



ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ 7

Διαδικτυακή εργαλειοθήκη: Σύγχρονες καινοτόμες τεχνικές για την ανάπτυξη της ψυχολογικής ευημερίας των φοιτητών στην Πανεπιστημιούπολη - Τεκμηρίωση και πρακτική

Εργαλειοθήκη 4: Καινοτόμες προσεγγίσεις για την ψυχική υγεία και ευημερία στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



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, Ηνωμένο Βασίλειο, Universidad Publica De Navarra, Ισπανία- Ινστιτούτο Δυτικών Βαλκανίων, Σερβία- Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα- Vilnius Universitetas, Λιθουανία.

Η παρούσα έκθεση περιγράφει την Εργαλειοθήκη η οποία εστίασε σε νέες και καινοτόμες τεχνικές που μπορούν να εφαρμοστούν εντός των πανεπιστημιούπολεων για την αύξηση της ευημερίας των φοιτητών.

Αναφέρεται η βάση τεκμηρίωσης για τις τεχνικές που παρουσιάζονται στην Εργαλειοθήκη, ενώ στο κείμενο ενσωματώνονται σύνδεσμοι με προσεγγίσεις που βασίζονται στις τέχνες, την ενσυνειδητότητα, τον διαλογισμό και τις ασκήσεις.

Ενσωματωμένος στις δηλώσεις αποστολής των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (HEI) σε όλη την Ευρώπη είναι ο στόχος της προώθησης των ακαδημαϊκών επιδόσεων και της ευεξίας των φοιτητών. Προς την κατεύθυνση αυτή, τα ιδρύματα ΑΕΙ εφαρμόζουν προγράμματα σπουδών και δράσεων χρησιμοποιώντας μια ολοκληρωμένη και ολιστική προσέγγιση. Σχεδιάζουν υπηρεσίες που παρέχουν στους φοιτητές την υποστήριξη που χρειάζονται για να εκπληρώσουν τις ακαδημαϊκές, επαγγελματικές και προσωπικές τους ανάγκες. Ο προγραμματισμός αποσκοπεί στην προώθηση της ευημερίας με την ανάπτυξη των ικανοτήτων των φοιτητών για την καθιέρωση νοήματος και σκοπού, την καλλιέργεια ανθεκτικότητας στο στρες και το άγχος, την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και στοχοθεσίας και την επέκταση των αναστοχαστικών ικανοτήτων τους, συμπεριλαμβανομένης της αυτογνωσίας, της έκφρασης και της αποδοχής (Travia et al., 2020; Barton et al., 2020).

Η ευημερία είναι μια πολυδιάστατη κατασκευή που περιλαμβάνει έναν σύνθετο συνδυασμό παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων της σωματικής, της διανοητικής, της συναισθηματικής και της σχεσιακής λειτουργίας. Το πλαίσιο PERMA του Martin Seligman (Seligman, 2011) για την ευημερία, η ευημερία

ερμηνεύεται και οριοθετείται σε πέντε στοιχεία (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, σχέσεις, νόημα και ολοκλήρωση). Σύμφωνα με τον Seligman (2018) καθένα από αυτά τα πέντε στοιχεία συμβάλλει στην ευημερία των ατόμων. Η Λεοντοπούλου (2020) διερεύνησε τη χρησιμότητα του μοντέλου PERMA και της συνολικής θεωρίας ως οργανωτικό πλαίσιο για τη μέτρηση της ευημερίας των αναδυόμενων ενηλίκων σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα ΑΕΙ στην Ελλάδα κατά τα χρόνια της κοινωνικοοικονομικής κρίσης. Τα αποτελέσματά της δείχνουν ότι τα στοιχεία PERMA συνδέονται με δείκτες ευημερίας και ότι ο συστηματικός και ολιστικός προγραμματισμός των ΑΕΙ μπορεί να χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο πλαίσιο για την αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας και ευημερίας των φοιτητών.

Η εργαλειοθήκη 4 περιγράφει, παρέχει ασκήσεις, συνδέσμους και παραπομπές σε πέντε καινοτόμες προσεγγίσεις που μπορούν να προωθήσουν την ευημερία των φοιτητών. Οι προσεγγίσεις αυτές μπορούν να εφαρμοστούν σε ομάδες, σε δραστηριότητες σε όλη την πανεπιστημιούπολη και σε μεμονωμένες υπηρεσίες. Είναι οι εξής:

1. **Η ενσυνειδητότητα** είναι ένα είδος διαλογισμού και ένα σύνολο πρακτικών που περιλαμβάνουν μεθόδους αναπνοής, καθοδηγούμενες εικόνες και τεχνικές για τη χαλάρωση του νου και του σώματος. Η έννοια προέρχεται από τον ορισμό του Jon Kabat Zinn για την ενσυνειδητότητα: "να δίνεις προσοχή στην παρούσα στιγμή, χωρίς να κρίνεις, με στόχο να βοηθήσεις τους ανθρώπους να ζήσουν κάθε στιγμή της ζωής τους - ακόμη και τις επώδυνες - όσο το δυνατόν πληρέστερα" (Kabat-Zinn, 1993, σ. 260). Οι πρακτικές αυτές καλλιεργούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να είμαστε παρόντες στην καθημερινή μας ζωή, ώστε να έχουμε πρόσβαση στον πλούτο της επίγνωσης. Προϋποθέτουν την προσοχή στην εμπειρία με ανεμπόδιστη περιέργεια, ανοιχτότητα, αποδοχή και καλοσύνη. Με αυτόν τον τρόπο, οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας βοηθούν στο να μην καταπιέζουμε ή συσκοτίζουμε επώδυνα συναισθήματα και σκέψεις, να βλέπουμε τις σκέψεις και να παρατηρούμε τα συναισθήματα, να είμαστε παρόντες με ενσυναίσθηση και συμπόνια, να έχουμε αυτογνωσία και ανοχή στην πολυπλοκότητα και τη δυσφορία (Kabat-Zinn, 2005). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας συνδυάζει τη δυτική ψυχολογική

σκέψη με τις ανατολικές διαλογιστικές πρακτικές, που προέρχονται κυρίως από τις βουδιστικές διδασκαλίες και το διαλογισμό *vipassana*.

Οι φοιτητές ΑΕΙ στα προγράμματα ενσυνειδητότητας ενθαρρύνονται να καλλιεργήσουν μια στάση συμπονετικής επίγνωσης απέναντι στην καθημερινή τους εμπειρία μέσω μιας ποικιλίας ασκήσεων διαλογισμού που χρησιμοποιούν την αναπνοή, το σώμα καθώς και την επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων μαζί με την αναστοχαστική μάθηση. Ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται η ενσυνειδητότητα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ποικίλλει σημαντικά, με ορισμένα ιδρύματα να προσφέρουν καθιερωμένα προγράμματα με κάποιο καλό ερευνητικό υπόβαθρο, όπως η Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) και η Γνωσιακή Θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα (MBCT), ενώ άλλα προσφέρουν πιο εξατομικευμένα προγράμματα ή/και περιλαμβάνουν λιγότερες ώρες που μένει να επικυρωθούν από ερευνητικά στοιχεία (Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα)

2. Οι **προσεγγίσεις που βασίζονται στις τέχνες** περιλαμβάνουν όλες τις παρεμβάσεις που σχετίζονται με τις τέχνες και εστιάζουν στον θετικό αντίκτυπο στην υγεία και την ευημερία. Η σχέση μεταξύ υγείας, ευημερίας και τέχνης έχει μελετηθεί εκτενώς (Stuckey & Nobel, 2010- Secker, et al., 2018- Fancourt & Finn, 2019). Η ενασχόληση με την τέχνη μέσω της ενεργού συμμετοχής σε δημιουργικές δραστηριότητες και η παρακολούθηση πολιτιστικών εκδηλώσεων έχουν οφέλη που περιλαμβάνουν: αισθητηριακή διέγερση, αυτοέκφραση, οικοδόμηση ταυτότητας, παροχή ενός ασφαλούς μέρους χωρίς κριτική, κοινωνική αλληλεπίδραση, αίσθηση του ανήκειν, βελτιωμένο έλεγχο των συνθηκών ζωής, ενδυνάμωση κ.ά. (All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Well-being, [APPG], 2017, σ. 20). Ως εκ τούτου, οι τέχνες σχετίζονται άμεσα με την προώθηση και την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας και, εν τέλει, με την ευημερία (Universidad Publica De Navarra, Ισπανία)

3. Το **Tai Chi** είναι μια μορφή κινεζικής πολεμικής τέχνης, που αναπτύχθηκε από τον 17ο αιώνα στην Κίνα (Lan, Chen, Lai, & Wong, 2013). Βασίζεται στη φιλοσοφική έννοια "Μεγάλο Απόλυτο" που περιγράφει το σύμπαν καθώς και τα αντίθετα φαινόμενα Γιν και Γιανγκ) ως μια κατάσταση δυναμικής ισορροπίας

(π.χ. φως και σκοτάδι, κίνηση και ακινησία, κύματα και σωματίδια) (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, & Lin, 2010). Το Τάι Τσι στοχεύει στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχολογικής λειτουργίας (Jahnke et al., 2010). Τα βασικά στοιχεία του Τάι Τσι μπορεί να έχουν καταπραϋντική επίδραση στο νευρικό σύστημα "μάχης ή φυγής", που συνήθως ενεργοποιείται σε στρεσογόνες καταστάσεις (Harvard Health Publishing, 2019). Η εξάσκηση του Τάι Τσι βοηθάει στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους και στην αύξηση της διαπροσωπικής ευαισθησίας. Επιπλέον, η εξάσκηση στο Τάι Τσι μπορεί να επηρεάσει τα μειωμένα συμπτώματα καταναγκασμού, σωματοποίησης, φοβίας και εχθρότητας (Mulcahy et al., 2020) (Vilnius Universitetas, Λιθουανία)

4. **Διαλογισμός και σώμα.** Το άγχος και το στρες αποτελούν μείζονα ζητήματα για πολλούς φοιτητές (Amanvermez et al, 2020). Μπορούν να επηρεάσουν τα κίνητρά τους και τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις (Sanders & Lushington, 2002). Ωστόσο, δεν είναι μόνο οι φοιτητές που βιώνουν αυτά τα εμπόδια στην ευημερία, καθώς και το προσωπικό που εργάζεται με φοιτητές βιώνει συνήθως άγχος και επαγγελματική εξουθένωση (Kugiejko, 2015). Αυτή η ενότητα της εργαλειοθήκης παρουσιάζει τρόπους με τους οποίους διάφορες μορφές διαλογισμού, συμπεριλαμβανομένης της γιόγκα ως διαλογισμού μέσω κίνησης, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της ευεξίας τόσο του προσωπικού των ΑΕΙ όσο και των φοιτητών (Birmingham City University, Ηνωμένο Βασίλειο)

5. Η **παιχνιδοποίηση (gamification)** συνεπάγεται τη χρήση στοιχείων που μοιάζουν με παιχνίδια σε μη ψυχαγωγικά/παιγνιώδη πλαίσια για την παρακίνηση των χρηστών (πληροφοριακών συστημάτων) να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους (Hamari et al., 2014). Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, η παιχνιδοποίηση χρησιμοποιείται συχνότερα για να περιγράψει μια ενιαία στρατηγική που χρησιμοποιεί διάφορες δραστηριότητες και ανταμοιβές για να εμψυχήσει τη δέσμευση των φοιτητών ή/και των καθηγητών στη διδασκαλία και τη μάθηση σε μαθήματα θεωρητικών ή/και θετικών επιστημών. Η εισαγωγή στοιχείων παιχνιδοποίησης σε μαθήματα ΑΕΙ αποτελεί καινοτόμο και δημιουργική πρακτική. Ελπιδοφόρες καινοτόμες πρακτικές που βασίζονται στη χρήση της παιχνιδοποίησης χρησιμοποιούνται σε διάφορες χώρες, επίπεδα

τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, κλάδους και περιβάλλοντα - αστικά και αγροτικά. Είναι επίσης ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αρκετές πρακτικές συνδυάζουν την παιχνιδοποίηση μαζί με την ενσυνειδητότητα για να παρέχουν μια πιο θετική επίδραση στην ευημερία των εκπαιδευτικών και των φοιτητών στο πλαίσιο των ΑΕΙ. (Ινστιτούτο Δυτικών Βαλκανίων, Σερβία)

Σύνοψη της εργαλειοθήκης 4

Η εργαλειοθήκη 4 περιγράφει το πώς η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία και ότι καινοτόμες προσεγγίσεις μπορούν να ενσωματωθούν στο πρόγραμμα σπουδών των ΑΕΙ, παρέχοντας στους φοιτητές δραστηριότητες που ενισχύουν τη συνολική υγεία και την ποιότητα ζωής τους κατά τη διάρκεια της εμπειρίας τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Τέλος, οι φοιτητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ασκήσεις, τις εφαρμογές και τους συνδέσμους αυτής της εργαλειοθήκης για αυτοφροντίδα και υποστήριξη.

Παραπομπές

- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2020). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>
- Barton, G., McKay, L., Garvis, S., & Sappa, V. (2020). Introduction: Defining and Theorising Key Concepts of Resilience and Well-Being and Arts-Based Research. In: *Arts-Based Research, Resilience and Well-being Across the Lifespan*. Palgrave Macmillan Ltd., Cham, Switzerland, (pp. 1-12). ISBN 9783030260521
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. Health Evidence Network Synthesis Report, No.67, Copenhagen: World Health Organisation.
- Hamari et al. (2014). Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. Conference: the 47th Hawaii International Conference on System Sciences: Hawaii, USA, DOI:10.1109/HICSS.2014.377
- Harvard Health Publishing (2019). The Health Benefits of Tai Chi. Retrieved from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American journal of health promotion: AJHP*, 24(6), e1–e25. doi: 10.4278/ajhp.081013-LIT-248
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/body Medicine* (pp. 259-276). New York, NY: Consumer Reports Book
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Fifteenth anniversary edition*. New York: Bantam Dell.
- Kugiejko, M. (2015). A Professional Skill Set of a Teacher and University Lecturer in Relation to the Causes and Prevention of Job Burnout. *Problems of Education in the 21st Century*, 67(1), 40-51.
- Ching Lan, Ssu-Yuan Chen, Jin-Shin Lai, Alice May-Kuen Wong (2013). Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2013, Article ID 502131, 17 p. doi: 10.1155/2013/502131
- Leontopoulou, S. (2020). Measuring well-being in emerging adults: Exploring the PERMA framework for positive youth development. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 72-93

Mulcahy, A., Holland, B., Gosselin, K., & Pittman, A. (2020). The Use of Tai-Chi to Reduce Anxiety Among Nursing Students Undergoing Simulation. *Nursing education perspectives*, 41(3), 183–184. doi: 10.1097/01.NEP.0000000000000495

Secker, J., Heydinrych, K., Kent, L. & Keay, J. (2018) Why art? Exploring the contribution to mental well-being of the creative aspects and processes of visual art-making in an arts and mental health course, *Arts & Health*, 10 (1), 72-84, DOI: 10.1080/17533015.2017.1326389

Sanders, A.E. and Lushington, K. (2002) Effect of Perceived Stress on Student Performance in Dental School. *Journal of Dental Education*, 66, 75-81.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.

Stuckey, H.L. & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature, *American Journal of Public Health* 100, (2), pp. 254-263. Retrieved from: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2008.156497>

Travia, R. M., Larcus, J. G., Andes, S., & Gomes, P. G. (2020). Framing well-being in a college campus setting. *Journal of American College Health*, 1–15.
<https://doi.org/10.1080/07448481.200.1763369>