

## РІШЕННЯ

Вченої ради Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна  
з питання: «Про затвердження Політики Харківського національного  
університету імені В.Н. Каразіна щодо збереження  
та покращення ментального здоров'я»  
**від 30 червня 2026 року, протокол №11**

Заслухавши інформацію проректора з питань гуманітарної політики та студентських ініціатив Дар'ї БОРТНИКОВОЇ щодо необхідності затвердження Політики Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна щодо збереження та покращення ментального здоров'я, з метою створення безпечного, підтримувального та безбар'єрного освітнього середовища, забезпечення умов для збереження, покращення та розвитку ментального здоров'я учасників освітнього процесу, відповідно до підпунктів 11 та 13 пункту 13.2 Статуту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Вчена рада ухвалила:

1. Інформацію взяти до відома.
2. Затвердити Політику Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна щодо збереження та покращення ментального здоров'я (додаток 1).

*Відповідальний: проректор з питань гуманітарної політики та студентських ініціатив Дар'я БОРТНИКОВА.*

Голова Вченої ради

Тетяна КАГАНОВСЬКА

Учений секретар

Олена ФРІДМАН



## Політика

### Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна щодо збереження та покращення ментального здоров'я

#### 1. Загальні положення

1.1. Політика Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна щодо збереження та покращення ментального здоров'я (далі – Політика щодо збереження та покращення ментального здоров'я) – це сукупність принципів, методів, форм організаційного механізму зі збереження, покращення та розвитку ментального здоров'я працівників, здобувачів освіти, вчених та слухачів у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна (далі – Каразінський університет), створення оптимальних умов для навчання і праці, формування гармонійної особистості.

1.2. Правовою основою розроблення та реалізації Політики є: Конституція України, закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р, Статут Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, Стратегічні цілі й наміри Каразінського університету до 2030 року, інші нормативні акти.

#### 2. Визначення основних термінів

**2.1. Ментальне здоров'я** — стан добробуту, у якому людина реалізує свій потенціал, може справлятися з життєвими труднощами, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти.

**2.2. Психологічне благополуччя** — стан внутрішньої рівноваги, відчуття сенсу, задоволення життям і соціальної підтримки.

**2.3. Професійне (емоційне) вигорання** — стан виснаження, спричинений тривалим стресом і надмірним навантаженням.

**2.4. Резилієнтність (психологічна стійкість)** — здатність адаптуватися до труднощів, відновлювати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати після стресових подій.

**2.5. Культура турботи** — система цінностей, норм і практик, спрямованих на підтримку, повагу та взаємодопомогу в університетській спільноті.

**2.6. Мережа довіри** — підготовлені представники університетської спільноти (тьютори, куратори, старости), які можуть надати первинну психологічну підтримку та спрямувати людину до фахівців.

**2.7. Координатор політики** — відповідальна особа Університету, яка здійснює моніторинг реалізації Політики та звітність.

**2.8. Психологічна підтримка** — система заходів, спрямованих на зміцнення психоемоційного стану, профілактику стресу та розвиток навичок саморегуляції.

**2.9. Психосоціальна підтримка** — комплекс дій, спрямованих на одночасне зміцнення психологічного стану та соціального функціонування людини через створення підтримувального середовища.

**2.10. Психологічна консультація** — професійна взаємодія між психологом і клієнтом, спрямована на розв'язання особистісних, емоційних чи поведінкових труднощів.

**2.11. Супервізія** — процес професійної підтримки фахівців, який забезпечує якість їхньої роботи, дотримання етичних норм і запобігання професійному вигоранню.

**2.12. Кризове втручання** — короткострокова форма допомоги людям, які перебувають у стані гострої психологічної кризи або пережили травматичні події.

**2.13. Добробут (well-being)** — інтегрований стан фізичного, ментального та соціального здоров'я, що забезпечує здатність людини до розвитку й самореалізації.

**2.14. Інклюзивне середовище** — освітній і соціальний простір, у якому створені умови для повної участі всіх членів університетської спільноти, незалежно від індивідуальних відмінностей.

**2.15. Безпечне середовище** — сукупність умов, що виключають ризики насильства, дискримінації, булінгу, переслідування та забезпечують психологічну і фізичну безпеку.

**2.16.** Інші терміни вживаються у значеннях згідно із законодавством України.

### **3. Мета**

3.1. Метою запровадження в Університеті Політики щодо збереження та покращення ментального здоров'я є:

3.1.1. Удосконалення культури піклування про ментальне здоров'я через мультидисциплінарний підхід. Надання знань, формування вмінь і навичок, які допоможуть здобувачам освіти та співробітникам університету дбати про свій внутрішній стан.

3.1.2. Створення безпечного, підтримувального та інклюзивного середовища в Університеті, де ментальне здоров'я є пріоритетом освітньої,

наукової та управлінської діяльності, а також інтегрованим компонентом добробуту університетської спільноти.

3.1.3. Сприяння сталому розвитку університетської спільноти через інтеграцію принципів ментального здоров'я у стратегії, програми та практики Університету. Це передбачає розвиток людського потенціалу, підтримку інституційної стійкості, формування здорового психологічного клімату та забезпечення довготривалого впливу ініціатив у сфері ментального здоров'я.

#### **4. Основні принципи зі збереження, покращення та розвитку ментального здоров'я**

4.1. **Комплексний підхід** до питання збереження та покращення ментального здоров'я усіх членів університетської спільноти, що передбачає взаємодію освітніх, наукових, соціальних і психологічних компонентів.

4.2. **Доступність послуг** зі збереження та покращення ментального здоров'я для всіх членів університетської спільноти, незалежно від віку, статі, стану здоров'я, соціального статусу, національності, релігії чи переконань.

4.3. **Індивідуальний підхід** до кожного члена університетської спільноти з урахуванням його особистих потреб, контексту, життєвих обставин і рівня психологічної стійкості.

4.4. **Інтеграція культури збереження та покращення ментального здоров'я** у всі напрями діяльності Університету — освітній, науковий, адміністративний і соціально-комунікаційний.

4.5. **Людиноцентричність і повага до гідності** кожного учасника освітнього процесу як базовий етичний принцип діяльності Університету.

4.6. **Дотримання принципу «не зашкодь»** під час планування, реалізації та оцінювання заходів у сфері ментального здоров'я, забезпечення балансу між допомогою та безпекою отримувачів послуг.

4.7. **Конфіденційність і добровільність звернень** до психологічних, консультаційних і супервізійних служб, а також захист персональних даних і шанобливе ставлення до інформації про психоемоційний стан осіб.

4.8. **Рівність, інклюзивність і недискримінація**, що гарантують рівні можливості для всіх членів університетської спільноти й сприяють створенню безпечного освітнього й робочого середовища без упереджень і бар'єрів.

4.9. **Доказовість, професійна етика й компетентність**, що передбачають використання науково обґрунтованих підходів, дотримання стандартів професійної діяльності та постійне підвищення кваліфікації фахівців.

4.10. **Академічна доброчесність** як основа довіри, взаємоповаги й підтримувальної культури у навчальному процесі та професійному середовищі.

4.11. **Етична та коректна поведінка викладачів, співробітників і здобувачів освіти**, що ґрунтується на взаємній повазі, толерантності, дотриманні етичних норм спілкування, педагогічної етики та професійної культури.

4.12. **Нульова толерантність до будь-яких форм насильства, булінгу, дискримінації та мови ворожнечі**, що передбачає профілактику, своєчасне реагування й підтримку постраждалих осіб у межах внутрішніх процедур Університету.

4.13. **Безпечна комунікація та ненасильницька взаємодія** між усіма членами університетської спільноти як невід’ємна складова психологічної безпеки та здорового мікроклімату.

4.14. **Сталий розвиток і розвиток людського потенціалу**, що передбачає інтеграцію питань ментального здоров’я в систему стратегічного управління Університетом, розвиток кадрового потенціалу, інституційної стійкості та соціальної відповідальності.

**4.15. Відповідність принципів Політики цілям сталого розвитку ООН, зокрема:**

- 4.15.1. **Ціль 3** — Міцне здоров’я і благополуччя.
- 4.15.2. **Ціль 4** — Якісна освіта.
- 4.15.3. **Ціль 5** — Гендерна рівність.
- 4.15.4. **Ціль 8** — Гідна праця та економічне зростання.
- 4.15.5. **Ціль 10** — Скорочення нерівності.
- 4.15.6. **Ціль 11** — Сталий розвиток міст і спільнот.
- 4.15.7. **Ціль 16** — Мир, справедливість і сильні інституції.
- 4.15.8. **Ціль 17** — Партнерство заради сталого розвитку.

## **5. Основні методи**

5.1. Основними методами збереження та покращення ментального здоров’я є:

5.1.1. Формування культури турботи про ментальне здоров’я в університетській спільноті шляхом розвитку усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану, підвищення рівня довіри, взаємоповаги та підтримки між учасниками освітнього процесу.

5.1.2. Профілактика стресу, емоційного вигорання, насильства та кризових станів через упровадження системних програм психологічної підтримки, консультування та розвитку навичок саморегуляції.

5.1.3. Розвиток навичок психологічної стійкості, саморегуляції, емпатії та емоційної грамотності серед здобувачів освіти, викладачів і співробітників Університету.

5.1.4. Забезпечення доступу до психологічних, супервізійних і консультативних послуг, включно з кризовою допомогою, групами підтримки та супервізійними програмами для фахівців.

## **6. Форми організаційного механізму зі збереження, покращення та розвитку ментального здоров'я**

6.1. Організація освітньої діяльності у галузі ментального здоров'я, що передбачає:

6.1.1. Проведення тренінгів, курсів, програм неформальної освіти та підвищення кваліфікації для здобувачів освіти, викладачів і співробітників.

6.1.2. Інтеграцію питань ментального здоров'я в навчальні дисципліни та виховну роботу факультетів і підрозділів.

6.2. Реалізація інформаційно-просвітницьких ініціатив, зокрема:

6.2.1. Проведення кампаній і подій, присвячених Всесвітньому дню ментального здоров'я, Тижню психологічного здоров'я та Всеукраїнській акції «16 днів проти насильства».

6.2.2. Організацію публічних лекцій, відкритих дискусій, воркшопів і тематичних зустрічей.

6.2.3. Регулярне оновлення онлайн-ресурсів Університету з питань ментального здоров'я та добробуту.

6.2.4. Залучення студентських організацій і представників самоврядування до проведення просвітницьких заходів.

6.3. Здійснення моніторингу психологічного клімату університетської спільноти шляхом регулярних опитувань, аналізу потреб та оцінки ефективності реалізованих заходів.

6.4. Участь у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?» та адаптація її компонентів до потреб університетського середовища.

6.5. Розвиток науково-практичного напрямку діяльності, що передбачає:

6.5.1. Проведення досліджень у галузі ментального здоров'я, психоемоційного добробуту та академічної адаптації.

6.5.2. Організацію конференцій, семінарів, круглих столів і міжуніверситетських обговорень.

6.5.3. Співпрацю з українськими, міжнародними державними та громадськими інституціями для обміну досвідом і розширення спектра послуг.

6.6. Розвиток інфраструктури підтримки ментального здоров'я, включно з облаштуванням офлайн-просторів для відпочинку, емоційного розвантаження та групової взаємодії.

6.7. Формування в Університеті ефективної системи кризового реагування, яка передбачає:

6.7.1. Розроблення алгоритмів допомоги у випадках насильства, булінгу, суїцидальних ризиків, надзвичайних подій чи травматичного досвіду.

6.7.2. Проведення навчань і супервізій для осіб, залучених до кризового реагування.

6.7.3. Забезпечення доступу до ресурсів психологічної, юридичної та соціальної підтримки для постраждалих осіб.

6.8. Створення системи регулярного інформування здобувачів освіти, працівників та інших осіб, що навчаються чи співпрацюють з Університетом, щодо діяльності фахівців у сфері ментального здоров'я, із наданням актуальних контактів служб і партнерських організацій.

## **7. Моніторинг та звітність**

7.1. **Проведення щорічного анкетування** учасників освітнього процесу щодо рівня стресу, емоційного вигорання та психологічного добробуту з метою аналізу динаміки стану університетської спільноти та визначення потреб у підтримці.

7.2. **Підготовка щорічного аналітичного звіту** Центру ментального здоров'я за результатами моніторингу та реалізації заходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану членів університетської спільноти.

7.3. **Публічне інформування університетської спільноти** про досягнення, результати реалізації Політики та наявні ресурси підтримки через офіційний веб-сайт, інформаційні стенди та інші комунікаційні канали.

## **8. Оновлення**

8.1. Політика переглядається не рідше одного разу на два роки або за потреби — з урахуванням змін законодавства, гуманітарної ситуації чи пріоритетів розвитку Університету.

## **9. Нормативно-правове та організаційне забезпечення реалізації**

9.1. Реалізація Політики збереження та покращення ментального здоров'я здійснюється відповідно до законодавства України, а також локальних нормативних актів Університету.

9.2. Нормативно-правову основу Політики становлять такі документи:

9.2.1. **Указ Президента України** «Про забезпечення створення безбар'єрного простору в Україні».

9.2.2. **Закон України** «Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання».

9.2.3. **Конвенція про права осіб з інвалідністю.**

**9.2.4. Критерії доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення приміщень, що надаються дільничним виборчим комісіям звичайних виборчих дільниць для організації їх роботи та проведення голосування, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 9 жовтня 2020 р. № 962.**

## **10. Фінансування**

10.1. Фінансування реалізації Політики збереження та покращення ментального здоров'я здійснюється за рахунок джерел, не заборонених законодавством України.

10.2. Основними джерелами фінансування можуть бути:

10.2.1. кошти загального та спеціального фондів Університету;

10.2.2. гранти міжнародних і національних донорів, благодійні внески та партнерські програми;

10.2.3. кошти, отримані від надання освітніх, консультативних та науково-дослідних послуг;

10.2.4. інші джерела, передбачені чинним законодавством.

10.3. Використання коштів на реалізацію Політики здійснюється відповідно до фінансового плану Університету, внутрішніх положень і процедур, що регламентують фінансову діяльність.