

**Столярчук О.,**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології особистості та соціальних практик  
Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,  
старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психодіагностики  
та наукової психологічної інформації  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
[o.stoliarchuk@kubg.edu.ua](mailto:o.stoliarchuk@kubg.edu.ua)

ORCID id 0000-0003-4252-2352

**Клішевич Н.,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,  
[n.klishevych@kubg.edu.ua](mailto:n.klishevych@kubg.edu.ua)

ORCID id 0000-0002-5611-6454

**Коханова О.,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик  
Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,  
[o.kokhanova@kubg.edu.ua](mailto:o.kokhanova@kubg.edu.ua)

ORCID id 0000-0003-4019-3663

## **РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТІСНОГО ДОБРОБУТУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СУСПІЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

*У статті проаналізовано роль психоедукації як ресурсу підтримки особистісного добробуту в умовах невизначеності суспільного розвитку, презентовано й обґрунтовано змістово-функціональну модель психоедукації в умовах невизначеності суспільного розвитку. Дефініцію психоедукації пояснено як напрям професійної діяльності психолога (педагога, соціального працівника тощо), що полягає у наданні системних, науково обґрунтованих знань про закономірності функціонування людської психіки і поведінки з метою формування чи поглиблення здатності до управління можливостями власної психіки, а також готовності і бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби. Розкрито зміст інформаційної, ціннісно-мотиваційної, регуляційної та профілактичної функцій психоедукації. Доведено, що в умовах невизначеності суспільного розвитку вона постає для особистості не просто джерелом знань про психіку, а інструментом зниження тривоги, підвищення контролю, формування стійкості, збереження якості життя та підтримання особистісного добробуту. Охарактеризовано зміст превентивного, підтримувального та розвивального напрямів реалізації психоедукації в умовах невизначеності, які функціонують в динаміці психологічної допомоги: до виникнення проблеми, під час переживання життєвих труднощів і після подолання гострих кризових переживань. Доведено, що результатом психоедукації на індивідуально-психологічному рівні постає формування продуктивних копінг-стратегій, кристалізація життєвих цінностей, розвиток резильєнтності, підвищення ментального здоров'я, добробуту та якості життя особистості; на рівні суспільства — це підвищення психологічної грамотності суспільства, оптимізація міжособистісної взаємодії, пом'якшення колективного травмування, зменшення стигматизації психічних порушень.*

**Ключові слова:** ментальне здоров'я; особистісний добробут; психоедукація; психопрофілактика; суспільна невизначеність.

© Столярчук О., Клішевич Н., Коханова О., 2026

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2026

**Вступ.** Сучасне вітчизняне суспільство характеризується високим рівнем нестабільності через тривалу війну, економічні коливання, соціальні кризи, що підвищує розповсюдженість психічного травмування, тривожності, дистресу та інших психологічних труднощів серед населення. За таких умов психоедукація сприяє формуванню психологічної грамотності, позаяк люди краще розуміють власні емоції, реакції та способи саморегуляції, що підвищує їхню стресостійкість і адаптивність. Водночас в умовах невизначеності зростає потреба у доступних і превентивних формах психологічної допомоги, і психоедукація є ефективним інструментом раннього втручання та профілактики психічних розладів. Таким чином, високу актуальність психоедукації у сучасних умовах визначає її важливість як ресурсу психологічної підтримки окремих громадян і українського суспільства загалом.

Проблема застосування психоедукації у практиці роботи фахівців потрапляла у фокус вивчення багатьох дослідників. Так, українська психологиня І. Сухіна аналізує зміст і призначення психоедукації в контексті психологічної допомоги батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни (Сухіна, 2023). Дослідниця С. Тафінцева підкреслює важливість психоедукації як інструменту, що допомагає батькам краще розуміти психоемоційні потреби дитини, що особливо актуально в періоди життєвих і соціальних змін (Тафінцева, 2025). Специфіку психоедукації в психологічній реабілітації учасників бойових дій розкриває О. Борисова, наголошуючи, що формування у клієнта чіткого розуміння власного психоемоційного стану сприяє заспокоєнню (Борисова, 2023).

З точки зору індійських дослідників (Radmanabhan S, 2022) проблеми психічного здоров'я серед студентів коледжів зростають. Щоб задовольнити зростаючий попит на послуги у сфері психічного здоров'я серед студентів коледжів і університетів, необхідні інноваційні стратегії, зокрема психоедукційні, які є ресурсоефективними, здатні охопити ширше коло здобувачів вищої освіти шляхом подолання бар'єрів у доступі до допомоги, ефективно реагують на актуальні проблеми психічного здоров'я та готують студентів до психічних і емоційних викликів сучасного світу.

Підкреслюючи важливість психоедукації як ефективного інструменту психологічного впливу, дослідники Д. Бульченко, І.Тодорова слушно наголошують, що навчання майбутніх психологів методам 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 (Бульченко, Тодорова, 2024, с.50).

Прикладні здобутки австралійських фахівців сфери ментального здоров'я (Zuscak S., Whittington M., 2025) теж підтверджують, що психоедукація є важливим терапевтичним процесом, спрямованим на надання людині можливості краще управляти своїми труднощами у сфері психічного здоров'я. Їхнє пілотне дослідження засвідчило ефективність односеансового психоедукаційного підходу, що забезпечував у клієнтів підвищення рівня знань і почуття власної спроможності діяти, а також сприяв формуванню терапевтичного альянсу.

Таким чином, аналіз результатів дослідження проблеми психоедукації виразно свідчить про її значущість і важливість реалізації у сучасній психологічній практиці, а узагальнення наукових напрацювань є актуальним теоретичним завданням.

**Метою статті** є виклад й обґрунтування змістово-функціональної моделі психоедукації в умовах невизначеності суспільного розвитку.

**Виклад основного матеріалу.** Психоедукацію ми тлумачимо як напрям професійної діяльності психолога (педагога, соціального працівника тощо), що полягає у наданні системних, науково обґрунтованих знань про закономірності функціонування людської психіки і поведінки з метою формування чи поглиблення здатності до управління можливостями власної психіки, а також готовності і бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби. У ситуації перманентної невизначеності суспільного розвитку (як-от соціальні зміни, війна, кризи) вона відіграє особливо важливу роль для підтримки особистісного добробуту.

З метою інтеграції результатів аналізу наукового дискурсу з питань призначення психоедукації в умовах невизначеності суспільного розвитку нами укладено її змістово-функціональну модель (рис. 1).

Базовою функцією психоедукації вважаємо *інформаційну*, яка забезпечує збагачення психологічної компетентності особистості. В умовах невизначеності суспільного розвитку ця функція специфічно втілюється у поясненні природи та проявів негативних емоційних реакцій і станів (наприклад, стресу, тривоги, невизначеності), таким чином сприяючи розвитку емоційної грамотності та гнучкого мислення особистості.

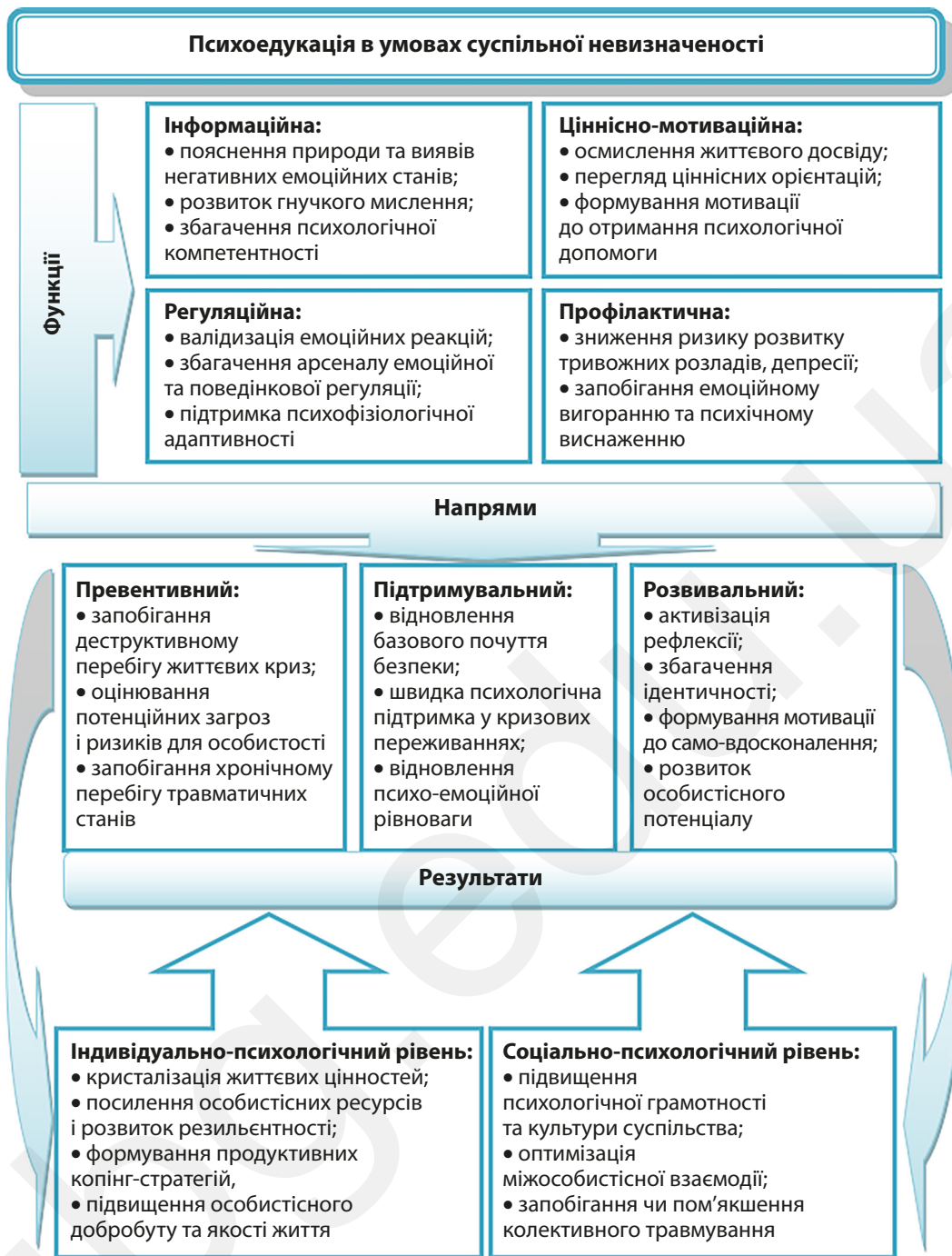


Рис. 1. Змістово-функціональна модель психоедукації в умовах невизначеності суспільного розвитку

Ціннісно-мотиваційна функція психоедукації в умовах суспільної невизначеності спрямована на те, щоб допомогти людині не втратити сенс, зберегти внутрішні орієнтири та підтримати здатність діяти, навіть коли зовнішній світ є нестабільним. Як слушно наголошувала Т. Титаренко, життєвий світ людини постійно конструюється нею самою, навіть у кризових обставинах (Титаренко, 1998), відтак психоедукація допомагає людині відчувати, що навіть у кризі вона залишається активним творцем

свого життя, та, за потреби, звернутись за психологічною допомогою до фахівців і цим підтримати свою суб'єктність.

Регулятивна функція психоедукації виражається через опанування людиною технік заспокійливого дихання, релаксації, «заземлення» і навичок управління увагою, мисленням, уявою. Послуговуючись підвищеною внаслідок психоедукації психологічної компетентністю та кристалізованими ціннісними орієнтаціями, людина приймає власні негативні емоційні пе-

реживання (страх, сором, тривогу тощо), перестає боротися з ними та починає їх регулювати. Відтак, психологічна просвіта є зовнішнім чинником, який збільшує арсенал емоційної та поведінкової регуляції особистості та, відповідно, підтримує її психофізіологічну адаптивність. Як слушно наголошують дослідниці О. Кулешова, І. Захаченко, важливою є трансформація механізмів саморегуляції, коли контроль і регуляція переходять від зовнішніх факторів до внутрішнього управління (Кулешова, Захарченко, 2025, с. 110). Вмотивована знанням конструктивних копінг-стратегій і навичками саморегуляції, отриманими внаслідок психоедукації, людина починає діяти більш усвідомлено, а не реактивно.

Чільне місце у призначенні психоедукації посідає *профілактична* функція. Підвищення психологічної компетентності особистості дає їй ресурс для запобігання порушенням особистісного добробуту, позаяк знижує ризик розвитку тривожних розладів, депресії, емоційного вигорання. Знання про нормативні та межові аспекти функціонування психіки допомагає людині вчасно розпізнати у себе симптоми психічного виснаження. Виразником значущості профілактичної функції психоедукації є обґрунтування українськими психологинями О. Коваленко, К. Петровською доцільності використання психоедукації як методу профілактики синдрому відкладеного життя та засобу зміцнення психосоціального функціонування ветеранів (Коваленко, Петровська, 2025).

В перманентних умовах суспільної невизначеності ми вбачаємо реалізацію психоедукації як системного інформування людей про психологічні процеси та способи самопомоги у трьох ключових напрямках: превентивному, підтримувальному та розвивальному. Метою *превентивного* напрямку є попередження розвитку й ускладнення психологічних проблем, запобігання набуттю ними кризового та хронічного характеру. Психоедукація забезпечує підвищення обізнаності про стрес, тривогу, травматичні реакції, сприяє формуванню навичок саморегуляції, знижує стигматизацію питань ментального здоров'я особистості, і, відповідно, і зміцнює її резильєнтність. Важливою місією психологічної просвіти в річищі превенції є запобігання деструктивному перебігу життєвих криз та оцінювання потенційних загроз і ризиків для особистості. У нашому баченні (Столярчук, 2023), життєва криза стає для сучасної особистості шансом відновити та кристалізувати свою ідентичність, збагатити духовність, побороти соціальну залежність.

Оскільки життєва криза дає потужне навантаження на психіку суб'єкта її переживання, психоедукація постає потужним ресурсом для глибокої рефлексії як знаряддя конструктивного подолання кризи.

Примітно, що при переживанні життєвої кризи людина може послуговуватись і *підтримувальним* напрямом психоедукації, метою якою є надання психологічної допомоги людям, які вже переживають стрес або кризу, стабілізація їхнього психоемоційного стану. У ситуації гострого розгортання кризи, спричиненої перебуванням людини у екстремальних життєвих умовах, психоедукація постає ресурсом першої психологічної допомоги, надання емоційної підтримки, нормалізації переживань і відновлення почуття контролю над власною психікою та життєвою ситуацією загалом. Ряд психологів (Т. Donker, К.М. Griffiths, Р. Cuijpers, Н. Christensen) підкреслюють, що психоедукаційні втручання при депресії та психологічному дистресі можуть зменшувати симптоми цих станів. Короткі психоедукаційні втручання можуть слугувати першим етапом допомоги для осіб, які переживають психологічний дистрес або депресію, а також можуть використовуватися як початкове втручання в первинній медичній допомозі або в межах громадських моделей підтримки (Donker, Griffiths, Cuijpers, Christensen, 2009).

Оскільки уникнути переживання криз — вікових, сімейних чи професійних — неможливо, болючі емоційні реакції та рефлексивні відкриття, що супроводжують суб'єкта кризових переживань, пом'якшуються на підґрунті підвищення психологічної компетентності, застосування конструктивних копінг-стратегій, та сприяють особистісному розвитку. Як влучно зазначила вітчизняна вчена І. Булах, життєва криза як імпульс до розвитку й саморозвитку людини, що дає їй можливість усвідомити власну траєкторію життя, побачити немов би «новими очима» набутий життєвий досвід з минулого, зануритися у ціннісне творення теперішнього й вільно та відповідально крокувати до майбутнього (Булах, 2016, с. 62).

Коли бурхливі кризові переживання вгамовуються, перед особистістю, що їх переживала, відкриваються можливості вдосконалення себе та власної життєвої траєкторії. Практика надання психологічної допомоги свідчить, що не завжди подолання дистресу чи життєвої кризи супроводжується посттравматичним зростанням. Відтак, психоедукація може стати стимулом і підґрунтям для цього, оскільки метою її *розвивального* напрямку є сприяння особистіс-

ному зростанню та адаптації до нових умов життя. При цьому психологічна просвіта в умовах суспільної невизначеності та турбулентності сприяє осмисленню складного досвіду, формуванню нових життєвих стратегій та розвитку психологічної гнучкості особистості. Як наслідок, через опанування нової особистісної сутності відбувається збагачення ідентичності, формування мотивації до самовдосконалення, розвиток особистісного потенціалу.

Застосування психоедукації у сучасній психологічній практиці має на сьогодні різноформатний характер: індивідуальний та груповий, аудиторний і дистанційний (цифровий). Іноді психоедукаційні заходи мають цільове самодостатнє призначення (лекції, семінари/вебінари, освітні курси, дописи у соцмережах, тощо). Є ряд досліджень турецьких психологів, які підтверджують ефективність таких заходів, як-от: Y. Ulusoy і B. Duy встановили, що впроваджена ними програма розвитку навченого оптимізму знижує рівень ірраціональних переконань в учнів середньої школи (Ulusoy, Duy, 2013); B. Ş. Yılmaz і B. Duy також виявили, що психоедукація, проведена серед студенток університету, підвищує їхню самооцінку та знижує рівень ірраціональних переконань (Yılmaz, Duy, 2013). Також психоедукаційний компонент часто впроваджуються у зміст більш розлогіх форматів психологічної допомоги (консультації, тренінги, психологічні інтервенції тощо), сприяючи її ефективності. Підтвердженням цьому є результати наукових розвідок дослідників: після проведення психоедукації із застосуванням принципів і технік когнітивно-поведінкової терапії, рівень ірраціональних переконань у студентів знизився (Gök, Uslu, 2025); групові заняття, засновані на когнітивно-поведінковій терапії, знижують рівень соціальної тривожності у підлітків (Kaval, Sütcü, 2016). Підтверджено ефективність реалізації психоедукаційних сесій мультидисциплінарною командою фахівців (Pedersen, Søgaard, Yde, 2014).

Різноманіття векторів і форматів застосування психоедукації у сучасній практиці психологічної допомоги забезпечує багатогранність її результатів на рівні окремої особистості та на рівні суспільства. Так, на індивідуально-психологічному рівні психоедукація сприяє кристалізації життєвих цінностей

особистості, посиленню її ресурсів і розвитку резильєнтності, формуванню продуктивних копінг-стратегій, підвищенню особистісного добробуту та якості життя загалом. Як слушно наголошує австралійський вчений Н. Gang, психоедукація спрямована на розширення можливостей людини, покращення стратегій подолання труднощів, розвиток навичок саморегуляції та підвищення особистісного добробуту (Gang, 2024).

На соціально-психологічному рівні місія психологічної просвіти полягає у підвищенні психологічної грамотності та культури суспільства, оптимізації міжособистісної взаємодії, запобіганні чи пом'якшенні колективного травмування. Важливим результатом психоедукації, у баченні дослідників А. Onnela, Т. Hurtig, Н. Ebeling, є зменшення стигматизації психічних порушень і розладів, що, в свою чергу слугує засобом профілактики порушень ментального здоров'я (Onnela, Hurtig, Ebeling et al., 2021).

**Висновки.** Таким чином, здійснений аналіз наукових джерел підтвердив поліфункціональність психоедукації, оскільки в умовах невизначеності суспільного розвитку вона постає для особистості не просто джерелом знань про психіку, а інструментом зниження тривоги, підвищення контролю, формування стійкості, збереження якості життя та підтримання особистісного добробуту. Психологічна просвіта уможливорює перетворення невизначеності із джерела хаосу на простір, де людина має внутрішні орієнтири й навички впливу на свій стан. Реалізація психоедукації в умовах невизначеності відбувається через втілення превентивного, підтримувального та розвивального напрямів, які функціонують в динаміці психологічної допомоги: до виникнення проблеми, під час переживання життєвих труднощів і після подолання гострих кризових переживань. Результатом запровадження психоедукації є синергія індивідуально-психологічних (в межах конкретних людей) та соціально-психологічних (на рівні суспільства) прогресивних наслідків.

*Перспективами подальших наукових розвідок* вбачаємо обґрунтування змісту та форм психологічної просвіти, орієнтованої на конкретні практичні запити, а також подальше розроблення й апробацію психоедукаційних програм.

## ДЖЕРЕЛА

Борисова, О. О. (2023). Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 3, 7–12. doi: 10.32782/psy-visnyk/2023.3.1

Булах, І. (2016). Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”*, (33). doi: 10.32626/2227-6246.2016.

Бульченко, Д. В., Тодорова, І. С. (2024). Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*, 60, 50–54.

Коваленко, О., Петровська, К. (2025). Психоедукація як метод профілактики синдрому відкладеного життя у демобілізованих військових. *Соціально-освітні доміанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (22–23 жовтня 2025 р., м. Запоріжжя). Запоріжжя : БДПУ, 194–198.

Кулешова, О., Захарченко, І. (2025). Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Психологічні травелоги*, 1, 108–117. doi: 10.31891/PT-2025-1-11.

Столярчук, О.А. (2023). Життєві кризи особистості: психологічний путівник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 125 с.

Сухіна, І. (2023). Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 111(3), 7–31. doi: org/10.33189/ectu.v11i3.144

Тафінцева, С. І. (2025). Психоедукація як інструмент підтримки батьків у роботі дитячого психолога. *Ментальне здоров'я*, 2, 94–100. doi: 10.32782/3041-2005/2025-2.15

Титаренко, Т. М. (2007). Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Київ : Главник. Ч. 2. 176 с.

Donker, T., Griffiths, K.M., Cuijpers, P. *et al.* (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Med*, 7, 79. doi: 10.1186/1741-7015-7-79.

Gang, H. (2024). The Importance of Psychoeducation and Mental Health Treatment. *J Prev Med*, 9 (2) 241 doi: 10.36648/2572-5483.9.1.241.

Gök, E., & Uslu, M. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy-Based Psychoeducation on Irrational Beliefs, Expressing Emotions, and Mental Well-Being. *Journal of Research in Social Sciences and Language*, 5(1), 1–18. doi: 10.71514/jssal/2025.162.

Kaval, N. O., Sutcu, S. T. (2016). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy in the treatment of social anxiety disorder in children and adolescents: A systematic review. *Current Approaches in Psychiatry*, 8(1), 3–22. doi: 10.18863/pgy.45232.

Onnela, A., Hurtig, T., Ebeling, H. (2021). A Psychoeducational Mental Health Promotion Intervention in A Comprehensive Schools: Recognising Problems and Reducing Stigma. *Health Education Journal*, 80(5), 554–566. doi: 10.1177/0017896921994134.

Padmanabhan, S. (2022). Psychoeducation Intervention for the Mental Health College of Students. *Science Frontiers*, 3 (1), 2022, 17–24. doi: 10.11648/j.sf.20220301.13.

Pedersen, P., Sogaard, H.J., Yde, B.F. *et al.* (2014). Psychoeducation to facilitate return to work in individuals on sick leave and at risk of having a mental disorder: protocol of a randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 14, 1288. doi: 10.1186/1471-2458-14-1288.

Ulusoy, Y., Duy, B. (2013). The effect of psycho-educational practice of learned optimism on learned helplessness and irrational beliefs. *Educational Sciences in Theory and Practice*, 13(3), 1431–1446.

Yilmaz, B. Ş., Duy, B. (2013). Effectiveness of a psycho-education application on self-esteem and irrational beliefs of female college students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 68-81. doi: 10.17066/pdrd.44265.

Zusack, S., Whittington, M. (2025). Efficacy of a single-session psychoeducational intervention delivered in CBT and metaphorical therapy format: A pilot study. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 35 (3), 100531. doi: 10.1016/j.jbct.2025.100531.

## REFERENCES

Borysova, O. O. (2023). Psykhoedukatsiini modeli v protsesi psykhereabilitatsii uchasnykiv boiovykh dii: poniattia ta funktsii, pryklad [Psychoeducational Models in the Psychorehabilitation Process of Combatants: Concepts and Functions, Example]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Psykhologhiia»*, 3, 7–12. doi: 10.32782/psy-visnyk/2023.3.1 [in Ukrainian].

Bulakh, I. (2016). Zhyttieva kryza yak impuls do samotsinnisnoi traiektorii osobystisnoho zrostannia liudyny [Life Crisis as an Impulse to a Self-worth Trajectory of Personal Growth]. *Zbirnyk naukovykh prats “Problemy suchasnoi psykholohii”*, (33). doi: 10.32626/2227-6246.2016 [in Ukrainian].

Bulchenko, D. V., Todorova, I. S. (2024). Pidhotovka maibutnoho psykholoha do zastosuvannia psykhoedukatsii [Preparing the Future Psychologist for the Application of Psychoeducation]. *Habitus*, 60, 50–54 [in Ukrainian]

Kovalenko, O., Petrovska, K. (2025). Psykhoedukatsiia yak metod profilaktyky syndromu vidkladenoho zhyttia u demobilizovanykh viiskovykh [Psychoeducation as a Method of Preventing Delayed Life Syndrome in Demobilized Military Personnel]. *Sotsialno-osvitni dominanty profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv sotsialnoi sfery ta inkluzyvnoi osvity* : materialy VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii (22–23 zhovtnia 2025 r., m. Zaporizhzhia). Zaporizhzhia : BDPU, 194–198 [in Ukrainian]

Kuleshova, O., Zakharchenko, I. (2025). Emotsiina samorehuliaciia yak umova psykhiчного zdorovia maibutnikh psykholohiv [Emotional Self-regulation as a Condition for the Mental Health of Future Psychologists]. *Psykholohichni travelohy*, 1, 108–117. doi: 10.31891/PT-2025-1-11 [in Ukrainian]

Stoliarchuk, O.A. (2023). Zhyttievi kryzy osobystosti: psykholohichni putivnyk [Life Crises of the Personality: a Psychological Guide]. Kremenchuk : PP Shcherbatykh O.V., 125 s. [in Ukrainian]

Sukhina, I. (2023). Psykhoedukatsiia batkiv ditei z ocoblyvymy osvitnimi potrebamy v umovakh viiny yak napriam roboty psykholoha [Psychoeducation of Parents of Children with Special Educational Needs in Wartime as a Direction of Work for a Psychologist]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia*, 111(3), 7–31. doi: org/10.33189/ectu.v11i3.144 [in Ukrainian]

Tafintseva, S. I. (2025). Psykhoedukatsiia yak instrument pidtrymky batkiv u roboti dytiachoho psykholoha [Psychoeducation as a Means of Supporting Parents in the Work of a Child Psychologist]. *Mentalne zdorovia*, 2, 94–100. doi: 10.32782/3041-2005/2025-2.15 [in Ukrainian]

Tytarenko, T. M. (2007). Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life Crises: Counseling Technologies] : navch. posib. Kyiv : Hlavnuk. Ch. 2. 176 s. [in Ukrainian]

Donker, T., Griffiths, K.M., Cuijpers, P. et al. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Med*, 7, 79. doi: 10.1186/1741-7015-7-79 [in English].

Gang, H. (2024). The Importance of Psychoeducation and Mental Health Treatment. *J Prev Med*, 9 (2) 241 doi: 10.36648/2572-5483.9.1.241 [in English].

Gök, E., & Uslu, M. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy-Based Psychoeducation on Irrational Beliefs, Expressing Emotions, and Mental Well-Being. *Journal of Research in Social Sciences and Language*, 5(1), 1–18. doi: 10.71514/jssal/2025.162 [in English].

Kaval, N. O., Sutcu, S. T. (2016). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy in the treatment of social anxiety disorder in children and adolescents: A systematic review. *Current Approaches in Psychiatry*, 8(1), 3–22. doi: 10.18863/pgy.45232 [in English].

Onnela, A., Hurtig, T., Ebeling, H. (2021). A Psychoeducational Mental Health Promotion Intervention in A Comprehensive Schools: Recognising Problems and Reducing Stigma. *Health Education Journal*, 80(5), 554–566. doi: 10.1177/0017896921994134 [in English].

Padmanabhan, S. (2022). Psychoeducation Intervention for the Mental Health College of Students. *Science Frontiers*, 3 (1), 2022, 17–24. doi: 10.11648/j.sf.20220301.13 [in English].

Pedersen, P., Søgaard, H.J., Yde, B.F. et al. (2014). Psychoeducation to facilitate return to work in individuals on sick leave and at risk of having a mental disorder: protocol of a randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 14, 1288. doi: 10.1186/1471-2458-14-1288 [in English].

Ulusoy, Y., Duy, B. (2013). The effect of psycho-educational practice of learned optimism on learned helplessness and irrational beliefs. *Educational Sciences in Theory and Practice*, 13(3), 1431–1446 [in English].

Yılmaz, B. Ş., Duy, B. (2013). Effectiveness of a psycho-education application on self-esteem and irrational beliefs of female college students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 68–81. doi: 10.17066/pdrd.44265 [in English].

Zusack, S., Whittington, M. (2025). Efficacy of a single-session psychoeducational intervention delivered in CBT and metaphorical therapy format: A pilot study. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 35 (3), 100531. doi: 10.1016/j.jbct.2025.100531 [in English].

**Stoliarchuk O., Klishevych N., Kokhanova O.**

#### **THE ROLE OF PSYCHOEDUCATION IN SUPPORTING PERSONAL WELL-BEING IN CONDITIONS OF SOCIAL DEVELOPMENT UNCERTAINTY**

**Abstract.** The article analyzes the role of psychoeducation as a resource for supporting personal well-being in conditions of social development uncertainty, presents and substantiates the content-functional model of psychoeducation in conditions of social development uncertainty. The definition of psychoeducation is explained as a direction of professional activity of a psychologist (teacher, social worker, etc.), which consists of providing systematic, scientifically based knowledge about the regularities of the functioning of the human psyche and behaviour in order to form or deepen the ability to manage the capabilities of one's own

*psyche, as well as the readiness and desire to receive professional psychological help if necessary. The content of the informational, value-motivational, regulatory and preventive functions of psychoeducation is presented. It has been proven that in conditions of social development uncertainty, it is for the individual not just as a source of knowledge about the psyche, but a means for reducing anxiety, increasing control, building resilience, preserving the quality of life, and supporting personal well-being. The content of the preventive, supportive and developmental directions of implementing psychoeducation in conditions of uncertainty, which work in the dynamics of psychological assistance, is characterized: before the problem arises, during life's difficulties and after overcoming acute crisis experiences. It has been proven that the result of psychoeducation at the individual psychological level is the formation of productive coping strategies, crystallization of life values, development of resilience, improvement of mental health, well-being and quality of life of the individual; at the societal level — this is increasing the psychological literacy of society, optimizing interpersonal interaction, mitigating collective trauma, and reducing the stigmatization of mental disorders.*

**Keywords:** *mental health, personal well-being, psychoeducation, psychoprophylaxis, social uncertainty.*

*Стаття надійшла до редакції / Received: 30.03.2026*

*Прийнято до друку після рецензування / Accepted: 14.04.2026*

*Опубліковано онлайн / Available online: 30.05.2026*