



ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ 09

Αλληλεπιδραστικές και καινοτόμες
μελέτες περίπτωσης στην υποστήριξη
της ψυχικής υγείας των φοιτητών ΑΕΙ

Partners on Embrace HE project



BIRMINGHAM CITY
University

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



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. Οι συνάδελφοι από το Δημόσιο Πανεπιστήμιο της Ναβάρα ηγήθηκαν της ανάπτυξης αυτής της εργαλειοθήκης, με την υποστήριξη των άλλων εταίρων του έργου.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελεύθερα όλες τις εργαλειοθήκες του έργου, αλλά σας ζητάμε, σύμφωνα με τις αρχές της πνευματικής ιδιοκτησίας, να αναφέρετε/ παραπέμψετε στο έργο και την ΕΕ.

Ο κύριος στόχος αυτής της εργαλειοθήκης ήταν να παρουσιαστούν καινοτόμα παραδείγματα για την υποστήριξη της ευημερίας και της ψυχικής υγείας των φοιτητών. Λαμβάνοντας υπόψη την προσπάθεια που έχουν καταβάλει τα Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης για να βελτιώσουν την πρόσφατη πρόκληση που δημιούργησε χάσμα στη φροντίδα της ψυχικής υγείας, αυτό το παραδοτέο σχεδιάστηκε για να καταστήσει ορατές ορισμένες καινοτόμες πρακτικές που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και την ευημερία των φοιτητών.

Μεθοδολογικά, οι Ομάδα του EMBRACE από το Πανεπιστήμιο UPNA καθόρισε ορισμένα κριτήρια για την επιλογή των πρακτικών. Λαμβάνοντας υπόψη τα προηγούμενα αποτελέσματα του έργου EMBRACE, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι πρακτικές που θα συστηματοποιηθούν ως μελέτες περίπτωσης θα πρέπει να ακολουθούν τα ακόλουθα κριτήρια:

α) Να είναι καινοτόμες (δηλαδή, έχει ένα χαρακτηριστικό που την καθιστά μοναδική και ξεχωρίζει μεταξύ άλλων υπηρεσιών λόγω της ιδιαιτερότητάς της, π.χ.: είναι νέα, η μοναδική υπηρεσία σε εθνικό επίπεδο, έχει αναγνωριστεί για την καινοτομία της, έχει αποτελέσει πρωτοπόρο ή πρότυπο προς μίμηση για άλλες υπηρεσίες, κάνει χρήση μιας νέας ή ειδικής μεθοδολογίας κ.λπ.).

β) Να διοικείται από το πανεπιστήμιο είτε από το προσωπικό είτε από

φοιτητικούς συλλόγους.

γ) Να διαθέτει επαρκή στοιχεία (ποιοτικά ή ποσοτικά) που να αποδεικνύουν τα θετικά αποτελέσματά του στην ευημερία και την ψυχική υγεία των φοιτητών. Σε περίπτωση που δεν διαθέτει αποδεικτικά στοιχεία, καθώς πρόκειται για νέα πρακτική, να διαθέτει σχέδιο αξιολόγησης.

δ) Να ανταποκρίνεται σε ορισμένες από τις τρέχουσες ανάγκες φροντίδας της ψυχικής υγείας των φοιτητών της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (π.χ.: να παρακολουθεί τις ανάγκες ψυχολογικής φροντίδας που απορρέουν από το Covid-19, να παρακολουθεί τις συχνότερες ψυχολογικά προβλήματα των φοιτητών, να υποστηρίζει κάθε κατάσταση άγχους που απορρέει από τον ακαδημαϊκό φόρτο κ.λπ.)

Πέντε μελέτες περίπτωσης επιλέχθηκαν με βάση την καινοτομία, τη συνάφεια και τις θετικές επιδράσεις τους στην ψυχική υγεία και ευημερία των φοιτητών. Βασικές πληροφορίες από κάθε μία συγκεντρώθηκαν και παρουσιάστηκαν σε μια έκθεση. Επιπλέον, δημιουργήθηκε ένα βίντεο κινουμένων σχεδίων για κάθε μελέτη περίπτωσης, με στόχο τη διευκόλυνση της πρόσβασης και της μετάδοσης των κύριων πληροφοριών κάθε πρακτικής. Κάθε ομάδα της κοινοπραξίας EMBRACE HE επέλεξε μία καινοτόμο πρακτική για να συστηματοποιηθεί και να διαδοθεί. Στο παραδοτέο μπορεί να βρεθεί το σύνολο των λεπτομερειών αυτών των επιλεγμένων πρακτικών:

- Εκπαίδευση για την παροχή πρώτων βοηθειών σε θέματα ψυχικής υγείας: ένα πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να εκπαιδεύσει το προσωπικό σε θέματα πρώτων βοηθειών σε θέματα ψυχικής υγείας και να υποστηρίξει τους φοιτητές του σε δύσκολες καταστάσεις ψυχικής υγείας. Έχει αναπτυχθεί από το "Mental Health First Aids England": <https://mhfaengland.org/individuals/higher-education/>.
- Caring Universities: μια ηλεκτρονική παρέμβαση για την ψυχική υγεία που αποσκοπεί στην παροχή πληροφοριών σχετικά με την ψυχική υγεία των φοιτητών, ενώ παράλληλα προωθεί μια σειρά διαδικτυακών μαθημάτων για την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας, όπως το άγχος. Είναι το αποτέλεσμα ενός συνεργατικού έργου μεταξύ του Vrije Universiteit Amsterdam, του Universiteit Leiden, του Universiteit Maastricht, του Universiteit Utrecht, του Erasmus University Rotterdam, του Holland

University of Applied Sciences και του University of Amsterdam:
<https://caring-universities.com/nl/>

- Compludog: μια παρέμβαση με τη βοήθεια ζώων για τη μείωση του άγχους και του στρες πριν από τις εξετάσεις. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που σχεδιάστηκε στο Πανεπιστήμιο Complutense της Μαδρίτης.
- Υποστήριξη φοιτητών προσφύγων πολέμου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση: ένα παράδειγμα του τρόπου αντιμετώπισης της κρίσης ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές ενός λιθουανικού πανεπιστημίου λόγω της τρέχουσας πολεμικής κατάστασης στην Ουκρανία. Έχει αναπτυχθεί από το Πανεπιστήμιο του Βίλνιους: <https://www.vu.lt/en/>.
- Οικοδόμηση ανθεκτικότητας και διαχείριση της κόπωσης από το Zoom: ένας οδηγός που έχει σχεδιαστεί για την υποστήριξη του προσωπικού και των φοιτητών σε θέματα που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση και την κόπωση λόγω της υπερβολικής χρήσης των διαδικτυακών πλατφορμών για μελέτη και εργασία. Έχει δημιουργηθεί από το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Κρήτης: <https://en.uoc.gr/>.

Εκτός από αυτές τις μελέτες περίπτωσης, επιγράφηκαν, εν συντομία, έξι πρακτικές που αναπτύχθηκαν σε άλλα πανεπιστήμια για καινοτομία και αποτελεσματικότητά τους στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας των φοιτητών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

References

- Institute of International Education (2016). Supporting Displaced and Refugee Students in Higher Education: Principles and Best Practices. From: <https://www.iese.org/Research-and-Insights/Publications/Supporting-Displaced-and-Refugee-Students-in-Higher-Education>
- Lee, J. (2020). *Psychiatric Times*. From <https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>
- Milton, S. (2018). *Higher Education and Post-Conflict Recovery*. Palgrave, Macmillan.
- Morgan, A., Ross, A., & Reavley, N. (2018). Systematic review and meta-analysis of Mental Health First Aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLOS ONE*, 13(5), e0197102. doi: 10.1371/journal.pone.0197102
- Peña Gil, D., Camilli Trujillo, C., and García García, M. (2022). Effects of a Canine-Assisted Intervention in Perceived and Physiological Stress of Spanish University Students. *Society & Animals*, in press.
- Peña Gil, D., García García, M., and Camilli Trujillo, C. (2019). Dog-assisted intervention at a Spanish university: pilot study. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(2), 344-356. DOI: <https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2019-0067>
- Soberon, M. A., Reuter, L., & Chibuzor, A. (2017). Supporting University Community Pathways for Refugees-Migrants. From: https://ec.europa.eu/migrant-integration/library-document/accessing-higher-education-europe-challenges-refugee-students-strategies-overcome_en
- Unangst, L., & Crea, T. M. (2018). Higher Education for Refugees: A Need for Intersectional Research. *Comparative Education Review*, 64(2).