



ISHOD 1

Izveštaj na temu mapiranja komparativnih inovativnih praksi u visokom obrazovanju u oblasti mentalnog zdravlja studenata, a na osnovu studija slučaja u partnerskim zemljama – GRČKOJ, ŠPANIJI, LITVANIJI, SRBIJI, UJEDINJENOM KRALJEVSTVU, sa osvrtom na nove trendove širom Evrope

Partners on Embrace HE project



ΔΑΝΕΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Contents

Rezime	3
Grčka:.....	4
Španija.....	5
Litvanija.....	7
Srbija i region Zapadnog Balkana	8
Mentalno zdravlje studenata u Ujedinjenom Kraljevstvu.....	9
Trendovi mentalnog zdravlja studenata u visokom obrazovanju širom Evrope.....	10

Rezime

Ovaj dokument je deo rezultata projekta EMBRACE HE koji je finansirala agencija ERASMUS+ UK i koji je realizovan u periodu između 2019. i 2022. (broj projekta: KA203-5B5EC153).

Partneri na projektu su:

- Univerzitet Birmingham Siti, Ujedinjenog Kraljevstvo;
- Univerzitet u Navari, Španija;
- Zapadnobalkanski institut, Srbija;
- Univerzitet na Kritu, Grčka;
- Univerzitet u Vilniusu, Litvanija.

Izveštaj predstavlja pregled situacije i literature iz svake od gorepomenutih partnerskih zemalja koje čine konzorcijum, a zatim rezimira ključne probleme širom Evrope. Teme kojima smo se bavili u partnerskim zemljama takođe odgovaraju ključnim temama aktuelnim širom Evrope. To su teme koje oblikuju način na koji visokoškolske ustanove reaguju i bave se pitanjima mentalnog zdravlja. Važno je napomenuti da je najveći deo ovog izveštaja napisan između novembra 2019. i juna 2020. godine, te da obuhvata početak krize COVID -19 i vrlo ranu literaturu na ovu temu.

Grčka:

- Utvrđeno je da su studenti u Grčkoj izloženi većem riziku od problema mentalnog zdravlja (Ansari et al., 2011; Stallman 2010), čak i u poređenju sa studentima u drugim zemljama (Boon, Kimhi, Sapountzaki, Parmak, Groh, & Ryan, 2017). U jednoj studiji, četvrtina od ukupno 805 studenata univerziteta prijavila je visoku stopu depresije, a skoro polovina opšte loše stanje mentalnog zdravlja (Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011).
Depresija i anksioznost glavni su problemi mentalnog zdravlja koji se javljaju u vezi sa:
 - **zloupotrebom supstanci** – literatura na ovu temu i studentska kohorta pripisuje se kontekstualnim i individualnim faktorima (Donnelly, Young, Pearson, Penhollov, & Hernandez, 2008; Kokkevi, Richardson, Florescu, Kuzman, & Stergar, 2007; Jimenez, Musitu, & Murgui, 2008).
 - **zavisnošću od interneta/tehnologije** – prikupljeni podaci ukazuju na povezanost ovog problema sa drugim rizičnim ponašanjima poput pušenja, te uzimanja alkohola i droge (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011).
 - **neizvesnošću/strahom za budućnost** (Kationis i Kalatha, 2010), a u vezi sa problemima oko dugovanja, strahovima u vezi sa zaposlenjem/karijerom koji kasnije oblikuju mentalno zdravlje, zajedno sa stresom usled potrebe da se radi kako bi se platile dažbine (Stolikidis et al., 2014; 2014).
- Okruženje u ustanovama visokog obrazovanja i organizacija nastave i učenja od vitalnog su značaja za podršku u domenu mentalnog zdravlja, posebno kada su u pitanju odnosi između osoblja i učenika.
- Osećaj učenika da imaju kontrolu nad sredinom povezan je sa boljim mentalnim zdravljem, kao i faktori kao što su prijatelji i porodica, samoprihvatanje.
- Studentski savetodavni centar (SCC) predstavlja standard u grčkom visokom obrazovanju koji obično podrazumeva individualno i grupno savetovanje; prevenciju, pomoć i konsultacije za nastavnike i osoblje i podršku studentima sa posebnim potrebama kao što su smetnje u učenju, uz onlajn intervenciju/pružanje pomoći (Holm-Hadulla & Koutsoukou-Argyaki, 2015; Bitsios, Karademas, Mouzaki, Manolitsis, Kapellaki, Diacatou, & Giovazolias, 2017). Nakon izbijanja pandemije COVID-19 pružanje usluga onlajn je sve češća pojava.
- Osim fizičkih, kulturnih i društvenih aktivnosti (sportski centar, pozorišne grupe, itd.) ne postoje specifični programi koji promovišu mentalno zdravlje, a koji su otvoreni za dalji razvoj.

Španija

- Mreža španskih univerziteta trenutno realizuje značajan program koji je podržalo Ministarstvo zdravlja i potrošača, „Plan zdravih univerziteta“, sa 57 univerziteta koji sprovode aktivne zdravstvene programe. Ovo je inovacija kroz projekte na ovim visokoškolskim ustanovama i veliki korak ka unapređenju prakse.
- Univerzitetska zajednica ima specifične zdravstvene potrebe povezane sa prirodom organizacija koje uče i pružaju znanje. Tri ključne grupe u zajednici - studenti, PDI (nastavno i istraživačko osoblje) i PAS (administrativno i stručno osoblje), utiču jedni drugima na zdravlje. Ekološki pristup ili pogled na to kako univerzitet kao zajednica utiče na mentalno zdravlje i blagostanje kroz postojeće politike i prakse jeste od vitalnog značaja (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Stope depresije i anksioznosti studenata u visokom obrazovanju u Španiji, kao što je utvrđeno i u drugim evropskim zemljama, jesu visoke i izazivaju ozbiljnu zabrinutost.
- Studenti prijavljuju preopterećenost i uznemirenost zbog akademskih pitanja, na primer, polaganje ispita, nedostatak vremena za završetak akademskih aktivnosti, akademsko preopterećenje i izloženost radu na času (Hernández Armenteros & Pérez García, 2018).
- Ključni rizik za studente kada su u pitanju mentalno zdravlje i blagostanje studenata u Španiji jeste zloupotreba supstanci kod učenika koji uzimaju ilegalne lekove i lekove na recept (Universidad Pública de Navarra et al., 2007; Lucena et al., 2013).
- Nezaposlenost mladih, razvoj karijere i poslovna stabilnost su, kao i širom Evrope, izvori mentalnih problema za studente u Španiji, zajedno sa studentskim kreditima i finansijskim brigama (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Dobri odnosi u učionici između učenika i nastavnika i međusobna podrška mogu da imaju pozitivan uticaj na stres i loše mentalno zdravlje (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Inovacije koje unapređuju mentalno zdravlje studenata u Španiji obuhvataju sledeće: podršku projektima na prelasku iz srednje škole na visokoškolske ustanove; povezivanje sa organizacijama u zajednici radi zadovoljenja određenih potreba; posredovanje između studenata i različitih univerzitetskih odeljenja i službi (nastavnih i administrativnih) u vezi sa prilagođavanjem osobama sa invaliditetom i posebnim potrebama/podrškom; projekti koji imaju za cilj razvijanje resursa za osobe sa invaliditetom, uključujući tehničku pomoć, grantove i finansijsku pomoć, tumače itd; promovisanje učešća svih članova univerzitetske zajednice; razvoj svesti o mentalnom

zdravlju i obuke usmerene na univerzitetsku zajednicu.

- Primećuje se veći stepen uznemiravanja/zlostavljanja po osnovu roda ili drugih oblika različitosti, kao i zločini iz mržnje kao posledica lošeg mentalnog zdravlja, ali i reagovanja kroz inicijative (Martínez-Otero, 2014; Salaberría et al., 2016; Hernández, Armenteros and Pérez García, 2018, Pedro et al., 2019).
- Rad Španske mreže zdravih univerziteta (REUS) i plan Zdravih univerziteta pozitivno su uticali na zdravlje u visokoškolskim ustanovama, poboljšane su usluge psihološke i savetodavne podrške kako bi se proširio obim podržanih studenata, a visokoškolske ustanove prepoznaju i menjaju način rada u pravcu podrške blagostanju učenika koristeći panorganizacione, holističke i salutogene modele blagostanja.

Litvanija

Uprkos visokim stopama samoubistava mladih u prošlosti (Zaborskis, Zemaitiene, Grabauskas, Puras & Povilaitis, 2007), kroz opsežne preventivne strategije i intervencije, Litvanija je sada udžbenički primer dobre prakse u ovoj oblasti. Uprkos tome, mentalni problemi učenika i dalje daju razloga za zabrinutost u svim evropskim zemljama. Istraživanja među učenicima otkrila su visoku stopu uznemirenosti, uglavnom visok nivo anksioznosti, stres, probleme sa raspoloženjem, depresiju i napade panike. (Unija studenata Litvanije, 2019; Savez studenata Litvanije, 2021). Studije kvaliteta studentskog života pokazale su konstantno niske rezultate, posebno za žene.

Tokom pandemije motivacija učenika opala je za 17%, dobro raspoloženje i zadovoljstvo procesom učenja smanjeni su za 11%, a poremećaji spavanja su porasli za 10%.

Zloupotreba supstanci je poznat problem koji je povezan sa stresom i neraspoloženjem učenika i nezadovoljstvom životom u Litvaniji (Litvanski kongres psihologa, 2022).

Utvrđeno je da visoka postignuća učenika u visokom obrazovanju štite od lošeg mentalnog zdravlja i stresa, iako su dalja istraživanja u toku kako bi se shvatilo kako ovi faktori utiču jedni na druge. Rapuano (2019).

Ministarstvo zdravlja Republike Litvanije implementiralo je inovativni projekat na temu mentalnog zdravlja studenata pod nazivom 'Sistematski program za jačanje mentalnog zdravlja studenata u litvanskim visokoškolskim ustanovama', koji je započeo 2020. godine. Projektom je osigurana dostupnost besplatnih usluga psihološkog savjetovanja i emocionalne podrške studentima visokog obrazovanja. Tokom projekta uvedene su interne psihološke službe u strukturu visokoškolskih ustanova, uključujući kvalifikovanu psihološku podršku, a implementirane su i preventivne aktivnosti kao što su časovi opuštanja ili meditacije. Ovaj projekat je inovativan u smislu izjednačavanja različitih faktora u domenu mentalnog zdravlja u oblasti tercijarnog obrazovanja i uticao je na dodatne inovacije koje se već naziru.

Srbija i region Zapadnog Balkana

- Srpska literatura i strategije na temu mentalnog zdravlja studenata još su u povojima; trenutno najznačajniji korpus literature opisuje probleme, ali ne pruža rešenja ili inovativne projekte/odgovore.
- Stres je prepoznat kao problem sa kojim se suočavaju studenti širom Zapadnog Balkana, ali studije pokazuju da postoje razlike između zemalja. Čini se da se razlike odnose na efikasnost strategija za suočavanje sa prepoznatim problemima (Đurić, 2017).
- Povećanje kompetencija kod studenata, kao i stepena samoorijentacije, povezanosti sa drugima, samopouzdanja, autonomije pokazalo se da stoji u vezi sa sposobnošću studenata da se bolje nose sa teškim situacijama (Randelović i Stojiljković, 2014).
- Tehnostres u vidu upotrebe mobilnih telefona javlja se u literaturi kao sve veći problem učenika, uključujući i zavisnost od tehnike i mobilnih telefona (Višnjic i sar., 2018).
- Problematična zloupotreba alkohola i supstanci, uključujući i duvan, primećena je kao problem u grupama univerzitetskih studenata. (Piumatti, Lietz, Aresi, and Bjegović-Mikanović, 2019; Milić, Gazibara, Pekmezović, Kisić Tepavčević, Marić, and Popović 2020). Prekomerna upotreba alkohola pojačava simptome psihičkog stresa, prekomerno opijanje u pokušaju samoisceljenja kada su u pitanju osnovni problemi mentalnog zdravlja predstavljaju dodatni psihološki, socijalni, obrazovni i emocionalni problem.
- Određene grupe studenata postaju sve više izložene riziku od mentalnih problema, na primer studenti medicine, medicinske sestre i studenti paramedicine u Srbiji (Vićentić et al., 2015) i Severnoj Makedoniji i na Kosovu (Mančevska i Plunčević, 2014).
- Literatura u nekim zemljama Zapadnog Balkana naglašava važnost ispitivanja pola i rodnih pitanja i mentalnog zdravlja za studente visokog obrazovanja, sa posebnim fokusom na stilove suočavanja (Xhakollari, 2015; Hasanbegović and Tuće 2019; Marojević, 2020).
- Ne postoje dokazi o studentskim službama visokog obrazovanja jer su one na stupnju početnog razvoja, ali raste interesovanje za rešavanje ovih pitanja, posebno nakon pandemije COVID-19.

Mentalno zdravlje studenata u Ujedinjenom Kraljevstvu

- Pitanja uzrasta i iskustva sve se više smatraju važnima za mentalno zdravlje studenata, kako u slučaju osnovnih tako i na drugim nivoima studiranja, imajući u vidu kako potrebe mlađih tako i potrebe zrelijih studenata za mentalnim zdravljem i blagostanjem. (Hunt & Eisenberg, 2010; Turner et al, 2007; Scalon, Rowling & Weber, 2010; Gale & Parker, 2012; Bowles et al., 2013; Macaskill, 2013)
- Uključivanje studenata sa ključnim zaštitnim karakteristikama veliki je izazov za visokoškolske ustanove u Velikoj Britaniji kada je u pitanju sprečavanje isključenosti i zlostavljanja i zaštita mentalnog zdravlja i blagostanja. (National Union of Students, 2014 and 2018; Garvey et al, 2018; Policy Connect and the The Higher Education Commission, 2020).
- Međunarodni studenti i postdiplomci takođe se bore sa problemima mentalnog zdravlja koji se odnose na izolaciju/isključenost i ponekad neprijateljsko ponašanje. Neki od ovih učenika mogu takođe da budu izbeglice iz svojih zemalja koji imaju potrebu za dodatnom podrškom kada su u pitanju traume iz prošlosti. Postdiplomski studenti trpe stres tokom studiranja na višim nivoima pod intenzivnim pritiskom postignuća. Nekoliko visokoškolskih ustanova u Velikoj Britaniji ulaže u projekte podrške ovim grupama. (Bradley, 2000; Jones et al, 2019) i program Mreže univerziteta za pružanje utočišta takođe obezbeđuje mesta za izbeglice i širu podršku njihovom mentalnom zdravlju.
- Inovativna onlajn podrška mentalnom zdravlju studenata trenutno je ključni trend u visokoškolskim ustanovama. Ovo se razvijalo pre pandemije COVID-19, ali je postalo mnogo važnije nakon nje. Inovativni projekti, kao što je *Veliki beli zid*, omogućavaju 24 sata dnevno pristup resursima i podršci.
- Prva pomoć za mentalno zdravlje pretvorila se u dobru praksu na mnogim visokoškolskim ustanovama i širi se. Podržana od strane organizacije iz dobrovoljnog sektora, *Studentski umovi*, ova inicijativa podržava mentalno zdravlje u organizacijama visokog obrazovanja, fokusirajući se na reakcije na uticaj promene kulturnog miljea na mentalno blagostanje osoblja i studenata. Angažuje osoblje u nastavi i učenju, stručnim službama, savetovanju i visokoškolskim odeljenjima kako bi postali bolje opremljeni za podršku u situaciji krize mentalnog zdravlja.

Trendovi mentalnog zdravlja studenata u visokom obrazovanju širom Evrope

- Panevropska analiza i analiza pojedinačnih zemalja pokazuju da su daleko najčešći oblici mentalnih bolesti koje doživljavaju studenti visokog obrazovanja anksioznost i depresija, uz relativno visoku upotrebu lekova na recept za njih (Ruckert, 2015; Statista 2022).
- Pitanje podrške međunarodnim studentima sve je vidljivije kako se visokoškolske ustanove šire na globalnom nivou i diverzifikuju, uključujući pitanja stresa akulturacije, te pitanja blagostanja u zajednicama domaćinima (Yeh and Inose, 2003; Forbes-Mewett and Schermuly, 2021; British Universities International Liaison Society, 2023).
- Nova oblast interesovanja širom Evrope u vezi sa mentalnim zdravljem jeste tehnostres, odnosno stres koji izaziva interakcija i korišćenje tehnologije i digitalnih uređaja. U visokom obrazovanju ovo se u velikoj meri povećalo pod uslovima pandemije COVID-19, ali čak i pre pandemije u literaturi je bila prisutna zabrinutost autora (Royo et al, 2019; Boyer-Davis, 2020; Amazu 2020; Gonazalez Lopez, 2021), što se da primetiti u nekim od gorenavedenih istraživanja u partnerskim zemljama. Ovo je važna oblast za dalja istraživanja i intervencije.
- Širi uticaji epidemije COVID -19 su duboki – istraživači su primetili da su neke grupe studenata visokog obrazovanja češće iskusile povećanu anksioznost, depresiju i uznemirenost (Wathelet et al 2020; Univerzitet of Gentu, 2020; Sahu, 2020). Još uvek se radi na faktorima rizika i posledicama bolesti po opšte blagostanje. Studenti medicine i profesionalci povezani sa medicinom suočavaju se sa posebnim rizicima zbog položaja i stepena uznemirenja i smrti kojima su bili i još uvek jesu izloženi zbog pandemije (Maben i Bridges, 2020; Cervera-Gasch et al, 2020. ; Pang et al 2020; Sogut et al, 2020). Ova pitanja zahtevaju stalna istraživanja i inovativne projekte.
- Postoje različite inicijative i projekti koji imaju vidljiv pozitivan uticaj širom Evrope. Oni su opisani u glavnom izveštaju, ali neki od važnijih linkova su sledeći:
 - European Education Area
[Mental health support for students in Europe | European Education Area \(europa.eu\)](#)
 - Buddy System projects across Europe
<https://buddysystem.eu/en/the-project>
 - European Student Union – provides help, advice and signposting on mental health and wellbeing
[Home - European Students' Union \(esu-online.org\)](#)

- Mental Health First Aid in Universities
<https://mhfaengland.org/organisations/higher-education/>
- Mindfulness Practice 4 Students (M4S) EU funded project on integrating mindfulness into HEIs
<https://mp4s.eu/>
- Studee.com – 20 of the best Mental Health Innovations in UK HEIs
<https://studee.com/discover/15-of-the-best-university-mental-health-initiatives-in-the-uk/>
- Buddy System EU: First independent, peer-to-peer student mentoring and buddying system, with resources for students and staff
<https://buddysystem.eu/en/>
- Goldman Saks Mentally Healthy Universities Initiative
<https://www.mind.org.uk/workplace/mentally-healthy-universities-programme/>
- HIPPOCAMPUS: EU project promoting health and wellbeing amongst young people, including HEI students, resources and HEI links
<https://hippocampusproject.eu/>
- World Health Organisation Pan-European Coalition, house some resources on student mental health and wellbeing
[The Pan-European Mental Health Coalition \(who.int\)](https://www.who.int/pan-european-mental-health-coalition/)
- World Economic Forum – ‘We Support’ pages on University provision of mental health support, including initiatives and resources from Europe
<https://www.weforum.org/agenda/2022/03/education-institutions-and-fostering-a-true-culture-of-care/>