

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ДО ЗАСТОСОВУВАННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

PREPARATION OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST FOR THE APPLICATION OF PSYCHOEDUCATION

Стаття присвячена дослідженню психоедукації, яка під час війни набула особливого значення в роботі практичного психолога через підвищений попит на психологічну допомогу внаслідок травматизації, втрат, переживання кризових ситуацій, стресових розладів тощо. Психоедукація визначена як особливий вид психологічної допомоги людям, спрямованої на підвищення їхньої культури у сфері ментального здоров'я, формування здатності до осмислення, подолання психічних проблем або життя з психічними розладами, захворюваннями.

Встановлено, що за результатами багатьох емпіричних досліджень психоедукація є ефективним інструментом для полегшення симптомів у людей з психічними проблемами різного виду та ступеня важкості, для покращення якості життя для них та їхніх близьких. Схарактеризовано різні форми та функції психоедукації, вимоги до її змісту та процедури проведення. З'ясовано, що, хоча психоедукація частіше пов'язується з людьми, що мають психічні розлади чи хвороби, її також доцільно використовувати для всіх, хто потребує психологічної допомоги та бажає поліпшити своє психічне благополуччя та життєстійкість.

Зазначено, що ефективне використання психоедукації вимагає від психолога відповідних компетентностей, набуття яких не передбачено чинними стандартами вищої освіти та освітньо-професійними програмами підготовки майбутніх психологів. Навчання майбутніх психологів методами психоедукації повинно стати важливим компонентом їхньої підготовки, що забезпечить їхню здатність розробляти якісні просвітні та інформаційні матеріали, ефективно поширювати наукові знання серед людей, які звернулися по психологічну допомогу. Поставлено проблему недостатньої підготовленості майбутніх психологів до використання психоедукації в професійній діяльності, яка потребує подальшого дослідження та вирішення.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічна допомога, психоедукація, вища освіта,

професійна підготовка психолога, майбутній психолог, психоедукаційна компетентність.

The article is devoted to the study of psychoeducation, which has gained particular significance in the work of practical psychologists during wartime due to increased demand for psychological assistance resulting from trauma, loss, crises, stress disorders and so on. Psychoeducation is defined as a special type of psychological assistance aimed at increasing people's mental health literacy, developing the ability to understand, cope with, or live with mental problems, disorders and illnesses.

It is established that according to the results of numerous empirical studies, psychoeducation is an effective tool for alleviating symptoms in individuals with various types and degrees of mental problems, improving their quality of life and that of their loved ones. Various forms and functions of psychoeducation are characterized, along with requirements for its content and implementation procedures. Although psychoeducation is often associated with people who have mental disorders or illnesses, it is also beneficial for anyone in need of psychological assistance and wishing to improve their mental well-being and resilience.

It is noted that effective use of psychoeducation requires psychologists to have appropriate competencies, the acquisition of which is not provided for by existing higher education standards and educational-professional training programs for future psychologists. Training future psychologists in psychoeducational methods should become an important component of their education, enabling them to develop quality educational and informational materials and effectively disseminate scientific knowledge to people seeking psychological assistance. The issue of insufficient preparedness of future psychologists for the use of psychoeducation in professional activity is raised, requiring further research and resolution.

Key words: mental health, psychological assistance, psychoeducation, higher education, professional training of psychologists, future psychologist, psychoeducational competence.

УДК 159.98:378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.8>

Бульченко Д.В.

аспірант кафедри психології, глибокої корекції та реабілітації
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Тодорова І.С.

к. психол. н.,
доцент кафедри педагогіки та суспільних наук
Полтавський університет економіки і торгівлі

Вступ. У зв'язку з підвищенням запитів широких верств населення щодо підтримки, збереження та відновлення психічного здоров'я зростає інтерес до технології якісних психоедукаційних втручань, які здатні надати точну та доцільну інформацію людині та її рідним про проблеми з ментальним здоров'ям та засоби його самоконтролю. Якщо за кінцеву мету консультування та психологічної допомоги ставиться розвиток здатності клієнта обходитися без суттєвої сторонньої допомоги та самостійно вирішувати проблеми, то стає зрозумілою та важлива роль, яку відіграє психоедукація та вміння її проводити в діяль-

ності практичного психолога. Зміст та технологія формування компетенцій майбутнього психолога у сфері психоедукації залишається нагальною проблемою освіти, яка потребує теоретичного обґрунтування, емпіричного дослідження та впровадження у практику здобуття вищої психологічної освіти.

Психоедукація націлена на те, щоб допомогти клієнту зрозуміти і впоратися зі своїми діагнозами, а також поліпшити прихильність до корекційного процесу, оскільки клієнти, які розуміють сенс власної проблеми та методи її подолання, більш прихильні до виконання рекомендацій та мають кращі результати. Осо-

бливо ефективною психоедукація виявилася у подоланні депресії, тривоги та стресових розладів [7]. У травма-фокусованій психотерапії психоедукація дозволяє постраждалим визнати, що вони не зламані, що вони переживають нормальну реакцію на ненормальну ситуацію. Психоедукація також важлива, щоб допомогти постраждалим розпізнати стратегії, необхідні для підтримки прогресу, досягнутого в терапії. Також завдяки їй покращуються соціальні навички та здатність до управління поведінкою у людей з такими розладами, як дефіцит уваги та гіперактивність [9].

Корисною виявилася психоедукаційна частина програми надання психологічної підтримки у ситуаціях соціальної тривожності, розроблена О. Аврамчук та А. Міловідовою. Проведена ними робота була спрямована на розуміння пацієнтами суті тривоги, її усвідомлення, а також включала надання інформації про зміст когнітивно-біхевіоральної терапії, про природу генералізованого тривожного розладу та «нормалізацію» його симптомів, тренінг з усвідомлення тривоги тощо [5].

На психоедукацію як важливий аспект технології супроводу сімей, що мають проблемних дітей, вказує М.І. Мушкевич, яка підкреслює зумовленість комплексу таких заходів знаннями індивідуальних і міжособистісних особливостей членів сімей, віковими характеристиками, гендерною диференціацією членів сімей, функційністю чи дисфункційністю сімейної системи [3].

Отже, наукові публікації відображають широкий спектр емпіричних досліджень, пов'язаних з психоедукацією, включаючи оцінку ефективності психоедукаційних інтервенцій для багатьох психічних розладів, особливості застосування в різних психологічних напрямках, різноманіття форм надання інформації залежно від віку, культури, освіти, родинного статусу тощо. Проведені дослідження підтверджують важливість психоедукації для психічного здоров'я та надають наукові докази умов її ефективності [12].

Отже, майбутньому практичному психологу потрібні вміння використовувати психоедукацію у роботі з різноманітними запитами клієнтів, надавати їм інформацію щодо проблем, пов'язаних зі стресом, саморегуляцією, подоланням наслідків психологічної травми тощо. Вона є важливим компонентом під час навчання комунікативним навичкам, розвитку усвідомленості та самоспостереження, підвищення рівня рефлексії, психологічної грамотності, емоційного інтелекту, критичного мислення тощо.

Метою статті є розвідка ролі психоедукації у професійній діяльності психолога та обґрунтування необхідності спеціальної підготовки майбутніх психологів до застосування психоедукації.

Виклад основного матеріалу. Існують різні визначення поняття «психоедукація» у вітчизняній та зарубіжній літературі, в якій як синоніми до нього використовуються також «психонавчання», «психоосвіта», «психоосвітнє втручання» тощо. І, хоча психоедукація найчастіше асоціюється з різними клінічними випадками, сьогодні вона розглядається у більш широкому значенні – як самостійний інструмент соціально-психологічної просвіти та профілактики, а також як невід'ємний складник психологічного консультування, корекції та реабілітації різних верств населення з метою підтримки та відновлення їхнього психічного здоров'я. В офіційних документах її відносять до одного з видів психологічної допомоги та визначають, як «проведення 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» [2].

Залежно від типу проблем і конкретних цілей психоедукація має різні форми та зміст. Психолог може працювати індивідуально або з тренінговою групою, а коли це доречно, то із сім'єю. Наприклад, якщо клієнтом є дитина, психологу може знадобитися підтримка з боку батьків, яким треба буде передати базові психологічні знання з відповідної проблематики, проінформувати їх щодо того, як виявлені симптоми та особливості дитини впливають на її розвиток, навчання, соціалізацію тощо. У разі, коли батьки не усвідомлюють того, як їхній стиль виховання впливає на психічне здоров'я дитини або спричиняє поведінкові проблеми, саме психоедукація може допомогти їм розвинути відповідні та ефективні навички рефлексії та взаємодії [3].

П. Шривастава та Р. Пандей розрізняють пасивні та активні моделі психоедукації [12]. Пасивне психоедукційне втручання відбувається через надання клієнтам інформації та навчальних матеріалів за допомогою таких засобів, як листівки, брошури, плакати, посібники, міні-лекції, інтернет-матеріали або програмне забезпечення. Пасивна психоедукційна програма не передбачає виконання чітких домашніх завдань або спеціальних вправ, вона спрямована на інформування реципієнта про природу та процедуру взаємодії й може бути проведена в установах медичної допомоги або в університетах, громадських центрах тощо.

Активна модель психоедукційного втручання є важливою частиною когнітивно-поведінкової терапії, інтерперсональної психотерапії, сімейної терапії та більшості інших видів індивідуальної або групової психотерапії [8]. Вона відіграє стратегічно важливу роль у раціонально-емотивно-поведінковій терапії. Психологи, які її застосовують, намагаються

навчити клієнтів, як стати психотерапевтами для самих себе та як використовувати певну навичку, наприклад дослідження здорових та нездорових установок. Для цього вони моделюють використання цієї навички під час зустрічі, дають клієнтам письмові інструкції, домашні завдання тощо [6, с. 21].

Майбутній психолог має бути обізнаним щодо того, як допомагати клієнтам сформулювати потрібні їм уміння долати труднощі та керувати своїми симптомами. У корекційному процесі клієнти будуть більш успішно оволодівати новими навичками, якщо вони будуть гарно розуміти, чому ці навички можуть бути корисними та як вони працюють. Психоедукація – це не просто надання інформації пацієнтам, це скоріше форма тренінгу з розширення їхніх можливостей, спрямованого на підвищення обізнаності та надання інструментів для лікування, боротьби та життя з психічним захворюванням.

Важливо також обирати доцільну психоедукаційну модель поміж кількох можливих. Так, інформаційна модель полягає в тому, щоб надати клієнту або/та його близьким знання про психічний розлад, стан чи захворювання та можливості управління ними. Модель навчання навичкам спрямована на планомірну розробку конкретних форм поведінки, щоб учасники могли підвищити свою здатність допомагати хворим родичам або собі. А підтримуюча модель, яку зазвичай використовує група підтримки, призначені для залучення пацієнтів або членів їхніх родин до обміну своїми почуттями та досвідом. Тут головна мета полягає в тому, щоб посилити і поліпшити емоційну здатність сімей справлятися з тягарем турботи про своїх хворих родичів. Комплексна, або комбінована, модель складається з усіх вище перерахованих підходів – інформування, формування навичок та підтримки. На початковому етапі такого підходу учасникам зазвичай показують відеоматеріали або читають лекції про проблему. Далі вони беруть участь у груповій роботі з підтримки сім'ї. На завершальному етапі проводяться індивідуальні сесії з фахівцем з психічного здоров'я.

Більшість психоедукаційних сесій включають інформацію про загальні ознаки та симптоми, етіологічні фактори, відомості щодо ранніх ознак рецидиву, поради, як впоратися із ситуацією, опис доступних варіантів допомоги, роз'яснення, коли і як звертатися за допомогою та чому необхідно дотримуватися вказівок та приписів, прогноз щодо довгострокового перебігу і результату, роз'яснення, що можна і чого не можна робити членам родини під час роботи з пацієнтом, спростування міфів і хибних уявлень про хворобу, розвіювання стигми [11].

Завдяки психоедукації людина здобуває нові знання про психічне здоров'я, причини

виникнення психологічних проблем, способи запобігання їм та їх лікування. Також вона засвоює навички та прийоми, які можуть допомогти їй зберегти або покращити своє психічне здоров'я. Психоедукація може сприяти зміні переконань людини про себе та світ навколо неї, що своєю чергою може допомогти їй зменшити прояви симптомів та покращити самооцінку. Психоедукація має впливати на поведінку людини, стимулюючи її до позитивних змін у житті, до підвищення якості взаємин з оточенням. Це може бути особливо корисним для людей з психічними проблемами, які можуть використовувати знання та навички, набуті під час психоедукації, для покращення своєї життєвої ситуації та психоемоційного стану.

Психологічна поінформованість сприяє збільшенню самоефективності учасників, яка, за теорією А. Бандури, виявляється у відчутті особистої компетентності та вірі людини у можливість впоратися з труднощами та поставленими перед нею завданнями. Позитивний ефект впливу психоедукації на психіку та поведінку людини, що перебуває у важкій ситуації, виявлений у дослідженнях, які доводять, що покращення обізнаності щодо закономірностей та механізмів допомоги та самопомоги є одною з ефективних копінг-стратегій з управління стресом.

Також психоедукацію доцільно використовувати у роботі психолога за запитами щодо конфліктів у ділових та міжособистісних стосунках, небажаних емоційних станів та почуттів, самопізнання, усвідомлення потреб та бажань, прийняття рішень тощо. На думку С.В. Олексенко, психоедукація як метод профілактичної роботи повинна включати не лише надання знань, роз'яснення процесів, а й елементи актуалізації проблеми психологічного здоров'я та мотивацію до дій з його підтримки та відновлення [4].

Отже, в діяльності практичного психолога психоедукація відіграє важливу роль, яка посилилася в умовах війни через збільшення кількості осіб, які потребують психологічної допомоги внаслідок первинної або вторинної травматизації, кризових ситуації, стресових розладів тощо [1]. Разом із тим у навчальних планах підготовки практичних психологів, як правило, не прописані вимоги щодо компетентності та результату навчання у сфері психоедукації, відсутні освітні компоненти, які її формують. Формування необхідних для проведення психоедукації знань та вмій лише частково можуть забезпечуватися дисциплінами педагогічного спрямування, такими як «Педагогіка», «Педагогічна майстерність» або «Методика викладання психології» тощо. Але вони спрямовані на підготовку майбутнього психолога до здійснення навчальної, викладацької

діяльності і не можуть задовольнити потребу у психоедукаційній компетентності. Хоча може здатися, що психоедукація та викладання психології не відрізняються між собою, а психолог виконує схожу роботу з передачі психологічних знань, вони все ж таки мають різні цілі, зміст, методи, цільову аудиторію та вимоги до компетентностей психолога (див. табл. 1).

Проблема, наскільки фахівці з психічного здоров'я підготовлені до проведення психоедукаційних інтервенцій, досліджувалася групою науковців, які проаналізували дані численних публікацій, в яких йшлося про використання психоедукації в роботі з пацієнтами. Було з'ясовано, що незважаючи на те, що психоедукацію рекомендують як важливий компонент

Таблиця 1

Порівняльний аналіз психоедукації та викладання психології

Компонент	Психоедукація	Викладання психології
Мета	Надання актуальних знань щодо конкретного запиту, підвищення усвідомленості стосовно свого психічного здоров'я, формування навичок контролю над симптомами захворювання та поведінкою	Формування наукових уявлень про природу психіки, про методи та результати дослідження психічних явищ; розвиток здатності до застосування психологічних знань в умовах професійної діяльності
Зміст	Визначається проблемою клієнта та концепцією роботи практичного психолога, включає відомості щодо ознак проблеми та рецидиву, стратегію та тактику розв'язання проблем, прогноз, спростування міфів та стигми	Система психологічних знань, базових категорій і понять, закономірностей, методологічних підходів, механізмів, принципів, науково-прикладних завдань з діагностики, консультування та корекції
Методи	Бесіда, групові дискусії, вправи на розвиток навичок, друквані інформаційні матеріали, відеофільми, індивідуальні та групові лекції, тренінги, семінари	Лекції, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи, професійна практика, наукові дослідження
Цільова аудиторія	Пацієнти та їхні родичи, сім'ї, клієнти, які звернулися по психологічну допомогу	Здобувачі освіти різних ступенів та галузей знань, зокрема майбутні психологи
Вимоги до психолога	Володіння відповідним обсягом психологічних знань, здатність доступно роз'яснювати психічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання, складати та реалізовувати програму психоедукації, встановлювати стосунки на засадах емпатії та толерантності, володіння методикою проведення індивідуальної, групової та сімейної психоедукації, вміння модифікувати зміст інформації відповідно до потреб та можливостей клієнта тощо	Загальні та спеціальні компетентності, визначені Стандартом вищої освіти, – здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків, здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел, навички викладання та оцінювання тощо

лікування, способи, якими вона проводиться на практиці, є неоднозначними, тому існує потреба у ретельній оцінці наявних психоедукаційних моделей та у впровадженні стандартизованої психоедукації [10].

Навчання технологіям проведення психоедукації має стати важливим аспектом підготовки майбутніх психологів, що дозволить їм створювати якісні навчальні та просвітницькі матеріали, ефективно поширювати психологічну інформацію, залучати наявні ресурси та забезпечувати доступ до психологічної допомоги та підтримки для значної кількості людей. Також, з огляду на реалії сучасного світу, необхідно, щоб майбутні психологи володіли технологіями створення цифрових психоедукаційних продуктів та онлайн-ресурсів з відеолекціями та тренувальними вправами, діагностичними та контрольними тестами, кейсами та завданнями тощо, які зроблять таку інформа-

цію більш доступною та сприятимуть кращому засвоєнню матеріалу, розумінню принципів та методів психологічної допомоги та самопомоги. При цьому важливо пам'ятати, що навчання технологій психоедукації має бути поєднане з розвитком відповідних особистісних якостей майбутніх психологів, таких як здатність до емпатії, спілкування, вміння адаптуватися до потреб клієнта тощо.

Висновки. Психоедукація є методом психологічної допомоги через надання людині релевантної психологічної інформації у доступній для розуміння формі з метою профілактики і запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування уявлення про власне психічне здоров'я та навичок турботи про нього, роз'яснення можливих шляхів розв'язання наявних психологічних проблем, навчання потрібним навичкам, здійснення підтримки та мотиваційного впливу.

Проведений аналіз проблеми застосування психоедукації у діяльності психолога дозволяє стверджувати, що психоедукації є ефективним та визнаним науковою спільнотою методом психологічної допомоги, якому потрібно навчатися вже в процесі здобуття психологічної освіти. Засвоєння теорії та практики застосування психоедукації є важливим аспектом якісної підготовки майбутніх психологів до вимог професійної діяльності, але наразі така компетентність не зазначена в стандартах вищої освіти за спеціальністю «Психологія», що дозволяє припустити, що ступінь володіння майбутніми психологами методом психоедукації знаходиться на недостатньому рівні. Перевірка цього припущення та пошук шляхів ефективного формування компетенцій майбутнього психолога у сфері психоедукації є завданням подальшого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023 (3). С. 7–12. <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.3.1>
2. 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*. 03.12.202. № 257.
3. Мушкевич М.І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 46 с.
4. Олексенко С. В. Психоедукація як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. № 4 (1(26)). URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32084/1/S_Oleksenko_TRI_1%2826%29_IPPO.pdf
5. Avramchuk O., Milovidova A. Психологічна підтримка осіб з ознаками соціально тривожного розладу, який асоціюється з травматичним досвідом. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/441/804>
6. Dryden W., Neenan M. Rationale motive behaviourtherapy: 100 keypoints and techniques (3rd ed.). 2020, Routledge/Taylor&FrancisGroup. 314 p.
7. Dolan N., Simmonds-Buckley M., Kellett S., Siddell E., Delgadillo J. Effectiveness of stress control large group psychoeducation for anxiety and depression: Systematic Review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 60(3). P. 375–399. <https://doi.org/10.1111/bjc.12288>
8. Donker T., Griffiths K.M., Cuijpers P., Christensen H. Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Med*. 2009. P. 7–79. doi: 10.1186/1741-7015-7-79
9. Powell L.A., Parker J., Weighall A., Harpin V. Psychoeducation intervention effectiveness to improve social skills in young people with ADHD: A meta-analysis. *Journal of Attention Disorders*. 2022 Feb. Vol. 26(3). P. 340–357. doi:10.1177/1087054721997553
10. Psychoeducation for individuals at clinical high risk for psychosis: A scoping review / Herrera S.N., Sarac C., Phili A., Gorman J., Martin L., Lyallpuri R., Dobbs M.F., DeLuca J.S., Mueser K.T., Wyka K.E., Yang L.H., Landa Y., Corcoran C.M. *Schizophrenia Research*. 2023. Feb. Vol. 252. P. 148–158. doi: 10.1016/j.schres.2023.01.008
11. Sarkhel S., Singh O.P., Arora M. Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*. 2020 Jan; 62 (Suppl 2). P. 319–323. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7001357/>
12. 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