнюючи вищесказане, відзначимо, що нейролінгвістичне програмування доцільно використовувати в рамках комплексного впливу на особистість людини. У зв'язку з тим, що дана техніка належить до прискорених, ефект при її застосуванні досягається відносно швидко, але довгостроковість її дії буде залежати вже як від самої особистості, так і від продуманості всієї процедури корекції (наявності фармакологічної підтримки, психотерапевтичних зустрічей з консультантом, участі сім'ї та соціального оточення). Як і будь-яка психокорекційна техніка, дана техніка повинна застосовуватися лише після досконалого вивчення особливостей тієї чи іншої людини, а також при постійному моніторингу самопочуття клієнта.

На завершення відзначимо, що подальші дослідження щодо використання нейролінгвістичного програмування у психокорекційній роботі можуть стати в майбутньому більш відомими та вивченими.

**Author details (in English)****USE OF NLP IN PSYCHOCORRECTIONAL WORK****Vasyl VYSHNYOVSKY**e-mail: [diksa@ukr.net](mailto:diksa@ukr.net)**Mariana MUKAN**Ternopil Ivan Puluj National Technical University  
56 Ruska str., 46001, Ternopil, Ukrainee-mail: [mariannamukan99@ukr.net](mailto:mariannamukan99@ukr.net)

**Abstract.** *This article is devoted to the use of the method of neurolinguistic programming in psychocorrectional work. It describes the theoretical foundations of technology, its main purpose, efficiency conditions and inviolable postulates of neurolinguistic programming.*

*The relevance of the study of this topic is due to the fact that neurolinguistic programming is now one of the most popular areas of applied psychology. Unlike many other practice-oriented psychological disciplines, neurolinguistic programming provides rapid change and solutions to societal and human problems, all in an efficient and environmentally manner.*

*At the same time, neurolinguistic programming is one of the most complex systems of psychotechnology, the assimilation of which requires considerable effort. In contrast to the "classical" psychological disciplines, the method of neurolinguistic programming requires the researcher to seriously reorient the nature of his mental activity and abandon many stereotypes. The colossal methodological arsenal of neurolinguistic programming, which includes several hundred techniques of psychotherapeutic interventions, places the most serious demands on the memory of a person who wants to study neurolinguistic programming.*

*Currently, the method of neurolinguistic programming is considered one of the most effective psychotechnologies of personal change. However, during our study, we found some negative aspects. First of all, this method is not suitable for all people, and the effect of using this method, although fast, but its duration depends on the characteristics of the customer and his environment, on the professionalism of the psychotherapist. Also in our work we emphasize that the method of neurolinguistic programming in their practice can be used only by a qualified and licensed specialist who will carry out a thorough study of the customer characteristics and will carry out constant monitoring of human well-being.*

**Key words:** *neuro-linguistic programing, psychocorrection, cognitive-bihevioral psychotherapy.*

**Appendix A. Supplementary material**

Supplementary data associated with this article can be found, in the online version, at  
<http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vuvpr.pdf>

**Funding**

The authors received no direct funding for this research.

**Citation information**

Vyshnyovsky, V. & Mukan, M. (2021) Vykorystannia NLP u psykhokorektsiinii roboti [Use of NLP in psychocorrectional work]. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava* [Socio-Economic Problems and the State] (electronic journal), Vol. 25, no. 2, pp. 155-161. Available at:  
<http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vuvpr.pdf>

**Використана література:**

1. Горноста́й П. П. Консультативна психологія і практика проблемного підходу. Київ: Ніка-Центр, 2018, 400 с.
2. Bandler Richard, John Grinder. The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1975.
3. Dilts R. Changing Belief Systems with NLP. Cupertino: Meta Publication, 1990.
4. Dilts R., Grinder J., Bandler R., Delozier J., Cameron-Bandler L. Neuro-Linguistic Programming: Vol. 1. The Study of the Structure of Subjective Experience. Cupertino: Meta Publications, 1980.

5. Михайличенко В. Е. Роль нейролингвистического программирования в развитии личности: учеб. пособие; Нац. техн. ун-т "Харьков. политехн. ин-т". Харьков: НТУ "ХПИ", 2007. 460 с.
6. Михайлов Б. В., Сердюк А. И., Федосеев В. А. Психотерапия в общесоматической медицине: Клиническое руководство / Под общ. ред. Б. В. Михайлова. Харьков: Прапор, 2002. 128 с.
7. О'Коннор Д., Мак-Дермотт Я. Принципы NLP. Киев: София, 2000, 68 с.
8. Олдер Г., Хэзер Б. НЛП: Вводный курс. Полное практическое руководство. Киев: София, 2000, 224 с.
9. Степанова О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
10. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків, 2007, 640 с.

## References

1. Ghornostaj, P. P. (2018) Konsultatyvna psykholohija i praktyka problemnoho pidkhotu [Consultative psychology and practice of problem approach]. Kyjiv: Nika-Centr, 400 p.
2. Bandler Richard, John Grinder (1975) The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto, CA : Science and Behavior Books.
3. Dilts, R. (1990) Changing Belief Systems with NLP. Cupertino: Meta Publication.
4. Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Delozier, J., Cameron-Bandler, L. (1980) Neuro-Linguistic Programming: Vol. 1. The Study of the Structure of Subjective Experience. Cupertino: Meta Publications.
5. Mykhailychenko, V. E. (2007) Rol neirolinhvystycheskoho prohrammyrovanyia v razvytyi lychnosti: ucheb. Posobyie [The Role of Neuro-Linguistic Programming in Personality Development: A Study Guide]. Kharkov: NTU «KhPY», 460 p.
6. Mykhailov, B. V., Serdiuk, A. Y., Fedoseev, V. A. (2002) Psykhoterapiia v obshchesomatycheskoi medytseyne: Klyncheskoe rukovodstvo [Psychotherapy in General Somatic Medicine: Clinical Guide] / Pod obshch. red. B. V. Mykhailova. Kharkov: Prapor, 128 p.
7. O'Konnor, D., Mak-Dermott, Ya. (2000) Pryntsypy NLP [Principles of NLP]. Kyev: Sofiya.
8. Older, G., Khezer, B. (2000) NLP: Vvodnii kurs. Polnoe prakticheskoe rukovodstvo [NLP: An introductory course. Complete practical guide]. Kiev: Sofiya, 68 p.
9. Stepanova O. M. (2006) Psykholohichna encyklopedija [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav, 424 p.
10. Shapar V. B. (2007) Psykholohichnyj tлумachnyj slovnyk [Psychological explanatory dictionary]. Kharkiv, 640 p.



© 2021 Socio-Economic Problems and the State. All rights reserved.  
 This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.  
 You are free to:  
 Share — copy and redistribute the material in any medium or format Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially.  
 The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.  
 Under the following terms:  
 Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made.  
 You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.  
 No additional restrictions  
 You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Socio-Economic Problems and the State (ISSN: 2223-3822) is published by Academy of Social Management (ASM) and Ternopil Ivan Puluj National Technical University (TNTU), Ukraine, Europe.

Publishing with SEPS ensures:

- Immediate, universal access to your article on publication
- High visibility and discoverability via the SEPS website
- Rapid publication
- Guaranteed legacy preservation of your article
- Discounts and waivers for authors in developing regions

Submit your manuscript to a SEPS journal at <http://sepd.tntu.edu.ua>

