

CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

CARE + CONNECT: Kompleksowy plan działań na rzecz zdrowia psychicznego w europejskim szkolnictwie wyższym

Po przekroczeniu punktu krytycznego: przeciwdziałanie kryzysowi systemowemu. Współczesne środowisko akademickie wywiera bezprecedensową presję na młodych dorosłych, powodując wyzwania, które są wspólne dla całej Europy. Dane instytucjonalne oraz kliniczne metaanalizy potwierdzają narastający kryzys zdrowia psychicznego w europejskich instytucjach szkolnictwa wyższego (HEI – Higher Education Institutions).

Okres studiów stanowi niezwykle wrażliwy etap przejściowy między późnym okresem dorastania a dorosłością. Dane wskazują, że właśnie w tym czasie następuje gwałtowny wzrost problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Kluczowe znaczenie ma wczesna interwencja, ponieważ około 75% wszystkich zaburzeń psychicznych występujących w ciągu życia ujawnia się przed ukończeniem 24. roku życia.

Skala tego wyzwania znajduje odzwierciedlenie w rzeczywistości, z którą mierzą się studenci w różnych krajach Europy:

- Hiszpania: Najnowsze badania ankietowe wskazują, że około 50% studentów szkół wyższych wykazuje objawy depresji i lęku.
- Rumunia: Poziom stresu i lęku wśród studentów wzrósł z 72% do 78,4% w latach 2022–2024, a jednocześnie odnotowano wzrost liczby zgłaszanych myśli samobójczych.
- Polska: Dane z raportu EUROSTUDENT pokazują, że 40% studentów doświadcza trudności emocjonalnych.
- Wielka Brytania: Odsetek studentów studiów pierwszego stopnia zgłaszających problemy ze zdrowiem psychicznym wzrósł z 6% do 16% między rokiem akademickim 2016/2017 a 2022/2023.

Przewycięzanie niedoborów instytucjonalnych

Pomimo tych alarmujących danych wsparcie instytucjonalne pozostaje w znacznym stopniu niedostosowane do potrzeb studentów. Raport Komisji Europejskiej z 2023 roku dotyczący dobrostanu studentów wskazał, że jedynie 40% europejskich instytucji szkolnictwa wyższego (HEI) oferuje dedykowane usługi w zakresie zdrowia psychicznego.

Ponadto istniejące systemy wsparcia na uczelniach mają w dużej mierze charakter reaktywny, a nie profilaktyczny, co powoduje, że usługi te pozostają niedofinansowane, z niewystarczającą liczbą pracowników, a także obciążone długimi listami oczekujących, które w krajach takich jak Irlandia często przekraczają sześć tygodni.



CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Model CARE + CONNECT: podejście oparte na danych i profilaktyce

Aby zmienić podejścia uczelni i uzupełnić istniejące luki instytucjonalne, projekt CARE + CONNECT opiera się na naukowo potwierdzonych, profilaktycznych interwencjach, a nie na tymczasowych rozwiązaniach.

- Internetowa terapia poznawczo-behawioralna (iCBT): Metaanalizy pokazują, że platformy cyfrowe znacząco zmniejszają poziom lęku i depresji wśród studentów. Studenci korzystający z iCBT zgłaszają 42% redukcję objawów lękowych oraz 37% poprawę odporności emocjonalnej w porównaniu z grupami kontrolnymi, które nie otrzymały żadnej interwencji.
- Ustrukturyzowane wsparcie rówieśnicze: Podejście technologiczne musi być połączone z autentycznymi sieciami wsparcia międzyludzkiego. Badania wskazują, że studenci uczestniczący w ustrukturyzowanym mentoringu rówieśniczym doświadczają 30% poprawy odporności psychicznej oraz 25% zmniejszenia poczucia izolacji.

Budowanie potencjału: wzmacnianie społeczności akademickiej

Prawdziwie odporny ekosystem uniwersytecki wymaga aktywnego i świadomego zaangażowania jego pracowników. Poleganie wyłącznie na reaktywnej interwencji kryzysowej sprawia, że zarówno studenci, jak i kadra akademicka pozostają narażeni na trudności. Projekt CARE + CONNECT koncentruje się na trzech kluczowych filarach gotowości instytucjonalnej:

- Rozwój kompetencji kadry akademickiej: Poprzez sieć CONNECT Professional-to-Professional (P2P) nauczyciele akademicy, pracownicy administracyjni oraz doradcy uczestniczą w kompleksowym budowaniu kompetencji. Ramy te rozwijają inteligencję emocjonalną i zapewniają pracownikom strategię oparte na współpracy międzydziedzinowej, umożliwiające pewniejsze radzenie sobie z trudnościami studentów w zakresie zdrowia psychicznego.
- Usystematyzowane procedury eskalacji: Szkolenia zapewniają specjalistom pracującym w instytucjach szkolnictwa wyższego (HEI) jasne wytyczne dotyczące rozpoznawania wczesnych sygnałów przeciążenia emocjonalnego. Zamiast czuć się bezradni wobec takich sytuacji, pracownicy otrzymują bezpieczne procedury kierowania studentów do odpowiednich form pomocy, umożliwiające płynne przekazanie osób szczególnie narażonych pod opiekę wyspecjalizowanych specjalistów lub publicznych systemów ochrony zdrowia.
- Transformacja polityki instytucjonalnej: Projekt przekształca systemy wspierania dobrostanu w szkolnictwie wyższym – od modeli opartych wyłącznie na reaktywnym zarządzaniu kryzysowym do ustrukturyzowanych, proaktywnych sieci współpracy. Włączenie rezultatów projektu do codziennego funkcjonowania uczelni – takich jak łączenie działań realizowanych w kawiarniach kampusowych z obchodami Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego – wzmacnia pozycję dobrostanu psychicznego jako trwałego, systemowego elementu długoterminowej polityki instytucji szkolnictwa wyższego.

Poprzez łączenie dostępności rozwiązań cyfrowych, empatycznych społeczności rówieśniczych oraz odpowiednio przygotowanej kadry, CARE + CONNECT dąży do przekształcenia infrastruktury uniwersyteckiej w wielopoziomowe ekosystemy wsparcia, które są trwałe i mogą funkcjonować długoterminowo.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.