



Τίτλος εργαλειοθήκης: Υιοθέτηση
πρακτικών ενίσχυσης της Ευζωίας των
φοιτητών σε ακαδημαϊκές πρακτικές,
διδασκαλία και μάθηση.

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Περίληψη

Η παρούσα εργαλειοθήκη είναι ένα από τα εκπαιδευτικά κείμενα που δημιουργήθηκαν στα πλαίσια του Προγράμματος EMBRACE HE, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από το ERASMUS+ UK Agency ανάμεσα στο 2019-2022, αριθμός έργου: KA203-5B5EC153.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλες τις εργαλειοθήκες του προγράμματος δωρεάν, καθώς και το υπόλοιπο υλικό, ωστόσο, σεβόμενοι τις αρχές που διέπουν τα πνευματικά δικαιώματα, σε κάθε σας αναφορά σε υλικό του προγράμματος παρακαλούμε να συμπεριλαμβάνετε τον τίτλο του προγράμματος και την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Οι συνεργαζόμενες ομάδες του προγράμματος EMBRACE είναι: Birmingham City University, Ηνωμένο Βασίλειο, Universidad Publica De Navarra Ισπανία, Western Balkans Institute, Σερβία, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα, Vilnius Universitetas, Λιθουανία. Οι συνεργάτες από το Vilnius University ήταν επικεφαλής της ανάπτυξης της παρούσας εργαλειοθήκης με τη συνδρομή μελών και από τις άλλες ομάδες.

Η παρούσα εργαλειοθήκη σχεδιάστηκε με σκοπό να συνδράμει στην υιοθέτηση καλών πρακτικών που αφορούν την ευζωία των φοιτητών, τόσο σε διαδικασίες που διέπουν την γενικότερη λειτουργία των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, όσο και στη διδασκαλία και τη μάθηση. Σκοπός μας είναι να θεωρήσουμε τις καλές πρακτικές που αφορούν την ευζωία των φοιτητών με έναν «ιδρυματικά ολιστικό» τρόπο που περιλαμβάνει ποικίλους τρόπους προσέγγισης και μεθόδους εργασίας, καθώς και εστίαση πάνω στο πώς στρατηγικοί, διοικητικοί και διδακτικοί μηχανισμοί των Πανεπιστημίων, μπορούν μαζί να συνεισφέρουν στην δημιουργία ενός καλύτερου περιβάλλοντος για την ψυχική υγεία των φοιτητών και την ευζωία. Το περιεχόμενο της εργαλειοθήκης αναδεικνύει την σπουδαιότητα της έννοιας της ευζωίας δίνοντας ταυτόχρονα έμφαση σε ολιστικές προσεγγίσεις των Πανεπιστημίων και προτείνει τρόπους με τους οποίους οι διαφορετικές πλευρές αυτών των διεργασιών μπορούν να οδηγήσουν στην προώθηση και την δημιουργία καλών πρακτικών βασισμένων στους φοιτητές και τις δικές τους ανάγκες.

Τι είναι ευζωία; Αυτό είναι ένα σημαντικό ερώτημα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2001) υποστηρίζει ότι η ψυχική υγεία δεν μπορεί να εννοηθεί απλώς ως απουσία ψυχικών προβλημάτων, αλλά χρειάζεται να ενέχει και μία γενικότερη διάσταση «ευζωίας». Ωστόσο, η έννοια της ευζωίας και η σχέση της με γενικότερα ζητήματα ψυχικής και σωματικής υγείας είναι περίπλοκη (Galderisi et al, 2015). Η ευζωία θα μπορούσε να θεωρηθεί κεντρική έννοια της ψυχικής υγείας (Keyes, 2014; WHO, 2004). Υπερβαίνει τον όρο ψυχική υγεία ωστόσο και ενσωματώνει την αντίληψη του ατόμου ότι η ζωή του πηγαίνει «καλά» και ότι το άτομο αισθάνεται «καλά» για/με τον εαυτό του (Ruggeri et al, 2020). Η ευζωία έχει συνδεθεί με την επιτυχία στην επαγγελματική, προσωπική και διαπροσωπική ζωή των ατόμων, με εκείνα που

έχουν καλύτερη ευζωία να επιδεικνύουν μεγαλύτερη παραγωγικότητα, καλύτερη μάθηση, δημιουργικότητα, κοινωνικότητα και καλές προσωπικές σχέσεις (Huppert & So, 2013).

Το βασικό πλαίσιο της εργαλειοθήκης βασίζεται στα αποτελέσματα της αναφοράς του GuildHE (2018), στην οποία αναγνωρίστηκαν δέκα περιοχές «κλειδιά» για την ευζωία των φοιτητών: ενεργοποίηση στα κοινά, στρατηγικές/πολιτικές ευζωίας, προσωπική ασφάλεια, υλική υποστήριξη, ενημέρωση και καθοδήγηση στην αναζήτησης βοήθειας, ισορροπία μελέτης/εργασίας/προσωπικής ζωής, ακαδημαϊκή υποστήριξη, ζωή στην πανεπιστημιούπολη, ενεργοποίηση όλων των φοιτητών (βλ. διάγραμμα στην κεντρική σελίδα της εργαλειοθήκης: <https://embracehe.org/toolkit-05/>). Συνεπώς η παρούσα εργασία βασίζεται πάνω στα ευρήματα της αναφοράς του GuildHE (2018), καθώς και στην εργασία των Soutter, O'Steen & Gilmore (2014), που υποστηρίζουν ότι η ευζωία είναι πολυδιάστατη και αναγνωρίζουν επτά σχετικά πεδία:

- **«Έχειν»**, αναφέρεται σε διαθέσιμους πόρους, εργαλεία και ευκαιρίες, είναι κυρίως εξωτερικά καθορισμένα και μπορεί να αποκτηθούν είτε μέσω της προσπάθειας του φοιτητή είτε μέσω αγοράς.
- **«Είναι»**, όπως αυτό καθορίζεται από την αντίληψη του εαυτού μας.
- **«Σχετίζεσθαι»**, με έμφαση στην εμπειρία ότι ο φοιτητής έχει μια θέση μέσα στο φυσικό και κοινωνικό – πολιτισμικό πλαίσιο του Πανεπιστημίου. Για αυτή την περιοχή της ευζωίας είναι κρίσιμη η δυνατότητα όλων των φοιτητών να έχουν ίση πρόσβαση σε χώρους, πληροφορία και δραστηριότητες.
- **«Αισθάνομαι»** και **«Σκέπτομαι»**, δύο αλληλοενισχυόμενα πεδία τα οποία μπορούν να αναπτυχθούν δίνοντας προσοχή στην συναισθηματική έκφραση και την διαδικασία λήψης αποφάσεων του φοιτητή, συνδυάζοντας επαίνους και για τα δύο.
- **«Λειτουργείν»** και **«Στοχεύειν»**, δύο πεδία που αφορούν την ενεργή και σκοποθετημένη ενεργοποίηση του φοιτητή στην αναζήτηση των αναγκαίων πόρων και/ή ευκαιριών.

Τα παραπάνω επτά πεδία, αναπαριστούν συγκεκριμένες πτυχές της φοιτητικής ευζωίας (Soutter et al., 2014), και τα οποία συνδυαστικά μπορούν να αποτελέσουν οδηγό για πρακτικές ευζωίας των φοιτητών και χρησιμοποιούνται στην παρούσα εργαλειοθήκη, ώστε να βοηθηθείτε στην προσπάθειά σας να κατανοήσετε κεντρικά ζητήματα αλλά και πώς σχετίζονται με τις δικές σας πρακτικές.

Η εργαλειοθήκη έχει επηρεαστεί και αναπτυχθεί μέσα στο πλαίσιο μιας Θετικής Ψυχολογικής Προσέγγισης (GuildHE, 2018) για το πώς σκεπτόμαστε ζητήματα φοιτητικής ευζωίας μέσα στα Πανεπιστήμια αλλά και πώς χρειάζεται να εργαστούμε για να την υποστηρίξουμε. Η Θετική

Ψυχολογική Προσέγγιση εστιάζει στο πώς θα επιτρέψουμε σε έναν φοιτητή να αριστεύσει δίνοντας έμφαση στις προσωπικές του αρετές (Williams, Horrell, Edmiston, and Brady, 2018; Seldon & Martin, 2018). Οι βασικές αρχές της Θετικής Εκπαίδευσης που εμπεριέχονται στην εργαλειοθήκη είναι η πρόληψη έναντι της αντιμετώπισης, η συμπερίληψη όλων των φοιτητών, η προαγωγή της ενεργούς συμμετοχής τους καθώς και ο έλεγχος και η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων τους (Seldon & Martin, 2018).

Ελπίζουμε ότι η εργαλειοθήκη θα σας βοηθήσει στην εξέταση, στον αναστοχασμό και την ανάπτυξη των δικών σας καλών στρατηγικών για την ψυχική υγεία και ευζωία των φοιτητών στα Πανεπιστήμια.

Βιβλιογραφία:

- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233. doi: 10.1002/wps.20231
- GuildHE (2018). Well-being in Higher Education. A Research Report. Retrieved from: <https://www.guildhe.ac.uk/wp-content/uploads/2018/10/GuildHE-Wellbeing-in-Higher-Education-WEB.pdf>
- Huppert, F.A., & So, T.T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social indicators research*, 110(3), 837–861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Keyes C.L.M. (2014). Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture. In: G.F. Bauer & O. Hämmig (Eds). *Bridging occupational, organizational and public health*. Dordrecht: Springer, pp. 179–92.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F.A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(192).doi: 10.1186/s12955-020-01423-y
- Soutter, A.K., O’Steen, B., & Gilmore, A. (2014) The student well-being model: a conceptual framework for the development of student well-being indicators. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(4), 496-520. doi: 10.1080/02673843.2012.754362
- Williams, N., Horrell, L., Edmiston, D., and Brady, M. (2018) The Impact of Positive Psychology on Higher Education,” *The William & Mary Educational Review*: Vol. 5 : Iss. 1 , Article 12. Retrieved from: <https://scholarworks.wm.edu/wmer/vol5/iss1/12>
- World Health Organization. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)* Geneva: World Health Organization; 2004
- World Health Organization. (2001) *The world health report 2001: mental health, new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization