



METODINIS LEIDINYS NR. 1

Ataskaita, kurioje pateikiamos aukštųjų mokyklų inovatyvios praktikos studentų (-čių) psichikos gerovės srityje, remiantis šalių partnerių - GRAIKIJOS, ISPANIJOS, LIETUVOS, SERBIJOS, JUNGTINĖS KARALYSTĖS - pavyzdžiais ir nuorodomis į naujas tendencijas visoje Europoje.

Partners on Embrace HE project



BIRMINGHAM CITY
University

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



WEBIN
Western Balkans Institute

Contents

Santrauka.....	3
Graikija:	4
Ispanija	5
Lietuva	7
Serbija ir Vakarų Balkanai	8
Studentų psichikos sveikata ir gerovė Jungtinėje Karalystėje.....	9
Aukštųjų mokyklų studentų (-čių) psichikos sveikatos ir gerovės tendencijos platesnėje Europoje	10

Santrauka

Šis dokumentas yra projekto EMBRACE HE, kurį finansavo ERASMUS+ agentūra Jungtinėje Karalystėje ir kuris vykdomas 2019-2022 m., projekto numeris KA203-5B5EC153, rezultatų dalis.

Projekto partneriai: Birmingemo miesto universitetas, Jungtinė Karalystė; Vakarų Balkanų institutas, Serbija; Kretos Universitetas, Graikija; Vilniaus universitetas, Lietuva.

Ataskaitoje apžvelgiama kiekvienos iš aukščiau išvardytų konsorciumo šalių partnerių padėtis ir literatūra, taip pat apibendrinamos pagrindinės problemos, kylančios visoje Europoje. Šalyse partnerėse atsiskleidusios temos taip pat sutampa su pagrindinėmis temomis visoje Europoje, kurios lemia AM psichikos sveikatos sunkumų sprendimo būdus. Svarbu pažymėti, kad didžioji šios apžvalgos dalis buvo parašyta nuo 2019 m. lapkričio mėn. iki 2020 m. vidurio, t. y. apčiuopiant Covid-19 krizės pradžią ir pirmąją literatūrą apie tai.

Graikija:

- Nustatyta, kad Graikijos studentams (-ėms) kyla didesnė psichikos sveikatos sunkumų rizika (Ansari et al., 2011; Stallman 2010), netgi palyginti su kitų šalių studentais (-ėmis) (Boon, Kimhi, Sapountzaki, Parmak, Groh & Ryan, 2017). Viename tyrime ketvirtadalis iš 805 universiteto studentų (-čių) nurodė patiriantys aukštą depresijos lygį ir beveik pusė nurodė bendrą prastą psichikos sveikatos būklę (Kounenou, Koutra, Katsiadrami & Diacogiannis, 2011). Depresija ir nerimas yra pagrindiniai patiriami psichikos sveikatos sunkumai, susiję su:
 - Piktnaudžiavimu psichoaktyviosiomis medžiagomis - literatūroje apie šią problemą ir studentų (-čių) kohortą rašoma, kad tai susiję su kontekstiniais ir individualiais veiksniais (Donnelly, Young, Pearson, Penhollov & Hernandez, 2008; Kokkevi, Richardson, Florescu, Kuzman & Stergar, 2007; Jimenez, Musitu & Murgui, 2008).
 - Priklausomybe nuo interneto ir (arba) technologijų, kuri yra pripažinta problema, nes surinkta duomenų, kad toks naudojimas yra susijęs su rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo rizika (Frangos, Frangos & Sotiropoulos, 2011).
 - Netikrumu/baime dėl ateities (Katsionis & Kalatha, 2010), skolų problemomis, baime dėl darbo/karjeros, kuri vėliau paveikia psichikos sveikatą, taip pat stresu dėl darbo (Stolikidis et al., 2014).
- AM aplinka ir mokymo bei mokymosi organizavimas yra labai svarbūs gerovei palaikyti, ypač darbuotojų ir studentų (-čių) santykiams.
- Studentų (-čių) meistriškumo jausmas yra susijęs su geresne psichikos sveikata, taip pat tokiais veiksniais kaip draugų ir šeimos turėjimas, savęs priėmimas.
- Graikijos AM paprastai veikia studentų konsultavimo centrai (SCC), kuriuose paprastai teikiamos individualios ir grupinės konsultacijos, vykdoma prevencija, pagalba ir konsultacijos dėstytojams (-oms) ir darbuotojams (-oms), taip pat parama studentams (-ėms), turintiems (-čioms) papildomų poreikių, pavyzdžiui, mokymosi sunkumų, ir vis dažniau teikiama pagalba internetu (Holm-Hadullaa & Koutsoukou- Argyraki, 2015; Bitsios, Karademas, Mouzaki, Manolitsis, Kapellaki, Diacatou & Giovazolias, 2017). Prasidėjus covid-19, vis dažniau teikiamos paslaugos internetu.
- Be veiklos, susijusios su fizine, kultūrine ir socialine veikla (sportininkų centras, teatro grupės ir kt.), nėra jokių konkrečių programų, kurios skatintų gerovę, tačiau tai galima plėtoti ateityje.

Ispanija

- Ispanijos universitetų tinklas, remiamas Sveikatos ir vartotojų reikalų ministerijos, vykdo svarbią tęstinę programą „Sveikų universitetų planas“, pagal kurią 57 universitetai įgyvendina aktyvias sveikatos programas. Šiose AM įgyvendinant projektus diegiamos naujovės ir gerinama praktika.
- Universiteto bendruomenė turi specifinių sveikatos poreikių, susijusių su mokymosi organizavimu ir studijų pobūdžiu. Trys pagrindinės bendruomenės grupės – studentai (-ės), PDI (dėstytojai (-os) ir mokslo darbuotojai (-os)) ir PAS (administracija ir aptarnaujantis personalas) - daro įtaką viena kitos sveikatai. Ekologinis požiūris arba požiūris į tai, kaip universitetas, kaip bendruomenė, daro įtaką psichikos sveikatai ir gerovei per politiką ir praktiką, yra gyvybiškai svarbus (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- AM studentų (-čių) depresijos ir nerimo lygis Ispanijoje, kaip ir kitose Europos šalyse, yra aukštas ir kelia didelį susirūpinimą.
- Studentai (-ės) teigia, kad juos vargina akademiniai sunkumai, pavyzdžiui, egzaminų laikymas, laiko trūkumas akademinėi veiklai atlikti ir akademinį darbą perteklius (Hernández Armenteros & Pérez García, 2018).
- Pagrindinė Ispanijos studentų (-čių) psichikos sveikatos ir gerovės rizika yra piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, kai studentai (-ės) vartoja nelegalius ir receptinius vaistus (Universidad Pública de Navarra et al., 2007; Lucena et al., 2013).
- Jaunimo nedarbas, karjera ir darbo nestabilumas, kaip ir visoje Europoje, yra Ispanijos studentų psichologinių sunkumų šaltiniai, kartu su studentų skolomis ir finansiniais rūpesčiais (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Stiprūs ir palaikantys studentų (-čių) ir dėstytojų santykiai gali turėti lengvinančios įtakos stresui ir prastai psichikos sveikatai (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Naujovės, kuriomis Ispanijoje stiprinama studentų (-čių) psichikos sveikata, yra šios: Paramos projektai pereinant iš vidurinės mokyklos į aukštąsias studijas; ryšiai su bendruomenės organizacijomis, siekiant patenkinti poreikius; tarpininkavimas tarp studento (-ės) ir įvairių universiteto skyrių bei tarnybų, susijęs su mokymo ir administraciniu pritaikymu neįgaliesiems ir asmenimis su specialiaisiais poreikiais; projektai, kuriais kuriami neįgaliesiems skirti ištekliai, įskaitant techninę pagalbą, stipendijas ir finansinę paramą, vertėjus žodžiu ir t.t.; visų universiteto bendruomenės narių dalyvavimo skatinimas; informuotumo apie psichikos sveikatą ir mokymų, skirtų

universiteto bendruomenei, plėtojimas.

- Labiau pripažįstama lyties ir skirtinga priekabiavimo/prievartos bei neapykantos nusikaltimų patirtis (bei reagavimo į juos), veikianti psichikos sveikatą ir gerovę (Martínez-Otero, 2014; Salaberría et al., 2016; Hernández, Armenteros & Pérez García, 2018, Pedro et al., 2019).
- Ispanijos sveikų universitetų organizacijos (Red Española de Universidades Saludables, REUS) veikla ir Sveikų universitetų planas padarė teigiamą poveikį AM bendruomenės sveikatai, buvo sustiprintos psichologinės ir konsultacinės pagalbos paslaugos, kad būtų išplėstas studentų (-čių), kuriems teikiama pagalba, ratas. AM pripažįsta ir keičia savo darbo metodus ir kultūrą, kad remtų studentų (-čių) gerovę, taikydamos organizacinius, holistinius ir saliotogeninius gerovės modelius.

Lietuva

Nepaisant to, kad praeityje jaunimo savižudybių skaičius buvo didelis (Zaborskis, Žemaitienė, Grabauskas, Pūras ir Povilaitis, 2007), taikant plataus masto prevencines strategijas ir intervencijas, Lietuva dabar yra geriausios praktikos pavyzdys šioje srityje. Nepaisant to, studentų (-čių) psichologiniai sunkumai, kaip ir visose Europos šalyse, tebekelia susirūpinimą. Atlikus studentų apklausas, nustatyta, kad jie (-os) patiria aukštą distreso lygį (daugiausia stipraus nerimo, streso, nuotaikos problemų, depresijos ir panikos priepuolių) (Lietuvos studentų sąjunga, 2019; Lietuvos studentų sąjunga, 2021). Studentų (-čių) gyvenimo kokybės tyrimai parodė nuoseklius žemus rezultatus, ypač moterų.

Per pandemiją studentų motyvacija mokytis sumažėjo 17 %, gera nuotaika ir pasitenkinimas mokymosi procesu sumažėjo 11 %, miego sutrikimų padaugėjo 10 %.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra žinoma problema, susijusi su studentų (-čių) patiriamu stresu (Lietuvos psichologų kongresas, 2022).

Nustatyta, kad aukšti studentų pasiekimai AM apsaugo nuo psichikos sveikatos sunkumų, nors šiuo metu atliekami tolesni tyrimai, siekiant išsiaiškinti, kaip šie veiksniai veikia vienas kitą (Rapuano, 2019).

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija įgyvendino inovatyvų studentų (-čių) psichikos sveikatos projektą „Sisteminė studentų psichikos sveikatos stiprinimo Lietuvos aukštosiose mokyklose programa“, kuris vyko iki 2020 m. Taip buvo užtikrintas nemokamų psichologinio konsultavimo paslaugų ir emocinės paramos aukštųjų mokyklų studentams (-ėms) prieinamumas. Į aukštųjų mokyklų struktūras buvo įtrauktas psichologinis konsultavimas ir įgyvendinta prevencinė veikla, pavyzdžiui, atsipalaidavimo ar sąmoningumo užsiėmimai. Šis projektas atnešė naujovių išlyginant psichikos sveikatos paslaugų teikimą tarp skirtingų aukštojo mokslo įstaigų ir turėjo įtakos naujoms inovacijoms, kurios šiuo metu yra diegiamos.

Serbija ir Vakarų Balkanai

- Serbijoje literatūra ir politika studentų (-čių) psichikos sveikatos srityje dar tik pradeda rengti; šiuo metu daugumoje literatūros aprašomos problemos, tačiau nepateikiama priemonių joms spręsti.
- Stresas yra problema, su kuria susiduria Vakarų Balkanų šalių studentų (-čių), tačiau tyrimai rodo, kad jo lygis įvairiose šalyse skiriasi. Atrodo, kad skirtumai atsiranda dėl streso įveikimo strategijų veiksmingumo (Đurić, 2017).
- Nustatyta, kad didėjanti studentų (-čių) kompetencija, orientacija į save, ryšiai su kitais, pasitikėjimas savimi bei autonomija yra susiję su gebėjimu geriau susidoroti su sunkiomis situacijomis (Randelović & Stojiljković, 2014).
- „Technologijų stresas“, pasireiškiantis mobiliųjų telefonų naudojimu, literatūroje išskyla kaip didėjanti studentų (-čių) problema, įskaitant priklausomybę nuo technologijų ir mobiliųjų telefonų (Višnjić et al., 2018).
- Universitetų studentų (-čių) grupėse pastebima problema, susijusi su piktnaudžiavimu alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, įskaitant tabaką (Piumatti, Lietz, Aresi & Bjegović-Mikanović, 2019; Milić, Gazibara, Pekmezović, Kisić Tepavčević, Marić & Popović 2020). Perteklinis alkoholio vartojimas didina psichologinio distreso simptomus, o besaikis alkoholio vartojimas, bandant savarankiškai malšinti psichikos sveikatos sunkumus, sukuria papildomas psichologines, socialines, mokymosi ir emocines problemas.
- Tam tikros studentų grupės, pavyzdžiui, medicinos, slaugos ir paramedicinos studentai (-ės) Serbijoje (Vićentić et al., 2015), Šiaurės Makedonijoje ir Kosove (Mancevska & Plunčević, 2014), pripažįstamos kaip turinčios didesnę psichikos sunkumų riziką.
- Kai kurių Vakarų Balkanų šalių literatūroje pabrėžiama, kad svarbu nagrinėti lyties klausimus bei AM studentų (-čių) psichikos sveikatą, ypač daug dėmesio skiriant įveikos stiliams (Xhakollari, 2015; Hasanbegović & Tuće 2019; Marojević, 2020).
- Nėra duomenų apie AM studentų (-čių) aptarnavimo paslaugas, nes jos dar tik kuriamos, tačiau susidomėjimas šių klausimų sprendimu auga, ypač po Covid-19 pandemijos.

Studentų psichikos sveikata ir gerovė Jungtinėje Karalystėje

- Amžiaus ir patirties sunkumai vis dažniau laikomi svarbiais studentų (-čių) psichikos sveikatai, apimant bakalauro ir kitas studijų pakopas, taip pat jaunesnių ir vyresnių studentų (-čių) psichikos sveikatos ir gerovės poreikius (Hunt & Eisenberg, 2010; Turner et al., 2007; Scalon, Rowling & Weber, 2010; Gale ir Parker, 2012; Bowles et al., 2013; Macaskill, 2013).
- Pagrindinėms apsauginėms charakteristikoms priklausantis studentų (-čių) įtraukimas yra didelis iššūkis JK aukštosios mokykloms, susijęs su atskirties ir prievartos prevencija bei psichikos sveikatos ir gerovės apsauga (Nacionalinė studentų sąjunga, 2014 ir 2018 m.; Garvey et al., 2018; Policy Connect ir Aukštojo mokslo komisija, 2020).
- Užsienio studentai (-ės) ir doktorantai (-ės) taip pat susiduria su psichikos sveikatos sunkumais, susijusiais su izoliacija/atskirtimi, o kartais ir su priešišku. Kai kurie iš šių studentų (-čių) taip pat gali būti pabėgėliai (-ėmis) iš savo šalių, turintys (-čios) papildomų paramos poreikių, susijusių su praeities traumomis. Antrosios pakopos studijų studentai (-ės) patiria didelį stresą studijuodami aukštesnėse pakopose ir patirdami didelį spaudimą dėl pasiekimų. Keletas JK aukštųjų mokyklų investuoja į projektus, skirtus šioms grupėms remti (Bradley, 2000; Jones et al., 2019). Pagal „University of Sanctuary“ programą taip pat teikiamos vietos pabėgėliams ir platesnė parama gerovei.
- Šiuo metu aukštosiose mokyklose labai svarbi naujoviška internetinė psichikos sveikatos pagalba studentams (-ėms). Ji buvo plėtojama iki Covid-19, tačiau po pandemijos tapo dar svarbesnė. Inovatyvūs projektai, tokie kaip „Big White Wall“, suteikia galimybę 24 valandas per parą naudotis ištekliais ir parama.
- Pirmoji pagalba psichikos sveikatos srityje tapo geriausios praktikos pavyzdžiu daugelyje aukštųjų mokyklų ir vis labiau plinta. Ši iniciatyva, kurią remia savanoriško sektoriaus organizacija „Student Minds“, palaiko psichikos sveikatą visose aukštųjų mokyklų organizacijose, daugiausia dėmesio skirdama tarporganizacinės kultūros pokyčiams, susijusiems su darbuotojų ir studentų (-čių) psichologine gerove. Ji įtraukia mokymo ir mokymosi, profesinių paslaugų, konsultavimo ir aukštųjų mokyklų skyrių darbuotojus (-as), kad jie/jos būtų geriau pasirengę (-usios) padėti įveikti psichikos sveikatos krizes.

Aukštųjų mokyklų studentų (-čių) psichikos sveikatos ir gerovės tendencijos platesnėje Europoje

- Visos Europos ir atskirų šalių analizė rodo, kad bene labiausiai paplitę psichikos sutrikimai, su kuriais susiduria aukštųjų mokyklų studentai (-ės), yra nerimas ir depresija, o jiems gydyti vartojama palyginti daug receptinių vaistų (Ruckert, 2015; Statista 2022).
- Paramos užsienio studentams klausimas tampa vis labiau pastebimas aukštosioms mokykloms plečiantis į pasaulinę erdvę ir diversifikuojantis, įskaitant akulturacijos streso bei gerovės problemas priimančiosiose bendruomenėse (Yeh & Inose, 2003) Forbes-Mewett & Schermuly, 2021; British Universities International Liaison Society, 2023).
- Visoje Europoje vis dažniau domimasi psichikos sveikatos sritimi, susijusia su „technologiniu stresu“ – stresu, kurį sukelia naudojimas skaitmeninėmis technologijomis. Aukštosiose mokyklose šį stresą labai padidino Covid-19 sąlygos, tačiau ši problema literatūroje buvo pastebima ir anksčiau (Royo et al, 2019; Boyer-Davis, 2020; Amazu 2020; Gonzalez Lopez, 2021), kuri taip pat paminėta kai kuriuose anksčiau minėtuose šalių partnerių tyrimuose). Tai svarbi sritis, kurioje reikia atlikti tolesnius tyrimus ir imtis intervencinių priemonių.
- Platesnis Covid-19 epidemijos poveikis yra didelis - tyrėjai pastebėjo, kad kai kurios aukštųjų mokyklų studentų (-čių) grupės dažniau patiria didesnį nerimą, depresiją ir distresą (Wathelet et al., 2020; Gento universitetas, 2020; Sahu, 2020). Vis dar tęsiamas darbas, susijęs su rizikos veiksniais ir ligos sukeltais padariniais, kurie daro įtaką plačiai gerovės sričiai. Medicinos studentai ir su medicina susiję specialistai susiduria su ypatinga rizika dėl praktikos vietų, kuriose susiduria su žmonių distresu ir mirtimis pandemijos metu (Maben & Bridges, 2020; Cervera-Gasch et al., 2020; Pang et al. 2020; Sögüt et al., 2020). Šios problemos reikalauja nuolatinių mokslinių tyrimų ir inovatyvių projektų.
- Visoje Europoje vykdomos įvairios iniciatyvos ir projektai, kuriais siekiama pokyčių. Jos aprašytos pagrindinėje ataskaitoje, keletas pagrindinių nuorodų:
 - Europos švietimo erdvė
[Psichikos sveikatos pagalba studentams/ėms Europoje | Europos švietimo erdvė \(europa.eu\)](https://europa.eu/education/psychological-well-being-students)
 - Buddy System“ projektai visoje Europoje
<https://buddysystem.eu/en/the-project>

- Europos studentų sąjunga - teikia pagalbą, patarimus ir rekomendacijas psichikos sveikatos ir gerovės klausimais
[Europos studentų sąjunga \(esu-online.org\)](https://esu-online.org)
- Pirmoji psichikos sveikatos pagalba universitetuose
<https://mhfaengland.org/organisations/higher-education/>
- Mindfulness Practice 4 Students (M4S) ES finansuojamas projektas dėl sąmoningumo integravimo į aukštąsias mokyklas
<https://mp4s.eu/>
- Studee.com - 20 geriausių psichikos sveikatos inovacijų JK aukštosiose mokyklose
<https://studee.com/discover/15-of-the-best-university-mental-health-initiatives-in-the-uk/>
- Buddy System EU“: Pirmoji nepriklausoma studentų tarpusavio mentorystės ir draugystės sistema su ištekliais studentams (-ėms) ir darbuotojams (-oms)
<https://buddysystem.eu/en/>
- Goldman Saks“ universitetų iniciatyva psichologinei sveikatai
<https://www.mind.org.uk/workplace/mentally-healthy-universities-programme/>
- HIPPOCAMPUS: ES projektas, skatinantis jaunų žmonių sveikatą ir gerovę, įskaitant aukštųjų mokyklų studentus (-es), išteklius ir sąsajas su aukštosiomis mokyklomis
<https://hippocampusproject.eu/>
- Pasaulinės sveikatos organizacijos Pan-Europinė koalicija, keletas išteklių apie studentų (-čių) psichikos sveikatą ir gerovę
[Pan-Europinė psichikos sveikatos koalicija \(who.int\)](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/psychological-impact)
- Pasaulio ekonomikos forumas – „Mes remiame“ puslapis apie universitetų teikiamą pagalbą psichikos sveikatos srityje, įskaitant iniciatyvas ir išteklius iš Europos
<https://www.weforum.org/agenda/2022/03/education-institutions-and-fostering-a-true-culture-of-care/>