



УДК 159.9 +378:615.85

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)-1103-1116](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1103-1116)

Тодорова Ірина Степанівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та суспільних наук, Полтавський університет економіки і торгівлі, вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, 36003, тел.: (0532) 509-169, <https://orcid.org/0000-0001-5137-2929>

Бульченко Дмитро Володимирович аспірант кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, вул. О. Дашкевича, 24, м. Черкаси, 18001, тел.: (0472) 31-72-94, <https://orcid.org/0000-0001-6942-0466>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти застосування психоедукації як одного з методів надання психологічної допомоги. В умовах, коли значна частина населення країни перебуває у стані стресу, тривоги, невизначеності, емоційної нестабільності, переживання втрат, спричинених війною, суттєво зросла потреба у проведенні психоедукаційних заходів. Авторами узагальнено закордонні та вітчизняні практики застосування психоедукації в різних сферах психічного здоров'я. Проведено огляд емпіричних досліджень результативності психоедукації у міждисциплінарному науковому просторі психології, психотерапії, психіатрії.

Схарактеризовано особливості мети, змісту та методів психоедукації у межах найбільш поширених психологічних напрямів. Визначено функції психоедукації в методі активного соціально-психологічне пізнання (АСПП). Розглянуто підходи до використання поняття психоедукації, запропоновано розширене тлумачення ролі та змісту психоедукації як невід'ємної складової консультативної та психокорекційної роботи психолога. Психоедукація розглядається як структурований і специфічний метод надання знань, формування вмінь та навичок, корекції хибних уявлень, установок, переконань щодо психічного здоров'я, вона допомагає клієнту усвідомлено співпрацювати з психологом, збільшує його прихильність до процесу консультування та психотерапії, спрямовує на позицію суб'єкта, якій бере на себе відповідальність за власний психічний стан.

Узагальнено принципи та правила застосування психоедукації, механізми психоедукаційного впливу на отримувачів психологічної допомоги. Для оцінки готовності психолога до проведення психоедукації, запропоновано аксіологічний, ґносеологічний, операційний та рефлексивний критерії. Представлено



тематичний зміст спеціальної навчальної дисципліни «Психоедукація: теорія та практика».

Ключові слова: психологічна допомога, психоедукація, психологічні напрями, активне соціально-психологічне пізнання, емпайермент, вища освіта, професійна підготовка психолога.

Todorova Iryna Stepanivna PhD of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogical and Social Sciences, Poltava University of Economics and Trade, 3 Ivan Banka St., Poltava, 36003, tel.: (0532) 509-169, <https://orcid.org/0000-0001-5137-2929>

Bulchenko Dmytro Volodymyrovych postgraduate student of the Department of Psychology, Deep Correction and Rehabilitation, Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytskyi, 24 O. Dashkevycha St., Cherkasy, 18001, tel.: (0472) 31-72-94, <https://orcid.org/0000-0001-6942-0466>

CONCEPTUAL PRINCIPLES OF PSYCHOEDUCATION AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

Abstract. The article examines the theoretical and practical aspects of applying psychoeducation as a method of providing psychological assistance. In circumstances where a significant portion of the country's population is experiencing stress, anxiety, uncertainty, emotional instability, and loss due to war, the need for psychoeducational interventions has substantially increased. The authors have summarized both foreign and domestic practices of using psychoeducation in various mental health fields. An overview of empirical research on the effectiveness of psychoeducation in the interdisciplinary scientific spaces of psychology, psychotherapy, and psychiatry is provided.

The article characterizes the goals, content, and methods of psychoeducation within the most common psychological approaches. It defines the functions of psychoeducation in the method of active socio-psychological cognition (ASPC). Approaches to using the concept of psychoeducation are considered, and an expanded interpretation of the role and content of psychoeducation as an integral component of a psychologist's consulting and psychocorrectional work is proposed. Psychoeducation is viewed as a structured and specific method of providing knowledge, developing skills, correcting misconceptions, attitudes, and beliefs about mental health. It helps clients consciously collaborate with psychologists, increases their commitment to the counseling and psychotherapy process, and encourages them to take responsibility for their own mental state.

The principles and rules of applying psychoeducation, as well as the mechanisms of psychoeducational influence on recipients of psychological assistance, are summarized. To assess a psychologist's readiness to conduct



psychoeducation, axiological, gnoseological, operational-technological, and reflexive-psychological criteria are proposed. The thematic content of the special educational course «Psychoeducation: Theory and Practice» is presented.

Keywords: psychological assistance, psychoeducation, psychological approaches, active socio-psychological cognition, empowerment, higher education, professional training of psychologists.

Постановка проблеми. Психоедукація набула особливого значення у зв'язку із суттєвим зростання чисельності осіб, які постраждали внаслідок війни та потребують психологічної допомоги, у тому числі шляхом отримання достовірної, зрозумілої та корисної інформації щодо психічного здоров'я, життєстійкості, стратегій копінгу, зростання особистості, побудови взаємин тощо. Така інформація дозволяє людям правильно оцінювати стан власного психічного здоров'я, усвідомлено регулювати емоції та поведінку, допомагає краще зрозуміти себе та інших, зміцнити взаємовідносини, покращити самопочуття та загальну якість життя. В сучасних умовах на психоедукацію покладено також й профілактичну функцію, тому вона може бути корисною для будь-якої людини, незалежно від того, має вона психічні розлади або ні.

Психоедукація є важливою частиною багатьох підходів у практичній психології та психотерапії, вона може використовуватися як окремий метод психологічної допомоги, так і в поєднанні з іншими методами. Це більше, ніж просто обмін інформацією з клієнтом, це – структурований і специфічний метод надання знань, умінь та навичок, психологічного впливу на особистісні підструктури. Психоедукацію застосовують у різних форматах, включаючи індивідуальні та сімейні консультації, групові заняття, вебінари та інші. Вона може бути проведена у вигляді бесід, тренінгів, лекцій, через розповсюдження інформаційних постерів або брошур тощо. Суттєвою перевагою психоедукації є те, що вона практико орієнтована, відносно проста у виконанні та не вимагає від клієнта тривалого і складного зосередження на навчанні.

Психоедукації є невід'ємною частиною професійної діяльності фахівців у сфері психічного здоров'я, яка базується на принципах доказовості, поваги до гідності людини, дотримання основоположних прав людини та громадянина, застосування мультидисциплінарного підходу тощо [1]. Психоедукація дозволяє зміцнити внутрішні ресурси життєстійкості, посилити здатність до усвідомленого самоконтролю, застосувати технологію емпайерменту (наснаження, активізація) через підтримку особистості шляхом підвищення її впевненості, самооцінки, компетентності, здатності виступати від свого імені та від імені своєї родини в соціальних службах тощо [2].

Проблема полягає у тому, що психоедукації досі не стала предметом спеціальної підготовки психологів до її застосування, начебто ця компетентність має з'явитися сама по собі. Разом з тим, практика показує, що психоедукація – це складний та багатогранний процес налагодження комунікації з



клієнтом, якій вимагає від психолога готовності до її проведення: відповідної мотивації та визнання цінності інформаційної підтримки; розуміння принципів, методологічних та теоретичних основ психоедукації; вміння структурувати та організовувати матеріал для психоедукаційних сесій; здатності об'єктивно оцінювати ефективність психоедукаційних програм, націленості на вдосконалення їх змісту та форми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові праці, присвячені психоедукації, належать до різних галузей психології та психотерапії. В огляді, присвяченому використанню психоедукації в психотерапії, підкреслено, що вона є важливим компонентом, якій покращує результати лікування для найрізноманітніших діагнозів [3]. Переважна більшість проаналізованих нами досліджень мала за мету довести ефективність психоедукації не лише для людей з різними психологічними та психіатричними проблемами, а й також для їхнього близького оточення. Так, мета-аналіз десяти ретельно відібраних досліджень засвідчив значні покращення соціальних навичок у на користь психоедукації як для самих дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю, так і для їхніх батьків та вчителів [4]. Дослідження коротких психоедукаційних інтервенцій для сімей із важкими психологічними захворюваннями показали, що навіть коротка психоедукація зменшує рецидиви та покращує психічний стан [5]. Інший мета-аналіз підтвердив ефективність психоедукації для людей з тривожним розладом [6]. Впровадження психоедукації для осіб із біполярним розладом та шизофренією також засвідчило поліпшення якості життя та підвищення рівня їхньої відповідальності за результати лікування, зниження частоти рецидивів [7; 8].

Емпіричні дослідження доводять, що психоедукація є ефективним інструментом для підвищення рівня знань, зменшення симптомів та покращення якості життя людей з різноманітними психічними розладами та їх близьких. Однак психоедукація, як частина психологічної просвіти, консультування, профілактики та корекції, може використовуватися також і у роботі практичного психолога зі здоровими людьми. Хоча психоедукація частіше асоціюється з наданням інформації та навичок людям з психічними розладами, або з ризиком їх виникнення, вона є корисною для всіх, хто воліє поліпшити своє психічне благополуччя та зростати особистісно.

Практичний психолог може використовувати методи психоедукації для надання інформації, навчання навичкам, розвитку самосвідомості та емоційного інтелекту, підвищення рівня рефлексії та психологічної грамотності тощо. Проте, проблему розробки концептуальних засад застосовування психоедукації та цілеспрямованої підготовки майбутніх психологів до її використання недостатньо відображено у наукових публікаціях.

Мета статті. З огляду на це, метою даної статті є обґрунтування концептуальних засад психоедукації як методу психологічної допомоги та окреслення змісту підготовки майбутніх психологів до її використання.





Виклад основного матеріалу. Огляд наукових публікацій показав, що психоедукація широко застосовується в різних клінічних випадках по всьому світу, нерідко вона є частиною інших підходів та включена у роботу з комунікативними навичками, когніціями, поведінковим та емоційними проблемами. Щоб кваліфікуватися як психоедукаційне втручання, не менше половини інформації має передаватися під час безпосередньої взаємодії психолога з клієнтом. Короткі інтервенції, зосереджені на психологічній чи медичній інформації з використанням виключно друкованих текстів або відеоматеріалів, скоріше мають класифікуватися як бібліотерапія, а не психоедукація [9].

У вітчизняній та зарубіжній літературі представлені різні визначення психоедукації, також як синоніми використовують поняття «психологічна просвіта», «психонавчання» тощо. У постанові Кабінету Міністрів України психоедукацію визначають як один з методів психологічної допомоги, якій полягає у здійсненні «інформаційно-просвітницької роботи фахівцями з метою профілактики та запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування загального розуміння про власне психічне здоров'я та навичок турботи про нього» [10].

В медичній літературі психоедукація тлумачиться як адекватні, системні, дидактичні психотерапевтичні втручання для інформування пацієнтів та їх родичі про хворобу та її лікуванні задля розуміння проблеми, відповідального поведінки та підтримки всіх, хто страждає від психічного розладу. Психоедукація може бути доцільною як на етапах діагностики та лікування психічного захворювання, так і в подальшій роботі з попередженні прогресування розладу та підтримки досягнутого рівню психічного здоров'я. Психоедукація – це «процес навчання клієнтів з психічними захворюваннями і членів їх сімей про характер хвороби, включаючи її етіологію, прогресування, наслідки, прогноз, лікування та альтернативи» [11].

Об'єднує різноманітні визначення поняття психоедукації ключова ознака – адресне та цільове донесення пацієнтам або клієнтам «інформації щодо особливостей психічних станів, міжособистісних стосунків, а також стосовно специфіки актуальної соціальної ситуації, ознайомлення отримувачів психологічних послуг з основами психогігієни, формування навичок самопомоги та взаємопідтримки, а також інформування клієнтів з питань отримання психосоціальної підтримки» [12, с. 90].

Зміст психоедукаційного впливу суттєво залежить від конкретного запиту та індивідуальних особливостей особи, на яку він спрямований. Разом з тим, можна змодельовувати певну послідовність завдань, своєрідний загальний сценарій психоедукаційної взаємодії. До структури психоедукаційної моделі О.О. Борисова включає: по-перше, теоретичну інформацію, яка чітко і зрозуміло описує окреме явище людської психіки (наприклад, психотравма, пост-травматичний стресовий розлад, флешбек); по-друге, приклади, через які



демонструється взаємозв'язок подій зовнішнього життя і реакцій людської психіки на них; по-третє, унаочнення інформації метафорою, яку можна зобразити на малюнку, або на схемі [13, с. 10].

Ефективне проведення психоедукації потребує від психолога володіння відповідними знаннями та вміннями, розуміння принципів та механізмів впливу психоедукації, методологічних та теоретичних засад її застосування. Розглянемо які основні правила та принципи психоедукації є важливими на думку науковців.

Під час роботи з психологічною травмою І. Сухіна рекомендує слідувати таким правилам інформування особи, якій надається допомога: розпочніть з нормалізації симптомів та відчуттів, що виникають після травматичної події; допоможіть їй визначити свої почуття та емоції, дати їм назву; пропонуйте розглянути фізичні відчуття, які вона може відчувати, такі як напруження, біль тощо; спонукайте до відповідей на конкретні питання, які допоможуть краще зрозуміти її переживання; розгляньте можливість тривання симптомів, часові рамки та їхній вплив на життя; підтримуйте прийняття симптомів, формуйте позитивне відношення до роботи з ними; визначте можливість розвитку посттравматичного стресового розладу, якщо симптоми не зникають більше ніж місяць після події та перешкоджають нормальному функціонуванню; обґрунтуйте важливість звернення за професійною допомогою у разі потреби [14, с. 26-27].

Для полегшення адаптації та редукції тривоги щодо соціальних, медичних та психологічних наслідків встановленого діагнозу необхідно одразу після встановлення діагнозу проводити персоналізовану психоедукацію для пацієнтів та членів їхніх родин. Крім того, за даними досліджень, пацієнти та члени родини, нерідко хибно тлумачать інформацію про свій стан, його причини, побічні ефекти від ліків, засобів та можливі ризики. Тому, саме психоедукація покликана змінити ставлення особи до хвороби та поліпшити рівень якості життя, пов'язаний зі здоров'ям.

Узагальнюючи рекомендації щодо правил надання психоедукації особам з психічними розладами можна сформулювати основні принципи, за якими слід її проводити [15, с. 31]:

- 1) Кожен пацієнт, який страждає на психічний розлад, має отримати психоедукацію, інформація має бути конкретною, деталізованою відповідно до його особливостей, симптомів і потреб.
- 2) Для превенції когнітивних спотворень змісту, чинників та процесу терапії психоедукація має проводитися своєчасно, бажано одразу після встановлення діагнозу.
- 3) Рекомендовано не обмежуватися лише початковою інформацією, а поступово надавати більш поглибленні знання про психічний розлад, методи його корекції та лікування.



4) Психоедукація має бути індивідуалізованою та адаптованою до віку, рівню освіти пацієнта, до спроможності її осмислити, до потреби в інформаційній підтримці тощо.

5) Психоедукація має ґрунтуватися на актуальній, науковій, доказовій інформації.

6) Необхідно оцінювати результативність психоедукаційних заходів, контролювати рівень та точність засвоєння інформації.

Важливо також розуміти та дотримуватися базових принципів проведення психоедукації для родини, в якій проживає хворий з ендегенним психічним розладом, інформацію треба підбирати з урахуванням: нозологічної приналежності та тривалості розвитку розладу; типу реагування сім'ї на факт розвитку розладу; суб'єктивного сприйняття симптомів захворювання пацієнтом та його референтними родичами. Також важливо навчити їх диференціювати хворобливі прояви від звичайних психологічних реакцій особистості; намагатися уникати надмірних психоемоційних навантажень; дотримуватися принципу конфіденційності, відмовитися від критики та оціночних суджень; заохочувати учасників до формування активної позиції, до зворотного зв'язку, до розширення просоціальної мережі; мотивувати до самоосвіти [16].

Більшість психологічних напрямів використовують психоедукацію як одну з форм психологічної допомоги. Розглянемо які є цілі, зміст та методи психоедукації в деяких найбільш розповсюджених психологічних напрямках.

Психоедукація в поведінковій терапії спрямована на допомогу людям у формуванні нових навичок та стратегій для вирішення проблем, досягнення бажаних цілей. Психоедукація в рамках когнітивно-поведінкової терапії потрібна для донесення до клієнтів базових настанов щодо впливу думок на емоції та поведінку, щодо техніки опрацювання негативних думок та переконань, методів корекції поведінки тощо. Психоедукація в гештальт-терапії допомагає людям зберегти або відновити контакт зі своїм внутрішнім «Я», розвинути усвідомленість власних почуттів та дій. В інтерперсональній психології психоедукація зосереджена на питанні того, як взаємодіє людина з іншими, як це впливає на її емоційний стан та поведінку, людину навчають підтримувати здорові взаємини та вирішувати міжособистісні конфлікти. Психоедукаційна складова у трансактному аналізі включає його базові ідеї щодо структури психіки, термінологію методу, яка описує взаємодію між людьми як гру тощо. Психоедукація в межах психодинамічної парадигми спрямована, передусім, на допомогу клієнтам у розумінні впливу несвідомих процесів, захисних механізмів та травматичних подій минулого на їх актуальну поведінку та емоції.

Незалежно від напрямку та специфіки роботи психолога психоедукація забезпечує отримувачів психологічної допомоги інформацією щодо процесу та процедури діагностики та корекції, очікуваних результатів тощо.



Великого значення психоедукація має й в методі активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) за Т.С. Яценко, яка передусім, працює з професійними психологами (як майбутніми, так і практикуючими). Робота з кожним респондентом (особа, з якою проводиться діагностико-корекційна взаємодія психолога) починається зі вступної психоедукаційної частини під час якої пояснюються теоретичні засади процесу, описується модель психіки, тлумачаться базові ідеї методу. «Для ефективності функціонування груп АСПП важливим є адекватне розуміння сутності психіки, в чому надає допомогу пропонується модель внутрішньої динаміки психіки, яка оприявнює взаємовпливи окремих підструктурних складових як свідомої, так і несвідомої сфер психіки» [17, с. 116]. Така психоедукація виконує декілька важливих функцій, спрямованих на нейтралізацію захисних механізмів, активізацію пізнавальної діяльності та розвиток самосвідомості особистості.

Важливим теоретичним питанням досліджуваної проблеми є з'ясування механізмів психоедукаційного впливу на результати психологічної допомоги. Виходимо з того, що психоедукація побудована на механізмах спрямованої соціалізації як головного завдання комплексної психологічної допомоги. Це водночас освіта, навчання, виховання й розвиток людини, яка отримує психологічну допомогу різного типу та складності.

Освіта в контексті психоедукації – це поступовий процес засвоєння сукупності науково перевірених знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, цінностей у сфері психічного здоров'я відповідно до конкретного запиту та психологічного діагнозу. Залежно від здібностей та інтересів пацієнта та референтних осіб, навчання відбувається через різноманітні методи та форми пред'явлення навчального матеріалу у процесі взаємодії психолога з клієнтом та передбачає зміни в уявленнях, установках, поведінці та навичках. Невід'ємною частиною психоедукації є виховання або перевиховання, яке спрямоване на організацію процесу формування необхідних особистісних якостей, спрямованості, самооцінки, навиків та звичок, життєвих установок.

Здатність психолога до надання якісної психологічної допомоги через психоедукацію та просвітництво залежить від його компетентності та особистісної готовності до її застосування. Ключовими особистісними рисами такої готовності для психолога є емпатія, спрямованість на співпрацю та діалог, здатність побачити проблему з позиції клієнта, наявність критичного мислення, професійного такту, дидактичних здібностей тощо. Отже професійна підготовка психолога передбачає особистісний розвиток, набуття психологічної зрілості, відкорогованість, яка формується у результаті вирішення особистісної проблеми, наявність професійно значущих морально-етичних переконань, сформованість відповідних емоційно-вольових якостей як невід'ємних умов здатності надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку іншим людям. Для оцінки готовності психологів до застосування



психоедукації нами були обрані аксіологічний, гносеологічний, операційний та рефлексивний критерії.

Аксіологічний критерій – вмотивованість та націленість на розвиток психологічних ресурсів клієнта; інтерес до професійної взаємодії з клієнтами; спрямованість на професійну самоосвіту і самовиховання задля ефективного досягнення конкретних цілей, які відповідають потребам різних клієнтських груп (наприклад, діти, дорослі, ветерани, люди з особливими потребами тощо).

Гносеологічний критерій – розуміння основних принципів та теоретичних основ психоедукації; знання про різні методи і стратегії психоедукації; знання про різні типи психічних розладів, про те, як психоедукація може бути використана для психологічної підтримки та допомоги, сформованість професійного мислення.

Операційний критерій включає оцінку рівня оволодіння психологом діями та операціями з організації та проведення психоедукаційного процесу на всіх етапах надання психологічної допомоги; вміння структурувати та організовувати матеріал для психоедукаційних сесій; здатність передавати складну інформацію зрозуміло та доступно для клієнтів; вміння застосовувати інтерактивні методи та освітні технології для залучення та активізації клієнтів під час психоедукаційних сесій; використовувати комунікаційні навички для ефективного спілкування та встановлення довіри з клієнтами; здатність враховувати індивідуальні потреби, характеристики та особливості кожного клієнта при розробці та застосуванні психоедукаційних програм.

Рефлексивний критерій – здатність до об'єктивної оцінки ефективності психоедукаційних програм та внесення коректив у роботу задля досягнення кращих результатів; самокритичний аналіз своєї роботи та здатність до вдосконалення своїх практик; участь у супервізіях, навчальних заходах, тренінгах, семінарах та конференціях, що стосуються психоедукації.

Ці критерії стали основою для розробки експериментальної програми навчальної дисципліни «Психоедукації: теорія та практика». Мета цієї навчальної дисципліни – надати студентам-психологам теоретичні знання та практичні навички психоедукації; розвинути вміння планувати, організовувати та проводити психоедукаційні втручання та заходи з різними цільовими групами; вивчити основні технології та методів психоедукації, які можуть бути застосовані в практичній роботі психолога. Пропонуємо орієнтовний тематичний зміст програми з навчальної дисципліни.

Вступ до психоедукації. Визначення психоедукації та її місця у роботі психолога. Основні принципи, цілі та завдання психоедукації. Вимоги до психолога в психоедукаційному процесі. Сфера застосування психоедукації.

Теоретичні основи психоедукації. Теорії навчання, виховання та розвитку особистості, що лежать в основі психоедукації. Психологічні аспекти мотивації навчання та засвоєння інформації. Психологічні аспекти сприйняття





та засвоєння інформації різними клієнтськими групами – за віком, за станом психічного здоров'я, за причиною звернення, ветерани, люди з особливими потребами тощо.

Особливості використання психоедукації у різних напрямках. Психоедукація в рамках поведінкової терапії. Психоедукація в рамках когнітивно-поведінкової терапії. Психоедукація в рамках гештальт-терапії. Психоедукація в рамках психодинамічного підходу. Психоедукація в рамках інтерперсональної терапії. Психоедукація в рамках логотерапії. Психоедукація в рамках транзакційного аналізу. Психоедукація в методі АСПП за Т.С. Яценко.

Планування та організація психоедукаційного втручання. Етапи психоедукації. Визначення цільової групи та її потреб. Вибір методів, технік та матеріалів для психоедукаційного заходу. Розробка плану проведення психоедукаційного заходу, підбір інформації.

Практичні методи психоедукації. Групова психоедукація: вправи, ігри, дискусії. Індивідуальна психоедукація: інтерв'ю, консультації, тренінги. Використання візуальних матеріалів та технологій: презентації, відеоматеріали, ілюстрації. Використання інтерактивних технологій: онлайн-платформи, мобільні додатки, соціальні мережі.

Оцінка та ефективність психоедукаційного втручання. Методи оцінки ефективності психоедукаційного заходу. Збір та аналіз даних про результати психоедукаційного заходу. Визначення результативності психоедукації та корекція програми після оцінки її ефективності.

Етичні та правові аспекти психоедукації. Професійна етика та відповідальність психолога у проведенні психоедукаційних заходів. Професійний такт. Конфіденційність та захист особистої інформації в психоедукаційному процесі.

Практикум з психоедукації. Рольові ситуації, де студенти відтворюють роль психолога та учасників психоедукаційного заходу. Взаємне навчання та обговорення практичних випадків. Завершальний проект (розробка психоедукаційного матеріалу).

Програма навчального курсу може бути адаптована та модифікована відповідно до конкретних потреб та вимог освітньо-професійної програми.

Висновки. Емпіричні дослідження доводять важливу роль та ефективність психоедукації у наданні психологічної допомоги різного ступеня складності. В узькому значенні психоедукація розглядається як інформування пацієнтів і їхніх родичів про психічні захворювання та їх лікування. Проте, огляд наукових джерел засвідчив, що психоедукація має бути трактована у більш широкому значенні – як структурований і специфічний метод надання знань, формування вмінь та навичок, а також корекції хибних уявлень, установок і переконань щодо психічного здоров'я під час роботи психолога з різними групами населення. Психоедукація сприяє свідомій співпраці клієнта з психологом, підвищує прихильність до процесу консультування та



психотерапії, націлює на формування навичок самодопомоги та підтримки, на превенцію психічних та поведінкових розладів.

Основні принципи та правила психоедукації націлені на нормалізацію симптомів, допомогу у визначенні та розумінні власних почуттів і відчуттів, усвідомлення та прийняття свого розладу, позитивного відношення до роботи з фахівцем. Важливо своєчасно проводити психоедукацію після встановлення діагнозу, надаючи деталізовану та персоналізовану інформацію, яка адаптована до віку, рівня освіти та потреб клієнта, пацієнта, сім'ї. Психоедукація має ґрунтуватися на актуальній, науковій, доказовій інформації з наступною оцінкою її результативності. Слід враховувати вид та тривалість розвитку розладу, тип реагування сім'ї на проблему, суб'єктивне сприйняття симптомів, а також дотримуватись конфіденційності, уникати критики і заохочувати до самоосвіти.

Психоедукація побудована на механізмах спрямованої соціалізації як центрального завдання комплексної психологічної допомоги, вона включає освіту, навчання, виховання та розвиток особистості. Правильно проведена психоедукація допомагає людині зайняти позицію рівноправного суб'єкта в консультативно-корекційному або терапевтичному процесі, сприяє підвищенню самоефективності особистості, активує її віру у власну здатність контролювати своє життя.

Засвоєння принципів, цілей та методів психоедукації, розуміння специфіки проведення психоедукації по відношенню до різних типів людей та психічних розладів, отримання досвіду застосування психоедукації є важливими завданнями підготовки майбутніх психологів. Компетентності, які потрібні психологу для проведення психоедукації, мають набуватися вже під час навчання в закладах вищої освіти, для цього доцільним є запровадження спеціальної навчальної дисципліни «Психоедукація: теорія та практика».

Література:

1. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>
2. Сайко Н.О., Златопольська Н. В. Інноваційні методи у формуванні відповідального ставлення особистості до репродуктивного здоров'я. *Соціальна робота у сфері збереження репродуктивного здоров'я молоді: теорія і практика* : навч. посіб. [за заг. ред. Сайко Н.О., Златопольської Н.В.]. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2021. 154 с.
3. Marschall Amy. How Psychoeducation Is Used in Therapy. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/what-is-psychoeducation-5323831> (Updated on May 22, 2023)
4. Powell, L. A., Parker, J., Weighall, A., & Harpin, V. (2022). Psychoeducation Intervention Effectiveness to Improve Social Skills in Young People with ADHD: A Meta-Analysis. *Journal of Attention Disorders*, 26(3), 340-357. <https://doi.org/10.1177/1087054721997553>
5. Zhao, S., Sampson, S., Xia, J., & Jayaram, M. B. (2015). Psychoeducation (brief) for people with serious mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4). <https://doi.org/10.10>



6. Sun Y, Ji M, Leng M, Li X, Zhang X, Wang Z.(2022). Comparative efficacy of 11 non-pharmacological interventions on depression, anxiety, quality of life, and caregiver burden for informal caregivers of people with dementia: A systematic review and network meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2022 May; 129:104204. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2022.104204.

7. Parikh SV, Zaretsky A, Beaulieu S, et al. (2012). A randomized controlled trial of psychoeducation or cognitive-behavioral therapy in bipolar disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2012; 73(06):803-810. doi:10.4088/jcp.11m07343

8. Psychoeducation for individuals at clinical high risk for psychosis: A scoping review / Herrera SN, Sarac C, Phili A, Gorman J, Martin L, Lyallpuri R, Dobbs MF, DeLuca JS, Mueser KT, Wyka KE, Yang LH, Landa Y, Corcoran CM. *Schizophrenia Research*. Volume 252, 2023 Feb; 148-158. doi: 10.1016/j.schres.2023.01.008. URL: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/36652831/>

9. Sin J, Jordan CD, Barley EA, Henderson C, Norman I. Psychoeducation for siblings of people with severe mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015, Issue 5. Art. No.: CD010540. DOI: 10.1002/14651858.CD010540.pub2.

10. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб : Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 / Урядовий кур'єр від 03.12.202, № 257.

11. Srivastava P., Panday R. Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016. Vol. 4(1). P.123-130. DOI:10.25215/0401.153

12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. ; за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.

13. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Випуск 3, 2023. С. 7-12. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>

14. Сухіна І. Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. *Особлива дитина: навчання і виховання*. №3(111). 2023. с. 7-31. <https://doi.org/10.33189/ectu.v111i3.144>

15. Коростій В.І., Блажін І.Ю., Кобевка В.М. Застосування психоедукації та когнітивно-поведінкової терапії у пацієнтів з епілепсією. *НейроNEWS: Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020 №6 (117). С. 26-32.

16. Kaminska A. Психоедукація як елемент психосоціальних інтервенцій у складі комплексної системи медико-психологічного супроводу сім'ї, де проживає хворий з ендегенним психічним розладом. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020, Випуск 13, с. 103-108. <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/15837/14655>

17. Яценко Т.С., Митник О.Я., Галушко Л.Я., Ткаченко К.В., Бульченко Д.В. Особливості пізнання прагматичного мислення у процесі психоаналізу візуалізованих презентантів психіки суб'єкта. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 113-134. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.113>

References:

1. Kontseptsiiia rozvytku okhorony psykhiichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku. Skhvaleno rozporiadzhenniam Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 27 hrudnia 2017, № 1018-p [The concept of development of mental health care in Ukraine for the period until 2030. Approved by the order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated December 27, 2017 No. 1018.-p. (2017). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80> [in Ukrainian].



2. Saiko, N.O., Zlatopolska, N.V. (2021). Innovatsiini metody u formuvanni vidpovidalnoho stavlennia osobystosti do reproduktyvnoho zdorovia [Innovative methods in the formation of a responsible attitude of the individual to reproductive health]. *Sotsialna robota u sferi zberezhenia reproduktyvnoho zdorovia molodi: teoriia i praktyka – Social work in the field of preserving the reproductive health of young people: theory and practice*: Poltava: TOV «ASMI», 154 [in Ukrainian].
3. Marschall, Amy (2023). How Psychoeducation Is Used in Therapy. Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-psychoeducation-5323831> (Updated on May 22, 2023).
4. Powell, L. A., Parker, J., Weighall, A., & Harpin, V. (2022). Psychoeducation Intervention Effectiveness to Improve Social Skills in Young People with ADHD: A Meta-Analysis. *Journal of Attention Disorders*, 26(3), 340-357. <https://doi.org/10.1177/1087054721997553> [in English].
5. Zhao, S., Sampson, S., Xia, J., & Jayaram, M.B. (2015). Psychoeducation (brief) for people with serious mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4). <https://doi.org/10.10>
6. Sun Y, Ji M, Leng M, Li X, Zhang X, & Wang (2022). Comparative efficacy of 11 non-pharmacological interventions on depression, anxiety, quality of life, and caregiver burden for informal caregivers of people with dementia: A systematic review and network meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. May. 129:104204. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2022.104204.
7. Parikh SV, Zaretsky A, Beaulieu S, et al. (2012). A randomized controlled trial of psychoeducation or cognitive-behavioral therapy in bipolar disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 73(06):803-810. doi:10.4088/jcp.11m07343
8. Psychoeducation for individuals at clinical high risk for psychosis: A scoping review (2023). Herrera SN, Sarac C, Phili A, Gorman J, Martin L, Lyallpuri R, Dobbs MF, DeLuca JS, Mueser KT, Wyka KE, Yang LH, Landa Y, & Corcoran CM. *Schizophrenia Research*. Volume 252, 2023 Feb; 148-158. doi: 10.1016/j.schres.2023.01.008. Retrieved from <https://pubmed-ncbi-nlm-nih.gov.translate.google/36652831/>
9. Sin J, Jordan CD, Barley EA, Henderson C, & Norman I. (2015). Psychoeducation for siblings of people with severe mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Issue 5. Art. No.: CD010540. DOI: 10.1002/14651858.CD010540.pub2.
10. Deiaki pytannia nadannia psykholohichnoi dopomohy veteranam viiny, chlenam yikh simei ta deiakym inshym katehoriiam osib : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 29 lystopada 2022, № 1338 [Some issues of providing psychological assistance to war veterans, their family members and some other categories of persons : Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated November 29 2022, № 1338] (2022). *Uriadovyi kurier – Government courier*, 03.12.2022, 257 [in Ukrainian].
11. Srivastava, P., & Panday, R. (2016). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 4(1), 123-130. DOI:10.25215/0401.153
12. Tsarenko, L. (Eds.) (2018). Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. L. Tsarenko, T. Veber, M. Voitovych, L., V. Kochubei, & L. Hrydkovets / za zah. red. L. Tsarenko. Kyiv, Vol. 2 [in Ukrainian].
13. Borysova, O.O. (2023). Psykhoedukatsiini modeli v protsesi psykholeabilitatsii uchasykiv boiovykh dii: poniattia ta funktsii, pryklad [Psychoeducational models in the process of psychorehabilitation of combatants: concepts and functions, an example]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykholohiia – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Psychology series*, 3, 7-12. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1> [in Ukrainian].



14. Sukhina, I. (2023). Psykhoedukatsiia batkiv ditei z ocoblyvymy osvithnimy potrebamy v umovakh viiny yak napriam roboty psykholoha [Psychoeducation of parents of children with special educational needs in the conditions of war as a field of work of a psychologist]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia – A special child: education and upbringing*, 3(111), 7-31. Retrieved from <https://doi.org/10.33189/ectu.v111i3.144> [in Ukrainian].
15. Korostii, V.I., Blazhina, I.Iu., & Koberka, V.M. (2020). Zastosuvannia psykhoedukatsii ta kohnityvno-povedinkovoi terapii u patsientiv z epilepsieiu [Application of psychoeducation and cognitive-behavioral therapy in patients with epilepsy]. *NeiroNEWS: Psykhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia – NeuroNEWS: Psychoneurology and neuropsychiatry*, 6 (117), 26-32 [in Ukrainian].
16. Kaminska, A. (2020). Psykhoedukatsiia yak element psykhosotsialnykh interventsii u skladi kompleksnoi systemy medyko-psykholohichnoho suprovodu simi, de prozhyvaie khvoryi z endohennym psykhnym rozladom [Psychoeducation as an element of psychosocial interventions as part of a complex system of medical and psychological support for a family where a patient with an endogenous mental disorder lives]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykologia – Psychiatry, neurology and medical psychology*, 13, 103-108. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/15837/14655> [in Ukrainian].
17. Yatsenko, T.S., Mytnyk, O.Ia., Halushko, L.Ia., Tkachenko, K.V., & Bulchenko, D.V. (2022). Osoblyvosti piznannia pralohichnoho myslennia u protsesi psykhoanalizu vizualizovanykh prezentantiv psykhyky subiekta [Peculiarities of knowing prelogical thinking in the process of psychoanalysis of visualized presenters of the subject's psyche]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and society*, 2, 113-134. Retrieved from <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.113> [in Ukrainian].