

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНП “Національний університет “Київський авіаційний інститут”
Факультет комп’ютерних наук та технологій

Петрик В.М., Черненко О.Є.,
Гурєєв В.О., Яковенко О.Л.

НАП: ТЕХНОЛОГІЇ ВПЛИВУ НА ПІДСВІДОМІСТЬ

Навчальний посібник

За загальною редакцією
кандидата наук з державного управління, доцента,
члена-кореспондента Міжнародної академії богословських наук
ПЕТРИКА Валентина Михайловича

Київ – 2026

УДК 159.98:004.9:81(075.8)

П 29

Рекомендовано Вченою радою
факультету комп'ютерних наук та технологій КАІ,
протокол № 6 від 14 травня 2025 року

Авторський колектив:

Петрик В.М., Черненко О.Є., Гурсєв В.О., Яковенко О.Л.

Рецензенти:

НОВИЦЬКА Наталія Борисівна, доктор юридичних наук, професор
ПРИСЯЖНИЮК Микола Миколайович, кандидат технічних наук,
старший науковий співробітник

Петрик В.М., Черненко О.Є. та ін.

П 29 **НЛП: технології впливу на підсвідомість:** Навч. посіб. / За заг. ред.
В.М. Петрика. – К.: Видавничий центр “Кафедра”, 2026. – 200 с.

ISBN 978-966-370-304-6

У навчальному посібнику розкривається сутність і технології нейролінгвістичного програмування. Розглядаються його витоки, історія, суміжні понятійні галузі та специфіка практики застосування і використання в залежності від цілей і завдань.

Посібник рекомендується для викладання навчальних дисциплін «Системи інформаційної зброї та технології інформаційної війни» та «Інформаційно-психологічне протиборство». А також може використовуватися для викладання таких дисциплін, як: «Інформаційна безпека держави», «Менеджмент інформаційної безпеки» і «Психологія».

УДК 159.98:004.9:81(075.8)

ISBN 978-966-370-304-6

© Петрик В.М., Черненко О.Є.,

Гурсєв В.О., Яковенко О.Л., 2026

© Видавничий центр “Кафедра”, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	6
Розділ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ	12
1.1. Сутність нейролінгвістичного програмування.....	12
1.1.1. Визначення НЛП.....	12
1.1.2. Системне мислення (СМ).....	16
1.1.3. Загальні положення НЛП.....	19
1.1.4. Закономірності загальної теорії систем.....	29
1.1.5. Поліморфізм будови структури мозку людини.....	33
1.1.6. Специфіка сприйняття «часу», як категорії в НЛП.....	35
1.1.7. НЛП – універсальний та безпечний інструмент.....	39
1.2. Визначення нейролінгвістичного програмування.....	40
1.3. Історія нейролінгвістичного програмування.....	44
1.3.1. Нейролінгвістичне програмування, як психологічна дисципліна.....	44
1.3.2. Передумови НЛП.....	47
1.3.3. Початок НЛП.....	52
1.3.4. Основні техніки.....	53
1.4. Суміжні з НЛП поняттєві галузі.....	54
1.4.1. Закон Вебера-Фехнера.....	54
1.4.2. Закони Йеркса-Додсона.....	56
1.4.3. Поняття оптимуму мотивації, П.Фресса та Ж.Піаже.....	56
1.4.4. Теорія перспектив.....	58
1.4.5. «Гаманець Міллера 7 ± 2 », Джорджа Міллер.....	60
РОЗДІЛ 2. БАЗОВІ ПРИНЦИПИ НЛП	62
2.1. Базові моделі нейролінгвістичного програмування.....	62
2.1.1. Модель BAGEL.....	62
2.1.2. Модель НЛП: ROLE.....	63
2.1.3. Модель SCORE.....	64
2.1.4. Модель TOTE.....	66
2.1.5. Модель НЛП – Асоціація – Дисоціація.....	68
2.1.6. Базові пресупозиції – філософський фундамент, базові принципи НЛП.....	69
2.1.7. Модель НЛП – Довіра.....	76
2.1.8. Модель НЛП – Калібрування.....	76
2.1.9. Модель НЛП – Ключі очного доступу.....	81
2.1.10. Модель НЛП – Лінія часу.....	82
2.1.11. Модель НЛП – Логічні рівні.....	82
2.1.12. Модель НЛП – Метамоделі.....	83
2.1.13. Модель НЛП – Метапрограма: активний – рефлексивний.....	84
2.1.14. Модель НЛП – Метапрограма: в-поза часом.....	84
2.1.15. Модель НЛП – Метапрограма: врата сортування.....	84
2.1.16. Модель НЛП – Метапрограма: мотивація «до – від».....	85

2.1.17. Модель НЛП – Метапрограма: Мотиви	86
2.1.18. Модель НЛП – Метапрограма: орієнтація в часі	87
2.1.19. Модель НЛП – Метапрограма: бажана модальність	88
2.1.20. Модель НЛП – Метапрограма: розмір розбивки	90
2.1.21. Модель НЛП – Метапрограма: референції	90
2.1.22. Модель НЛП – Метапрограма: способи мислення	91
2.1.23. Модель НЛП – Метапрограма: фокус порівняння	91
2.1.24. Модель НЛП – Метапрограми: Бажані метапрограми	93
2.1.25. Модель НЛП – Метаповідомлення	93
2.1.26. Модель НЛП – Мілтон-модель	94
2.1.27. Модель НЛП – Намір і вторинні вигоди	95
2.1.28. Модель НЛП – Пресупозиції	97
2.1.29. Модель НЛП – Рапорт	98
2.1.30. Модель НЛП – Рефреймінг	99
2.1.31. Модель НЛП – Способи постановки цілей	100
2.1.32. Модель НЛП – Субмодальності	102
2.1.33. Модель НЛП – трьохпозиційний опис	104
2.1.34. Модель НЛП – переконання	106
2.1.35. Модель НЛП – Фокуси мови	107
2.1.36. Модель НЛП – Шкалювання	110
2.1.37. Модель НЛП – Якорі	110
2.2. Базові техніки нейролінгвістичного програмування	113
2.2.1. Техніка EMDR	114
2.2.2. Техніка – SCORE на лінії часу	114
2.2.3. Техніка – Адреналіновий барометр	116
2.2.4. Техніка – Активне слухання	119
2.2.6. Техніка – Швидке лікування фобій	120
2.2.7. Техніка – Помах	120
2.2.8. Техніка – Вибух нав'язливості	121
2.2.9. Техніка – Візуально-кінестетична дисоціація	121
2.2.10. Техніка – Договір частин	122
2.2.11. Техніка – Позбавлення від взаємозалежності	122
2.2.12. Техніка – Зміна особистісної історії	123
2.2.13. Техніка – Інтеграція суперечливих частин	124
2.2.14. Техніка – Інтеграція логічних рівнів	125
2.2.15. Техніка – Колапс якорів	126
2.2.16. Техніка – Коло ресурсів	126
2.2.17. Техніка – Лікування придбаних алергій	126
2.2.18. Техніка – Музей старих переконань	127
2.2.19. Техніка – Налаштування мотивації «ДО – ВІД»	127
2.2.20. Техніка – Зворотний зв'язок з невдачі	128
2.2.21. Техніка – Однокроковий рефреймінг	129
2.2.22. Техніка – Від замішання до розуміння	130
2.2.23. Техніка – Переоцінка минулого	130
2.2.24. Техніка – Розмір переживання	132

2.2.25. Техніка – Регулювання інтенсивності переживань	132
2.2.26. Техніка – Реімпринтинг	133
2.2.27. Техніка – Розв’язання комунікативної проблеми, трипозиційний опис	134
2.2.28. Техніка – Зміна критичної субмодальності	134
2.2.29. Техніка – Зміна субмодальностей	135
2.2.30. Техніка – Сніжинка	136
2.2.31. Техніка – Стратегія Уолта Діснея	136
2.2.32. Техніка – Добре сформульований результат	137
2.2.33. Техніка – Шестикроковий рефреймінг	137
2.2.34. Техніка – Шоколад Леді Годіві	138
2.2.35. Техніка – Якоріння ресурсних станів	138
2.3. Мінітехніки – НЛП для вирішення окремих завдань	139
2.3.1. Зручне «підстроювання»	139
2.3.2. Розглянути мету з усіх боків	139
2.3.3. Управління знаком емоції	140
2.3.4. Як переоцінити минуле	142
2.3.5. Навчитися бути «в ресурсі»	143
2.3.6. Управляти енергією	144
2.3.7. Навчитися самодисципліни	146
2.3.8. Навчитися справлятися з ситуацією	147
2.3.9. Уміння помічати добре	148
2.3.10. Як поводитися з несвідомим	149
2.3.11. Як винайти що-небудь нове	150
2.3.12. Як зменшити переживання?	150
2.3.13. Як зробити вибір	151
2.3.14. Як змоделювати чиясь майстерність	151
Розділ 3. ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ НЛП	154
3.1. Застосування НЛП в роботі збройних сил та спеціальних служб	154
3.2.1. Методологічні засади застосування певних підходів НЛП до конкретних випадків ураження особистості	159
3.2.2. Дисоціативні розлади (від лат. dissociare)	159
3.2.3. Множинна особистість	160
3.2.4. Дисоціативна fuga	160
3.2.5. Психогенна амнезія	160
3.2.6. Дисоціативні феномени	161
3.3. Диференційно-ситуативні підходи використання НЛП	161
3.3.1. Диференційно-ситуативні підходи використання НЛП	161
3.3.2. Рефреймінг змісту	162
3.3.3. Рефреймінг контексту	165
3.4. НЛП в аналітиці, моніторингу, плануванні	167
Список використаних джерел	179
Іменний покажчик	183
Тематичний покажчик	185
Глосарій	186

ВСТУП

«... ідея майбутнього, яке було б відмінним від сьогодення, настільки неприпустима для нашого традиційного способу мислення і поведінки, що ми, принаймні, більшість з нас, всіляко чинимо опір будь-якій можливості його реалізації».

Джон Мейнард Кейнс, 1937

Перед фахівцями галузей знань: **05** «Соціальні та поведінкові науки», навчальна дисципліна «Інформаційно-психологічне протиборство»; **12** «Інформаційні технології» та **25** «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону», навчальна дисципліна «Інформаційна безпека держави»; **053** «Психологія»; а також фахівцями з питань «Менеджменту інформаційної безпеки» та «Основ захисту інформаційного простору України», нині постають завдання, які вимагають, окрім фахової кваліфікації, знань і вміння ефективно застосовувати нові комунікативні технології. В тому числі – так звані, *Soft Skills*-навички (*м'які комунікації*) у суспільстві. Вони повинні мати не тільки глибоку професійну підготовку, а й певний обсяг знань у галузі комунікацій, ораторського мистецтва, високий рівень самоорганізації, вміння удосконалювати професійні здібності, легко маневрувати в межах власної сфери зайнятості, вирішувати нестандартні завдання. Це передбачає засвоєння універсальних та міжгалузевих компетенцій, уміння комплексного підходу до оцінки обставин, їх аналізу, прийняття управлінських рішень, вміння збирати та опрацьовувати інформацію, аналізувати і візуалізувати одержані результати.

«*Soft Skills*» – технології і комунікації. Як засіб їх реалізації, сучасні інформаційні технології (*ресурси*) та Інтернет нині є невід'ємною складовою суспільних відносин, які в подальшому значною мірою будуть визначати соціально-еколого-економічний розвиток людства, а також однієї з найважливіших сфер його діяльності – національної безпеки та інформаційно-психологічного протиборства.

Сучасна якість навчання і професійної діяльності фахівця вже зараз залежить від вміння користуватися інформаційними технологіями, Інтернет-ресурсами, програмним забезпеченням, які відкривають можливості доступу до усього комплексу джерел

інформації та верифікації їх контенту на достовірність та об'єктивність, підвищують ефективність самостійної роботи, дозволяють швидко адаптуватись до нових умов навчання, праці, комунікації.

У другому виданні цього навчального посібника проведено докладний огляд **нейролінгвістичного програмування (НЛП)** – дано його визначення, показано його місце, як області знань, описано використання у різних професійних середовищах і – де воно перетинається з іншими дисциплінами.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – описано у навчальному посібнику, як набір моделей і технік для розуміння та впливу на людське мислення, мову, поведінку і міжособистісну комунікацію. Коротко викладена його історія, яка бере початок у 1970-х роках під впливом провідних на той час моделей психотерапії та лінгвістичного аналізу.

У другому виданні також *представлені основні ідеї НЛП:*

– **Нейро** відноситься до нервової системи та внутрішніх психічних процесів (*тому, як ми сприймаємо і представляємо досвід*);

– **лінгвістичний** відноситься до ролі мови (*вербальної та невербальної*), як інтерпретації формування та вираження нашого досвіду;

– **програмування** передбачає, що думки, емоції та поведінка організовані у шаблони, які можна ідентифікувати, змінити та відтворити.

Показано, що на практиці НЛП пропонує методи (*наприклад, прив'язування, переформулювання, моделювання*) для особистісних змін, покращення комунікації та терапевтичного втручання.

НЛП, як галузь знань, не виступає єдиною науковою дисципліною, подібною до когнітивної психології чи нейробіології. Натомість його найкраще розуміти, як *практичну прикладну систему*. Воно функціонує, як набір інструментів та евристичних методів для особистісного розвитку, коучингу, терапії, спілкування та розвитку професійних навичок.

На відміну від академічної психології, НЛП не має чітко визначеної теоретичної основи, стандартизованої дослідницької програми чи консенсусу за основними принципами.

Його основні характеристики:

– *Заснований на моделях, а не на теорії підхід*: НЛП буде «моделі» того, що працює у зміні поведінки, замість того, щоб пропонувати причинно-наслідкові підтверджені академічним чином теорії.

– *Підхід-орієнтований метод*: акцент робиться на відтворюваних закономірностях, а не на пояснювальних механізмах.

– *Значний міждисциплінарний вплив*: загалом спирається на лінгвістику, психотерапію, когнітивну науку, теорію систем та кібернетику.

Для об'єктивності також слід зазначити, що:

– багато тверджень щодо НЛП не були достовірно підтверджені академічно контрольованими науковими дослідженнями;

– методи НЛП часто представлені на основі окремих випадків або досить невеликих наборів не контрольованих досліджень, а не на основі фахових академічних наукових праць, які відтворюються звичним чином;

– у НЛП існують суперечливі операційні визначення – різні фахівці визначають та застосовують поняття по-різному;

– основні припущення НЛП (*наприклад, репрезентативні системи, такі як «візуальне та слухове мислення»*) не завжди можуть однозначно інтерпретуватися загальноприйнятою когнітивною наукою;

– деякі терміни НЛП не мають прямої відповідності загальноприйнятим психологічним концепціям;

– НЛП часто відносять до категорії методик самодопомоги чи популярної психології.

В частині міждисциплінарного впливу НЛП запозичує ідеї та перетинається з різними іншими дисциплінами. Так, наприклад, безумовний зв'язок НЛП з *психологією*, прийнятих у її рамках когнітивних, поведінкових та терапевтичних впливів; в НЛП використовуються методи *психології*, які здійснюють вплив на думки людини та її поведінку.

З *лінгвістики* НЛП використовує мовні патерни для аналізу, та впливу на когнітивні процеси. У частині впливу *когнітивної науки*, основна увага приділяється ментальним уявленням та обробці

інформації, хоча моделі НЛП відрізняються від загальноприйнятих у цій науці теорій. Існує безпосередній зв'язок з *дослідженнями комунікацій* – НЛП запозичує там методи переконання, встановлення взаєморозуміння та міжособистісного впливу. З *освітнім процесом* та *коучингом* НЛП пов'язує застосування методів мотивації, постановки цілей та розробки стратегій навчання.

Принципово важливий для НЛП зв'язок з *теорією систем* та *кібернетикою*. У ранніх роботах з НЛП, на стадії формування – у процесі розробки його мови та терміносистеми, для опису зворотного зв'язку в процесі зміни поведінки використовувалися кібернетичні метафори.

Слід також зазначити, що в НЛП існують приналежні до нього активні спільноти, які здійснюють його практичне застосування за межами академічного середовища, особливо в таких областях як:

- лайф-коучинг;
- організаційне навчання;
- розвиток навичок продажу та лідерських якостей;
- семінари з особистісного зростання.

Деякі фахівці описаних областей інтегрують інструменти НЛП з методами на основі традиційних академічних доказів. Наприклад, когнітивно-поведінковими підходами. Можна впевнено констатувати, що нині НЛП є найбільш актуальним у прикладних галузях, але не в фундаментальних наукових дослідженнях.

Зміст посібника розділено на вступ, три основних частини та довідковий апарат. У першій частині розглядається те, що є фундаментом, концептуальною основою нейролінгвістичного програмування. У цій частині викладено поняття середовища і обставин, в яких виникало НЛП. Частина першого розділу присвячена розгляду певних понять (*таких, як наприклад «час»*), їх ролі у виборі поведінкових стратегій. Наведено загальний огляд системи наукових знань, з якими НЛП так чи інакше пов'язане – на які воно спирається, взаємодіючи з якими воно може підвищувати доступність вивчення або ефективність застосування.

У другому розділі викладено опис структури нейролінгвістичного програмування, подана загальна, але – деталізована характеристика основних моделей, технік і підходів, які застосовуються в НЛП на практиці. Це, на думку авторів, формалізує використання певних способів, полегшуючи тим самим вибір тих з

них, що будуть найбільш ефективними в тій чи іншій ситуації. З іншого боку, описані у другій частині Моделі допоможуть при необхідності розробити свої власні нові техніки, якщо набір наявних з якихось причин не задовольнить потреби комунікації.

Третій розділ присвячений опису тих областей практичної діяльності, в яких НЛП, забезпечує моделювання майстерності людей, які досягли успіху в цьому напрямі шляхом застосування технік, що були розглянуті в другому розділі. Таким чином можна з великою часткою впевненості прогнозувати результат, більш упевнено дивитися в майбутнє. У поданні авторів посібника, ключем до розуміння практичного застосування НЛП є уявлення про нього, як про інструмент.

З одного боку, з огляду на високий ступінь індивідуальної мінливості мозку людини, слід визнати, що НЛП не «панацея» і ніхто не може дати стовідсоткової гарантії того, що будь-яка людина однозначно досягне бажаного результату його застосування.

З іншого боку, НЛП має властивості, які принципово відрізняють його від більшості «інструментів» і «засобів» комунікації та впливу на стан людини (*як однієї на іншу, на групу людей, так і на самого себе*).

Одна з цих властивостей полягає, в «маловитратності» і «мобільності». Мається на увазі, що застосування практик НЛП у вартісному вираженні займає тільки «час» (звісно + вартість навчання) – час витрачений на навчання здатності особисто моделювати певну майстерність, і надалі, час на здійснення необхідної комунікації. Таким чином – застосування НЛП відрізняється тим, що не вимагає додаткових ресурсів у вигляді електроенергії, приміщення, чи технічних засобів. Воно «не займає місця в багажі» і його не можна «забути, збираючись у дорогу», воно не може «стати трофеєм супротивної сторони», його наявність у людини не є очевидною для оточуючих, що в певних обставинах надає значні переваги. У багатьох випадках, особливо в ході ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, застосування технік НЛП відразу, безпосередньо в осередку отримання психотравми, дозволяє локалізувати вплив, який наносить травму, запобігає розвиткові посттравматичного стресового розладу (ПТСР), залишає людині здатність діяти помірковано, у відповідності до ситуації.

Кожна з трьох основних частин завершується списком рекомендованої літератури та переліком контрольних питань на тему розділу.

Прикінцева частина посібника пропонує ознайомитися з довідковим апаратом: списком використаних джерел, іменним та предметним покажчиками і глосарієм.

Досягнення основних цілей застосування НЛП полягає у:

– вирішенні питань, які пов'язані з формуванням у особистості м'яких універсальних навичок комунікації (*формування інформаційної культури, професійної мобільності, критичного та креативного мислення, індивідуального стилю професійної діяльності тощо*);

– активне використання інтелектуального потенціалу, сконцентрованого в тому числі у друкованих джерелах, наукових, виробничих та інших видах діяльності, які постійно збільшуються і удосконалюються;

– інтеграція інформаційних технологій з науковими і виробничими сферами суспільної діяльності, які ініціюють інтелектуалізацію будь-якої трудової діяльності;

– здійснення високого рівня інформаційного обслуговування, доступність усіх членів суспільства до джерел достовірної інформації, правдивості використаних даних, вміння візуалізувати і представляти інформацію.