

Причини та ефективність звернення до психолога: результати відкритого опитування осіб із клієнтським досвідом

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-44>

Нагорна Інна, Зігмунд Фройд Університет Україна

Вступ. Звернення за психологічною допомогою є складним соціальним процесом, що залежить від культурного середовища та рівня ментальної грамотності населення (Rickwood & Thomas, 2012). При цьому в зарубіжній психології та суміжних науках окремо досліджують бар'єри до отримання допомоги, зокрема феномен суспільної та особистісної стигматизації (Vogel et al., 2007). В Українській науковій пресі питання психологічної допомоги переважно вивчаються у контексті подолання наслідків травми війни (Франкова, 2022), клінічної психіатрії та реабілітації (Чабан, 2019) або адаптації студентської молоді (Дружиніна, 2021). Відтак, тема суб'єктивного досвіду звернення до психолога та оцінки ефективності терапії дорослими українцями є дослідженою недостатньо. Мета цього дослідження – емпіричне дослідження психологічних особливостей досвіду звернення до психолога, аналіз запитів та оцінка ефективності отриманої допомоги дорослими українцями. Методи. Дослідження було проведено як анонімне онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms впродовж жовтня–листопада 2025 року. До участі в дослідженні були запрошені повнолітні особи, які добровільно надали згоду на участь та обробку даних. Респонденти вказували соціодемографічні відомості (вік, стать, рівень освіти, сімейний статус) та відповідали на питання стосовно причин звернення та оцінки ефективності роботи з фахівцем. Результати. Респонденти. 23 особи віком 18–56 років ($M=30.9$, $SD=10.9$, $Me=29$, $Mo=29$), серед них 20 жінок та 3 чоловіків, надали повні відповіді на опитувальник. Причини звернення. Відповіді щодо ситуацій та причин звернення до психолога були проаналізовані та об'єднані у 5 тем («Комунікація і стосунки», «Професія та кар'єра», «Самооцінка, самоцінність», «Дошкульні симптоми», «Психічні розлади»). Тема «Комунікація і стосунки» стала найпоширенішою та об'єднала запити, пов'язані з труднощами у взаємодії з партнерами, родиною та оточенням: «Питання стосовно відносин», «Сімейні відносини, агресія», «Проблеми в стосунках», «Проблеми в шлюбі», «З проблемами комунікації з студентами», «комунікація з дітьми», «Проблеми у стосунках», «3 питань стосунків з протилежною статтю», «з питань аб'юзивних стосунків», «Проблеми з дівчиною». Тема «Професія та кар'єра» включала запити, що стосувалися професійного визначення, робочих конфліктів та адаптації: «профорієнтації», «Стосунки, кар'єра, еміграція», «Мобінг на роботі». Тема «Самооцінка, самоцінність» відображала рефлексивні запити, спрямовані на розуміння власного «Я» та зміцнення впевненості: «Питання повзанні з самооцінкою та самоцінністю», «хотілося розібратися зі своїми думками», «зверталась періодично за впевненістю та самооцінкою», «Падіння віри в свої [сили], невпевненість у майбутньому, відчуття своєї слабкості і безсилля», «знецінення себе», «Я зверталася до психолога, щоб краще зрозуміти себе... Також мене цікавили питання самооцінки». Тема «Дошкульні симптоми» містила описи емоційних станів та проявів, що знижують якість життя, але не були класифіковані респондентами як діагнози: «стрес та вигорання», «інсомнія», «Із сильною тривожністю», «тривожність», «з приводу апатії», «Проблеми з агресією». Тема «Психічні розлади» об'єднала відповіді, в яких

респонденти вказували конкретні клінічні діагнози або стани, що потребували фахового втручання: «Депресія», «РПП, тривожно-депресивний розлад», «ПТСР», «Преддепресивний стан», «Тривога, суїцидальні думки, рас, рдуг» , «переїдання». Оцінка ефективності роботи. Відповіді щодо того, в чому робота була помічною, а в чому ні, були категоризовані у 6 тем: «Опора, підтримка та емпатія», «Міждисциплінарний підхід», «Полегшення симптомів», «Тривалість», «Рефлексія та самоусвідомлення», «Робота виявилася не помічною». Тема «Опора, підтримка та емпатія» об'єднала відгуки, де ключовим фактором успіху називалася особистість психолога та якість контакту: «Психолог виступав в ролі опори для мене під час складних стосунків» , «Психолог став для мене опорою на шляху вирішення проблем» , «Я відчувала себе почутою, відчувала підтримку» , «використовувати психолога як людину що просто вислухає мої емоції», «Дуже допомагає якщо психолог був емпатичний». Тема «Міждисциплінарний підхід» включала випадки, коли психотерапія поєднувалася з іншими видами лікування для досягнення результату: «Працювала з психологом в методі КПТ та приймала ліки, що були призначені психіатром, в купі це дало результат», «Психолог допоміг зрозуміти... але без медикаментозного лікування не справились». Тема «Полегшення симптомів» містила описи покращення емоційного стану та зниження рівня стресу: «були зняті симптоми вигоряння та пропрацьований стрес», «Мені допомогло обговорення всіх своїх думок і страхів», «Я стала спокійніше реагувати на стресові ситуації», «вона допомогла мені розібратися та заспокоїтися», «допомагає справитись з тривожністю». Тема «Тривалість» розкривала суб'єктивне сприйняття часу в терапії - від швидких результатів до необхідності тривалої роботи: «Було достатньо п'яти зустрічей, щоб закрити це питання», «Мінусом було затягування терапевтичних стосунків, коли питання вже було вирішено», «Але моя робота була короткостроковою і не дуже ефективною» , «іноді мені бракувало... відчуття швидкого результату, але з часом я зрозуміла, що процес змін потребує терпіння». Тема «Рефлексія та самоусвідомлення» стала однією з найзмістовніших та описувала глибинні зміни в розумінні себе: «Допоміг розібратись у собі і розкрити першопричини проблем», «робота з психологом допомогла мені краще усвідомити власні емоції, навчитися приймати себе», «Для себе я розібралася зі схемою своїх проявів та реакцій», «Навчилася слухати себе, ставити свої почуття вище інших», «Були виявлені мої слабкі місця та патерни поведінки», «Це наче маєш можливість задуматись над питаннями, які сама собі не могла задати». Тема «Робота виявилася не помічною» включала описи негативного досвіду, відсутності прогресу або розчарування: «Загалом робота психолога не стала помічною для мене, не відкрилася повністю спеціалісту», «відчувала звинувачення в свою сторону», «На жаль, але сьогодні це питання у психолога нема рішення», «З іншими аспектами в процесі роботи, суб'єктивно без прогресу», «сама проблема невирішена», «в цілому робота виявилася не помічною, бісив психолог». Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що звернення дорослих українців до психолога найчастіше пов'язане з труднощами у міжособистісних стосунках, проблемами самооцінки та емоційним виснаженням. Досвід отримання психологічної допомоги переважно оцінюється позитивно, особливо у випадках, коли терапевтична взаємодія ґрунтувалася на підтримці, емпатії та сприяла глибшому самоусвідомленню. Водночас частина респондентів повідомляла про недостатню ефективність роботи через відсутність прогресу, труднощі у встановленні контакту зі спеціалістом або завищені очікування щодо швидкості змін. Література 1. Дружиніна І. А. Психологічні особливості адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 1. С. 45-52. 2. Франкова І. А. Психосоціальна підтримка населення в умовах війни: виклики та перспективи. Український вісник психоневрології. 2022. Т. 30, вип. 2. С. 12-18. 3. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація:

сучасні підходи. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2019. № 4 (105). С. 22–26. 4. Rickwood D., Thomas K. Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*. 2012. Vol. 5. P. 173–183. DOI: 10.2147/PRBM.S38707. 5. Vogel D. L., Wade N. G., Hackler A. H. Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*. 2007. Vol. 54(1). P. 40–50. DOI: 10.1037/0022-0167.54.1.40.