

УДК 615.851+159.98

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.1.12>

**Калмиків Георгій Валентинович,**  
доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

## ПСИХОТЕРАПІЯ І ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ: ПІДХОДИ ДО ВСТАНОВЛЕННЯ СТАТУСУ

## PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOCONSULTING: APPROACHES TO STATUS ESTABLISHMENT

У статті представлені результати аналізу психотерапевтичної і психоконсультативної літератури, авторами якої є вітчизняні та закордонні психологи. Серед них науковці та практики, зокрема ті, які працюють у галузі психотерапії та в галузі психологічного консультування. У ній висвітлюється зміст полеміки про спільне і відмінне між двома видами надання психологічної допомоги людям, які мають проблеми психологічного характеру. Дискусії навколо того, які відношення існують між психотерапією і психоконсультуванням: тотожності чи автономності – дотепер не дали, як засвідчив системний аналіз наукової літератури, однозначної відповіді на це спірне питання. Існують альтернативні думки фахівців, як тих, хто досліджує це питання, так і тих, хто практикує в галузі надання психологічних послуг. Питання ставиться і про родовидове співвідношення психотерапії і психологічного консультування, і про незалежність цих психологічних дисциплін і видів психологічної допомоги. Дослідники пропонують різні критерії, за якими доцільно розрізняти їх, виокремлюють спільні ознаки у проведенні психотерапевтичних сесій і психологічних консультацій, доводять таким способом їхню наближеність, спільність. Відсутність консенсусного рішення щодо розв'язання означеної проблеми спричиняє негативні наслідки, які проявляються, по-перше, у некомпетентності фахівців під час вибору ними оптимального для кожного конкретного випадку виду надання психологічної допомоги; по-друге, неспроможність таких фахівців правильно визначити, що саме потрібне клієнту, обертається не тільки загрозою для його психічного здоров'я, а й інколи тяжкими душевними розладами. Отже, встановлення справжнього статусу цих наук є на тепер важливою науковою проблемою, затребуваною як психологічною наукою, так і практикою здійснення психологічної допомоги. Одним із раціональних підходів до визначення статусного становища психотерапії і психологічного консультування є психолінгвістичний підхід, який ґрунтується на мовленнєво-мовних феноменах, на розрізненні свідомої і підсвідомої сфер психіки людини, на особливих психолінгвістичних (дискурсивних) впливах, які дають можливість працювати з людьми і шляхом переконання, що більшою мірою характерно для психоконсультування, і шляхом нав'ювання, що здебільшого притаманне психотерапії. Психолінгвістичні тактики й у психотерапії, і у психоконсультуванні містять комплекс необхідних вербальних засобів, які дають змогу впливати на різні сфери психіки клієнтів, забезпечувати профілактичний або лікувальний ефект.

**Ключові слова:** психотерапія, психологічне консультування, автономія, психолінгвістика, розмежування.

*The article presents the results of the analysis of psychotherapeutic and psycho consultative literature, the authors of which are domestic and foreign psychologists. Among them are scientists and practitioners, including those working in the field of psychotherapy and in the field of psychological counseling. It highlights the content of the controversy about the common and different between the two types of psychological assistance for people who have psychological problems. Discussions about the relationship between psychotherapy and psychoconsulting: identity or autonomy – a clear answer to this controversial problem have not been given so far, as it is evidenced by a systematic analysis of the scientific literature. There are alternative opinions of experts, both those who study this issue and those who practice in the field of psychological services. The question is also about the generic relationship between psychotherapy and psychological counseling, and the independence of these psychological disciplines and types of psychological care. Researchers propose different criteria by which it is expedient to distinguish them, highlight common features in conducting the psychotherapeutic sessions and psychological consultations, thus proving their closeness, commonality. The lack of a consensual solution to the solution of this problem has negative consequences, which are manifested, firstly, in the incompetence of specialists in choosing the optimal type of psychological care for each specific case of the type of psychological assistance; secondly, the inability of such professionals to determine correctly what the client, needs makes not only a threat to his mental health, but also sometimes severe mental disorders. Thus, establishing of the true status for these sciences is currently an important scientific problem, demanded by both psychological science and the practice of psychological care. One of the rational approaches to determining the status of psychotherapy and psychological counseling is a psycholinguistic approach, which is based on speech-language phenomena, on distinguishing*

*between conscious and subconscious areas of the human psyche, on special psycholinguistic (discursive) influences that allow working with people by convincing what is more typical for psycho-consulting, and by suggestion, which is mostly inherent to psychotherapy. Psycholinguistic tactics in the case of both psychotherapy and psycho-counseling contain a set of necessary verbal tools that allow influencing different areas of the client's psyche, providing a preventive or curative effect.*

**Key words:** *psychotherapy, psychological counseling, autonomy, psycholinguistics, differentiation.*

**Актуальність дослідження.** Встановлення статусу двох сфер психологічної допомоги – психотерапії і психоконсультації – досить складне завдання. Саме тому дотепер дискусійним і маловивченим залишається питання про встановлення меж між психотерапією і психологічним консультуванням. З огляду на це побутують альтернативні і значною мірою суперечливі погляди науковців і психологів-практиків. Невирішеність цієї, важливої для психологічної й медичної науки і практики, проблеми надання психологічної допомоги зумовлює деякі негативні наслідки. По-перше, неузгодженість і відсутність чіткої визначеності змісту освіти майбутніх фахівців цього профілю у ЗВО; по-друге, очевидну потенційну загрозу надання клієнтові/пацієнтові некваліфікованої допомоги, яка межує із завданням йому шкоди через неправильно визначену психологом форму допомоги, а саме пропозицією надати психологічне консультування замість нагальної необхідної психотерапії і навпаки.

**Аналіз останніх досліджень.** В обговоренні цієї спірної проблеми брали участь вітчизняні та закордонні науковці та практики, які працюють у галузі психотерапії і психологічного консультування, зокрема: Н. Антонова, Л. Бафка, К. Віттенберг, Н. Козлов, З. Камалетдинова, А. Коновалов, Г. Малейчук, А. Холмогорова, Р. Хауес, С. Смит та інші. Навіть професіоналу, як зазначає Г. Малейчук, буває складно сказати, займається він психологічним консультуванням чи психотерапією [14]. Серед представлених науковцями підходів до встановлення співвідношення між цими психологічними дисциплінами найбільш рельєфно представлені три судження, згідно з якими, по-перше, психотерапія і психоконсультація розглядаються як такі, що перебувають у родовидових взаємозв'язках, відношеннях субпідрядності, коли психологічне консультування розглядається як психотерапевтична комунікація [16]. По-друге, ці дисципліни ототожнюються, оскільки автори вважають, що межі між психотерапією і психоконсультацією є умовними [11]. По-третє, висловлюється думка про необхідність встановлення співвідношення між психотерапією і психоконсультацією, про потребу розмежування цих психологічних наук і встановлення того, що об'єднує їх і що роз'єднує, тобто ви-

окремлення спільного і відмінного [13; 14]. Дискусії точаться навколо цих трьох підходів і дотепер не знаходяться загальні, які б влаштовували представників різних психологічних течій і думок, підходи до вирішення цієї важливої наукової і прикладної проблеми.

Як вважають А. Коновалов і Г. Малейчук, вихід у розв'язанні дискусійного питання – у з'ясуванні наукових уявлень дослідників про схожість і відмінності у психотерапії та психоконсультації.

**Мета статті** – з'ясувати статус психотерапії і психологічного консультування; довести розрізняльну роль психолінгвістики у встановленні автономії цих психологічних дисциплін.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукових джерел дав змогу з'ясувати таке. З одного боку, науковці і практики намагаються знайти спільне та відмінне в цих двох видах психологічної допомоги, зокрема стверджується, що психотерапія являє собою глибоку довготривалу психологічну роботу, націлену на зміни у структурі особистості, а психологічне консультування здебільшого є короткостроковим і спрямоване на досягнення клієнтами їхніх життєвих актуальних цілей. Зазначається, що, на відміну від психологічного консультування, психотерапія розрахована зазвичай на допомогу людям із психічними розладами [13]. З іншого боку, існує погляд, за яким провести чітку межу між психологічним консультуванням і психотерапією неможливо, оскільки поділ між ними є умовним. Саме тому нерідко ці два терміни вживаються як синоніми [11].

Через труднощі поділу цих двох форм психологічної допомоги в науці деякі практичні психологи ототожнюють психологічне консультування і психотерапію, аргументують свою думку схожістю діяльності психотерапевта і консультанта-психолога [11]. Інші фахівці цього профілю підходять до розмежування психотерапії і психологічного консультування лише із власним розумінням специфіки цих двох форм психологічної допомоги і з урахуванням особистого досвіду роботи [1; 2; 3; 18]. Через наявну неузгодженість у підходах до тлумачення цих двох форм психологічних послуг актуальним науково-прикладним психологічним питанням залишається визначення основних відмінностей між психотерапією і психологічним консультуванням для їх розмежування.

Існує, як стверджує Н. Козлов, помилкова, проте досить поширена відповідь на це запитання. Суть її полягає в тому, що ці відмінності пов'язують із термінами сеансів та ступенем тяжкості випадків. Така відповідь є психотерапевтично некоректною. Неправильно вважати, що консультування відрізняється від психотерапії тим, що консультування короткострокове, а психотерапія передбачає тривалу роботу. Насправді це не так. Консультування, за необхідністю, може складатися із серії консультацій, з іншого боку, і психотерапія може бути короткотривалою, разовою. Водночас правда, що психотерапевтична робота зазвичай статистично достовірно триває трохи довше, ніж психологічне консультування. Але річ тут, імовірно, у тому, що консультування більш ефективне, воно швидше веде до бажаного результату [12].

Неправильно стверджувати, що психотерапія націлена на більш складні випадки, а прерогативою консультування залишаються простіші випадки. Це також помилкова думка. Психотерапевт, наприклад, лікує легке безсоння після стресу, спричиненого фільмом жахів, бо складний випадок тут не спостерігається. З іншого боку, якщо консультант аналізує: як людині вилізти з найстрашніших боргів, уберегтися від в'язниці (з ким і як поговорити та залагодити) і водночас зберегти сім'ю – він розбирає дуже непростий випадок. Але лікувати в такому разі як нікого, так і нічого, оскільки це не психотерапія, а консультування. Однак водночас не можна заперечувати, що психотерапевт зазвичай працює з більш складними клієнтами: з людьми із проблемними станами, не схильними до продуктивної роботи [12].

Н. Козлов проводить грані для розмежування двох форм надання психологічної допомоги та не звертається до психолінгвістичних ознак розрізнення психотерапії і психологічного консультування, не враховує того, що і в першому й у другому випадках основним знаряддям психологічного впливу на клієнтів залишаються вербальні засоби. Тому відмінності потрібно шукати передусім у мовленнєво-мовних феноменах терапевта і консультанта, у специфіці їхніх мовленнєвих зворотів і дискурсивних моделях.

У дискусіях щодо співвідношення двох форм надання клієнтам/пацієнтам психологічної допомоги також брали участь такі фахівці, як: А. Коновалов, F. Gelso, B. Fretz і D. Blosher. Інші фахівці в галузі психотерапії і психоконсультування не зосереджуються на питаннях розрізнення цих форм психологічної допомоги. Вони продовжують активно обговорювати у своїх публікаціях різні аспекти психотерапії і психоконсультування,

а також проводити психотерапевтичні сеанси і психологічні консультації, не замислюючись над відмінностями між ними. Таких представників як у психологічній науці, так і у психологічній практиці більшість.

Коригувальна, безмедикаментозна психотерапія (А. Коновалов вважає, що в такому разі більш доречним терміном є «психокорекція»), яку застосовують сучасні психотерапевти, має на меті методи лікування людей із формами захворювань на межі нервово-психічних розладів (депресія, невроз, психопатія тощо). Водночас під час сеансів застосовуються спеціальні способи психічного впливу, які пропонуються раціональною (роз'яснювальною) психотерапією, когнітивно-поведінковою психотерапією, арт-терапією, гештальт-терапією, юнгіанським аналізом, психоаналізом та іншими видами психотерапії. Часто психотерапія пропонується лікарями-психіатрами як необхідна лікувальна процедура на додаток до призначеного медикаментозного курсу в разі багатьох захворювань, як психічних, так і психосоматичних [13].

Проте автор не уточнює і не конкретизує засоби психологічного впливу, не робить акцент на мовно-мовленнєвих феноменах, урахування яких могло б багато в чому допомогти у вирішенні дискусійних питань розмежування психотерапії і психологічного консультування.

Цілі та завдання психологічного консультування, продовжує думку А. Коновалов, полягають в емоційній підтримці й увазі до переживань клієнта, розширенні усвідомлення і підвищенні психологічної компетентності клієнта, зміні особистого ставлення до проблеми, підвищенні стресової і кризової толерантності (терпимість), розвитку реалістичності та плюралістичності (множинність) світогляду, підвищенні відповідальності клієнта і виробленні готовності до більш творчого освоєння світу. Консультування може бути як індивідуальне, так і сімейне; як короткострокове, так і довгострокове; як очне, так і дистанційне (з використанням технічних засобів зв'язку (телефон, e-mail, Skype)) [13].

Із цього контексту абсолютно не зрозуміло, які саме засоби дадуть змогу реалізувати всі означені аспекти консультування. Автор не звертається до надбань психолінгвістики, щоб продемонструвати специфіку цього виду психологічної допомоги, відмінну від психотерапії.

Питання про розрізнення двох сфер психологічної допомоги – психологічного консультування та психотерапії Г. Малейчук вважає досить складним, оскільки в них справді є багато спільного, а саме:

- використовуються ті ж самі професійні компетентності;
- схожі вимоги, що ставляться до особистості клієнта і психотерапевта;
- процедури, які використовуються в консультуванні і психотерапії, теж подібні;
- як у першому, так і у другому випадках допомога клієнтові ґрунтується на взаємодії між консультантом (психотерапевт) і клієнтом [14].

Проте ухвалення рішень на консультації й у процесі психотерапії відбувається по-різному, як зауважує Н. Козлов. Якщо людині потрібно ухвалити рішення, то на консультації вона за допомогою консультанта зважає всі «за» і «проти», ураховує життєвий досвід консультанта й усвідомлено обирає власне рішення. Якщо людині потрібно вирішити, але вона ніяк не може цього зробити й відчуває безпорадність, то тоді приходиться до терапевта на психотерапію. Це вже – інша процедура. Тут консультант допомагає людині знайти будь-яке можливе (не обов'язково оптимальне) рішення, створює їй упевненість, що це її рішення, і підказує їй ресурс, давши відчуття правильності цього рішення [12].

Досвідчені психотерапевти застерігають: неприпустимо, щоб замість консультації клієнту почали за фактом нав'язувати психотерапію. Також очевидно недостатньо і злочинно, коли психолог дає консультацію пацієнту, який справді потребує психотерапевтичної допомоги. Коли клієнт дзвонить і просить про консультацію, обов'язково потрібно з'ясувати і вирішити, що саме йому потрібне: консультація чи психотерапія. Водночас природно, що самі клієнти цього не знають і навіть зазвичай не розуміють. Тільки у процесі такого уточнення психолог може зрозуміти і відчути, що клієнту потрібно насправді [2; 3; 13; 14; 15]. Отже, ці психотерапевти не зосереджуються на психолінгвістичних ознаках під час вирішення того, що саме потрібне клієнту, на конкретних засобах надання психологічної допомоги. Вони пропонують встановлювати межі психотерапії і психоконсультування лише за параметром самостійності в ухваленні рішень без уточнення того, які саме ознаки мають використовуватися водночас.

Три фахівці: клінічний психолог із Колорадо Стефані Сміт; клінічний психолог, професор Фуллеровської школи психології Райан Хауес; помічник виконавчого директора з дослідницької роботи Американської психологічної асоціації Лінн Бафк – подають 10 базових простих принципів, якими потрібно керуватися психотерапевтам. Ці базові положення допоможуть їм визначитися, коли потрібна психотерапія, а коли психологічне консультування.

1. *Психотерапевт – це не той, хто дає поради.* Йому не потрібно давати поради, наприклад, що потрібно розлучитися або звільнитися з роботи тощо. Насправді робота психотерапевта в тому, щоб допомогти людині краще пізнати себе і почати думати інакше, поводитися інакше, інакше дивитися на світ, як зазначає Стефані Сміт. Звичайно, психотерапевт може розповісти про стратегії, які допомагають справлятися з такими проблемами, як депресія, тривожність, біполярні розлади. Але в тому, що стосується рішень, що визначають життя клієнта, він виступає радше як помічник. Райан Хауес запитує: невже пацієнт іде до психотерапевта для того, щоб передати йому владу над собою? Або все-таки він сам хоче керувати своїм життям? Психотерапевт має довести доцільність для нього відповіді на друге запитання.

2. *Психотерапевти самі відвідують психотерапевтів.* Р. Хауес зауважує, що він ніколи б не довірився психотерапевту, який сам не проходив психотерапії. Більшість психотерапевтів проходять свою психотерапію, можливо, не завжди, а час від часу, на тому чи іншому етапі своєї кар'єри.

3. *Психотерапевти працюють не тільки з душевними розладами.* Р. Хауес пояснює, що це одна з найбільш поширених помилок, ніби клієнти психотерапевтів – це тільки люди із психічними розладами. Клієнти приходять до психотерапевтів із різними проблемами, аж ніяк не пов'язаними з жодним діагнозом. Утім, якщо розлад усе ж діагностовано, пацієнту потрібно довести, що нема чого соромитися, точно так, як вони не соромляться розповідати лікареві про будь-які інші проблеми зі здоров'ям. Коли людина переживає внутрішню боротьбу, проте ще не виснажена нею, вона зазвичай не бачить сенсу звертатися до психотерапевта. Насправді, якщо людина відчуває, що загрузла у проблемах і не може з ними впоратися, якщо вона пригнічена, краще проконсультуватися з фахівцем, як упевнено стверджує Лінн Бафк.

4. *Психотерапевт не має розкривати таємниці клієнтів третім особам.* Конфіденційність – це правило номер один, як зазначає Райан Хауес і пояснює, що він швидко втратить свою ліцензію, якщо почне обговорювати своїх клієнтів зі знайомими або рідними. Проте психотерапевти можуть обговорювати деякі випадки у вузькому колі колег, яким довіряють. «Ми влаштуємо такі зустрічі регулярно, хтось раз на тиждень, хтось раз на місяць, – говорить С. Сміт, розповідаємо про важкі випадки, вислуховуємо думку колег. Але жодної інформації, що дозволяє ідентифікувати клієнта, не повідомляємо».

5. *Психотерапевтам не потрібно шукати в Мережі інформацію про клієнтів.* С. Сміт пояс-



нює, що це було б порушенням меж і принципу конфіденційності. Психотерапевти працюють із тією інформацією, яку їм подає клієнт, і не питають, як він пояснюватиме «картинку» у соцмережі, яку запостив днями. Р. Хауес ділиться своїм досвідом і запевняє, що він ніколи не буде «гуглити» у пошуках інформації про клієнта, його принцип – процес терапії обмежений простором особистого кабінету.

6. *У разі зустрічі психотерапевт «не влізає» пацієнта, якщо він першим його НЕ привітає.* Лінн Бафк пояснює: якщо у клієнта побачення в ресторані, і за сусіднім столиком раптом виявився його психотерапевт, клієнту не потрібно боятися, що він підійде і скаже: «Добрий вечір! Радий бачити, що з Вами все гаразд!». Психотерапевт не повинен показати, що знайомий із клієнтом, якщо він сам не зробить перший крок. Але і в такому разі психотерапевт не має розкривати іншим, що ця людина ходить до нього на терапію, якщо вона сама не скаже про це.

7. *Головне для успіху терапії – забезпечити відчуття клієнтом, що він знайшов «свого» психотерапевта.* «Найвідоміший, найавторитетніший психотерапевт у світі не допоможе або мало допоможе клієнту, якщо в терапевта не буде нічого спільного з ним», – говорить С. Сміт. Сумісність – один із головних чинників успіху, яка є важливішою, ніж метод терапії, кваліфікація терапевта, тривалість терапії тощо. Як зрозуміти клієнту, що він знайшов «свого» терапевта? Лінн Бафк пояснює, що в такому разі психотерапевт має забезпечити таку атмосферу, щоб клієнт міг відчувати, що його чують, розуміють, поважають, приймають, він у безпеці. Хоча сам собою процес психотерапії може бути нелегким. Нерідко люди вважають, що психотерапевти мають здатність читати душу клієнта. Але це зовсім не так.

8. *Простої присутності клієнта недостатньо. Йому потрібно брати активну участь у процесі терапії.* Часом, вирушаючи до психотерапевта, клієнти думають, що все, що від них вимагається, це відвідувати сеанси.

Р. Хауес зазначає, якщо людина приходиться до психотерапевта з настановою вирішити свої проблеми, вона буде дуже розчарована. Психотерапія неможлива без співпраці клієнта і терапевта, пасивне очікування результату не забезпечить ефекту.

9. *Психотерапевт не все відає, він не всебачущий, не всепрозорливий.* Проте нерідко люди вважають, що психотерапевти мають здатність читати душу клієнта. «Але це не так», – попереджає Лінн Бафк. Вони здобули спеціальну освіту, у них є певне розуміння людської природи, поведінки,

емоцій, і за допомогою цих знань вони можуть аналізувати ситуацію, у якій опинився клієнт. Психотерапевти не можуть чарівним чином заглянути в його душу. Розуміння клієнта – це процес.

10. *Психотерапія – нелегка праця.* Приймати по кілька клієнтів на день, допомагати їм справлятися з важкими переживаннями і травмами – усе це вимагає великих душевних витрат. Стефані Сміт зазначає, що, коли терапевт годину за годиною, день за днем входить у людські драми, потім у нього не вистачає сил на власну сім'ю. Але із цим можна навчитися справлятися. «Ми, каже Р. Хауес, – професійні зберігачі секретів. Із часом цей вантаж починає тиснути все більше. Тому нам теж потрібні свої конфіденти, з якими ми можемо відверто поговорити». «Проте психотерапевти відчують велике задоволення від своєї роботи, коли бачать, що психотерапія працює; клієнти знаходять новий погляд на речі, нові способи діяти, починають краще справлятися із життям, чи то сфера відносин чи робота», – говорить Л. Бафк. «Я просто люблю людей, – зізнається Стефані Сміт. – Мені подобається глибше розуміти їх, ось і весь мій секрет. Для мене вони нескінченно цікаві». «Я із захопленням спостерігаю внутрішнє зростання своїх клієнтів», – додає Р. Хауес (<https://www.psychologies.ru/standpoint/chto-vajnoznat-o-psihoterapii-10-punktov/>).

Ці досвідчені фахівці, коли пропонують цінні поради щодо психотерапії, як і інші спеціалісти в цій галузі, не фокусуються на специфіці мовних засобів, які б дали змогу стверджувати, що за ними можна відрізнити психотерапію від психоконсультації для успішної реалізації психотерапевтичних і психоконсультаційних послуг.

З метою надання психолінгвістично орієнтованої методичної допомоги психотерапевтам і психоконсультантам нами розроблено комплекс дискурсивних психотехнік, які дають змогу ефективно впливати на підсвідому і свідому сфери психіки, і залежно від випадку вибирати із запропонованого комплексу найбільш продуктивні засоби дискурсивного впливу на патерни почуттів, поведінки і свідомості [4; 6; 7; 8; 9; 10].

Як засвідчують результати здійсненого аналізу, жодний із зазначених науковців не звертається до психолінгвістичних надбань під час визначення відмінностей між психотерапією і психоконсультаванням. Водночас потрібно визнати, що функціонування і психотерапії, і психоконсультавання неможливе без постійного використання слова, великої кількості різних видів професійних дискурсів, які в тому чи тому разі оптимально впливатимуть на психіку клієнтів: на її почуттєву,

свідому/несвідому і поведінкову сфери. Тому саме раціонально вибрані вербальні засоби дискурсивного впливу відповідно до випадку разом з іншими ознаками виступають тією надійною основою, за якою можливе коректне розмежування і розрізнення цих двох форм психологічної допомоги, надання автономії і психотерапії, і психоконсультації як самостійним наукам із власним предметним дослідженням.

**Висновки.** Більшість фахівців у разі встановлення співвідношення між психотерапією і психоконсультаціями, незважаючи на те, що мають справу з вербальною комунікацією, і у тлумаченні терапії, і в поясненні значення терміна «психоконсультація» не об'єктивізують психолінгвістичних явищ комунікаторів і комунікантів, не рефлексують мовленнєві та мовні феномени, притаманні смисловій взаємодії психолога в ролі консультанта, і в ролі терапевта, не усвідомлюють мовленнєвого характеру цієї соціономічної професії та психологічної діяльності. Більшість психотерапевтів і психоконсультантів не володіють на компетентнісному

рівні дискурсивними психотехніками впливу на свідомість і підсвідомість клієнтів, незважаючи на те, що психотерапія і консультація – це лікування і позбавлення від психологічних проблем більшою мірою за допомогою слів, але слів різних як за значенням, так і за спроможністю їхнього впливу на свідомість (переконавання) і підсвідомість (навіювання). Адже людська свідомість з її рівневими прошарками є вербальною. Тому шляхи розмежування двох видів психологічних послуг передусім доречно шукати у психолінгвістиці та пропонованих нею дискурсивних засобах і психотехніках. Отже, полеміка щодо ототожнення психотерапії і психоконсультації, виявлення схожості і відмінності або родовидових взаємозв'язків між ними має, на наш погляд, завершуватися на користь автономного статусу кожної із двох форм психологічної допомоги.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з виокремленням психолінгвістичних (мовленнєво-мовні) засобів, притаманних психотерапії і психоконсультації.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Алёшина Ю.Е. *Индивидуальное и семейное психологическое консультирование*. 2-е изд. Москва : Независимая фирма «Класс», 2007.
2. Бафка Л., Хауэс Р., Смит С. Что важно знать о психотерапии: 10 пунктов. *Psychologies.ru* : онлайн-журнал. URL: <https://www.psychologies.ru/standpoint/chto-vajno-znat-o-psihoterapii-10-punktov/>.
3. Віттенберг К. «Хочу піти до психотерапевта». Чого чекати від терапії та якою вона буває. *ГО «АРК. ЮЕІЙ». Проект «Психея»*. 2020. URL: <https://arcua.org/psixeya/vipuski/xochu-piti-do-psihoterapevta.-chogo-chekati-vid-terapii-ta-yakoyu-vona-buvae.html>.
4. Калмиков Г. Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2019. 316 с.
5. Калмиков Г. Психологія розвитку професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів : дис. ... докт. психол. наук. Переяслав, 2020.
6. Калмиков Г. Дискурсивні практики як компоненти професійно-мовленнєвої діяльності психологів. *Psycholinguistics*. 2016. № 20 (1). С. 98–111.
7. Калмиков Г. Дискурс як мовленнєвий вплив. *Psycholinguistics*. 2017. № 21 (1). С. 112–128.
8. Калмиков Г. Професійно-психологічний дискурс як інструмент впливу на адресата. *Psycholinguistics*. 2017. № 22 (1). С. 104–124.
9. Калмиков Г. Дискурсивний вплив як спосіб реалізації професійно-мовленнєвої діяльності психолога. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2017. № 14 (1). С. 86–100.
10. Калмиков Г. Психолого-професійний дискурс як вираження інтенціональної спрямованості суб'єкта мовлення на адресата. *Psycholinguistics*. 2018. № 23 (1). С. 73–99.
11. Камалетдинова З., Антонова Н. *Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход* : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. 2-е изд. (Бакалавр. Специалист. Магистр). Москва : Юрайт, 2019. 211 с.
12. Козлов Н. Психологічне консультація та психотерапія: основні відмінності. URL: [http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe\\_konsultirovanie\\_i\\_psihoterapiya\\_dvoe\\_zn\\_osnovnye\\_otlichiya.htm](http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_konsultirovanie_i_psihoterapiya_dvoe_zn_osnovnye_otlichiya.htm).
13. Коновалов А. Отличия психологического консультирования от психотерапии. URL: <http://www.psy-helper.ru/psy3.html>.
14. Малейчук Г. Различие психологического консультирования и психотерапии. *Психологическая поддержка*. Минск, 2012. URL: <https://www.b17.ru/article/5779/>.
15. Холмогорова А. Психологические аспекты микросоциального контекста психических расстройств (на примере шизофрении). Поздравляем! (К избранию профессора В.В. Макарова президентом Европейской ассоциации психотерапии). *Московский психотерапевтический журнал*. 2000. № 3. С. 191.
16. Ягнюк К. Анатомия терапевтической коммуникации. Базовые навыки и техники. Москва : Когито-Центр, 2014. 165 с.
17. Blocher D.H. *Developmental Counseling*. New York : Ronald Press, 1966.
18. Gelso C.J., Fretz V.C. *Counseling Psychology*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1992.