

Калмиков Г.В.

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Ткач Т.В.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Лиля М.В.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ТЕРАПЕВТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ І КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ: СТАТУСИ НАУК

Стаття присвячена актуальним дискусійним питанням співвідношення двох психологічних наук, а саме: терапевтичної психології і консультативної психології. Розглядається важливий аспект спільного і відмінного в цих психологічних галузях, подається погляд науковців на статусність як терапевтичної психології, так і консультативної психології, висвітлюються існуючі підходи до розмежування цих наукових дисциплін.

В змісті статті велика увага приділяється розрізненню означених психологічних наук і наданню їм статусу самостійності. Крім того, зауважується необхідність розрізнення як назв двох означених психологічних галузей знань, так і власне інтераційних психологічних процесів, які досліджуються і описуються цими науками, та зазначається потреба в подоланні в науці і в психологічній практиці існуючого ототожнення відповідних понять: галузей знань і процесуальності, яку вони вивчають.

В статті описується різниця між терапевтичною психологією і консультативною психологією, як різними освітніми дисциплінами психологічної науки, а також подається те, що у них є спільне. Репрезентується також не менш важливе питання щодо спільного і відмінного у власне психотерапевтичному і психоконсультаційному процесах. Також приділяється увага співвідношенню психотерапії з психокорекцією. Репрезентуються загальні (спільні) для психотерапії і психологічного консультування техніки, зокрема: активне слухання, рефлексивне слухання, відкрите запитання, підтримка, заохочення, перефразування, інтерпретація, фокусування, невербальний вплив, дзеркальне відображення, саморозкриття, емпатія, відображення почуттів, спонукання до рефлексії, вільна асоціація, конфронтація, пошук альтернатив, інформація, порада, директива, зворотній зв'язок, підсумовування.

Серед досліджень, проведених останнім часом в Україні, потрібно відмітити дисертацію Г. Калмикова по проблематиці дискурсивної психотерапії і розвідку Н. Коструби, пов'язану з технікою психологічної допомоги в умовах стресу в межах когнітивно-поведінкової терапії.

Ключові слова: психологічна допомога, консультативна психологія, терапевтична психологія, психотерапія, психоконсультування, техніки впливу, клієнти консультанта, пацієнти психотерапевта.

Постановка проблеми. Дискусії щодо статусу терапевтичної психології і консультативної психології не припиняються в психології до цього часу. Суть дискусії полягає в з'ясуванні, чи консультативна психологія і терапевтична психологія є одним і тим же напрямом в психології, чи це самостійні психологічні науки з власними предметами і методами дослідження. Вивідним з цієї дискусії є суперечливе питання щодо статусу процесуальності психологічного впливу, що здійснюється при використанні психотерапії і психологічному консультуванні. Більшість психологів

схильні вважати означені психологічні галузі як автономні, але взаємопов'язані і взаємозумовлені, і відповідно вбачають різницю в процесах психоконсультування і психотерапії. Інші вважають психологічне консультування частиною психотерапії і не бачать потреби в їх розмежуванні і наданні їм статусу автономії. Через це не поспішають відрізнити процеси консультування і терапії, підкріплюючи свою позицію аргументами використання професійними психологами одних і тих же психотехнік впливу та аргументами спільних завдань надання психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Великий внесок в розвиток питання статусності терапевтичної і консультативної психології здійснили такі вітчизняні і зарубіжні психологи, як: Ю. Альошина, Г. Бутенко, О. Бондаренко, Д. Б'юдженталь, П. Глассер, С. Джонсон, А. Еліс, Д. Енрайт, Л. Засекіна, Г. Католик, Г. Калмиков, Н. Коструба, А. Коп'єв, Д. Котлер, А. Лазарус, Р. Мей, Р. Нельсон-Джоунс, К. Роджерс, К. Седих С. Файн, К. Ягнюк, С. Янгірова та ін.

Результати аналізу літератури в галузі консультативної і терапевтичної психології засвідчили, що в даний час виокремлюється близько 450 видів психотерапії, кожний з яких ґрунтується на власній теоретичній базі. В психологічній літературі звертається увага, що в сучасній психотерапії існують дві моделі: медична і психологічна. Найефективнішим напрямом психотерапії психологи вважають поведінкову психотерапію, попередницю КПТ – одного із самих ефективних і науково доведених сучасних підходів.

До доказової терапії науковці відносять терапію прийняття і прихильності, асертивну суспільну терапію, ігрову терапію, орієнтовану на дитину, дитячу батьківську психотерапію, когнітивно поведінкову терапію і когнітивно-оброблювальну терапію.

В лікуванні психосоматичних захворювань найефективнішим психотерапевтичним методом дослідники вважають гіпноз, КПТ і терапію лінійного часу. Проблематика співвідношення консультативної психології і терапевтичної психології та їх статусу до цього часу залишається дискусійною.

Серед досліджень, проведених останнім часом в Україні потрібно відмітити дисертацію Г. Калмикова по проблематиці дискурсивної психотерапії і розвідці Н. Коструби, пов'язану з технікою психологічної допомоги в умовах стресу в межах когнітивно-поведінкової терапії [2, 4].

Виниклі суперечності у поглядах на цю, доволі складну проблему, зумовлюють потребу ґрунтовніше проаналізувати співвідношення означених галузей психологічної науки і процесів, які описуються терапевтичною психологією і консультативною психологією, та здійснити опис результатів вивчення цього дискусійного питання.

Постановка завдання. Мета статті – описати погляди вчених на статусність терапевтичної і консультативної психології, представити спільні для психотерапії і психологічного консультування техніки впливу, а також виокремити відмінності у досліджуваних ними інтеракційних психологічних процесах.

Виклад основного матеріалу. Питання розмежування понять «терапевтична психологія», «консультативна психологія», «психотерапія», «психоконсультування» є достатньо проблематичним, оскільки між ними є дуже багато спільного. Перша і найпоширеніша помилка у поглядах полягає у тому, що деякі психологи не вдаються до розрізнення власне як назв психологічних наук, так і релевантних їм процесів, які спрямовані на терапевтичний або консультативний вплив. Відповідно абсолютно некоректно ототожнюються різні поняття, а саме: «консультативна психологія» і «психологічне консультування» та «терапевтична психологія» і «психотерапія» [1].

В чому ж різниця між терапевтичною психологією і консультативною психологією, як різними галузями психологічної науки, і що у них спільне? Не менш важливе питання і щодо спільного і відмінного в психотерапевтичному і психоконсультаційному процесах. Відразу зазначимо власну думку на цю дискусійну проблему. Ми розрізняємо ці дві галузі психологічної науки. Терапевтичну психологію розглядаємо як науку, що вивчає довготерміновий вид впливу на пацієнта. Щодо консультативної психології, то вона вивчає особливості короткотривалого впливу на клієнта. Проте це не всі і не основні відмінності. Вони відрізняються передусім тим, що науковий предмет дослідження консультативної психології пов'язаний з аналізом комунікації психолога, що відбувається з оточуючими людьми, і конкретних завдань, що вирішуються під час комунікаційної взаємодії. Терапевтична психологія обсервує в першу чергу відношення людини з самою собою.

Що стосується самих інтеракційних психологічних процесів, то в психотерапії активна роль належить психотерапевту. Саме він виконує активні дії, спрямовані на вирішення проблеми клієнта. В психоконсультуванні психолог в основному лише надає рекомендації клієнтам, а їх практична реалізація стає і залишається справою самого клієнта.

Відмінності є й у ступені самостійності клієнта. В психотерапії процес змін відбувається у супроводі психотерапевта, а в психологічному консультуванні зміни відбуваються після консультування і здійснюються, як вже зазначалося, клієнтом самостійно.

Під час консультації клієнт отримує поради і допомогу при вирішенні виниклої проблеми в житті. В процесі терапії клієнт отримує професійний супровід, глибоко пізнаючи себе і змі-

нюючи (за необхідності) своє життя. У випадку психологічного консультування клієнти скаржаться на труднощі в міжособистісних стосунках або у здійсненні будь-якої діяльності. У випадках, зорієнтованих на психотерапію, пацієнти скаржаться на неможливість контролювати себе.

Зазвичай психолог-консультант удосконалюється в одному або кількох напрямках надання психологічної допомоги таких, як: дитяча психологія, соціальна психологія, психологія менеджменту тощо. Психолог-терапевт здебільшого спеціалізується лише в одному психотерапевтичному напрямку, і як виняток – у двох напрямках. Вкрай важливо розрізнявати медичних (їх підготовка має бути компетенцією медичних ЗВО) і не медичних психотерапевтів (яких готують на психологічних факультетах ЗВО). Отже, є різниця між клінічним психологом і не клінічним психологом. Їх відмінності полягають передусім у методах і засобах лікування пацієнта.

Різниця між консультантом і не медичним психотерапевтом полягає також в методах і глибині роботи.

Психолог-консультант може вирішити такі проблеми клієнтів, а саме: невпевненість у собі, проблеми самооцінки, взаємостосунки, тривоги, страхи, труднощі у прийнятті рішень, любовна залежність, відчуття провини, смуток, образа, гнів, роздратування та інші небажані емоції, подружні і дитячо-батьківські конфлікти. Психолог-консультант допомагає клієнтові розібратися у собі, знайти способи і можливості для виходу із складної життєвої ситуації. Він не робить вибір, а спрямовує процес самопізнання клієнта на розкриття його внутрішніх можливостей, навчаючи його новим способом вирішення старих ситуацій.

Консультант проводить продуктивні бесіди з клієнтом, задає запитання, аналізує його відповіді, його емоційний стан, намагається з'ясувати причини, що зумовили виникнення проблеми. Психолог-консультант проводить приватні консультації, надає поради і здійснює психологічну діагностику (за потреби), володіючи при цьому безпристрасністю, емпатією і спостережливістю. Завдання консультування полягають у правильному визначенні проблеми клієнта і пошуку шляхів для її вирішення.

Найбільш поширені в психологічному консультуванні техніками є такі, як: бесіди, інтерв'ю, активне слухання, емпатичне слухання, спостереження. Психотерапевти, залежно від напрямку, вдаються більшою мірою до арт-терапії, тілесної терапії, сімейної терапії або сімейного консульту-

вання, десенсибілізації і переробки до допомогою руху очей, еріксонівського гіпнозу, психодрами, гештальт терапії, релаксаційних методик, клієнт-центрованої психотерапії, когнітивно-поведінкової психотерапії та ін. Проте кожний психотерапевтичний напрям має свої специфічні, характерні тільки для того чи того підходу, техніки. Так, наприклад при використанні гештальт-терапії психотерапевти використовують: а) діалог між частинами особистості клієнта, з його власними почуттями, або навіть частинами його тіла; б) доконання кола (в груповій терапії); в) незакритий гештальт (незавершене справа); г) реверсію (виявлення протилежного); д) розігрування проєкцій; е) різні завдання на уяву. Отже, психотерапія – це система медико-психологічних засобів, що використовується психотерапевтом для лікування різних розладів особистості.

Які її зв'язки з психокорекцією? Психокорекція – це сукупність психологічних прийомів, що використовується практикуючим професійним психологом для виправлення недоліків психології або поведінки тільки психічно здорової людини. Основна психокорекційна робота – справа самого клієнта, проводиться ним самостійно, без допомоги психолога. Головна відмінність психокорекції від психотерапії в тому, що вона не змінює структуру особистості. Її методи спрацьовують навіть і тоді, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем. Якщо психотерапія впливає на внутрішній світ і світогляд, то психокорекція усуває недоліки в розвитку психіки або поведінки людини. Засобами психокорекції виступають ігротерапія, арт-терапія, психогімнастика, елементи аутогенного тренування, казкотерапія, метафоричні карти, пісочна терапія.

Отже, психологічна корекція являє собою систему заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу: переконання, навіювання, наслідування, підкріплення. Психолог допомагає людині подолати різні комплекси, побороти страхи і вести гармонійний образ життя.

Сферою застосування психокорекції є емоційний розвиток дитини, сенсорно-перцептивна й інтелектуальна діяльність, поведінка дітей і підлітків, розвиток особистості.

Не медичні психотерапевти незалежно від того, який напрям психотерапії вони представляють, чи психоаналітичний, чи когнітивно-поведінковий, чи екзистенціально-гуманістичний, чи трансперсональний, можуть застосовувати загальні

(спільні) з психологічним консультуванням техніки. Зазначимо також, що і психолог-консультант може використовувати методи психотерапії, якщо він опанував їх.

Які це техніки? Вони спрямовані на розв'язання різного роду психологічних проблем, при яких основним засобом впливу є певним чином побудований діалог. В процесі діалогу психолог використовує спеціальні прийоми і техніки. Умовно таку розмову двох осіб можна розділити на чотири етапи: 1) знайомство і початок розмови; 2) розпитування клієнта, формулювання і перевірка консультативних чи терапевтичних гіпотез; 3) визначення корекційних впливів; 4) завершення діалогу; 5) вибір напряму психологічної допомоги: консультації чи терапії. На кожному з етапів застосовуються різні техніки, серед яких найпоширенішими є такі:

– *активне слухання* – техніка, що дає змогу точніше розуміти психологічні стани, почуття, думки співрозмовника за допомогою особливих прийомів участі в бесіді, на зразок: «угу», «так-так», «цікаво». Ці лексичні засоби мають забезпечити активне висловлення клієнтом власних переживань і міркувань для уточнення, наприклад: «як», «коли» – заради підтримки, підхоплення і продовження перебігу основної думки співрозмовника. Це ніби своєрідне повідомлення психолога про своє сприйняття клієнта, що застосовується під час усього психотерапевтичного або консультативного сеансу;

– *рефлексивне слухання* – техніка з особливим стилем ведення бесіди, який передбачає активну комунікативно-мовленнєву взаємодію психолога і респондента. В певному сенсі – це переживання разом із клієнтом або пацієнтом, співпереживання для з'ясування певних моментів з використанням уточнювальних запитань;

– *переклад* – формулювання психологом того, що висловлено клієнтом, словесне відображення ним почуттів клієнта і здійснення точного контролю над правильністю сприйняття отриманої від клієнта інформації;

– *відкрите запитання* – це питання, що дає можливість зосередити увагу клієнта на певному аспекті його досвіду, задати напрям певному відрізу діалогу. Використовується для поглиблення, розширення інформації про клієнта. Відкрите запитання зазвичай починається зі слів «що», «чому», «як» і служить для збору інформації, її уточнення або дослідження досвіду клієнта, а також з'ясування для основних фактів, що полегшують бесіду;

– *підтримка* – це спосіб допомоги і супроводу викладу клієнтом власної історії, підтвердження висловлених ним думок, почуттів. Використовується психологом для заохочення, демонстрації, визнання, підтвердження і розуміння сказаного клієнтом, щоб показати і довести йому свою ввічливість у бесіді, посилити емпатію;

– *заохочення* – підтвердження висловленого клієнтом з метою підтримки його дій, вчинків і поведінки. Емоційне і словесне заохочення створюють у клієнта відчуття, що консультант прагне зрозуміти і відчувати те, що було ним висловлено. Застосовується як повторення останніх слів або ключової фрази клієнта. Це є чимось на кшталт незакінченого речення, яке спонукає клієнта до завершення висловлювання. Під час вибору слів і подальшого їх повторення велике значення має позитивна інтонація, що відображає емоційний відтінок повідомлення клієнта;

– *переклад* – це повторення психологом змісту думок клієнта з використанням ключових слів з його промови, але з інакшим (синонімічним) мовним вираженням з метою активізації обговорення та підвищення рівня розуміння клієнтом питання, що розглядається й аналізується. Використовується для активізації людини, котра прийшла за психологічною допомогою, замислитися над своїм становищем або ситуацією і самостійного висновування важливих для себе питань;

– *інтерпретація* – надання психологом додаткового значення тим чи тим внутрішнім переживанням клієнта, або зовнішнім умовам і подіям, поглиблення їх або нове пояснення з метою зв'язування між собою розрізнених ідей, емоційних реакцій і вчинків, а також вибудовування зв'язку між психічними явищами і вчинками. Використовується при потребі альтернативного бачення клієнтом реальності, змін його настрою або поведінки, необхідності показати логічну послідовність і причинно-наслідкові зв'язки;

– *фокусування* – підведення клієнта до розмови з однієї із вузьких проблем, від якої залежить глибина опрацювання і продуктивність його взаємодії з психологом. Функції фокусування полягають у зосередженні клієнта на значущій проблемі, попередженні відволікань і поглибленні погляду клієнта на свої проблеми. Застосовується у випадках, коли сам консультант або клієнт заплутався під час роботи саме з неуважним клієнтом, а також при незрозумілості якихось деталей в інформації, наданій клієнтом;

– *невербальний вплив* – форма самовираження психолога, що спирається не на слова та

інші мовні символи, а на рухи тіла, міміку, пантоміміку, зітхання. Використовується для впливу на несвідомі установки і диспозиції безсловесним підтвердженням або відображенням думок клієнта, а також для посилення або зменшення ефекту повідомлення та створення протиріччя між повідомленням і невербальною дією;

– *дзеркальне відображення* – прийом, що полягає в непомітному для клієнта імітуванні його міміки, жестів, пантоміміки, повторенні його тону й інтонації висловлювань з метою посилення емпатії, забезпечення прихильності до консультанта. Застосовується в моменти сповіді клієнта, коли він кидає швидкоплинні погляди на консультанта або робить акцент на окремих словах-тайнствах;

– *саморозкриття* полягає у емоційній залученості, відкритості і щирості не тільки клієнта, а й самого терапевта або консультанта, у обміні особистим досвідом, переживаннями та реакції психолога на почуття клієнта «тут і тепер» для створення атмосфери безпеки і посилення взаємної довіри. Це потрібне для того, щоб саморозкриття було доречним і служило інтересам клієнта. Розповідаючи про свої почуття, консультант дає приклад відкритості в комунікації, запрошуючи клієнта до відвертої розмови;

– *емпатія* – встановлення позитивного психологічного зв'язку між психологом і клієнтом (через тілесні, емоційні та вербальні засоби) для забезпечення прихильності клієнта до психолога, зняття напруги, досягнення розкнутості клієнта та забезпечення довірчих відносин. Застосовується з моменту взаємодії з клієнтом з метою розрядки, зняття напруги і досягнення психологом довіри з боку клієнта;

– *відображення почуттів* – це віддзеркалення вербально або невербально виражених клієнтом емоцій, що пережиті ним у минулому, пережитих зараз або передбачуваних у майбутньому. Ця техніка використовується з метою відреагування емоцій, їх осмислення, заохочення безпосереднього вираження почуттів; посилення і поглиблення повноти контакту з клієнтом, щоб він відчував те, що говорить у цей момент. Відображення застосовується, коли є необхідність у розкритті почуттів клієнта, посиленні емпатії та взаємної довіри;

– *спонукання до рефлексії* – спосіб актуалізації клієнта до самопереживання своїх почуттів і емоцій шляхом діалогу із самим собою з метою його навчання здатності самоаналізу і забезпечення виникнення інсайтів. Застосовується

у випадках, коли у клієнта з'явилася довіра і він готовий аудіювати – сприймати і розуміти терапевта або консультанта;

– *вільна асоціація* – це техніка автономного та відвертого висловлювання думок і почуттів клієнтом без довільного зосередження на ньому. Це спосіб мимовільного відштовхування або від якогось слова, числа, чи уявлення. Використовується з метою пізнання несвідомого через асоціативне мислення, отримання інформації про психічні процеси та явища і застосування для корекції та лікування функціональних розладів психіки, а також для усвідомлення клієнтами та пацієнтами причин і характеру виниклих проблем під час з'ясування витіснених і забутих травм, страждань, пережитих жахів;

– *конфронтація* – це зосередження уваги клієнта на тому, чого саме він уникає та виявлення і демонстрація суперечностей між елементами його психічного досвіду з метою від'єднання від його логіки, думок, небажаного акту або дій, протистояння його опору і невротичним хитрощам, закликання його стати гнучкішим, інтегрованішим. Використовується як для виявлення, так і демонстрації суперечностей у поведінці, думках, почуттях клієнта у разі неправильного розуміння і тлумачення ним чого-небудь;

– *пошук альтернатив* – розмірковування про варіанти розв'язання проблеми шляхом оцінювання ефективності кожного із запропонованих них для розширення погляду клієнта на виниклу проблему, а також для навчання клієнта порівняння та оцінювання можливих шляхів розв'язання проблеми. Використовується, якщо клієнт заплутався в цінностях і цілях дій, у разі труднощів клієнта у виборі засобів досягнення цілей, а також, коли клієнт не бачить шляхів розв'язання проблем;

– *інформація* – надання психологом вивіренних досвідом знань у формі пояснень, викладення ним фактів і думок або з власної волі, або у відповідь на запитання клієнта, або у вигляді посилення на авторитети, твори, міфології з метою з'ясування прихованих за запитаннями тривоги, очікувань і бажань для розширення погляду, кругозору і збільшення психологічного поля пошуку відповідей. Застосовується, коли клієнт шукає відповіді на питання, що його хвилюють, просить дати ту чи іншу інформацію, а також за відсутності достатнього знання або хибного розуміння актуального для нього питання;

– *порада* – висловлення клієнту власної думки, що ґрунтується на власному баченні психологом ситуації, пропозиція зробити або не зробити

щось. Використовується з метою підштовхування, спонування до пошуку нових варіантів вирішення проблеми під час формування висновків, що випливають із визначення проблеми та аналізу її основних компонентів, продиктованих очікуваннями і потребами клієнта з урахуванням наявних можливостей. Рекомендується застосовувати у виняткових випадках, коли клієнт не в змозі розв'язувати проблему самостійно навіть за допомогою консультанта;

– *директива* є вказівкою для залучення клієнта до процесу дослідження власних почуттів або поведінки. Використовується як керівна вказівка щодо зміни дій, вчинків, що явно суперечать здоровому глузду, для спонування до такої дії, що забезпечує досягнення бажаного результату. Директива доцільна при потребі формування конкретного настановлення та за необхідності доклати потрібні дії, та робити вчинки, а також у разі потреби виконання домашнього завдання;

– *зворотній зв'язок* – це зосередження уваги клієнта на його власній поведінці, на тому, як інші люди сприймають його і реагують на прояви його поведінки. Це допомагає клієнтові у посиленні і забезпеченні самосприйняття при усвідомленні потреби у корекції своїх дій і вчинків, а також у свободі вибору та зменшенні необхідності в захисті. Використовується у разі порушення адекватного самосприйняття клієнта, коли він у своїх проблемах завжди звинувачує когось або щось, тільки не власне себе;

– *підсумовування* – стисле повторення основних думок і почуттів клієнта, а також завершальний результат діалогу, що доконується з метою з'ясування того, чого саме досягли психолог і клієнт у процесі бесіди, та завершення трива-

лої бесіди; своєрідне перенесення узагальнення з інтерв'ю в реальне життя і пояснення напряду роботи. Використовується в процесі сповідей, тривалих бесід, потребі вибудовування окремих фрагментів розмови в смислову єдність, при доданні клієнтові впевненості в точному сприйнятті повідомлення психолога, а також при необхідності конфронтації.

Висновки. Не варто розглядати консультативну психологію як частину терапевтичної психології і відповідно психологічне консультування як частину психотерапії. Це дві самостійні галузі психологічного знання з властивими їм предметами і методами дослідження.

При схожості кількох технік психологічного впливу в психотерапії і психоконсультуванні все ж таки ці інтеракційні процеси в психологічному альянсі мають свої специфічні особливості і відрізняються: а) глибиною проникнення в несвідомі сфери психіки людини, що прийшла до психолога за допомогою; б) термінами впливу; в) об'єктом і предметом професійного аналізу та суб'єктами втручання; г) ступенем активності та самостійності клієнта/пацієнта; д) характером і способами надання допомоги; е) характером і тяжкістю скарг і випадків; є) спроможністю напряду психологічної допомоги вирішувати певне коло психологічних проблем тощо. Вкрай важливо розрізняти клінічну психотерапію і неклінічну психотерапію і відповідно диференціювати підготовку клінічних психотерапевтів в медичних ЗВО і неклінічних психотерапевтів в психологічних ЗВО.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обсервацією відмінностей у стосунках, що виникають між психотерапевтом і пацієнтом та консультантом і клієнтом.

Список літератури:

1. Калмиков Г.В., Ткач Т.В., Решетняк С.Ю. Консультативна психологія і психологія консультування майбутнього: стан, ідеї і перспективи. *Вчені записки таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського: серія психологія*. 2023. 34 (73). № 5. 16-21
2. Коструба Н., Фіщук О., Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2023. 180.
3. Засекіна Л.В. Пастрик Т.В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посіб. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.
4. Калмиков Г.В. Психологія розвитку професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів (Дисер.. доктора психол., наук). Переяслав-Хмельницький. 2019. 480с.
5. Седих К.В. Системний підхід до групової динаміки в терапевтичних групах. Форум психіатрії та психотерапії. Т.6. 2011. Львів. с. 46 - 54.

Kalmykov H.V., Tkach T.V., Lyla M.V. THERAPEUTIC PSYCHOLOGY AND COUNSELLING PSYCHOLOGY: STATUS OF SCIENCES

The article is devoted to the actual debatable issues of the correlation between two psychological sciences, namely: therapeutic psychology and counselling psychology. The article considers an important aspect of common and different in these psychological fields, presents the view of scientists on the status of both

therapeutic psychology and counselling psychology, highlights existing approaches to the delimitation of these scientific disciplines.

The article pays great attention to the distinction between these psychological sciences and granting them the status of independence. In addition, the author points out the need to distinguish between the names of the two psychological branches of knowledge and the actual interactive psychological processes that are studied and described by these sciences, and notes the need to overcome the existing identification of the relevant concepts in science and psychological practice: the branches of knowledge and the proceduralism they study.

The article describes the difference between therapeutic psychology and counselling psychology as different educational disciplines of psychological science, and also presents what they have in common. The equally important question of what is common and what is different in the actual psychotherapeutic and counselling processes is also presented. Attention is also paid to the relationship between psychotherapy and psychocorrection. The authors present techniques common to psychotherapy and psychological counselling, including: active listening, reflective listening, open questioning, support, encouragement, paraphrasing, interpretation, focusing, non-verbal influence, mirroring, self-disclosure, empathy, reflection of feelings, encouragement to reflect, free association, confrontation, search for alternatives, information, advice, directive, feedback, summarization.

Among the recent studies conducted in Ukraine, it is worth noting G. Kalmykov's dissertation on the problems of discursive psychotherapy and N. Kostruba's research on the technique of psychological assistance under stress within the framework of cognitive behavioural therapy.

Key words: *psychological assistance, counselling psychology, therapeutic psychology, psychotherapy, psychological counselling, techniques of influence, counselor's clients, psychotherapist's patients.*