

УДК 159.944.4:159.923

Олександр САФІН

доктор психологічних наук, професор,
Уманський національний університет,
<https://orcid.org/0000-0001-5745-8635>
e-mail: 245440ss@gmail.com

ЗАРУБІЖНИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті шляхом порівняльного теоретичного аналізу через вітчизняні та зарубіжні наукові праці виявлено універсальні та специфічні проблеми підтримки психологічного благополуччя здобувачів, а також запропоновано шляхи оптимізації роботи психологічних служб у ЗВО. Проведений порівняльний аналіз вітчизняних та зарубіжних праць дозволяє стверджувати, що ефективний розвиток системи психологічної підтримки у ЗВО вимагає стратегічного підходу, заснованого на адаптації ключових принципів міжнародного досвіду до національної специфіки. Основні висновки та рекомендації можуть бути сформульовані у такий спосіб. Психологічне неблагополуччя здобувачів має багатоскладовий характер, поєднуючи труднощі адаптації, міжособистісні проблеми та особистісні кризи. Міжнародний досвід пропонує розвинений понятійний апарат та багаторівневі моделі допомоги. Однак при їхньому освоєнні вітчизняній системі доцільно зберігати психолого-педагогічний і профілактичний фокуси роботи служб ЗВО, який відповідає їхньому кадровому потенціалу та організаційним завданням.

Ключові слова: психологічне благополуччя; здобувачі; заклад вищої освіти; психологічна підтримка; труднощі адаптації; міжособистісні проблеми; особистісні кризи.

Oleksandr SAFIN

Uman National University

FOREIGN AND DOMESTIC EXPERIENCE OF SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

In the article, through a comparative theoretical analysis through domestic and foreign scientific works, universal and specific problems of supporting the psychological well-being of applicants are revealed, and ways to optimize the work of psychological services in higher education institutions are also proposed. The comparative analysis of domestic and foreign works allows us to state that the effective development of the system of psychological support in higher education requires a strategic approach based on the adaptation of key principles of international experience to national specifics. The main conclusions and recommendations can be formulated as follows. The psychological distress of acquirers is multifaceted, combining adaptation difficulties, interpersonal problems, and personal crises. International experience offers a developed conceptual apparatus and multi-level models of assistance. However, when developing them, it is advisable for the domestic system to preserve

the psychological-pedagogical and preventive focus of the work of higher education services, which corresponds to their personnel potential and organizational tasks.

A holistic approach to the psychological support of applicants should be systematic, proactive and multi-level, based on the principle of a university-wide approach, which integrates care for mental well-being into all spheres of life of higher education institutions - from academic processes to extracurricular activities. The implementation of these principles, taking into account the best international experience and the specifics of domestic higher education, will allow higher education institutions not only to adequately respond to growing challenges, but also to promote the realization of the potential of student youth, creating an environment that prevents difficulties and promotes personal growth.

Keywords: psychological well-being; acquirers; institution of higher education; psychological support; adaptation difficulties, interpersonal problems; personal crises.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-3>

Стаття надійшла до редакції / Received 16.07.2026

Прийнята до друку / Accepted 10.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Олександр САФІН

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасна вища освіта функціонує в умовах глобальних викликів, серед яких відзначено погіршення психічного здоров'я та психологічного благополуччя у студентської молоді. Актуальність теми зумовлена не лише масштабом поширеності проблеми, а й її глибоким впливом на академічні досягнення, особистісний розвиток та соціальну інтеграцію студентів [13]. У вітчизняних дослідженнях період студентства розглядається як перехідний період дорослості, що формується, а адаптаційна готовність до навчання в ЗВО є системною і багатокомпонентною освітою. Цей період у зарубіжних дослідженнях пов'язується зі зниженням добробуту із переходом до самостійності [16], характеризується високим ризиком як дезадаптації, а й першого виникнення психічних розладів [7; 19].

За останні роки відзначено активний розвиток системи психологічних служб в українських ЗВО, які відрізняються організаційними моделями, етапами розвитку, ресурсами та форматами надання психологічної допомоги (наприклад, деś служба існує давно та добре організована, вирішує широкий спектр завдань, а деś уся робота покладена на одного фахівця). Значущість розвитку психологічних служб відзначається і за кордоном, при цьому пропонується використовувати різні моделі і попередній досвід з метою їхньої інтеграції із врахуванням сучасних реалій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Як показують дослідження, студентська популяція характеризується високою поширеністю психологічних труднощів. В Україні кожен п'ятий першокурсник у віці 17-22 років повідомляє про ті чи інші емоційні та/або поведінкові проблеми. Це узгоджується із даними зарубіжних авторів, згідно з якими кожен сьомий юнак у світі стикається із проблемами психічного здоров'я, що часто залишаються недіагностованими [15]. Психічне здоров'я здобувачів визнано серйозною глобальною проблемою, що підтверджується лонгітюдними дослідженнями, що виявляють 12-50% здобувачів із клінічно значущими проявами тривоги, депресії та хронічного стресу. Ці труднощі надають комплексний негативний вплив, посилюючи дезадаптацію [16]. Ключовою проблемою стає не лише констатація високої поширеності психологічних труднощів, а й розрив між об'єктивною потребою у психологічній допомозі та її фактичним отриманням. Зарубіжні дані свідчать, що лише менше 20% молодих людей, які потребують підтримки, звертаються за спеціалізованими послугами [9]. Цей феномен, поряд зі зростанням кількості здобувачів, які потребують допомоги, створює значне навантаження на традиційні консультативні служби ЗВО, які часто не справляються зі зростаючим попитом [13; 28]. Така тенденція підтверджується і під час дослідження українських здобувачів.

Формулювання цілей статті

Мета статті – шляхом порівняльного теоретичного аналізу через вітчизняні та зарубіжні наукові праці виявити універсальні та специфічні проблеми підтримки психологічного благополуччя здобувачів, а також запропонувати шляхи оптимізації роботи психологічних служб у ЗВО.

Виклад основного матеріалу

Проведено аналіз вітчизняних та зарубіжних високореєтингових публікацій із проблеми дослідження; пошук здійснювався за ключовими словами: «психологічне благополуччя», «психологічна служба», «психологічний сервіс», «psychological support», «psychological well-being» – у базах ResearchGate, SpringerLink, ScienceDirect за останні 7 років.

Гіпотеза дослідження – ефективність системи підтримки психологічного благополуччя здобувачів у ЗВО України може бути підвищено за рахунок критичного аналізу та адаптації елементів зарубіжного досвіду до існуючих організаційних моделей та

культурного контексту, при збереженні та розвитку вже напрацьованих вітчизняних практик.

Чинники зниження психологічного благополуччя здобувачів. До розуміння причин зниження психологічного благополуччя здобувачів в Україні та за кордоном існують різні підходи, що дозволяють виокремити такі групи чинників. До першої групи чинників належать проблеми, безпосередньо пов'язані із навчанням, які, у свою чергу, детерміновані як зовнішніми, організаційними, причинами (новий формат навчання, його труднощі і насиченість), так і внутрішніми (високий рівень домагань, брак освітніх компетенцій, невміння розподілити час і т. п.) [4; 12; 16; 22]. Зростання рівня цифровізації освіти, з погляду здобувачів, знизило якість освіти. Більшість здобувачів (за даними зарубіжних дослідників) описали власні навички навчання як помірні або погані [15]. У молоді відзначається низький рівень соціалізації та професіоналізації.

Друга група чинників – характеристики міжособистісної взаємодії. Соціальна адаптація ускладнена відривом від сім'ї, самотністю та необхідністю нових зв'язків. Високі очікування батьків та викладачів посилюють стрес [22]. Для іноземних здобувачів додаються лінгвістичні та культурні бар'єри [16]. Міжособистісна сфера містить найбільш значущі події життя, роблячи неблагополуччя у ньому особливо болючим. Емоційний стан – ключовий показник якості життя. Інтенсивні навантаження, необхідність адаптації і зростаюча автономія самі по собі є потужними стрес-чинниками, що викликають негативні психічні стани [12; 15].

Третя група чинників є пограничною між психологією та психіатрією. Дослідження показують високу поширеність симптомів тривоги, депресії та стресу серед здобувачів [15]. З ними стійко пов'язаний перфекціонізм, який характеризується завищеними стандартами і жорсткою самокритикою і є потужним внутрішнім чинником ризику розвитку емоційного вигорання і психосоматичних розладів. Суб'єктивне сприйняття середовища також відіграє ключову роль. ЗВО може бути каталізатором загострення латентних симптомів дезадаптації [16].

Проблеми адаптації до навчання у ЗВО, з якими здобувачі неспроможні впоратися самостійно, припускають звернення по допомогу до психологічної служби. Однак існує низка чинників, які перешкоджають поведінню.

Ключові бар'єри звернення за допомогою. За даними вітчизняних авторів серед здобувачів, які мають психологічні проблеми, близько 75% готові звернутися до психолога і лише 27% – саме до

спеціаліста психологічної служби ЗВО. Аналіз літератури дозволяє виділити багаторівневу систему цих бар'єрів. Варто відзначити, що тема чинників, що перешкоджають зверненню за психологічною допомогою у психологічну службу ЗВО, при усій значущості у вітчизняних публікаціях висвітлені меншою мірою, ніж за кордоном.

Індивідуально-психологічні бар'єри. У зарубіжних дослідженнях до них належать інтеріоризована стигма і страх стигматизації, перфекціонізм, перевага самодопомоги [6; 9; 14], позиція, що психологічна допомога – це соромно [16]. Перевага самодопомоги часто асоціюється із силою і стійкістю, успадкованою від попередніх поколінь [14]. У вітчизняних емпіричних дослідженнях також відзначаються схильність до самостійного вирішення проблем, заперечення, сором, страх порушення конфіденційності.

Міжособистісні та культурні бар'єри. Культурні установки відіграють роль макросистемного бар'єру. Негативні погляди сім'ї посилюють страх розкриття проблеми та ізоляцію здобувача. У той самий час підтримка однолітків і суб'єктивні норми (схвалення значного оточення) є сильним чинником, полегшуючим звернення по допомогу [6; 14]. Групу підвищеного ризику розвитку психічних розладів представляють іноземні здобувачі і здобувачі з етнічних меншин, які демонструють значно нижчі показники звернення за професійною допомогою [9; 14; 21]. Це зумовлено комплексом культурних, міжособистісних і комунікативних чинників, наприклад застосуванням західних теорій і терапевтичних підходів, які часто не враховують культурно обумовлені уявлення про психічне благополуччя і допомогу [14; 25]. В українських публікаціях відзначені такі чинники, як недовіра до психологічної служби, сумнів у кваліфікації (компетенціях) психолога, пріоритет звернення за психологічною допомогою до друзів або родичів. Додатковою перешкодою для отримання психологічної допомоги в іноземних здобувачів може бути погане знання української мови, соціальні та культурні особливості.

Системні та структурні бар'єри. Зарубіжні автори відзначають, що тривалі терміни очікування, висока вартість консультації, брак ресурсів (велика кількість звернень, що припадає на обмежену кількість співробітників), проблеми зі страхівкою, незручне розташування та графік роботи служб є перешкодою для отримання психологічної допомоги [14; 16; 24]. У низці праць також зазначено недостатню поінформованість про доступність психологічної допомоги [9; 14]. В українських дослідженнях відзначено низьку поінформованість про отримання психологічної допомоги у ЗВО.

Таким чином, чинники, що знижують благополуччя, часто самі стають бар'єрами для звернення. В Україні цю проблему вивчено менше, ніж за кордоном. Дослідження Fullmer і співавторів виявило парадоксальну ситуацію – студенти із найбільшою потребою у допомозі (із діагностованими психічними розладами в анамнезі і з групи ризику) стикаються із найбільшими бар'єрами (негативне сприйняття клімату у кампусі, висока стигма) [13].

Таким чином, труднощі, що викликають зниження благополуччя у здобувачів, одночасно, у більшості випадків, є і бар'єрами звернення за допомогою. При цьому важливо відзначити, що, незважаючи на бар'єри, багато здобувачів демонструють позитивне ставлення до психологічної допомоги [1; 3; 4; 10], що вказує на потенціал для підвищення рівня благополуччя через цілеспрямовану роботу зі зниження стигматизації та покращення поінформованості.

Організаційні моделі психологічної служби у ЗВО: український та зарубіжний досвід. На відміну від країн, в яких психологічні служби існують протягом тривалого часу, в Україні їхній активний і системний розвиток спостерігається лише в останні роки. Відзначено суттєве зростання доступності психологічного консультування та профілактичних заходів для здобувачів у ЗВО. Проте мотивація до участі у профілактичних заходах з боку усіх учасників освітніх відносин залишається основною проблемою. При тому, що є ЗВО із добре організованими і давно існуючими службами, приклади, де працює лише один фахівець, теж зустрічаються. Психологічні служби відрізняються організаційними моделями, етапами розвитку, ресурсами та форматами допомоги. На основі аналізу літератури запропоновано класифікацію моделей, що представляє діапазон від нуклеарної (мінімальний кадровий склад) до міжвишівської, заснованої на консолідації ресурсів.

Аналіз міжнародного досвіду виявив різноманітність моделей психологічних служб у ЗВО, що класифікуються за широтою охоплення: від зовнішніх служб в Японії [11] і служб, орієнтованих на широке коло питань, а також служб екстреної психологічної допомоги та профілактичних заходів у межах ЗВО за підтримки педагогів, які працюють зі здобувачами із груп ризику, наприклад, у США [5]. Психологічна допомога у ЗВО Великобританії організована як багаторівнева система, що поєднує консультування, профілактику та підтримку у кризових ситуаціях, але стикається із проблемами доступності та координації [24]. У В'єтнамі психологічна допомога у ЗВО реалізується у межах міжвідомчих служб із широким охопленням, включаючи консультації для організацій [23]. Загальною проблемою у

багатьох країнах залишається стигматизація звернення за психологічною допомогою та недостатня інформованість здобувачів, про що згадувалося раніше.

Ефективні практики та моделі психологічного супроводу здобувачів. Об'єктивні кадрові та ресурсні обмеження у вітчизняних ЗВО (у третині служб працює один співробітник), при яких фокус діяльності часто зміщується у бік індивідуального консультування у режимі «швидкої допомоги», передбачає більш ретельне вивчення міжнародного досвіду розширення можливостей підтримки психологічного благополуччя усіх учасників освітнього процесу. Дуже важливо також відзначити, що лише у 33,1% національних психологічних служб у ЗВО України працює хоча б один консультуючий психолог зі спеціалізацією клінічного психолога, при тому, що зняття хворобливого симптому є домінуючою темою звернень – 63,7%. Це свідчить про необхідність пошуку ефективних методів психологічної допомоги.

Сучасні зарубіжні дослідження демонструють перспективність багаторівневих моделей психологічної допомоги, які дозволяють диференціювати втручання у залежності від ступеня вираженості психологічних труднощів, забезпечуючи тим самим оптимальне співвідношення ресурсів і потреб [9]. Такі моделі передбачають перехід від уніфікованої допомоги до персоналізованої, де здобувачі із легкими симптомами можуть отримувати допомогу через низькопорогові інтервенції (онлайн-програми, групи самопомоги), а здобувачі із більш серйозними проблемами повинні прямувати на інтенсивний індивідуальний психологічний супровід.

Інтервенції, засновані на цифрових технологіях (модульні програми, додатки), являють собою перспективний напрямок для подолання ресурсних обмежень психологічних служб. Їхні переваги – масштабованість, доступність, анонімність, зниження часу очікування та адаптацію до цифрового способу життя здобувачів [9; 18]. Психологічна допомога такого формату (особливо онлайн-КПТ), демонструє статистично значущі позитивні ефекти, хоча і поступається традиційної психологічної допомоги з особистим контактом [28]. Штучний інтелект може бути використано у ролі віртуального консультанта для первинної підтримки та моніторингу емоційного стану здобувачів [18]. Зарубіжний досвід показує успішні приклади цільових короткострокових інтервенцій. Наприклад, в Університеті Барі (Італія) було реалізовано онлайн-програму із 5 сеансів для роботи із тривожністю перед іспитами, труднощами у навчанні та стресом, що

сприяло підвищенню самооцінки, самоефективності та емоційної регуляції здобувачів [27].

Успішний досвід впровадження онлайн-програм для зниження тривожності та стресу може бути реалізовано в Україні завдяки високій цифровій грамотності студентської молоді. Переважні гібридні формати з елементами взаємодії із психологом, так як повністю автоматизовані програми є недостатньо чутливими до індивідуальних особливостей [9]. Істотну роль у підвищенні психологічного добробуту відіграє позанавчальна діяльність, яка містить рекреаційні заходи, спорт, мистецтво, студентські товариства та зміцнювальну соціальну підтримку, допомагаючи протистояти стресу [16; 28]. Цілісний підхід передбачає тісну інтеграцію академічної програми та психологічного консультування з цими позанавчальними просторами. Ефективні моделі підтримки «рівний рівному», де підготовлені здобувачі-наставники забезпечують доступний канал емоційної підтримки [16]. Показано, що готовність здобувачів надавати неформальну психологічну підтримку одноліткам значною мірою детермінована почуттям особистої відповідальності, впевненістю у власній здатності надати допомогу і низьким рівнем персональної стигми [17; 26]. Традиції неформальної допомоги в Україні можуть стати основою для створення груп самопомоги у ЗВО.

Сучасні зарубіжні дослідження у галузі підтримки психічного здоров'я у ЗВО акцентують увагу на необхідності комплексного підходу, який враховує як культурні, так і структурні аспекти університетського життя. Зокрема, роботи, пов'язані з Університетською хартією психічного здоров'я (University Mental Health Charter), активно пропагують «цілісний університетський підхід». Цей підхід покликаний трансформувати університетське середовище, зробивши психічне здоров'я і благополуччя стрижнем академічної місії, а не периферійною послугою. Він передбачає інтеграцію відповідних принципів у навчальні програми, підтримку студентів і співробітників, а також формування здорового середовища у кампусі [8].

Ключовим елементом цього підходу є підвищення грамотності у питаннях психічного здоров'я. Наприклад, програма «Першої допомоги у галузі психічного здоров'я» (Mental Health First Aid) спрямована на формування просоціальних установок та зміцнення впевненості у власних силах при зіткненні зі стресовими ситуаціями. Особливу роль у протидії академічному стресу відіграють підтримуючі стосунки між викладачами та здобувачами. Для посилення цієї ролі необхідні цілеспрямовані дії із підготовки академічного персоналу у

питаннях надання першої психологічної допомоги, а також розвитку навичок подолання стресу та подолання вигоряння у педагогічних працівників [2]. Істотну роль у зміцненні психічного здоров'я здобувачів відіграє позанавчальна діяльність, яка містить рекреаційні заходи, спорт, мистецтво, студентські товариства та волонтерство. Ці активності зміцнюють мережі соціальної підтримки, які допомагають протистояти стресу, тривозі та депресії. Таким чином, цілісний підхід передбачає тісну інтеграцію академічної програми та психологічного консультування із цими позанавчальними просторами [16].

Сучасні дослідження демонструють перспективність багаторівневих моделей психологічної допомоги, які дозволяють диференціювати втручання у залежності від ступеня вираженості психологічних труднощів, забезпечуючи тим самим оптимальне співвідношення ресурсів і потреб [9]. Такі моделі передбачають перехід від уніфікованої допомоги до персоналізованої, де здобувачі із невеликими труднощами можуть отримувати допомогу через низькопорогові інтервенції (онлайн-програми, групи самодопомоги), а здобувачам із більш складними запитами повинна оперативно надаватися допомога професійними психологами.

Ключовим стає зміщення фокусу із репаративної моделі, надмірно сфокусованої на індивідуальному консультуванні, на проактивну і превентивну парадигму. Це передбачає розвиток програм, спрямованих на формування психологічної стійкості, навичок управління стресом та емоціями, а також на створення підтримуючого середовища у цілому [24; 25]. Проте орієнтація на проактивність може бути механічно перенесена в український контекст. Необхідні моделі, що долають кадровий дефіцит та ресурсні обмеження. Рішенням є не розширення штату психологів (що важко за відсутності централізованого фінансування), а системний перерозподіл функцій усередині університетського середовища.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений порівняльний аналіз вітчизняних та зарубіжних праць дозволяє стверджувати, що ефективний розвиток системи психологічної підтримки у ЗВО вимагає стратегічного підходу, заснованого на адаптації ключових принципів міжнародного досвіду до національної специфіки. Основні висновки та рекомендації можуть бути сформульовані у такий спосіб. Психологічне неблагополуччя здобувачів має багатоскладовий характер, поєднуючи труднощі адаптації, міжособистісні проблеми та особистісні кризи. Міжнародний

досвід пропонує розвинений понятійний апарат та багаторівневі моделі допомоги. Однак при їхньому освоєнні вітчизняній системі доцільно зберігати психолого-педагогічний і профілактичний фокуси роботи служб ЗВО, який відповідає їхньому кадровому потенціалу та організаційним завданням. Включення до арсеналу засобів психологічних служб цифрових форматів дозволить зробити психологічну допомогу більш доступною. У зарубіжній літературі описано бар'єри звернення за психологічною допомогою до служб ЗВО, які меншою мірою знайшли відображення у вітчизняних публікаціях. Реалізація будь-яких моделей допомоги стикається з інституційними та ресурсними обмеженнями. В умовах організаційної молодості та варіативності вітчизняної системи психологічних служб ЗВО, а також хронічного кадрового дефіциту єдине рішення неможливе. Подолання системних бар'єрів можливе через диференційовані стратегії. Наприклад, для ЗВО із розвиненими службами можливе впровадження гібридних (онлайн/офлайн) програм та розвиток внутрішніх стандартів добробуту, а ЗВО з обмеженими ресурсами необхідно спиратися на мережеву співпрацю (міжвишівські моделі), програми «рівний рівному», впроваджувати безкоштовні цифрові ресурси.

Створення ефективної системи психологічного супроводу неможливо силами лише психологічної служби. Важлива інтеграція психологічної служби з іншими підрозділами ЗВО, спільна робота психологів, викладачів, співробітників, адміністрації та здобувачів, спрямована на формування комфортного психологічного клімату у ЗВО та взаємодію із психологічними службами інших ЗВО. Розвиток багаторівневої моделі (онлайн-ресурси, групи самопомоги, консультації, екстрена допомога) важливо поєднувати з організаційною пластичністю. Необхідно уникати копіювання цілісних зарубіжних систем та впроваджувати найбільш релевантні елементи. Важливою є орієнтація психологічної допомоги як на здобувачів, так і на співробітників, викладачів ЗВО. Надання ефективної допомоги в умовах мультикультурного студентського середовища вимагає цілеспрямованої роботи із розвитку культурної компетентності у фахівців, адаптації інструментів підтримки психологічного благополуччя з урахуванням культурного контексту. Необхідно подальше зміцнення професійного співтовариства для профілактики вигорання, для безперервного професійного розвитку і включення у дослідницькі мережі для обміну досвідом та інструментами. Таким чином, цілісний підхід до психологічного супроводу здобувачів повинен бути системним, проактивним і багаторівневим, заснованим на

принципі загальноуніверситетського підходу, який інтегрує турботу про психічний добробут в усі сфери життя ЗВО – від академічних процесів до позанавчальної діяльності. Реалізація цих принципів, із врахуванням кращого міжнародного досвіду та специфіки вітчизняної вищої освіти, дозволить ЗВО не лише адекватно реагувати на зростаючі виклики, а й сприяти реалізації потенціалу студентської молоді, формуючи середовище, яке запобігає трудношам та сприяє особистісному зростанню.

References

1. Abdelmonaem, Y. M. M., Osman, M. A., Karim, N. A. H. A. (2024). Mental health stigma and internship nursing students' attitudes toward seeking professional psychological help: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23, Article 275. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01910-3>
2. Abu Sabra, M., Al Kalaldehy, M., Hamdan-Mansour, A. (2023). The efficacy of psychological first aid training program on academic faculties' knowledge and competency to deal with students experiencing traumatic events: A quasi-experimental study. *The Open Nursing Journal*, 17, Article e1874433462305020. <http://dx.doi.org/10.2174/187443346-v17-e230517-2022-2>
3. Alqhtani, S. S., Aldhafeeri, N. A., Alotaibi, L., Alanzi, H., Alshamrani, W., Alqhtani, N., Selim, A. (2025). Nursing students' attitudes and intentions towards seeking professional psychological help: The mediating role of emotional intelligence. *BMC Psychology*, 13, Article 144. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02474-w>
4. Alqhtani, S. S., Alselami, S., Alnajjar, H. (2025). Faculty's lived experiences in recognizing nursing students' psychological support needs in Saudi Arabia. *BMC Medical Education*, 25, Article 1055. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07652-3>
5. Arubuola, M. A. (2023). Perception of mental health in relation to the use of mental health services among youths. *Research Square*, Preprint rs-2778067/v1. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2778067/v1>
6. Asad, S., Dawood, S. (2025). Factors predicting intentions to seek psychological counseling among undergraduate university students of Lahore, Pakistan. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 47, 171-198. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09584-x>
7. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
8. Bannigan, G., McGrath, D., Matthews, J. (2025). Whole-university approaches to embedding well-being in the curriculum: A scoping review. *Frontiers in Education*, 10, Article 1534244. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1534244>
9. Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V. G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A. M., Lombardo, C. (2023). Psychological Counseling among university students worldwide: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1831-1849. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133>
10. Daudi, E., Lyakurwa, S. E., Amani, J. (2023). Predictors of psychological help seeking intentions among the university students in Tanzania.

International Journal for the Advancement of Counselling, 45, 18-37.
<https://doi.org/10.1007/s10447-022-09500-1>

11. Day, R., Nakamura, K., Tashiro, Yu. (2025). Mental health and social connectivity: The positive role of neighborhood interaction for international students in Japan. *Journal of International Students*, 15(9), 75-98. <https://doi.org/10.32674/q1rw1h32>

12. Duffy, A., Saunders, K. E. A., Malhi, G. S., Patten, S., Cipriani, A., McNevin, S. H., MacDonald, E., Geddes, J. (2019). Mental health care for university students: A way forward? *The Lancet Psychiatry*, 6(11), 885-887. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30275-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5)

13. Fullmer, L., Fleming, A. R., Green, K. M. (2021). Perceptions of help-seeking barriers among college students with mental health disabilities. *Rehabilitation Counselors and Educators Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.52017/001c.24870>

14. Hardy, R., West, H., Fisher, P. (2025). Exploring attitudes towards seeking help for mental health problems among university students from racially minoritised backgrounds: A systematic review and thematic synthesis. *BMC Public Health*, 25(1), Article 1428. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22521-w>

15. Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>

16. Li, Q., Li, J., Fan, Y. (2025). Addressing mental health in university students: a call for action. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1614999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614999>

17. Liang, Md. M., Chen, Md. Q., Guo, Md. J., Mei, PhD Z., Wang, Md. J., Zhang, Md. Y., He, Md. L., Li, PhD Y. (2023). Mental health first aid improves mental health literacy among college students: A meta-analysis. *Journal of American college health*, 71(4), 1196-1205. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1925286>

18. Liu, X. (2023). A study on the status quo of college students' psychological problems and mental health education. *International Journal of New Developments in Education*, 5(12), 15-20. <https://doi.org/10.25236/IJNDE.2023.051203>

19. McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V. (2023). WHO World Mental Health Survey Collaborators. Age of onset and cumulative risk of mental disorders: A cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668-681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)

20. Medeiros, L. R., Rodrigues, K. C. C., Queiroz, A. M., Florencio, R. M. S., Silva, A. F., Borges, A. M. (2022). Cartography of the welcoming services for students with psychological distress in Brazilian public universities. *Cogitare Enfermagem*, 27, Article e75756. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.75756>

21. Nguyen, N., Kim, B. R., Aronowitz, T. (2024). Factors that influence Asian American college students use of mental health services: A systematic mixed studies review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 31(2), 181-202. <https://doi.org/10.1111/jpm.12972>

22. Nguyen-Thi, T. T., Nguyen, D. T., Le, H. M., Le, C. M., Hua, T. D., Nguyen-Hoang, B. N., Tran-Chi, V. L. (2024). Academic stress and attitudes toward seeking professional psychological help among Vietnamese students: the mediating role of emotional intelligence. *Discover Social Science and Health*, 4, Article 46. <https://doi.org/10.1007/s44155-024-00110-3>

23. Pham, N. C., Li, Y., Hossain, T., Schapsis, C., Pham, H. H., Minor, M. (2020). Understanding mental health services and help-seeking behaviors among college

students in Vietnam. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 15(3), 58—71. <https://doi.org/10.24083/apjhm.v15i3.353>

24. Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., Spanner, L. (2022). Student perspectives on improving mental health support services at university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 197-206. <https://doi.org/10.1002/capr.12391>

25. Sakız, H., Jencius, M. (2024). Inclusive mental health support for international students: Unveiling delivery components in higher education. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, Article e8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.1>

26. Spiker, D. A., Hammer, J. H. (2021). A model of intention to provide mental health first aid in college students. *Journal of Mental Health*, 30(3), 276-283. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644493>

27. Tinella, L., Borrelli, P., Lanciano, T., Epifani, M. C., Taurino, A., Curci, A. (2025). The effects of university psychological counseling on students' mental health in the COVID-19 pandemic era. *Current Psychology*, 44, 11334-11347. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07781-4>

28. Worsley, J. D., Pennington, A., Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS ONE*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>