

## ПРО СПІВВІДНОШЕННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ, ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОЛІНГВІСТИКИ: ПРОБЛЕМИ ТА ДИСКУСІЇ

**Калмиков Г. В.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології*

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Київська область, Україна  
[orcid.org/0000-0002-1378-5236](https://orcid.org/0000-0002-1378-5236)  
[kalmykov\\_gv@ukr.net](mailto:kalmykov_gv@ukr.net)*

**Ключові слова:** *психологічна  
допомога, психотерапевт,  
консультант, розрізнення,  
відмінності, схожість,  
дискурсивні психотехніки.*

У статті розглянуто дискусійну проблему розмежування психотерапії і психологічного консультування, висвітлено роль психолінгвістики у встановленні меж між цими двома формами надання психологічної допомоги. У науковій студії також представлено погляди науковців і практиків, які працюють у галузі психотерапії та психоконсультування, на співвідношенні цих галузей психології; описано ознаки, за якими встановлюється спільне і відмінне в психотерапії та психологічному консультуванні. Серед ознак, за якими ототожнюють ці сфери психологічної науки і практики, виокремлюють такі як: а) використання схожих або одних і тих же психотехнік; б) схожість цілей і завдань допомоги, застосування спільних для двох форм психологічної допомоги компетентностей фахівців; в) схожість вимог, що ставляться до особистості психолога і клієнта, і процедур, які використовуються в консультуванні та психотерапії; г) допомога ґрунтується на вербальній взаємодії та ін. У статті зазначається, що до цього часу не встановлені визнані більшістю фахівців істотні ознаки, потрібні для виокремлення спільного і відмінного у двох видах психологічної допомоги. Кожний із авторів, хто бере участь в обговоренні полемічних питань встановлення схожого і відмінного в терапії і консультуванні, висловлює власну суб'єктивну думку, більшою мірою спираючись на спостереження, досвід роботи й емпіричні узагальнення, а не на системне наукове дослідження. Велика кількість формальних ознак, покладена різними фахівцями в основу розмежування психотерапії і психоконсультування, лише вказує на брак наукового консенсусу в розв'язанні важливого для психологічної науки і практики питання, актуалізує його й пришвидшує пошуки шляхів його вирішення. Уважаємо, що одним із раціональних і результативних підходів до розв'язання цього дискусійного питання є опертя на психолінгвістичні постулати, зокрема на психолінгвістику психотерапевтичної комунікації та її специфічні – дискурсивні – засоби, які дають змогу по-різному впливати на підсвідомі та свідомі пласти психіки пацієнтів і клієнтів відповідно до випадків.

## ON THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOTHERAPY, PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHOLINGUISTICS: PROBLEMS AND DISCUSSIONS

**Kalmykov H. V.**

*Ph.D. of Psychological, Associate Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav  
Sukhomlynskyi str., 30, Pereiaslav, Kyiv Region, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-1378-5236  
kalmykov\_gv@ukr.net*

**Key words:** *psychological help, psychotherapist, consultant, distinction, differences, similarity, discursive psychotechniques.*

The article deals with the debatable problem of distinguishing between psychotherapy and psychological counseling. It highlights the role of psycholinguistics in establishing the boundaries between these two forms of psychological care and presents the views of scholars and practitioners working in the field of psychotherapy and psycho counseling on the relationship between these areas of psychology; the signs by which were established common and different in psychotherapy and psychological counseling are described. Among the features that identify these areas of psychological science and practice, the scholars distinguish such as: a) the use of similar or the same psychotechniques; b) similarity of the purposes and tasks of the help, application of the common for 2 forms of psychological help competences of experts; c) the similarity of the requirements relating to the personality of the psychologist and the client, and the procedures used in counseling and psychotherapy; d) the help is based on verbal interaction, etc. It is noted in the article that so far the essential features recognized by the majority of specialists, necessary for the separation of common and different in the two types of psychological care, have not been established. Each of the authors, who participates in the discussion of the polemical issues touched with establishing similarities and differences in therapy and counseling, expresses his own subjective opinion, relying more on observations, experience and empirical generalizations, rather than on systematic scientific research. The large number of formal features, which make the basis for differentiation between psychotherapy and counseling, only emphasizes the lack of scientific consensus in solving an important issue for psychological science and practice, actualizes it and intensifies the search for solutions. We believe that one of the rational and effective approaches to solving this controversial issue is to rely on psycholinguistic postulates, in particular on the psycholinguistics of psychotherapeutic communication and its specific – discursive – means that allow affecting differently on the subconscious and conscious layers of the psyche of patients and clients as appropriate to occasions.

**Актуальність дослідження.** Дотепер у психології не існує єдиного погляду на співвідношення психотерапії і психологічного консультування. Традиційно співіснують дві протилежні точки зору. Полеміка розгортається як з позицій виділення схожості між психотерапією і психоконсультуванням, так і з позицій встановлення відмінностей між ними. Науковий інтерес до встановлення співвідношення між психотерапією, психоконсультуванням і психолінгвістикою виявили такі дослідники, як: Ю.Є. Альошина, К. Віттенберг, Н.І. Козлов, А.Є. Коновалов, Г.І. Малейчук, К.В. Ягнюк, D.H. Blosner, C.J. Gelso, B.R. Fretz

та інші. Проте до цього часу як в психологічній науці, так і в уявленнях психологів, які практикують в галузі психотерапії і психологічного консультування, не існує більш-менш прийнятної для всіх категорій фахівців погляду на цю дискусійну проблему.

**Мета статті** – описати результати аналізу наукових джерел щодо співвідношення психотерапії і психологічного консультування; виокремити й інтегрувати конструктивні пропозиції, згідно з якими стане можливим коректне розмежування двох видів психологічної допомоги за їх істотними ознаками, а не їх ототожнення; презентувати

роль психолінгвістичних положень у виявленні схожостей і відмінностей між психотерапією і психоконсультаванням.

**Виклад основного матеріалу.** Для того щоб виявити основні відмінності психотерапії (психотерапевтичного консультавання) від психологічного консультавання, потрібно, як зазначає Н.І. Козлов, пригадати, на що спрямована психотерапія і що являє собою психоконсультавання [10].

Психотерапія як система психічних коригувальних впливів, на думку А.Є. Коновалова, спрямована на лікування клієнтів, у яких діагностуються певні психічні порушення. Такі порушення мають гострий клінічний характер (різні психози), і тому вимагають госпіталізації і допомоги лікарів-психіатрів, або мають доклінічний характер і, відповідно, потребують психотерапії, яка здійснюється поза клінікою. До доклінічних видів порушень належать: депресії легкого ступеня, різні неврози, фобії, генералізована тривога, розлади характеру (психопатії), психосоматичні захворювання та ін. Однак, в будь-якому випадку тільки фахівець може визначити ступінь гостроти розладів і запропонувати необхідну психотерапевтичну допомогу або направити до лікаря-психіатра. Не варто займатися, вважає цей дослідник, діагностикою подібних розладів самостійно, без консультацій із лікарями. Цілі і завдання психотерапії передбачають такі результати: усунення хворобливих відхилень у поведінці, зміна ставлення людини до самої себе, свого стану і навколишнього світу [11].

Водночас автор такого розуміння психотерапії не зазначає, які засоби будуть корисними у вирішенні означених проблем, зокрема, яка роль відведена вербальним засобам?

Психологічне консультавання, за А.Є. Коноваловим, – це професійна допомога клієнту в пошуках найбільш оптимального вирішення його проблемної ситуації. Цей автор пропонує визначити психоконсультавання ще і як специфічні відносини між двома людьми, при яких стає можливим одному з них (клієнту) за допомогою іншого (психолога) вивчати свої почуття, думки, бажання й поведінку з тим, щоб прийти до більш чіткого розуміння самого себе, а потім відкрити і застосувати в життєвих ситуаціях свої сильні сторони особистості, спираючись на внутрішні ресурси. Консультавання допомагає клієнтові згодом більш ефективно розпоряджатися своїм життям за допомогою прийняття більш зважених рішень і здійснення цілеспрямованих дій. Клієнтами є або психічно здорові, або хворі люди (сприймаються консультантом дієздатними і відповідальними за вирішення своєї проблеми), які звертаються з проблемами екзистенціального (пов'язані з сен-

сом життя) характеру або вікової кризи, міжособистісних конфліктів, сімейних негараздів, професійного вибору та з іншими проблемами [11].

Відмінності психологічного консультавання та психотерапії не завжди помітні непрофесійним особам, але вони все ж таки існують. Головна відмінність, на думку А.Є. Коновалова, полягає в тому, що консультавання направлено в основному на проблеми взаємодії особистості і його оточення в соціумі, а психотерапія сфокусована на внутрішньоособистісних проблемах людини. На першій, іноді другій, сесії фахівець проводить діагностику проблеми клієнта та визначає можливість допомоги йому в межах психологічного консультавання, що передбачає невелику кількість консультацій. У деяких випадках достатньо однієї-двох сесій. Однак бувають випадки, коли запит клієнта на вирішення проблеми в стосунках з іншими людьми практично не виконується без психологічного опрацювання його внутрішньоособистісних особливостей. У цьому випадку клієнтові пропонується пройти певний курс коректувальної психотерапії. Тоді тривалість помітно більша, ніж у консультаванні. Використані при цьому техніки і методи проведення психокорекції визначаються на першій, іноді другій, діагностичній сесії, про що психотерапевт зобов'язаний проінформувати клієнта, а також роз'яснити йому всі особливості й тонкощі їх спільної роботи [там же].

Спільне в психологічному консультаванні та психотерапії полягає в тому, що до особистості консультанта і психотерапевта ставляться однакові вимоги. І ті, й інші фахівці мають володіти одними й тими ж професійними навичками. Крім того, вони часто використовують у своїй діяльності схожі процедури. І психологічне консультавання, і коригувальна психотерапія показані психічно здоровим, в тому числі людям, які мають в силу різних обставин всілякі проблеми в соціумі. Вони слугують більш ефективному досягненню клієнтами поставлених життєвих цілей [11].

Торкаючись проблем схожості й відмінності, А.Є. Коновалов не зазначає, які саме вербальні засоби психотерапії і психоконсультавання дають змогу стверджувати або про схожість, або про відмінності при здійсненні психологічного впливу на клієнтів.

Фахівці, які працюють в галузі психотерапії, зокрема [1; 2; 10–12; 15] вважають за необхідне обов'язково визначати: коли люди, котрі звернулися за допомогою, потребують психотерапії, а коли – психологічного консультавання.

Для цього рекомендується орієнтуватися на шість ознак, за якими можна визначити, що саме потрібне клієнтові: психотерапія чи психологічне консультавання. Серед розрізнявальних ознак

такі важливі параметри-симптоми, як: а) спосіб самопред'явлення клієнта; б) доречний спосіб впливу, що забезпечує ефект; в) домінуючий спосіб психічного вираження клієнтом проблеми; г) засоби номінації проблеми; д) темп взаємодії; е) сфери психіки, у яких здійснюється втручання; є) способи впливу на ту чи ту сферу психіки клієнта [12]. Серед означених параметрів-симптомів виокремлюється (хоча й без реальної конкретизації засобів реалізації) й орієнтація на комплекс ознак, які мають чітко виражену психолінгвістичну спрямованість при визначенні того, що потрібно клієнту: психотерапія чи психоконсультація. Це насамперед спосіб впливу, який здебільшого є вербальним. Не психолінгвістичною серед зазначених ознак є лише одна ознака, пов'язана з темпом взаємодії. Усі решта ознак безпосередньо співвідносні зі специфікою продукування психотерапевтичних дискурсів і психолога, і клієнта.

Для застосування психотерапії, як вважає Н.І. Козлов, потрібне врахування таких чинників:

а) клієнт показує себе як пацієнта, дозволяє собі позицію жертви, людини в ролі дитини; очікує допомоги, яка вирішить його проблеми. У голові туман і плутанина; звучать скарги; емоції домінують над розумом; стан не продуктивний, пасивний;

б) потребується емоційна підтримка й полегшення стану людини в складній ситуації, лікування душі, допомога, щоб клієнт впорався з проблемою;

в) розмова йде про почуття, як впоратися з переживанням. Навіть тоді, коли відбувається розмова про необхідні дії, людина починає розповідати про почуття, які заважають їй так діяти;

г) у діалозі часто вживаються слова і словосполучення на зразок: «душевний біль», «торкнутися рани», «відчуття неспроможності», «засмутився», «образа», «проблема», «потрібна допомога», «обережність», «бережливість», «позбавиться», «прийняти»;

г) потребується проведення психотерапевтичної допомоги в уповільненому, обережному режимі, оскільки приходиться торкатися хворих і складних місць психіки клієнта. Робота проводиться з почуттями у спосіб навіювання, спрямований на зняття проблемних станів;

д) для прийняття рішення звертаються до несвідомого, до інтуїції та інших психічних сил, здебільшого ірраціонального плану [10].

Для застосування психологічного консультування потрібно враховувати такі ознаки:

а) клієнт подає себе в позиції автора або без зусиль в неї переходить; людина в бадьорому, зібраному стані; готова розібратися в проблемній ситуації і працювати на її вирішення; домінує

розум, емоції під контролем; виявляє позицію дорослої людини;

б) відбувається продуктивна бесіда двох розумних людей, де одна більш досвідчена, консультує того, кому її досвід потрібний; лікування не потрібне, хворі і лікарі тут відсутні;

в) розмова про дії, як вчинити, що зробити, оскільки людина прийшла за планом власних дій. Навіть якщо розмова переходить до почуттів, вона здатна обговорювати план дій з опанування своїх почуттів;

г) робота потребує використання формулювань: «поставити мету», «вирішити завдання», «знайти кращий спосіб», «проконтролювати результат», «розвинути», «подолати», «виробити уміння, навичку», «бажання», «інтерес»;

г) темп психологічної консультації – енергійний, розмова дорослих ділових людей: розпитати, зрозуміти, запропонувати і обговорити варіанти – клієнт здатний прийняти оптимальне для нього рішення;

д) людина приймає свідоме, найбільш раціональне рішення, беручи за нього особисту відповідальність [там же].

Як засвідчує психотерапевтичний досвід Н.І. Козлова, відмінності у видах психологічної допомоги і доцільність їх використання в тих чи тих випадках пов'язуються з різними сферами мовленнєвої діяльності і комунікатора, і комунікантів, наближаючись до психолінгвістики і зосереджуючись на мовленнєво-мовних феноменах. Проте цей дослідник не пропонує конкретних мовних засобів і мовленнєвих зворотів, які б дали змогу ефективніше підійти до розмежування психотерапії й психоконсультації при проведенні психотерапевтичних сесій та консультаційних сеансів [10].

F. Gelso, B. Fretz і D. Blosner також виділяють специфічні риси психологічного консультування, що відрізняють його від психотерапії. На їхню думку консультування має такі істотні ознаки: а) орієнтоване на клінічно здорову особистість; б) його потребують люди, які мають у повсякденному житті психологічні труднощі і проблеми, скарги невротичного характеру, а також люди, які почуваються добре, проте ставлять перед собою мету подальшого розвитку особистості; в) центроване на здорових сторонах особистості незалежно від ступеня порушення і засноване на вірі, що людина може змінюватися, вибирати те, що задовольняє його життя, знаходити способи використання своїх задатків; г) частіше зорієнтоване на сьогодення і майбутнє клієнтів; д) звичайно потребує короткострокової допомоги і передбачає до 15 зустрічей; е) спрямоване на проблеми, що виникають у взаємодії особистості й середовища; є) передбачає акцентоване на ціннісній уча-

сті консультанта, хоча й заперечує нав'язування цінностей клієнтам; ж) спрямоване на зміну поведінки й розвиток особистості клієнта [14; 15].

Ці автори, використовуючи комплекс ознак, що дають змогу продемонструвати відмінні особливості психоконсультування, не звертаються до психолінгвістичних параметрів встановлення несхожості видів психологічної допомоги, незважаючи на провідний характер дискурсивної ознаки як в психотерапії, так і психоконсультуванні.

За схожими критеріями розмежування психологічного консультування і психотерапії, але без урахування особливостей комунікативно-мовленнєвої (вербальної) взаємодії, розрізняє ці види психологічної допомоги й Ю.Є. Альошина, зазначаючи, що ці відмінності пов'язані з:

а) характером скарги клієнта. У разі психологічного консультування клієнт скаржиться на труднощі в міжособистісних відносинах або здійсненні будь-якої діяльності. У разі, орієнтованому на психотерапію, клієнт скаржиться на неможливість контролювати себе;

б) термінами роботи. Психологічне консультування найчастіше є короткостроковим та зрідка перевищує 5-6 зустрічей із клієнтом. Психотерапія часто орієнтована на десятки, а то й сотні зустрічей протягом кількох років;

в) типом клієнтів. Клієнтом в психологічному консультуванні може бути практично будь-яка людина. Проте більшість напрямків психотерапії орієнтована на невротиків з високим рівнем розвитку схильності до самостереження і самоаналізу, здатних оплачувати дорогі і тривалі курси лікування. Вони володіють для цього достатньою кількістю коштів, часу і мотивацією;

г) вимогами до рівня підготовки фахівця, який здійснює психологічний вплив [1].

На думку гештальт-терапевта Г.І. Малейчука перераховані вище критерії відмінностей двох форм психологічної допомоги уявляються досить умовними за винятком вимог до підготовки фахівця. Критерії часу, типу клієнтів, фокуса роботи і т. п. є, як уважає цей автор, здебільшого формальними і не принциповими. Найважливішими ж критеріями відмінностей психологічного консультування і психотерапії є, на його погляд, зміст процесу взаємодії між клієнтом/пацієнтом і консультантом/психотерапевтом, а також рівень опрацювання проблеми клієнта. Основною відмінністю консультування від психотерапії, як розуміє цей автор, є те, що в консультуванні проблема клієнта завжди залишається у фокусі консультативного процесу. У консультативному процесі є консультант, клієнт і його проблема, а суть консультування в тому, щоб спільно з клієнтом вирішити його проблему. Водночас проблема, здебільшого, зумовлена ситуацією, або

ситуативно зумовленою проблемою. Клієнт, зіткнувшись з проблемною ситуацією у своєму житті, виявляється дезадаптивним. Проблема часто пред'являється у вигляді конкретного симптому і робота в основному обмежується вивченням проблеми-симптому. Симптом в цьому випадку частіше є зумовленим ситуацією, а не структурою особистості клієнта. Розв'язання проблеми пов'язане перш за все з усвідомленням вкладу клієнта й ситуації в проблему та знаходженням адекватного рішення, що сприяє поверненню клієнта на попередній рівень адаптації. Для цього досить буває подивитися на ситуацію по-іншому, змінити її сприйняття або ставлення до неї [12].

У психотерапії, продовжує думку Г.І. Малейчук, ми йдемо далі за симптом. У цьому випадку симптом є наслідком не ситуації, а швидше структури особистості клієнта, його характеру. Терапія відбувається не на симптоматичному, а на характерологічному рівні (рівні структурних (хронічних) проявів проблем клієнта) з виходом на рівень взаємодії – порушень ранніх дитячо-батьківських взаємодій клієнта. Надалі спочатку проблема-симптом також присутня у фокусі терапевтичного контакту, але поступово вона йде у (фон, тло, поле), а на перший план висуваються відносини між клієнтом і терапевтом, а також особливості структури особистості клієнта. Проблема клієнта в разі психотерапії, на відміну від клієнта під час консультування, зумовлена не ситуацією, а структурою його особистості. Тобто не сама ситуація, а риси особистості клієнта стають джерелом його проблем і причиною його дезадаптації. У цьому випадку недостатньо «зрушення сприйняття» ситуації, як при консультуванні. Терапія пов'язуватиметься з усвідомленням і трансформацією структури особистості, її установками і, в цілому, зі зміною ідентичності клієнта. Отже, у фокусі взаємодії «терапевт-клієнт», продовжує свою думку Г.І. Малейчук, виявляються відносини між ними. Йдеться про такі феномени терапевтичних відносин, як опір, перенесення, контрперенос. У разі ж консультування ці феномени не включені в консультативний процес. Поява ж їх в просторі професійної взаємодії свідчить про те, що це вже більше не консультування, а терапія. Протягом першої зустрічі фахівця з клієнтом, як правило, стає зрозуміло, у якому режимі буде проходити їх взаємодія, – в консультативному або терапевтичному. Можливо клієнту для вирішення своєї проблеми зовсім не обов'язковою буде психотерапія і тоді цілком закономірно – обмежитися консультуванням. Іноді спочатку обраний консультативний режим може перейти в терапевтичний. Це стане зрозумілим для професіонала за перерахованими вище критеріями, що відрізняє терапію від консультування. Насамперед це пов'язано з розумінням психолога

того, що проблема клієнта лежить «глибше» від початку передбачуваної зумовленості ситуацією – в площині структури його особистості. У деяких же випадках фахівцю відразу стає зрозумілим, що заявлена клієнтом проблема має «глибоке коріння» і для її вирішення необхідна терапія. Тоді в психолога постає завдання: переконати в цьому клієнта, «спокусити» його на терапію [там же].

Г.І. Малейчук під час розрізнення психотерапії та психоконсультації оперує поняттями «психотерапевтичні стосунки», «взаємини», і «взаємодія», підкреслюючи в такий спосіб комунікативну спрямованість психологічної допомоги. Однак, концентруючи увагу на комунікації психолога і клієнта/пацієнта, не об'єктивізує мовленнєво-мовні явища як критерій розрізнення психотерапії і психоконсультації. Ці психолінгвістичні феномени, як головні утворювальні психотерапевтичної комунікації, не використовуються ним для встановлення відмінностей між консультативними і терапевтичними галузями психології.

Вдалим, психолінгвістично орієнтованим прикладом розрізнення психотерапії і психоконсультації, є запропоновані К.В. Ягнюком техніки психотерапевтичної вербальної комунікації з детальним описом того, які види технік потрібно використовувати при терапії, а які з них – на первинній консультації [13].

Психологічне консультавання і психотерапію деякі науковці розрізняють і за змістом підготовки майбутніх фахівців у ЗВО, і за отриманими випускниками освітніми і професійними кваліфікаціями. Такий підхід аргументується тим, що саме змістові компоненти освіти заздалегідь визначають коло повноважень, за межі яких фахівець не може вийти, а тому буде змушений працювати лише з тією категорією людей, яким потрібна або тільки терапія, або тільки консультація.

Так, психологу-консультанту необхідний психологічний диплом, який засвідчує його знання і досягнення в науковій психології, і деяка додаткова спеціальна підготовка у сфері теорії і практики психологічного консультавання, яка може бути не особливо тривалою. Практична підготовка майбутнього психолога-консультанта передбачає спостереження за роботою досвідченого психолога-консультанта і самостійний досвід роботи під наглядом досвідченого психолога-консультанта з подальшим аналізом діяльності. Вимог до підготовки фахівців із психотерапії значно більше. Вони мають, поряд з теоретичною і психологічною підготовкою, і оволодіння певними знаннями в галузі клінічної психології, а також довгострокову підготовку в межах будь-якого терапевтичного спрямування (психоаналіз, гештальт-терапія, психодрама і т.д.) та тривалий досвід власної психотерапії й роботи під керівництвом досвідченого

супервізора [12]. Проте, як засвідчує здійснене нами дослідження [4], при підготовці фахівців для виконання ними в майбутньому психотерапевтичних і психоконсультаційних функцій не викладаються дисципліни з психолінгвістики, не враховується, що робота як психотерапевта, так і консультанта пов'язана насамперед з мовленнєвою діяльністю. Для усунення виниклих прогалин у фаховій мовленнєво-мовній (дискурсивній) підготовці психологів нами розроблені і перевірені в практиці освіти майбутніх терапевтів і консультантів психотехніки дискурсивного впливу, оволодіння якими сприяє розвитку їхньої професійно-мовленнєвої діяльності і дискурсивної компетентності [3, 5, 6, 7, 8, 9].

**Висновки.** Результати аналізу існуючих підходів до встановлення співвідношення між психотерапією і психологічним консультаванням засвідчив дискусійність цієї проблеми і фрагментарний характер її вирішення. До цього часу не виокремлені загально визнані істотні ознаки, потрібні для виокремлення спільного і відмінного у двох видах психологічної допомоги. Кожний із авторів, хто звертається до вирішення цієї апокрифічної проблеми, хто бере участь в обговоренні полемічних питань встановлення схожого і відмінного в терапії і консультаванні, висловлює власну суб'єктивну думку, більшою мірою спираючись на спостереження, досвід роботи й емпіричні узагальнення, а не на системне наукове дослідження. Велика кількість формальних ознак, покладена різними фахівцями в основу розмежування психотерапії і психоконсультавання, лише засвідчує відсутність наукового консенсусу у вирішенні важливого для психологічної науки питання, актуалізує його й активізує пошуки шляхів його вирішення.

Уважаємо, що одним із раціональних і результативних підходів до розв'язання цього дискусійного питання є оперття на психолінгвістичні постулати, зокрема на психолінгвістику психотерапевтичної комунікації та її специфічні – дискурсивні – засоби, які дають змогу по-різному впливати на підсвідомі і свідомі пласти психіки пацієнтів та клієнтів відповідно до випадків.

Саме в несвідомому й усвідомленому, як фундаментальних характеристиках свідомості і поведінки людини, прихована, на наш погляд, істотна ознака, потрібна для коректного неформального розмежування цих галузей психології та доцільного вибору дискурсивних технік психологічного впливу (навіювання або переконання).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з систематичним оглядом вітчизняних і зарубіжних публікацій, присвячених різним видам психотерапії та встановленню співвідношення між ними.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алёшина Ю.Е. *Индивидуальное и семейное психологическое консультирование*. 2-е изд. Москва: Независимая фирма «Класс», 2007.
2. Віттенберг К. «Хочу піти до психотерапевта». Чого чекати від терапії та якою вона буває. *ГО «АРК. ЮЕЙ»*. Проект «Психея», 2020. URL: <https://arcua.org/psixeya/vipuski/chochu-piti-do-psixoterapevta.-chogo-chekati-vid-terapiui-ta-yakoyu-vona-buvae.html>.
3. Калмиков Г.В. *Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів*: монографія. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 316 с.
4. Калмиков Г.В. *Психологія розвитку професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів*: дис... д-ра психол. наук. Переяслав, 2020.
5. Калмиков Г.В. Дискурсивні практики як компоненти професійно-мовленнєвої діяльності психологів. *Psycholinguistics*. 2016. 20(1). с.98–111. (Web of Science Core Collection).
6. Калмиков Г.В. Дискурс як мовленнєвий вплив. *Psycholinguistics*. 2017а. 21(1). с.112–128. (Web of Science Core Collection).
7. Калмиков Г.В. Професійно-психологічний дискурс як інструмент впливу на адресата. *Psycholinguistics*. 2017d. 22(1). с.104–124. (Web of Science Core Collection).
8. Калмиков Г.В. Дискурсивний вплив як спосіб реалізації професійно-мовленнєвої діяльності психолога. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2017 с. 14(1). с.86–100. (Index Copernicus).
9. Калмиков Г.В. Психолого-професійний дискурс як вираження інтенціональної спрямованості суб'єкта мовлення на адресата. *Psycholinguistics*. 2018. 23(1). с.73–99. (Web of Science Core Collection).
10. Козлов Н.І. *Психологічне консультивання 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)
11. Коновалов А.С. *Отличия психологического консультирования от психотерапии*. URL: <http://www.psy-helper.ru/psy3.html>
12. Малейчук Г.І. *Различие психологического консультирования и психотерапии*. Психологическая поддержка. Минск, 2012. URL: <https://www.b17.ru/article/5779/>
13. Ягнюк К.В. *Анатомия терапевтической коммуникации*. Базовые навыки и техники. Москва : «Когито-Центр», 2014. 165 с.
14. Blocher D. H. *Developmental Counseling*. New York: Ronald Press, 1966 [in English].
15. Gelso C.J., Fretz B.C. *Counseling Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1992 [in English].

## REFERENCES

1. Alëshyna, Yu. E. (2007). *Yndyvdyualnoe y semeinoe psykhologhycheskoe konsulytyrovanye [Individual and family psychological counseling]*. (2-e yzd.). Moskva: Nezavysyamaia fyрма «Klass» [in Russian].
2. Vittenberh, K. (2020). «Khochu pity do psykhoterapevta». Choho chekaty vid terapii ta yakoiu vona buvaie ["I want to go to a psychotherapist." What to expect from therapy and what it is like]. *HO «ARK. IuEI»*. Proiekt «Psykhieia», Rezhym dostupu: <https://arcua.org/psixeya/vipuski/chochu-piti-do-psixoterapevta.-chogo-chekati-vid-terapiui-ta-yakoyu-vona-buvae.html> [in Russian].
3. Kalmykov, H.V. (2019). *Psykhohohiia formuvannia profesiino-movlennievoi diialnosti maibutnikh psykhohohiv*. (Monohrafiia). [Psychology of formation the professional speech activity of future psychologists. (Monograph)]. Kyiv: Vydavnychiy dim «Slovo», 316 s [in Ukrainian].
4. Kalmykov, H.V. (2020). *Psykhohohiia rozvytku profesiino-movlennievoi diialnosti maibutnikh psykhohohiv*. [Psychology of development the professional speech activity of future psychologists]. (Dys... d-ra psykhol. nauk). Pereiaslav [in Ukrainian].
5. Kalmykov, H.V. (2016). *Dyskursyvni praktyky yak komponenty profesiino-movlennievoi diialnosti psykhohohiv* [Discursive practices as the components of professional speech activity of psychologists]. *Psycholinguistics*, 20(1), 98–111.
6. Kalmykov, H.V. (2017a). *Dyskurs yak movlennieviy vplyv* [Discourse as a speech influence]. *Psycholinguistics*, 21(1), 112–128.
7. Kalmykov, H.V. (2017d). *Profesiino-psykhohohichniy dyskurs yak instrument vplyvu na adresata* [Professional-psychological discourse as a tool for influencing the addressee]. *Psycholinguistics*, 22(1), 104–124.
8. Kalmykov, H.V. (2017c). *Dyskursyvnyi vplyv yak sposib realizatsii profesiino-movlennievoi diialnosti psykhohoha* [Discursive influence as a way of professional-speech activity realization of a psychologist]. *East European Journal of Psycholinguistics*, 14(1), 86–100.
9. Kalmykov, H.V. (2018). *Psykhohoho-profesiinyi dyskurs yak vyrazhennia intentsionalnoi spriamovanosti*

subiekta movlennia na adresata [Psychological and professional discourse as an expression of the intentional orientation of the subject of speech to the addressee]. *Psycholinguistics*, 23(1), 73–99.

10. Kozlov, N.I. Psykholohichne konsultuvannia ta psykhoterapiia: osnovni vidminnosti [Psychological counseling and psychotherapy: the main differences]. Rezhym dostupu: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-konsultirovanie-i-psihoterapiya-dvoe-zn--osnovnye-otlichiya> [in Russian].
11. Konovalov, A.Ie. Otylychia psykholohycheskoho konsultyrovanyia ot psykhoterapy [Differences between psychological counseling and psychotherapy]. Rezhym dostupu: <http://www.psy-helper.ru/psy3.html> [in Russian].
12. Maleichuk, H.I.(2012). Razlychye psykholohycheskoho konsultyrovanyia y psykhoterapy [The difference between psychological counseling and psychotherapy]. *Psykholohycheskaia podderzhka*. Mynsk. Rezhym dostupu: <https://www.b17.ru/article/5779/> [in Russian].
13. Iahniuk, K.V. (2014). Anatomya terapevtycheskoi kommunykatsyy. Bazovye navыky y tekhnыky [Anatomy of therapeutic communication. Basic skills and techniques]. Moskva : «Kohyto-Tsentr», 165 s [in Russian].
14. Blocher, D. N. (1966). *Developmental Counseling*. New York: Ronald Press.
15. Gelso, C.J., & Fretz, B.R. (1992). *Counseling Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston.