



ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ 3

Κατανοώντας την Ψυχική Ευημερία και
Ψυχική Υγεία των Φοιτητών
Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης: Προστασία
και Υποστήριξη (Εργαλειοθήκη 1)

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Contents

Περίληψη.....	3
Εργαλειοθήκη 1: Αγκαλιάζοντας τις ανάγκες των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης για ψυχική υγεία και ευημερία με τη δημιουργία μιας πανεπιστημιακής κοινότητας	4
Εν κατακλείδι:.....	8
Παραπομπές.....	9

Περίληψη

Το παρόν έγγραφο αποτελεί μέρος των αποτελεσμάτων του έργου EMBRACE HE, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από τον Οργανισμό ERASMUS+ UK και έχει διάρκεια από 2019-2022, αριθμός έργου KA203-5B5EC153

Εταίροι του έργου είναι οι εξής: Birmingham City University, United Kingdom; Universidad Publica De Navarra Spain; Western Balkans Institute, Serbia; University of Crete, Greece; Vilnius Universitetas, Lithuania.

Η παρούσα έκθεση περιγράφει την Εργαλειοθήκη που επικεντρώθηκε στην κατανόηση των θεμάτων ψυχικής υγείας των Φοιτητών της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΦΤΕ) και στον καλύτερο δυνατό τρόπο υποστήριξης των αναγκών του.

Εργαλειοθήκη 1: Αγκαλιάζοντας τις ανάγκες των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης για ψυχική υγεία και ευημερία με τη δημιουργία μιας πανεπιστημιακής κοινότητας

Οι προκλήσεις ψυχικής υγείας και προσαρμογής που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΦΤΕ) έχουν αναφερθεί ως "κρίση ψυχικής υγείας" (Chen et al., 2019), "κρίση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση" (Hubble & Bolton, 2020) και "κρίση στον παράδεισο" (Blum, 2016). Με τη σειρά τους, τα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΑΕΙ) αντιμετωπίζουν μια άνευ προηγουμένου ζήτηση για συμβουλευτικές υπηρεσίες και μια ώθηση για αλλαγή στο πεδίο της διδασκαλίας-μάθησης της ακαδημαϊκής ζωής. Αυτές οι κρίσεις έχουν προκαλέσει συζητήσεις εντός των ΑΕΙ και της κοινωνίας γενικότερα.

Οι φοιτητές των ΑΕΙ αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, μάθησης και οικονομικές προκλήσεις που επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία τους. Οι φοιτητές αναφέρουν δυσκολίες με το άγχος, την κατάθλιψη και την ακαδημαϊκή λειτουργικότητα σε τέτοιο βαθμό που αυτό έχει χαρακτηριστεί ως "κρίση ψυχικής υγείας" στις πανεπιστημιούπολεις. Τις δυσκολίες αυτές επιδεινώνουν τα πολλά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές στην πρόσβαση στη φροντίδα που χρειάζονται. Οι συμβουλευτικές υπηρεσίες είναι υπερφορτωμένες με παραπομπές λόγω υποστελέχωσης. Άλλα εμπόδια στην παροχή φροντίδας περιλαμβάνουν το στίγμα και η έλλειψη γνώσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και τις διαθέσιμες υπηρεσίες. Σε αυτή την εργαλειοθήκη, έχουμε εντοπίσει καινοτόμες παρεμβάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν από τους διοικούντες των ΑΕΙ, τα συμβουλευτικά κέντρα και το προσωπικό των πανεπιστημίων. Φαίνεται ότι οι ολιστικές προσεγγίσεις της "πανεπιστημιακής κοινότητας" ταιριάζουν στις ανάγκες των φοιτητών επειδή είναι ολοκληρωμένες, ευέλικτες και αποτελεσματικές (Barr & McNamara, 2022).

Η πανδημία COVID-19 έχει διαταράξει τα πανεπιστήμια παγκοσμίως, ωθώντας τη στροφή προς την εξ αποστάσεως μάθηση και εγείροντας ερωτήματα σχετικά με το μέλλον της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και της πανεπιστημιακής ζωής όπως την ξέραμε. Η παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε πανεπιστημιούπολεις που έχουν αναστατωθεί είναι πιο δύσκολη από ποτέ. Τα ΑΕΙ εμβαθύνουν στο ψηφιακό τοπίο της ψυχικής υγείας. Το έργο EMBRACE και η παρούσα εργαλειοθήκη παρέχουν διαδικτυακά εργαλεία (βίντεο, podcasts, αφηγηματικά PowerPoints) τα οποία το προσωπικό της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, οι καθηγητές και οι φοιτητές μπορούν να βρουν χρήσιμα καθώς περιηγούνται στο μεταβαλλόμενο τοπίο.

Οι σκοποί και οι στόχοι της Εργαλειοθήκης 1 του έργου EMBRACE είναι οι εξής:

- Να παράσχει μια σύνοψη των προκλήσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας και ευημερίας που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές, οι καθηγητές, οι διοικητικοί υπάλληλοι και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε όλο τον κόσμο
- Να διερευνήσει τα ζητήματα ψυχικής υγείας και ευημερίας

- Να παράσχει μια επισκόπηση των υφιστάμενων γνώσεων και συζητήσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και ευημερία των φοιτητών
- Να προσδιορίσει και να προωθήσει μια κοινή κατανόηση των βέλτιστων πρακτικών για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευημερίας σε πανεπιστημιούπολεις σε όλη την Ευρώπη
- Να προωθήσει μια ολιστική προσέγγιση για την υγειονομική περίθαλψη και την ευημερία που να είναι ευέλικτη, προσαρμόσιμη και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των φοιτητών
- Να προσδιορίσει καινοτόμες πρακτικές παρέμβασης που μπορούν να λειτουργήσουν ως πόροι για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τους επαγγελματίες σε θέματα φοιτητικής μέριμνας, τους διοικητικούς υπαλλήλους των πανεπιστημίων, τα συμβουλευτικά κέντρα και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς
- Να ενισχύσει την ικανότητα των πανεπιστημίων σε όλη την Ευρώπη να υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και ευημερία των φοιτητών στις πανεπιστημιούπολεις.

Η εργαλειοθήκη επικεντρώνεται στα ακόλουθα θέματα: Ολιστικές προσεγγίσεις για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας στις πανεπιστημιούπολεις των ΑΕΙ, Ενίσχυση των σχέσεων και της σύνδεσης με την κοινότητα, Πρακτικές πρόληψης και παρέμβασης για την ευημερία. Η προώθηση της έννοιας της πανεπιστημιακής κοινότητας έχει προτεραιότητα σε αυτό το πλαίσιο. Προς την κατεύθυνση αυτή, τα ακόλουθα διαδικτυακά εργαλεία δημιουργήθηκαν από τους εταίρους του έργου EMBRACE και διατίθενται στην ιστοσελίδα του έργου EMBRACE.

1. Το podcast συνοψίζει τις προκλήσεις και τις συζητήσεις για την κάλυψη των αναγκών των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας και ευημερίας. Η περίληψη προέκυψε από την ανασκόπηση της ερευνητικής βιβλιογραφίας με επίκεντρο τις ανάγκες των ΑΕΙ και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν αυτές να αντιμετωπιστούν (Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα)
2. Η αφηγηματική παρουσίαση PowerPoint: "Πρακτικές και προγραμματισμός που εφαρμόζονται για την κάλυψη των αναγκών των φοιτητών ΑΕΙ σε θέματα ψυχικής υγείας" δίνει απάντηση στο ερώτημα: Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε την "κρίση ψυχικής υγείας" στις πανεπιστημιούπολεις σε τόσο απαιτητικές συνθήκες; (Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα)
3. Η παρουσίαση PowerPoint: "Ευαισθητοποίηση του διοικητικού και διδακτικού προσωπικού σχετικά με την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας" παρέχει

κατευθυντήριες γραμμές στο διοικητικό και διδακτικό προσωπικό των ΑΕΙ σχετικά με το πώς να προσφέρουν υποστήριξη στους φοιτητές που τη χρειάζονται. Περιγράφεται μια ολιστική προσέγγιση της πανεπιστημιακής κοινότητας και η παρουσίαση απαντά στο ερώτημα: Πώς μπορεί να επιτευχθεί καλύτερη συνεργασία και συνεννόηση μεταξύ των διαφόρων τομέων και υπηρεσιών που παρέχουν τα ιδρύματα ΑΕΙ, ώστε οι πολιτικές και ο προγραμματισμός να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες ευημερίας των φοιτητών; (Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα)

4. Το βίντεο "Gatekeeper training in higher education" προσφέρει κατευθυντήριες γραμμές ως προς το πώς μπορεί να προωθηθεί η προοπτική της πανεπιστημιακής κοινότητας με την προώθηση της παιδείας για την ψυχική υγεία σε όλη την πανεπιστημιακή κοινότητα και απαντά στο ερώτημα: "Πώς μπορούν να επιτευχθούν καλύτερα η συνεργασία και η συνεννόηση μεταξύ των διαφόρων τομέων και υπηρεσιών που παρέχουν τα ιδρύματα ΑΕΙ, ώστε οι πολιτικές και ο προγραμματισμός να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες ευημερίας των φοιτητών;" (Vilnius Universitetas, Λιθουανία)
5. ο βίντεο "Πρόγραμμα Buddy" περιγράφει ένα πρόγραμμα αλληλοϋποστήριξης και πώς τέτοια προγράμματα αντηχούν σε όλες τις πανεπιστημιούπολεις ΑΕΙ βοηθώντας τους φοιτητές να συνδεθούν, να συσχετιστούν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον. (Universidad Publica De Navarra Ισπανία)
6. Η ενότητα "Ενίσχυση των κοινοτικών σχέσεων και της σύνδεσης" της εργαλειοθήκης επικεντρώνεται στην προώθηση της σύνδεσης των φοιτητών: την αίσθηση του ανήκειν, της ενσωμάτωσης και της ικανοποίησης από τη ζωή τους στα ΑΕΙ. Η προώθηση και εμπάθυση της δέσμευσης και της συμμετοχής των φοιτητών συζητείται επίσης στην παρουσίαση του διαδικτυακού σεμιναρίου, όπου παρουσιάζονται, συζητούνται και προωθούνται η μάθηση μέσω πρακτικής εφαρμογής, η εμπλοκή των πολιτών και το "Πλαίσιο μάθησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση". Το βίντεο "EMBRACE HE staff about the Wellbeing of Students" απαντά στα ακόλουθα ερωτήματα: Ποια είναι τα οφέλη από τον αναστοχασμό της διδακτικής πρακτικής; πώς μπορούν να υποστηριχθούν οι φοιτητές και το προσωπικό στην επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; (Βίντεο από την ομάδα του BCU) (Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα)
7. Το πρόγραμμα "Ευημερία: Πρακτικές πρόληψης και παρέμβασης" της εργαλειοθήκης παρέχει στους φοιτητές πόρους αυτοβοήθειας. Περιλαμβάνει βίντεο που εστιάζουν: στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης - Πρακτικές πρόληψης και παρέμβασης και ευημερία- Αντιμετώπιση της απώλειας - Αντιμετώπιση της αναβλητικότητας – Εργαλεία πάνω στην Ενσυνειδητότητα και βίντεο για την Ενσυνειδητότητα στην

ελληνική γλώσσα και τέλος "Πρόληψη της συντροφικής βίας". Αυτές οι παρουσιάσεις και οι ασκήσεις που επικεντρώνονται σε δεξιότητες μπορούν να ενδυναμώσουν τους φοιτητές, να ενισχύσουν τις δεξιότητες ζωής και να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες (Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα)

Εν κατακλείδι:

Καθώς ο κόσμος αλλάζει, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα πρέπει να ηγηθούν με θάρρος. Όλα τα εμπλεκόμενα μέρη που επενδύουν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση πρέπει να έχουν φωνή σε αυτές τις συζητήσεις: οι φοιτητές που απαιτούν μια πιο εξειδικευμένη εκπαίδευση, οι γονείς που κάνουν συναισθηματικές και υλικές επενδύσεις στα παιδιά τους, τα μέλη ΔΕΠ που προστατεύουν την ακαδημαϊκή ελευθερία, ενθαρρύνουν και ενισχύουν τη μάθηση και συμβάλλουν στην ευημερία των φοιτητών και της ευρύτερης κοινότητας. Όλοι μας πρέπει να μαθαίνουμε και να σχετιζόμαστε μεταξύ μας, καθώς αυτές αποτελούν διαδικασίες από τις οποίες εξαρτώνται η εκπαίδευση και η ευημερία των φοιτητών (Gill & Gergen, 2020).

Σε έναν κόσμο που πρέπει να ενωθεί απέναντι σε πολλαπλές υγειονομικές, κοινωνικές, περιβαλλοντικές και οικονομικές κρίσεις, τα ΑΕΙ πρέπει να συνεχίσουν να απευθύνονται σε μια κοινωνία και έναν κόσμο που δοκιμάζεται, λειτουργώντας ως φωνή ενδυνάμωσης, υποστήριξης, διασφάλισης και θετικής εκπαιδευτικής εμπειρίας.

Παραπομπές

Barr, M. L., & McNamara, J. (2022). Community-Based Participatory Research: Partnering with College Students to Develop a Tailored, Wellness-Focused Intervention for University Campuses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16331. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192316331>

Blum, S. (2016). "I love learning: I hate school": an anthropology of college. Cornell University Press. *ProQuest Ebook Central*, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uocgr/detail.action?docID=4676709>.

Chen, J.A., Stevens, C., Wong, S., & Liu, C.H. (2019). Psychiatric Symptoms and Diagnoses Among U.S. College Students: A Comparison by Race and Ethnicity. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 70(6), 442–449. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800388>

Gill, S. & Gergen, K. J. (2020). "Educational Evaluation: A Relational Perspective". *The Sage Handbook of Social Constructionist Practice*. <https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/1139>

Hubble, S., & Bolton, P. (2020). *Support for students with mental health issues in higher education in England*. House of Commons Library. House of Commons Library. Briefing Paper number 8593, 2 March 2020. Commonslibrary.parliament.UK.