
ANXIETY, DEPRESSION, AND OTHER CHALLENGES AMONG STUDENTS DURING ACADEMIC LIFE

Jovan Spasovski

Faculty of Medical Sciences, University „Goce Delcev“ - Stip, N. Macedonia,
jovan.153284@student.ugd.edu.mk

Roza Krsteska

Faculty of Medical Sciences, University „Goce Delcev“ - Stip, N. Macedonia,
roza.krsteska@ugd.edu.mk

Abstract: One of the crucial aspects in assessing the success of universities is students' academic achievement, which represents the outcome of performance in intellectual domains. However, it is increasingly relevant to integrate and ensure students' personal growth and development. Throughout the higher education process, various motivating factors exist including negative (stressful) factors that can influence students' mental health. These stressors are different and can be based on the academic environment, society, and the individual. The promotion and enhancement of mental health, as defined by the WHO, involve processes enabling individuals to increase control and improve their health, focusing on activities to enhance the quality of life and increase the potential for quality health (both physical and mental).

Over the past decade, awareness of the importance of mental health among student populations has increased. The interplay of risk factors arising from the academic environment along with biological, psychological, and societal risk factors results in common complaints of mental health difficulties among students across various academic programs worldwide. Depending on the strength and duration of these risk factors, the negative impact on students' health may be temporary, with limited intensity, or chronic, prolonged, with the potential for developing mental disorders. This study aims to explore students' current challenges and needs related to mental health at the "Goce Delcev" University in Stip.

Materials and methods involved a questionnaire implemented via student email in November 2023, including 663 students from all faculties of the University. Results showed that 638 (95.8%) of students consider mental health an important aspect of the University community, but 423 (63.5%) express concerns about students' hesitation to be involved in discussions related to mental health. Significant responses were obtained regarding students' past experiences during their academic life. Specifically, 571 (85.7%) had experienced anxiety, 515 (77.3%) depression, and 623 (93.5%) tension. Additionally, 520 (78.1%) reported decreased concentration, 63 (9.5%) faced substance abuse, and 563 (84.5%) experienced headaches and appetite loss associated with academic stress. Concerningly, 409 (61.4%) never consulted with a professional, 136 (20.4%) felt isolated, and 393 (59%) believe that professors have little awareness of students' mental health.

In conclusion, it is essential to highlight the importance of creating specific strategies to foster a supportive academic environment, incorporating preventive activities to protect students' mental health, proposing measures for intervention and prevention of both psychological and physical health issues, developing a university guidebook to support student mental health, and establishing an active university counseling center.

Keywords: mental health, academic life, systemic support.

АНКСИОЗНОСТ, ДЕПРЕСИВНОСТ И ДРУГИ ПОТЕШКОТИИ КАЈ СТУДЕНТИТЕ ВО ТЕКОТ НА АКАДЕМСКИОТ ЖИВОТ

Јован Спасовски

Факултет за медицински науки, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, С. Македонија,
jovan.153284@student.ugd.edu.mk

Роза Крстеска

Факултет за медицински науки, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, С. Македонија
roza.krsteska@ugd.edu.mk

Апстракт: Еден од важните аспекти по кои се цени успешноста на универзитетите е академскиот успех на студентите, односно исходот на изведбата во интелектуалните домени. Но, се поактуелно е инкорпорирање и обезбедување на личниот раст и развој на студентите. Низ процесот на високото образование покрај низа поттикнувачки фактори, дејствуваат и негативни (стресогени) фактори кои може да влијаат врз менталното

здравје на студентите. Стресогените фактори се многубројни и може да потекнуваат од академската средина, од општеството и од индивидуата. Промоцијата и унапредувањето на менталното здравје се дефинирани од страна на СЗО како „процес кој им овозможува на луѓето да ја зголемат контролата и да го подобрат своето здравје“. Тие повеќе се однесуваат на активностите за подобрување на квалитетот на живот и зголемување на потенцијалот на луѓето за квалитетно здравје (физичко и психичко).

Во последната деценија се зголемува свесноста за важноста на менталното здравје на студентската популација. Ефектите на интерплејот на факторите на ризик кои потекнуваат од академската средина заедно со биолошките, психолошките и општествените фактори на ризик резултираат со најчести поплаки на потешкотии со менталното здравје на студентите на различни академски програми ширум светот. Зависно од силата и времетраењето на наведените фактори на ризик ќе биде и негативниот ефект на здравјето на студентот кој може да е краткотраен, со ограничен интензитет и транзитoren, или пак да е хроничен, долготраен и со можност за развој на ментално растројство. Целта на трудот е да се истражат актуелните предизвици и потреби на студентите поврзани со менталното здравје на Универзитет „Гоце Делчев“-Штип. Во материјали и методи користевме анкетен прашалник реализиран преку Е-пошта во месец ноември 2023 година. Беа опфатени 663 студенти од сите факултети на универзитетот. Од добиените резултати се покажа дека 638 (95.8%) од студентите го сметаат менталното здравје за важен дел од Универзитетската заедница, но 423 (63.5%) од нив изразуваат загриженост за неотвореноста на студентите кон дискусии поврзани со ментално здравје. Од значење се добиените одговори на студентите за она што некогаш го почувствувале во текот на академскиот живот. Така, 571 (85.7%) некогаш се почувствувале анксиозно, 515 (77.3%) депресивно, и 623 (93.5%) тензишно. Притоа, 520 (78.1%) приметиле намалена концентрација, 63 (9.5%) се соочиле со злоупотреба на супстанции, и 563 (84.5%) приметиле главоболка и губење на апетит поврзани со академскиот стрес. Загрижувачки е дека 409 (61.4%) никогаш не се консултирале со стручно лице, 136 (20.4%) се почувствувале изолирано, а 393 (59%) сметаат дека свесноста на професорите за менталното здравје на студентите е мала. Во заклучокот би сакале да ја истакнеме важноста од креирање на конкретни стратегии за создавање на поттикнувачка академска средина со превентивни активности за заштита на менталното здравје на студентите, предлог мерки за интервенција и превенција на менталното и физичкото здравје на студентите, универзитетски прирачник за поддршка на студентското ментално здравје и активно универзитетско психолошко советувашиште.

Клучни зборови: ментално здравје, академски живот, системска поддршка.

1. ВОВЕД

Еден од важните аспекти по кои се цени успешноста на универзитетите е академскиот успех на студентите, односно исходот на изведбата во интелектуалните домени. Но, се поактуелно е инкорпорирање и обезбедување на личниот раст и развој на студентите. Низ процесот на високото образование покрај низа поттикнувачки фактори, дејствуваат и негативни (стресоцени) фактори кои може да влијаат врз менталното здравје на студентите. Стресогените фактори се многубројни и може да потекнуваат од академската средина, од општеството и од индивидуата. Промоцијата и унапредувањето на менталното здравје се дефинирани од страна на СЗО како „процес кој им овозможува на луѓето да ја зголемат контролата и да го подобрат своето здравје“. Тие повеќе се однесуваат на активностите за подобрување на квалитетот на живот и зголемување на потенцијалот на луѓето за квалитетно здравје (физичко и психичко). Во последната деценија се зголемува свесноста за важноста на менталното здравје на студентската популација. Ефектите на интерплејот на факторите на ризик кои потекнуваат од академската средина заедно со биолошките, психолошките и општествените фактори на ризик, резултираат најчесто со поплаки за потешкотии поврзани со менталното здравје на студентите, кои се на различни академски програми ширум светот. Зависно од силата и времетраењето на наведените фактори на ризик, ќе биде и негативниот ефект на здравјето на студентот кој може да е краткотраен, со ограничен интензитет и транзитoren, или пак да е хроничен, долготраен и со можност за развој на ментално растројство. Иако многу студентски кампуси во светот нудат услуги за советување за ментално здравје и користењето на советувашиштата, кои се зголемуваат во текот на изминатата половина деценија, стапките на искористеност сè уште остануваат ниски, со тоа што помалку од 1/4 од студентите кои имаат некоја лоша ментална благосостојба, пријавиле дека примаат одреден третман. Кај студентите, депресијата е пријавена дека е поврзана со развојот на нездравни однесувања како што се прекумерно спиење, физичка неактивност и лоша исхрана, како и дополнителни психосоцијални проблеми, вклучувајќи зголемен стрес, анксиозност, осаменост, негативна перцепција за физичкиот изглед, меѓучовечки проблеми, други симптоми на ментално здравје и дискриминација. Доколку менталните нарушувања кај студентската популација не се третираат имаат потенцијал да влијаат на академската продуктивност и на академскиот успех.

2. ЦЕЛ

Целта на ова истражување е да се истражат актуелните предизвици и потреби на студентите поврзани со менталното здравје на Универзитетот „Гоце Делчев“- Штип, кои би биле основа за поттикнување на поголема свесност за важноста на менталното здравје на студентите и преземање на соодветни активности на во оваа област.

3. МАТЕРИЈАЛИ И МЕТОДИ

Во истражувањето користевме анкетен прашалник конструиран за потребите на ова истражување, кој беше испратен во електронска форма преку е-пошта во месец ноември 2023 година. Учество во истражувањето беше доброволно, а за да се биде вклучен во истражувањето секој студент од сите факултети на универзитетот мораше да изрази своја согласност, која беше наведена во прашалникот. Вкупно, анкетниот прашалник беше пополнет од 663 студенти, што обезбеди значаен обем на податоци за анализа и интерпретација.

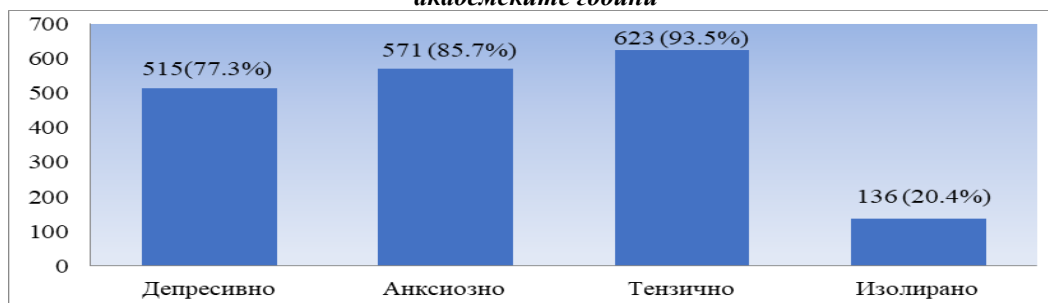
4. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Истражувањето покажа дека 638 (95.8%) од студентите го сметаат менталното здравје за важен дел од универзитетската заедница, но 423 (63.5%) од нив изразуваат загриженост за неотвореноста на студентите кон дискусии поврзани со ментално здравје.

Постојат голем број причини за ваквата состојба, како на пример, недостаток на свесност дека тегобите се на психички план, табу тема да се зборува за менталното здравје, страв од стигматизирање, а со тоа и не барање на стручна помош кај психолог и/или психијатар. Токму тоа е покажано и во нашето истражување каде 61.4 % од студентите со некакава тегоба од областа на менталното здравје никогаш не се консултирале со стручно лице.

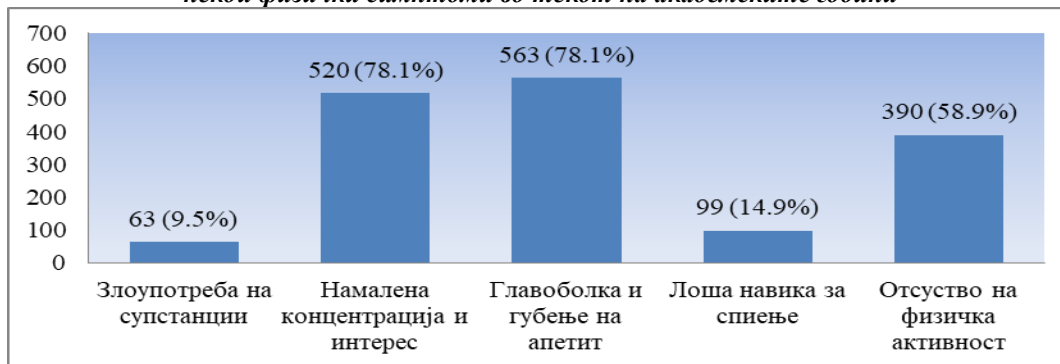
Од значење се добиените одговори на студентите за она што некогаш го почувствувале во текот на академскиот живот. Така 571 (85.7%) некогаш се почувствувале анксиозно, 515 (77.3%) депресивно, 623 (93.5%) тензишно и 136 (20.4%) изолирано.

Графикон бр. 1 Информации од студентите за она што го почувствувале и се соочиле во текот на академските години



Извор: Истражување на авторите

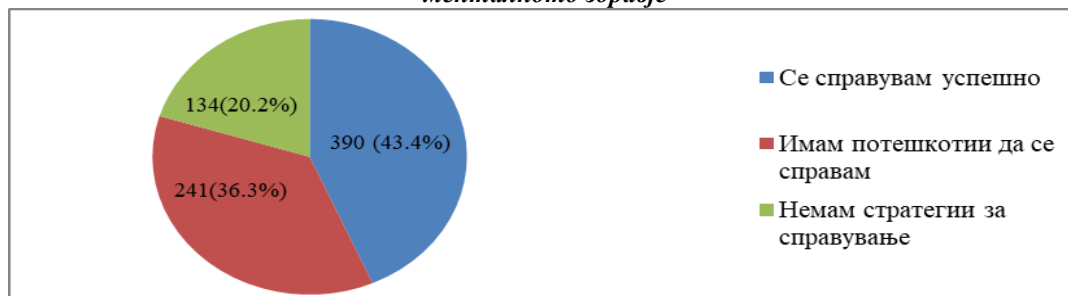
Графикон бр. 2 Информации од студентите за промени во однесувањето, злоупотреба на супстанции и некои физички симптоми во текот на академските години



Извор: Истражување на авторите

Притоа, 520 (78.1%) приметиле намалена концентрација и намален интерес, 63 (9.5%) се соочиле со злоупотреба на супстанции, и 563 (84.5%) приметиле главоболка и губење на апетит поврзани со академскиот стрес, 99 (14.9%) имаат лоша навика за спиење и 390 (58.9%) не се физички активни.

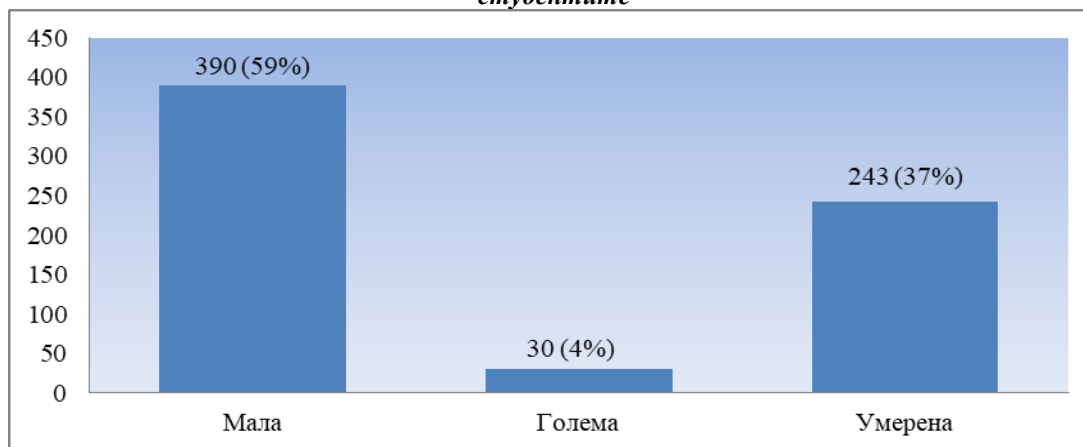
Графикон бр. 3 Начин на кој студентите се справуваат со наведените предизвици во врска со менталното здравје



Извор: Истражување на авторите

На графиконот е прикажано дека поголем дел од студентите, односно 43.4% сметаат дека успешно се справуваат со предизвиците во врска со менталното здравје, додека 36.3% имаат потешкотии во справувањето, а 20.2% немаат стратегија за справување. Ова може да биде дел од понатамошна анализа и дополнителна дискусија. Загрижувачки е дека 61.4% од студентите никогаш не се консултирале со стручно лице, а имале некакви потешкотии, а дури 59% сметаат дека свесноста на професорите за менталното здравје на студентите е мала.

Графикон бр. 4 Мислење на студентите за свесноста на професорите за ментално здравје на студентите



Извор: Истражување на авторите

Од аспект на студентите, преовладуваат одговорите за малата свесност на професорите во врска со менталното здравје на студентите. Ова зборува за потребата за активности за поголема свесност за менталното здравје и кај студентите и кај наставниот кадар, зголемување на можностите да се добие навремена информација каде може да се добие соодветно помош, а секако најдобро би било да биде достапна на самиот универзитет преку универзитетско советувашиште и сл. Со оглед на погоре кажаното потребно е развивање на повеќеслојни интервенции кои се однесуваат на промоција на менталното здравје, информации, мотивација, вештини за однесување и справување со потешкотиите, како и стигмата околу менталното здравје кај студентите, бидејќи распространетоста и сериозноста на лошата ментална благосостојба во универзитетските кампуси во светот и кај нас продолжува да расте, а воедно се зголемува и сериозноста на проблемите поврзани со менталното здравје на студентите.

5. ЗАКЛУЧОК

Во заклучокот би сакале да ја истакнеме важноста од креирање на конкретни стратегии за создавање на поттикнувачка академска средина со превентивни активности за заштита на менталното здравје на студентите, предлог мерки за интервенција и превенција на менталното и физичкото здравје на студентите, универзитетски прирачник за поддршка на студентското ментално здравје и активно универзитетско психолошко советувашиште. Советувалиштето за студенти освен психоедукација на студентите и зголемување на свесноста за значењето на менталната благосостојба, би имало и индивидуално советување од стручно лице, психоедукативни работилници, а би се отвориле и можности за научно-истражувачка работа.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Alemaný-Arrebola, I., G. Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., Mingorance-Estrada, Á.C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, 11
- Annual Report, Publication No. STA 23-168. (2022). Center for Collegiate Mental Health, 2023.
- Batra, K., Sharma, M., Batra, R., Singh, T.P., Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the psychological impact of COVID-19 among college students: an evidence of 15 countries. *Healthcare*, 9 (2), 222.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S.-M., Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12),1429–1437.
- Chang, J.-J., Ji, Y., Li, Y.-H., Pan, H.-F., Su, P.-Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 242-254.
- Czyz, E. K., Horwitz, A. G., Eisenberg, D., Kramer, A., King, C. A. (2013). Self-reported barriers to professional help seeking among college students at elevated risk for suicide. *Journal of American College Health*, 61(7), 398–406.
- DeBate, R.D., Gatto, A., Rafal, G. (2018). The effects of stigma on determinants of mental health help-seeking behaviors among male college students: an application of the information-motivation-behavioral skills model. *American Journal of Men's Health*, 12 (5), 1286-1296.
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N. (2012). Help-seeking for mental health on college campuses: Review of evidence and next steps for research and practice. *Harvard Review of Psychiatry*, 20 (4), 222–232.
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N., Zivin, K. (2011). Mental health service utilization among college students in the United States. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199 (5), 301–308.
- Gallagher, R. P. (2015). *National survey of college counseling centers 2014*.
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T., Heath P. J. (2016). Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information? *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 351–358.
- Lipson, S. K., Gaddis, S. M., Heinze, J., Beck, K., Eisenberg, D. (2015). Variations in student mental health and treatment utilization across US colleges and universities. *Journal of American College Health*, 63(6), 388–396.
- Манчевска, С.(2024). Советување студенти-од проблем до решение. Универзитет “Св. Кирил и Методиј,, Медицински факултет, Скопје.
- Reetz, D., Bershad, C., LeViness, P., Whitlock, M. (2016). *The association for university and college counseling center directors annual survey*. Retrieved from Association for University and College Counseling Center Directors.
- Ryan, M. L., Shochet, I. M., Stallman, H. M. (2010). Universal online interventions might engage psychologically distressed university students who are unlikely to seek formal help. *Advances in Mental Health*, 9(1), 73–83.
- Schofield, M. J., O'Halloran, P., McLean, S. A., Forrester-Knauss, C., Paxton, S. J. (2016). Depressive symptoms among Australian university students: Who is at risk? *Australian Psychologist*, 51(2):135–144.
- Tan, G.X.D., Ci Soh, X., Hartanto, A., Goh, A.Y.H., Majeed H. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14.
- Undergraduate student health assessment II: Undergraduate student reference group data report*. (2017). American College Health Association.
- Vogel, D. L., Strass, H. A., Heath, P. J., Al-Darmaki, F. R., Armstrong, P. I., Baptista, M. N., Brenner, R. E., Gonçalves, M., Lannin, D. G., Liao, H.-Y., Mackenzie, C. S., Mak, W. W. S., Rubin, M., Topkaya, N., Wade, N. G., Wang, Y.-F., & Zlati, A. (2017). Stigma of seeking psychological services: Examining college students across ten countries/regions. *The Counseling Psychologist*, 45(2), 170–192.

Xiao, H., Carney, D. M., Youn, S. J., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., Locke, B. D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services*, 14(4), 407–415.