

УДК 159.91:613.86-057.87]:364.62:378.011.3](045)
DOI: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-1-29-5>

Н.З. ПОТЬОМКІНА,

*доктор філософії з соціальної роботи,
викладач кафедри психології, педагогіки та філології, заступник декана факультету
культурології та соціальних комунікацій,
Харківська державна академія культури (м. Харків, Україна)*

<https://orcid.org/0000-0002-4269-3824>

А.М. БОЛЬШАКОВА,

*доктор психологічних наук, професор,
кафедра психології,
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна)*

<https://orcid.org/0000-0002-4343-6694>

О.М. БІЛИК,

*доктор педагогічних наук, доцент,
проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків, Харківська
державна академія культури (м. Харків, Україна)*

<https://orcid.org/0000-0001-5468-2076>

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО

У сучасних умовах зростаючого психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу актуальним є питання підтримки ментального здоров'я. Соціальні кризи, війна, цифровізація та зниження міжособистісної взаємодії впливають на психологічний стан, що зумовлює потребу в розробленні та запровадженні цілісної програми соціально-психологічної підтримки, адаптованій до академічного середовища.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розроблення практичних підходів до створення Програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі закладу вищої освіти.

Методологічну основу дослідження склали біопсихосоціальна модель ВООЗ, концепція ментального здоров'я як інтегрального показника якості життя, когнітивно-поведінкові психотехніки, а також концепції емоційного інтелекту та стресостійкості.

Методи дослідження: порівняльний аналіз теоретичних джерел щодо існуючих моделей психологічної підтримки у вітчизняних і зарубіжних закладах освіти; систематизація й узагальнення підходів до підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі; моделювання для розробки концептуальної моделі програми підтримки ментального здоров'я в ЗВО.

Дослідження засвідчило потребу в системному підході до вивчення ментального здоров'я як цілісного явища, з урахуванням взаємозалежних психосоціальних чинників, культурно-історичного контексту (Л. Виготський) та особистісно-орієнтованого підходу (А. Большакова) для розробки індивідуально адаптованих рекомендацій. Основою стали концепція ментального здоров'я як показника якості життя (ВООЗ, М. Селігман), теорія психосоціального розвитку (Е. Еріксон), модель стресостійкості (Р. Лазарус, С. Фолкман), концепція емоційного інтелекту (Д. Гоулман) і підходи когнітивно-поведінкової терапії для розвитку саморегуляції.

Розроблено Програму підтримки, яка передбачає розвиток емоційної стійкості, когнітивних навичок, внутрішньої мотивації та соціальної активності. Її реалізація сприятиме зниженню рівня стресу, покращенню міжособистісних взаємин і зміцненню ментального здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, психоемоційне навантаження, заклад вищої освіти (ЗВО), академічне середовище, стресостійкість, соціально-психологічна підтримка, програма підтримки.

Постановка проблеми. Тривалий воєнний стан в Україні, зміни в соціальній реальності й домінування дистанційного навчання створили численні виклики для ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Стрес, тривожність, нестабільність життєвих обставин та обмежений доступ до психологічної допомоги призводять до емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації, труднощів адаптації та професійного вигорання. В умовах постійної соціальної напруги й трансформацій освітньо-виховного простору особливої актуальності набуває потреба в системній соціально-психологічній підтримці в закладах вищої освіти. Вона має не лише компенсувати негативні психоемоційні впливи, а й сприяти формуванню психологічної стійкості, адаптивності й ефективної саморегуляції майбутніх фахівців. У зв'язку з цим постає необхідність теоретичного обґрунтування та розроблення цілісної програми підтримки ментального здоров'я, яка відповідає актуальним викликам сучасного академічного середовища ЗВО.

Аналіз останніх досліджень. Серед ключових теоретичних орієнтирів виокремлюються культурно-історична теорія Л. Виготського (цит. за [Папуча, Наконечна, 2019]), феномен емоційного інтелекту [Максом, 2018] та ідеї соціально-психологічної реалізованості [Большакова, 2011]. Вони надають змогу осмислити розвиток особистості в умовах турбулентності та трансформацій. У науковій спадщині зарубіжних авторів [Erikson, 1968; Lazarus, Folkman, 1991] закладено підґрунтя для розуміння механізмів подолання стресу, психосоціальної адаптації й ідентичності. Особливу увагу приділено когнітивно-поведінковим підходам [Westbrook et al., 2021], концепції «coping strategies» та значенню стресостійкості у кризовому середовищі. Практичні моделі підтримки психічного здоров'я висвітлено у звітах і настановах ВООЗ [Всесвітня організація охорони здоров'я, 2022], Міжвідомчого постійного комітету [Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації, 2017], Комісії з питань психічного здоров'я Канади [The National Standard of Canada for Psychological health and safety in the workplace, 2013], а також у методиках EMDR-терапії [Hofmann, 2017] і майндфулнес технік [Mindfulness-Based Stress Reduction, n.d.]. Ці джерела є орієнтирами для формування програми, що сприяють збереженню ментального здоров'я в освітньому просторі.

Систематичні огляди, зокрема дослідження С. Вейкфілд із колегами [Wakefield et al., 2021] щодо ефективності програм IAPT (Improving Access to Psychological Therapies), підтверджують значущість довгострокового впровадження психологічної допомоги на рівні громади та освіти.

Наукові конференції [Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, 2021; Данилевич, Шульдик, Андрусик, 2023] стали майданчиками для обговорення практичних рішень і пошуку ефективних методик підтримки особистості у складних історичних обставинах. Українські дослідники [Карамушка, Креденцер, Терещенко, 2024; Потьомкіна, 2023] акцентують увагу на специфіці функціонування освітньо-виховного простору в умовах війни й розробляють технології збереження ментального здоров'я освітян і студентства, враховуючи психотравмуючий досвід та соціальну вразливість.

Різні аспекти проблеми збереження та підтримки ментального здоров'я досліджували в багатьох своїх наукових працях [Байдик, Гопкало та ін., 2023], у яких наголошували на ролі психологічної служби у формуванні безпечного середовища. Досвід [Кравченко, 2023] доповнює цей напрям прикладами соціально-психологічної підтримки у кризових ситуаціях.

Як висновок, огляд джерел засвідчує наявність міцного теоретичного підґрунтя для вивчення ментального здоров'я в академічному середовищі. Однак, попри широку представленість теми у науковому дискурсі, залишається низка аспектів, що потребують подаль-

шої розробки: бракує моделей, адаптованих саме до українського освітнього контексту; недостатньо емпіричних досліджень ефективності програм підтримки в умовах війни; потребують систематизації наявні методи профілактики психічного виснаження викладачів; необхідним є подальше розроблення технологій психосоціального супроводу на рівні конкретних освітніх закладів.

Мета статті полягає в обґрунтуванні теоретичних засад та практичних підходів до розроблення й упровадження програми підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі закладу вищої освіти.

У дослідженні використані такі **методи**: порівняльний аналіз теоретичних джерел щодо існуючих моделей психологічної підтримки у вітчизняних і зарубіжних закладах освіти; систематизація й узагальнення підходів до підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі; моделювання для розроблення концептуальної моделі програми підтримки ментального здоров'я суб'єктів ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Проблема ментального (психічного) здоров'я посідає чільне місце в міждисциплінарному науковому дискурсі, охоплюючи медичні, соціальні, філософські та психологічні аспекти [Кравченко, 2023; Титаренко, 2019]. У галузі освіти це питання набуває особливої актуальності, оскільки психічне благополуччя студентів і викладачів є важливою умовою ефективного функціонування освітнього процесу [Потьомкіна, 2023].

Згідно з визначенням ВООЗ [World Health Organization, 2022], ментальне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина реалізує свій потенціал, долає стреси, продуктивно працює і робить внесок у суспільство. Воно існує на континуумі від оптимального самопочуття – до станів глибокого дистресу. За даними дослідження Л. Карамушки та співавторів, ментальне здоров'я виявляється через чотири ключові аспекти: здатність до ефективного подолання стресових ситуацій, формування продуктивних міжособистісних взаємодій, успішна реалізацію професійної діяльності та можливість повноцінної самореалізації особистості [Карамушка, Креденцер, Терещенко, 2024].

Ментальне здоров'я в академічному середовищі охоплює психологічні, емоційні й соціальні аспекти, що забезпечують адаптацію, прийняття рішень та побудову взаємин [Байдик та ін., 2023]. Для студентів це є передумовою емоційної стабільності й мотивації до навчання, для викладачів, адміністрації та фахівців інших структурних підрозділів – запорука ефективної взаємодії, професійного зростання й профілактики вигорання.

Біопсихосоціальна модель ВООЗ пропонує міждисциплінарне бачення ментального здоров'я як результату взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників [Всесвітня організація охорони здоров'я, 2002] (детальніше див. рис. 1). Цей підхід дозволяє розробити холістичні програми підтримки, що охоплюють фізичне, психологічне та соціальне благополуччя учасників освітнього процесу.

Також науковим підґрунтям для розроблення таких програм виступають:

- *теорія психосоціального розвитку* Е. Еріксона, яка враховує вікову специфіку формування ідентичності, самовизначення й стосунків [Erikson, 1968];

- *когнітивно-поведінкова терапія* [Lazarus, Folkman, 1991], як психотерапевтичний підхід, що дозволяє формувати ефективні копінг-стратегії через розвиток саморегуляції, зниження тривожності та адаптацію до стресорів академічного середовища завдяки роботі із негативними думками та пов'язаними з ними патернами поведінки [Большакова, 2011; Гофманн, 2017];

- *концепція емоційного інтелекту* Д. Гоулмана, яка акцентує на розвитку самоусвідомлення, емпатії, комунікаційних і соціальних навичок (цит. за [Максьом, 2018]).

Імплементація зазначених теоретичних підходів сприяє створенню психологічно безпечного академічного середовища, що підтримує особистісний і професійний розвиток усіх його учасників.

Як висновок, багатовимірність ментального здоров'я й інтегративна практична значущість зазначених концепцій дозволяє системно охопити різні аспекти досліджуваного феномену, враховуючи як індивідуальні, так і середовищні фактори впливу. Важливим для подальшого дослідження вбачаємо виявлення психосоціальних чинників, що визначають рівень ментального благополуччя суб'єктів академічного середовища ЗВО.

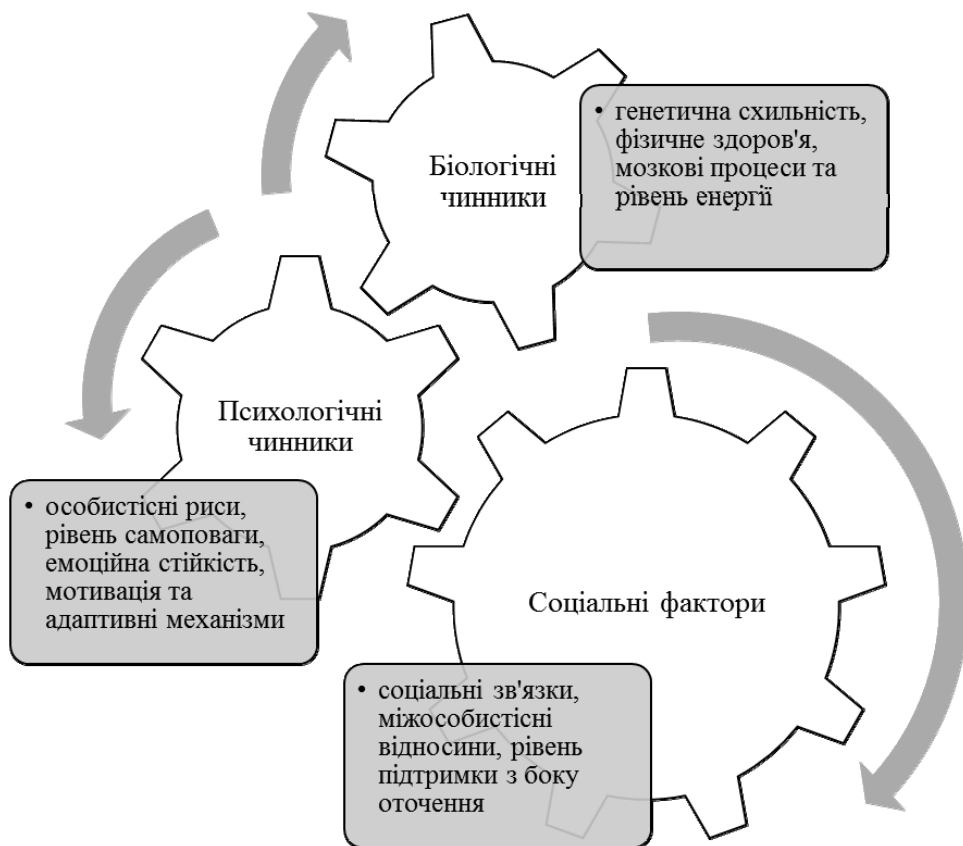


Рис. 1. Біопсихосоціальна модель у контексті академічного середовища

Ментальне здоров'я суб'єктів ЗВО, зокрема студентів, викладачів та ін. фахівців структурних підрозділів, значною мірою детерміноване специфікою академічного середовища, особливостями виконання соціальних ролей і якістю міжособистісних взаємодій. Конструктивна взаємодія сприяє формуванню довірчої атмосфери, тоді як конфліктність, емоційна ізоляція чи відсутність підтримки поглиблюють психологічні труднощі.

Стрес, що супроводжує освітній процес, має різну природу для студентів і викладачів. У першому випадку – це дедлайни, сесії та інтенсивне навчальне навантаження, у другому, – балансування між професійними й особистими зобов'язаннями, потреба в мотивації студентів, організаційні труднощі [Потьомкіна, 2023а]. Викладач ЗВО виконує провідну соціальну функцію трансляції культурних цінностей і національної ідентичності, забезпечуючи професійну підготовку молоді в умовах зростаючих соціокультурних викликів [Папуч, Наконечна, 2019; Потьомкіна, 2023а]. Проте його професіоналізм пов'язаний не лише з кваліфікаційними досягненнями, а й зі здатністю до самовдосконалення, гнучкості й емоційної стабільності.

Ключовим ресурсом ментального благополуччя є соціальна підтримка – як з боку колег та адміністрації (для викладачів), так і від однолітків і наставників (для студентів). Вона знижує рівень тривожності, зменшує ризики професійного вигорання, посилює відчуття приналежності й сприяє адаптації [Данилевич, Шулдик, Андрусик, 2023; Міністерство охорони здоров'я України, 2023].

До важливих психосоціальних чинників належать також емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, адаптивність і гнучкість у складних або змінних умовах. Ці якості сприяють збереженню мотивації, ефективній взаємодії та продуктивності в освітньому процесі.

Особливу увагу варто приділити базовим критеріям, що дозволяють системно аналізувати психосоціальні чинники ментального здоров'я в академічному середовищі. Воно фор-

мується під впливом комплексу психосоціальних чинників, що охоплюють емоційно-вольові [Голубева, 2020; Бочарова, 2020; Ващенко, 2022], когнітивні [Волкова, Лебідь, 2022; Потьомкіна, 2022], мотиваційно-ціннісні [Потьомкіна, 2023a], та поведінково-діяльнісні [Данилевич, Шулдик, Андрусик, 2023] компоненти, які виявляються в конкретних умовах академічного середовища [Бочарова, 2020] (див. табл. 1).

Таблиця 1

Психосоціальні чинники ментального здоров'я суб'єктів ЗВО згідно з провідними критеріями

Критерій	Змістові показники
Емоційно-вольовий	– Емоційна стабільність, стресостійкість. – Наявність адаптивних психологічних захистів. – Уміння регулювати емоції (злість, тривогу тощо). – Внутрішня мотивація до подолання труднощів.
Когнітивний	– Концентрація уваги упродовж тривалого часу. – Критичне мислення, логічність, аналіз, виявлення суперечностей. – Пам'ять, перенесення знань у різні контексти. – Метакогнітивна рефлексія та контроль пізнавальної діяльності.
Мотиваційно-ціннісний	– Внутрішня мотивація до навчання, наукового пошуку. – Прагнення до особистісного й професійного зростання. – Реалістичне цілепокладання, бачення перспективи. – Життєві смисли, позитивне бачення майбутнього. – Відповідність цінностей особистості й інституції.
Поведінково-діяльнісний	– Активна участь у житті ЗВО. – Якість і стабільність соціальних зв'язків. – Готовність до емпатійної взаємодії. – Самодисципліна, вміння планувати, досягати цілей.

У цьому контексті особливу роль відіграє потреба у безпеці та підтримці, що згідно з ієрархією А. Маслоу, є базовою умовою самореалізації. Соціально-психологічна підтримка спрямована на допомогу у процесах адаптації, інтеграції й особистісного розвитку всіх учасників освітнього процесу.

Як підкреслює Н. Потьомкіна, подолання наслідків психологічної травматизації у воєнних умовах можливе за умови інтеграції емоційних, тілесних та когнітивних підходів до саморегуляції [Потьомкіна, 2023a]. Саме комплексна підтримка особистості, з урахуванням її індивідуальних особливостей, ресурсів і потенціалу, – є ключовою умовою формування ментального благополуччя в академічному середовищі.

Психологічний аспект ментального здоров'я полягає в цілісному підході до тіла, емоцій і розуму як взаємопов'язаних складових. Навіть за умов війни стрес може стати не лише деструктивним чинником, а й каталізатором позитивних змін, за умови відповідної психологічної підтримки й саморефлексії [Потьомкіна, 2023a].

Отже, ментальне здоров'я суб'єктів ЗВО формується під впливом комплексу психосоціальних чинників, які потребують цілісного підходу та інтеграції в програми соціально-психологічної підтримки. Створення безпечного, гармонійного академічного середовища є пріоритетним завданням сучасної вищої школи. Лише інтеграція індивідуального, групового й інституційного рівнів підтримки дозволить створити справді **резиліентне академічне середовище**, у якому ментальне благополуччя буде не декларативною цінністю, а щоденною практикою.

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить про наявність випереджальних стратегій формування й підтримки ментального здоров'я на державному рівні у США, Канаді, Великій Британії, країнах Європи, Австралії та Скандинавії. Практики цих країн стали основою для узагальнення ключових напрямів соціально-психологічної підтримки, релевантних для розроблення ефективної програми підтримки ментального здоров'я в закладах вищої освіти України.

Формування позитивного мислення та критичного ставлення до власних переконань. У США в межах програми *Mental Health First Aid* (MHFA) реалізується підхід до розвитку адаптивного мислення, здатності до саморефлексії та критичного аналізу переконань.

Програма спрямована на навчання виявлення ранніх ознак психічних розладів та надання первинної допомоги до звернення до фахівців.

Підвищення мотиваційно-ціннісної орієнтації. Британська програма *Improving Access to Psychological Therapies* (IAPT) [Wakefield et al., 2021] забезпечує доступ до когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес і консультування. Вона діє через систему охорони здоров'я (NHS), передбачає онлайн-сервіси, фокусуючись на розвитку мотивації та внутрішніх ресурсів особистості.

Підтримка емоційного та стресового регулювання. Канадська програма *BounceBack* [The National Standard of Canada..., 2013] забезпечує навчання стресостійкості, розвиток саморегуляції через керовану самопомогу, телефонні консультації та онлайн-курси.

Сприяння соціальній взаємодії та комунікаційній культурі. Австралійська програма *Headspace* спрямована на молодь віком 12–25 років. Вона пропонує раннє втручання, психосоціальну підтримку, онлайн- і офлайн-консультування. Акцент робиться на створенні мережевої підтримки та покращенні комунікативної культури [Headspace, n.d.].

Формування культури ментального здоров'я та саморефлексії. У Швеції широко застосовується *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) [Потьомкіна, 2023b], що інтегрується в медичні установи й охоплює майндфулнес і когнітивно-поведінкову терапію для підвищення емоційної стабільності та усвідомленості.

Цифрові технології психологічної підтримки. Німеччина тривалий час підтримує та розвиває функціонал мобільного додатку *MindDoc*, який дозволяє проходити діагностику, отримувати дистанційні консультації, що особливо набуло актуальності в умовах пандемії [MindDoc, n.d.].

Зауважимо, що Україна не лишається осторонь цифровізації. На початку листопада 2024 року відбулася презентація мобільного застосунку Melty, створеного за ініціативи Мелітопольської громади та за підтримки Фонду Короля Бодуена (King Baudouin Foundation). Мобільний застосунок пропонує апробований діагностичний інструментарій для обстеження психічного стану, виявлення Інтернет-залежності та ін. Сервіс містить набір психологічних вправ і персональних порад психолога для підтримки та зміцнення ментального здоров'я. Ресурс може навіть допомогти у записі на консультацію до «живого» психолога [Melty – психологічний помічник у твоєму смартфоні ..., б. д.].

З 2022 року в Україні реалізується *Національна програма психічного здоров'я* [Ти як?, б. д.; Міністерство охорони здоров'я України, б. д.; Weissbecker et al., 2017], ініційована О. Зеленською. Вона включає навчання фахівців, психоедукаційні заходи й інтеграцію допомоги через освітню та медичну інфраструктуру.

Отже, теоретичні підґрунтя програми підтримки суб'єктів в академічному середовищі ЗВО складають такі підходи: емоційна компетентність – як здатність розпізнавати, виражати та регулювати емоції [Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, 2021], що є чинником запобігання конфліктам і емоційному вигоранню; резиліентність – як здатність адаптуватися до труднощів; когнітивний розвиток – як основа для формування критичного мислення. Аналіз зарубіжного досвіду дозволив також виокремити найбільш ефективні форми соціально-психологічної підтримки, а саме: індивідуальні методи (психологічне консультування; психотерапія; онлайн-або офлайн-сесії самопізнання та саморегуляції); групові методи (тренінги; підтримуючі групи; групові дискусії та інтерактивні заняття). Групова підтримка створює атмосферу довіри, сприяє обміну досвідом, розвитку емоційної чутливості, комунікаційних навичок і стресостійкості.

Програма соціально-психологічної підтримки в ЗВО має бути спрямована на забезпечення сталого психологічного добробуту, гармонійного розвитку особистості та формування психоемоційної безпеки в академічному середовищі.

Відповідно до визначеної мети завдання програми соціально-психологічної підтримки в освітньо-виховному просторі визначаються з урахуванням основних соціально-психологічних чинників (згідно з емоційно-вольовим, когнітивним, мотиваційно-ціннісним та поведінково-діяльним критерієм), що впливають на ментальне здоров'я здобувачів освіти, які (завдання) унаочнено на рис. 2.



Рис. 2. Основні завдання цільової Програми підтримки

Реалізація завдань передбачає:

1. *Розвиток емоційно-вольової стійкості*, що має на увазі підвищення емоційної стабільності, стресостійкості та здатності до саморегуляції. Передбачено надання психологічної підтримки у форматі індивідуального консультування, проведення групових занять із розвитку навичок подолання стресу, формування здатності зберігати внутрішній баланс, ефективно реагувати на труднощі, уникати деструктивних емоційних реакцій.

2. *Формування когнітивної стійкості*, що передбачає розвиток критичного мислення, формування переконань, орієнтованих на конструктивне вирішення проблем, та опанування індивідуальної стратегії саморозвитку. Для реалізації цього напрямку організовуються тренінгові заняття з підтримки уваги, фокусування на навчальних і професійних завданнях, воркшопи з критичного аналізу інформації й застосування когнітивних технік, спрямованих на покращення пам'яті, засвоєння матеріалу та розвиток аналітичного мислення.

3. *Стимулювання мотиваційно-ціннісної орієнтації*, яке спрямоване на підвищення загальної задоволеності життям і професійною діяльністю, розвиток внутрішньої мотивації до досягнень і формування чітких особистісних і професійних цілей. Програмою передбачено заходи для формування життєвих планів, організацію коучингових сесій, а також використання практик усвідомлення особистісних досягнень для підтримки прагнення до самореалізації.

4. Підтримка поведінкової активності, що реалізується через розвиток навичок саморегуляції, організації навчальної та професійної діяльності, підвищення рівня соціальної активності. У програмі передбачено тренінги з командної взаємодії, розвиток соціальних навичок, формування позитивного мікроклімату, створення навчальних ресурсів із тайм-менеджменту та підвищення відповідальності за власний розвиток.

Узагальнимо, що інтегральне втілення зазначених завдань сприятиме збереженню та укріпленню ментального здоров'я в академічному середовищі, створенню ресурсного освітнього простору та підвищенню ефективності навчально-професійної діяльності суб'єктів ЗВО.

У сучасних умовах Програма може бути реалізованою через дистанційні та змішані формати взаємодії, що передбачають вплив на соціально-психологічні чинники, які безпосередньо сприяють підтримці та покращують стан ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору ЗВО (див. табл. 2).

Таблиця 2

Цільові групи Програми підтримки

Група	Основні потреби
Студенти (здобувачі освіти)	Адаптація до навчання, профілактика тривожності, розвиток соціальних навичок.
Викладачі (ПП, НПП)	Профілактика вигорання, підтримка психоемоційного стану.
Адміністрація	Управління організаційним кліматом, запровадження політики психологічної безпеки.
Фахівці структурних підрозділів	Підтримка психоемоційного стану, психологічний супровід, розвиток навичок саморегуляції.

Відтак, орієнтовні заходи можуть знайти втілення в кількох основних взаємопов'язаних структурних блоках (детально табл. 3): аналітичному, блоці психологічної підтримки й консультацій, освітньо-профілактичному, блоці соціально-психологічних інтервенцій та мотиваційно-ціннісного опрацювання.

Таблиця 3

Структурні компоненти програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я суб'єктів в закладах вищої освіти

Блок програми	Опис змісту
Аналітичний блок	Проведення діагностики рівня ментального здоров'я за допомогою індивідуальних та групових опитувань, анкетування, інтерв'ю для виявлення потреб учасників і психосоціальних чинників.
Блок психологічної підтримки та консультування	– Індивідуальні та групові консультації із психологами-практиками. – Підтримуючі групи для учасників з низьким рівнем стресостійкості й емоційної стабільності. – Супервізія та коучинг для викладачів щодо методик підтримки ментального здоров'я студентів.
Освітньо-профілактичний блок	– Лекції та семінари з тематики ментального здоров'я, стресостійкості, емоційної стабільності, саморегуляції. – Майстер-класи з розвитку навичок самопомогі та психічної стійкості. – Тренінги з когнітивного розвитку (концентрація уваги, критичне мислення, пам'ять). – Воркшопи з тематики соціальної активності та конструктивної взаємодії.
Блок соціально-психологічних інтервенцій	– Проведення профілактичних програм для попередження емоційного вигорання та психологічного стресу. – Тематичні зустрічі для обміну досвідом і обговорення успішних практик самопідтримки. – Упровадження методів арт-терапії (малювання, музикотерапія) для зниження рівня стресу та емоційної напруги.
Мотиваційно-ціннісний блок	– Тренінги з особистісного розвитку та самореалізації. – Семінари з управління життєвими цілями – допомога у формулюванні життєвих планів і стратегій для їх досягнення. – Інтерактивні сесії з підвищення задоволеності життям та формування позитивного ставлення до навчання.

На наш погляд, психологічний аспект соціально-психологічної підтримки має полягати в гармонізації психічного стану педагогічних та науково-педагогічних працівників через підтримку з боку внутрішнього (сім'я, рідні, близькі, друзі) та зовнішнього (колеги, адміністрація закладу освіти, волонтери, громадські організації) соціального середовища. З-поміж них:

- 1) надання рекомендацій та практичних порад через освітні інформаційні ресурси щодо використання вправ на заземлення та саморегуляцію, для відновлення ресурсу;
- 2) соціально-психологічні вебіари та тренінгові зустрічі для освітян з метою перерозподілу власної напруги та навантаження (технології самоменеджменту з раціонального розподілу та використання робочого і вільного часу);
- 3) упровадження на базі закладу системи стимулювання й заохочення, а також послаблення адміністративного контролю для забезпечення автономії викладацької діяльності та збереження відчуття комфорту;
- 4) консультативні онлайн-зустрічі із практичними психологами щодо застосування різноманітних психотехнік (психогімнастика, медитативні техніки, арт-терапевтичні техніки типу малювання, алмазної мозаїки тощо);
- 5) наповнення інформаційних порталів закладу освіти рейтингом викладачів, дошкою зворотного зв'язку для відкритої комунікації між суб'єктами освітнього процесу;
- 6) організацію дозвілля (як офлайн, так і онлайн) через заходи із зовнішніми суб'єктами соціального середовища – задля зниження напруги та відчуття соціальної ізоляції та ін. [Потьомкіна, 2023b].

Програма є довгостроковою і передбачає регулярний моніторинг ментального здоров'я учасників, що дозволить вчасно реагувати на потреби академічного середовища та коригувати заходи підтримки відповідно до нових викликів і змін у суспільстві.

Висновки. Аналіз актуальних психологічних, соціологічних і медичних досліджень дозволив з'ясувати, що ментальне здоров'я є багатограним феноменом, який охоплює здатність до самореалізації, подолання стресів і соціальної адаптації. У контексті академічного середовища щодо цього питання основні проблеми викладачів полягають у наявності професійного стресу, постійних спробах віднайти здоровий баланс між роботою та особистим життям, мотивацією студентів та ін. Водночас, здобувачі щоденно зіштовхуються з тривожністю, емоційним виснаженням, складнощами з адаптацією до академічного навантаження. Також з'ясовано, що якість міжособистісних стосунків значною мірою визначає емоційне благополуччя суб'єктів освітнього процесу, що ускладнено воєнним станом, актуальними соціокультурними умовами й онлайн-навчанням.

Вивчення провідних теоретичних підходів до соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я, дозволило у контексті цього дослідження обрати ті, на яких ґрунтується програма соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я суб'єктів академічного середовища закладу вищої освіти. Зокрема, біопсихосоціальна модель ВООЗ, концепція ментального здоров'я як інтегрального показника якості життя, когнітивно-поведінкові психотехніки, концепції емоційного інтелекту та стресостійкості. На наш погляд, саме ці концепції підкреслюють важливість взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників у підтримці ментального здоров'я суб'єктів академічного середовища ЗВО.

На підставі теоретичного дослідження виявлено й узагальнено конкретні психосоціальні чинники у підтримці ментального здоров'я серед здобувачів, викладачів та інших працівників ЗВО відповідно до чотирьох провідних критеріїв (емоційно-вольовий, когнітивний, мотиваційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний).

Розроблена Програма соціально-психологічної підтримки орієнтована на виявлені психосоціальні чинники та врахування особливостей академічного середовища ЗВО. Зміст Програми передбачає підвищення емоційної стійкості, когнітивних навичок, мотивації до навчання та роботи, соціальної активності суб'єктів освітнього процесу закладу вищої освіти. Очікувані результати реалізації Програми передбачають зміцнення ментального здоров'я, зниження рівня стресу, розвиток соціальної активності, покращення якості міжособистісних стосунків і створення сприятливого, відкритого комунікаційного клімату в академічному середовищі. Зокрема регулярний моніторинг дозволить адаптувати заходи підтримки відповідно до змін у середовищі.

Подальші дослідження передбачають систематизацію, аналіз та узагальнення результатів експериментального вивчення ефективності Програми соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі ЗВО.

Список використаних джерел

- Байдик, В. В., Гопкало, Ю. П., Корнієнко, І. О., Лунченко, Н. В., Луценко, Ю. А., Мороз, Р. А., ... Ткачук, І. І. (2023). *Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби*. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
- Большакова, А. М. (2011). *Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху*. Запоріжжя: Класичний приватний університет.
- Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., Кірк, Дж. (2021). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Галицька Видавнича Спілка.
- Волкова, О. В., Лебідь, О. В. (2022). Професійно-педагогічна комунікація викладачів закладів вищої освіти: виклики війни. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1(23), 132–142. doi: 10.32342/2522-4115-2022-1-23-16
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2022). *Інструмент самодопомоги з планування людиноорієнтованого процесу відновлення психічного здоров'я та благополуччя. Ініціатива ВООЗ QualityRights*. (Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ. Відновлено з <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/361137/WHO-EURO-2022-36393-36393-63696-ukr.pdf?sequence=1>
- Гофманн, А. (Ред.). (2017). *EMDR терапія наслідків психотравми*. Львів: Свічадо.
- Данилевич, Л. А., Шулдик, Г. О., Андрусик, О. О. (Ред.). (2023). *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: Матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»* (21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.
- Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка. (2021, 19 жовтня). *Програма Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні соціально-психологічні підходи до збереження психічного здоров'я особистості»*. Відновлено з <https://fkspp.kpnu.edu.ua/2021/10/19/vseukrainska-naukovo-praktychna-konferentsiia-suchasni-sotsialno-psykholohichni-pidkhody-do-zberezhenia-psykhichnoho-zdorov-ia-osobystosti-2/>
- Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В. (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. (2017). Київ: «Пульсари». Відновлено з <https://hryoutest.in.ua/storage/881/Керівництво-МПК.pdf>
- Кравченко, О. О. (2023). Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, 10(1), 35–47. doi: 10.25128/2520-6230.23.1.4
- Максом, К. В. (2018). Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*, 6(14), 348–355.
- Міністерство охорони здоров'я України. (2023). *Підтримка ментального здоров'я в часи війни*. Відновлено з <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
- Міністерство охорони здоров'я України. (б. д.). *Чому важливо дбати про психічне здоров'я*. Відновлено з <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhливо-dbati-pro-psihichne-zdorovja>
- Папуча, М., Наконечна, М. (2019). Культурно-історична теорія та методологія Л. С. Виготського. *Психологія особистості*, 10(1), 22–29.
- Потьомкіна, Н.З. (2023а). MINDFULNESS-практики підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу закладу вищої освіти. *Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу*: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського (с. 222–223). Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського».
- Потьомкіна, Н. З. (2023б). *Психологічний аспект соціально-педагогічної підтримки викладачів ЗВО в умовах війни*. У Н.О. Рябуха (Ред.), *Культура та інформаційне суспільство XXI століття* (с. 153–155). Харків: Харківська державна академія культури.

Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. (б. д.). Відновлено з <https://howareu.com/>.

Титаренко, Т. М. (Ред.). (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5. (2013). (5 ed.). Washington: American Psychiatric Association.

EMDR & Trauma Therapy Centre. (n.d.). BounceBack. Retrieved from <https://emdrtraumatherapycentre.com/affordable-therapy/>

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W.W. Norton Company.

Headspace. (n.d.). Retrieved from <https://www.headspace.com/>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping. An anthology*. (pp. 189–206). New York: Columbia University Press.

Melty – психологічний помічник у твоєму смартфоні, що завжди підтримує у скрутний момент та допоможе розібратись у собі. (б. д.). Melty. Відновлено з <https://melty.com.ua/>

MindDoc. (n.d.). Mental health starts with you. Retrieved from <https://minddoc.com/us/en>

Mindfulness-Based Stress Reduction. (n.d.). Retrieved from <https://mbsrtraining.com/>

The National Standard of Canada for Psychological health and safety in the workplace. (2013). Retrieved from https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2019-03/C4HC%20Toolkit_Asset%2036_ATP-HC_EN.pdf

Wakefield, S., Kellett, S., Simmonds-Buckley, M., Stockton D., Bradbury, A., Delgadillo J. (2021). Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) in the United Kingdom: A systematic review and meta-analysis of 10-years of practice-based evidence. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 1–37. doi: 10.1111/bjc.12259

Weissbecker, I., Khan, O., Kondalova, N., Poole, L., Cohen, J. T. (2017). *Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine*. Global Mental Health Initiative. Washington, D.C.: World Bank Group.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. (License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Retrieved from <https://iris.who.int/handle/10665/356119>

References

Baidyk, V. V., Hopkalo, Yu. P., Korniienko, I. O., Lunchenko, N. V., Lutsenko, Yu. A., Moroz, R. A., Savrasov, M. V., & Tkachuk, I. I. (2023). *Formuvannia bezpechnoho osvitnoho prostoru zakladu osvity v diialnosti pratsivnykiv psykhologichnoi sluzhby* [Formation of a safe educational space of an educational institution in the activities of psychological service workers]. Kyiv, UNMC of Practical Psychology and Social Work Publ., 111 p. (In Ukrainian).

Bolshakova, A. M. (2011). *Psykhologhiia osobystisnoi realizovanosti subiekta zhyttievoho shliakhu* [Psychology of personal fulfillment of the subject of the life path]. Zaporizhzhia, Classical Private University Publ., 312 p. (In Ukrainian).

Danilevych, L. A., Shuldyk, H. O., & Andrusyk, O. O. (Eds.). (2023). *Pidtrymka psykhologichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny* [Supporting psychological health of the individual in war-time conditions]. *Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii "Udoskonalennia profesiinoi maisternosti maibutnikh psykhologiv"* [Proc. Scien. and Pract. Conf. "Improving the Professional Skills of Future Psychologists"]. Uman, Pavlo Tychyna USPU Publ., 182 p.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5. (2013). (5 ed.). Washington, American Psychiatric Association, 947 p.

EMDR & Trauma Therapy Centre. (n.d.). BounceBack. Available at: <https://emdrtraumatherapycentre.com/affordable-therapy/> (Accessed 11 March 2025).

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York, W. W. Norton Company Publ., 336 p.

Headspace. (n. d.). Available at: <https://www.headspace.com/> (Accessed 02 April 2025).

Hoffmann, A. (Ed.). (2017). *EMDR terapiia naslidkiv psykhotraumy* [EMDR therapy for the consequences of psychotrauma]. Lviv, Svichado Publ., 259 p. (In Ukrainian).

Karamuska, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V. (2024). *Tekhnologii zabezpechennia psykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia osvitnoho personalu v umovakh viiny ta pislivoiennoho*

vidnovlennia [Technologies for ensuring mental health and well-being of educational staff in war-time and post-war recovery conditions]. Kyiv, H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine Publ., 288 p. (In Ukrainian).

Kerivnytstvo MPK z psykhichnoho zdorovia ta psykhosotsialnoi pidtrymky v umovakh nadz-vychainoi sytuatsii [Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency set-tings] (2017). Kyiv, Pulsary Publ., 218 p. Available at: <https://hryoutest.in.ua/storage/881/Kerivnytstvo-MPK.pdf> (Accessed 11 March 2025). (In Ukrainian).

Kravchenko, O. O. Socio-psychological support of mental health of the educational process participants in crisis situations (practical experience). *Social Work and Education*, 2023, vol. 10, no. 1, pp. 35–46. doi: 10.25128/2520-6230.23.1.4 (In Ukrainian).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). *The concept of coping*. A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping. An anthology*. New York, Columbia University Press, pp. 189–206.

Maksom, K. V. *Emotsiyni intelekt: osnovni kontseptualni pidkhody ta strukturna model sot-sialno-psykholohichnoho fenomenu* [Emotional intelligence: basic conceptual approaches and structural models of socio-psychological phenomenon]. *Actual Problems of Psychology*, 2018, no. 6(14), pp. 348–355. (In Ukrainian).

Melty – psykholohichnyi pomichnyk u tvoiemu smartfoni, shcho zavzhdy pidtrymaie u sk-rutnyi moment ta dopomozhe rozibratys u sobi [Melty – a psychological assistant in your smart-phone that always supports you in difficult moments and helps you understand yourself]. (n.d.). Available at: <https://melty.com.ua/> (Accessed 02 March 2025). (In Ukrainian).

MindDoc. (n.d.). *Mental health starts with you*. Available at: <https://minddoc.com/us/en> (Accessed 02 March 2025).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). (n.d.). Available at: <https://mbsrtraining.com/> (Accessed 09 February 2025).

Ministry of Health of Ukraine (n.d.). *Why it is important to take care of mental health*. Available at: <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlyvo-dhati-pro-psiichne-zdorovja> (Accessed 02 March 2025). (In Ukrainian).

Papucha, M., Nakonechna, M. Cultural-historical theory and methodology of L.S. Vygotsky. *Psychology of Personality*, 2019, vol. 10, no. 1, pp. 22–29. (In Ukrainian).

Potomkina, N. Z. (2023a). *MINDFULNESS-praktyky pidtrymky mentalnoho zdorovia subiektiv osvithnoho protsesu zakladu vyshchoi osvity* [MINDFULNESS practices for supporting the mental health of participants in the educational process of a higher education institution]. *Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii “Zakhyst psykhichnoho zdorovia uchasyukiv osvithnoho protsesu v umovakh viiny ta povoiennoho chasu”* [Proc. Scien. and Pract. Conf. “Protection of men-tal health of participants in the educational process in wartime and post-war conditions”]. Kro-pyvnytskyi, pp. 222–223. (In Ukrainian).

Potomkina, N. Z. (2023b). *Psykhologichnyi aspekt sotsialno-pedahohichnoi pidtrymky vykladachiv ZVO v umovakh viiny* [Psychological aspect of socio-pedagogical support for high-er education teachers in wartime conditions]. N.O. Riabukha (Ed.), *Kultura ta informatsiine sus-pilstvo XXI stolittia* [Culture and information society of the 21st century]. Kharkiv, Kharkiv State Academy of Culture Publ., pp. 153–155. (In Ukrainian).

Prohrama Vseukrainskoi naukovo praktychnoi konferentsii «Suchasni sotsialno psykholo-hichni pidkhody do zberezhenia psykhichnoho zdorovia osobystosti» [Program of the All-Ukrain-ian Scientific and Practical Conference “Modern Social and Psychological Approaches to Main-taining Individual Mental Health”] (2021). Available at: <https://fkspp.kpnu.edu.ua/2021/10/19/vseukrainska-naukovo-praktychna-konferentsiia-suchasni-sotsialno-psykholohichni-pidkhody-do-zberezhenia-psykhichnoho-zdorov-ia-osobystosti-2/> (Accessed 11 March 2025). (In Ukrainian).

Supporting mental health in times of war (2023, June 27). Available at: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (Accessed 02 March 2025). (In Ukrainian).

The National Standard of Canada for Psychological health and safety in the workplace. (2013). Available at: https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2019-03/C4HC%20Toolkit_Asset%2036_ATP-HC_EN.pdf (Accessed 02 April 2025).

Ty yak? Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia [How are you? All-Ukrainian mental health program]. (n.d.), available at: <https://howareu.com/> (Accessed 09 February 2025). (In Ukrainian).

Tytarenko, T. M. (Ed.). (2019). *Sotsialno-psykhologichni tekhnologii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii*. [Socio-psychological technologies for personal recovery after traumatic events]. Kropyvnytskyi, Imex-LTD Publ., 220 p. (In Ukrainian).

Volkova, O. V., Lebid, O. V. Professional-pedagogical communication of teachers of higher education institution: challenges of war]. *Alfred Nobel University Journal. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2022, no. 1(23), pp. 132–142. doi: 10.32342/2522-4115-2022-1-23-16

Wakefield, S., Kellett, S., Simmonds-Buckley, M., Stockton D., Bradbury, A., Delgadillo J. Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) in the United Kingdom: A systematic review and meta-analysis of 10-years of practice-based evidence. *British Journal of Clinical Psychology*, 2021, vol. 60, issue 1, pp. 1–37. doi: 10.1111/bjc.12259

Weissbecker, I., Khan, O., Kondalova, N., Poole, L., & Cohen, J. T. (2017). *Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine*. Global Mental Health Initiative Washington, D.C., World Bank Group Publ., 132 p.

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2021). *Vstup u kohnityvno-povedinkovu terapiiu* [Introduction to cognitive behavioral therapy]. Lviv, Galician Publishing Union, 410 p. (In Ukrainian).

World Health Organization. (2022), "*Instrument samodopomohy z planuvannia liudynoorientovanoho protsesu vidnovlennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia. Initsiatyva VOOZ QualityRights. (Litsenziia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO)*" [Self-help tool for planning a person-centered mental health and well-being recovery process (QualityRights Initiative) [License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/361137/WHO-EURO-2022-36393-36393-63696-ukr.pdf?sequence=1> (Accessed 11 March 2025). (In Ukrainian).

World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. (License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Available at: <https://iris.who.int/handle/10665/356119>. (Accessed 02 April 2025).

CONCEPTUALISING THE PROGRAMME OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE MENTAL HEALTH OF SUBJECTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Nanuli Potomkina, PhD in Social Work, Lecturer at the Department of Psychology, Pedagogy and Philology, Deputy Dean of the Faculty of Cultural Studies and Social Communications, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine.

E-mail: potemkina.nanuli@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4269-3824>

Anastasiia Bolshakova, Doctor of Sciences in Psychology, Full Professor, Department of Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine.

E-mail: bolshakova777@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4343-6694>

Olena Bilyk, Doctor of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work and International Relations, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine.

E-mail: bilikle@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5468-2076>

DOI: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-1-29-5>

Keywords: mental health, psychological well-being, psycho-emotional stress, higher education institution (HEI), academic environment, stress resilience, social and psychological support, support programme

The issue of mental health support is particularly relevant in the context of the growing psycho-emotional burden on students and staff in higher education institutions. Social crises, war, the digitalisation of the academic environment and a decline in interpersonal interaction – all these factors affect the psychological well-being of the subjects of the educational process. In this regard, there is a need to create a holistic programme of social and psychological support that takes into account the specificities of the academ-

ic environment, the individual needs of the participants in the educational process, and modern evidence-based approaches to psychoprophylaxis and psychocorrection.

The **purpose** of this study is to provide a theoretical basis and to develop practical approaches for the creation of a programme of social and psychological support for mental health in the academic environment of a higher education institution.

The **methodological basis of the study** is the WHO biopsychosocial model, the concept of mental health as an integral indicator of quality of life, cognitive-behavioural psycho-techniques, as well as the concepts of emotional intelligence and stress resistance.

The **methods** used include: comparative analysis of theoretical sources on existing models of psychological support in domestic and foreign educational institutions; systematisation and generalisation of approaches to mental health support in the academic environment; modelling to develop a conceptual model of a mental health support programme.

The study has revealed the need to apply: a systematic approach to study mental health as a holistic phenomenon formed under the influence of interdependent psychosocial factors; cultural and historical aspects (L. Vygotsky) to take into account the socio-cultural context of the academic environment; the idea of realisation (A. Bolshakova) through a personality-oriented approach to develop programme recommendations and measures adapted to the individual needs of participants in the educational process. The study is based on the key theses of the concept of mental health as an integral indicator of life's quality (WHO, M. Seligman), the theory of psychosocial development of the individual (E. Erikson), the model of stress resistance (R. Lazarus, S. Folkman), the concept of emotional intelligence (D. Goleman) and cognitive-behavioural approaches to the development of self-regulation skills.

Conclusions. It highlights the key psychosocial factors that influence psychological well-being in the academic environment and the need for a systematic and differentiated approach to working with different age and social groups. A support programme has been developed to expand emotional stability, cognitive skills, intrinsic motivation and social engagement. Its implementation will help to reduce stress, improve interpersonal relationships and strengthen the mental health of all those involved in the educational process.