



# Naslov priručnika: Uvođenje dobre prakse za unapređenje zdravstvenog blagostanja učenika u institucionalne procese i nastavu i učenje

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
UNIVERSITY OF CRETE



## Rezime

Ovaj dokument je deo rezultata projekta EMBRACE HE koji je finansirala agencija ERASMUS+ UK i koji je realizovan u periodu između 2019. i 2022. (broj projekta: KA203-5B5EC153). Dokument je dostupan svima.

Možete slobodno da koristite sve projektne alate i druge materijale, ali vas molimo u skladu sa principima intelektualne svojine, da ako citirate bilo šta što je ovde navedeno u publikacijama i sličnim materijalima, da pomenete/citirate projekat i EU.

Partneri na projektu su:

- Univerzitet Birmingem Siti, Ujedinjenog Kraljevstvo;
- Univerzitet u Navari, Španija;
- Zapadnobalkanski institut, Srbija;
- Univerzitet na Kritu, Grčka;
- Univerzitet u Vilniusu, Litvanija

Ovaj komplet alata dizajniran je sa ciljem da se fokusira na uvođenje dobre prakse za unapređenje zdravstvenog blagostanja studenata u procese visokoobrazovnih institucija, odnosno u procese podučavanja i učenja. Cilj mu je da se pozabavi dobrom praksom kada je u pitanju blagostanje studenata u vidu institucionalnog holističkog skupa procedura i načina rada, fokusirajući se na to kako strateški, administrativni i nastavni aspekti visokog obrazovanja mogu da funkcionišu zajedno kako bi stvorili bolje okruženje za mentalno zdravlje i blagostanje studenata. Sadržaj priručnika odražava važnost koncepta blagostanja, opisanog u nastavku, za holističke institucionalne pristupe, fokusirajući se na njihove različite aspekte i promovišući izgradnju najboljih praksi oko studenata i njihovih potreba.

Šta je blagostanje? Ovo je važno pitanje. Svetska zdravstvena organizacija (2001) tvrdi da mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalne bolesti, već i osećaj

blagostanja. Međutim, ideja blagostanja i njegov odnos sa opštim zdravstvenim stanjem i mentalnim zdravljem predstavlja složen fenomen (Galderisi et al, 2015). Blagostanje se može shvatiti kao ključni aspekt mentalnog zdravlja (Keyes, 2014; WHO, 2004).

Ono prevazilazi mentalno zdravlje i obuhvata stanovište da život ide dobro i da se pojedinac oseća dobro „u svojoj koži“ (Ruggeri et al, 2020). Blagostanje je povezano sa uspehom na profesionalnom, ličnom i međuljudskom nivou, pri čemu pojedinci sa visokim nivoom blagostanja pokazuju veću produktivnost, efektivnije učenje, kreativnost, prosocijalno ponašanje i pozitivne odnose (Huppert & So, 2013).

Okvir Priručnika zasnovan je na rezultatima GuildHE izveštaja (2018), koji je identifikovao deset ključnih oblasti blagostanja studenata: građanski angažman; strategije/politike blagostanja; lična bezbednost; materijalna podrška; putokaz i upućivanje; ravnoteža između studija/posla/života; akademska podrška; život u kampusu; angažovanje svih učenika (pogledajte dijagram na glavnoj stranici sa priručnicima na veb-sajtu: <https://embracehe.org/toolkit-05/>). Ovaj resurs zasniva se na nalazima izveštaja GuildHE (2018), zajedno sa radom Soutter, O'Steen & Gilmore (2014), koji tvrde da je blagostanje višedimenzionalno, identifikujući sedam domena blagostanja:

- **Imati** – odnosi se na resurse, alate i mogućnosti, uglavnom eksterne i stečene bilo kroz napore učenika ili kroz proces razmene.
- **Biti** – prepoznaje se kroz percepciju sebe.
- **Povezivanje** označava doživljaj mesta u fizičkom i socio-kulturnom kontekstu visokoškolske ustanove. Ovaj domen blagostanja naglašava da bi svi studenti trebalo da imaju jednak pristup prostorima, informacijama i aktivnostima.
- **Osećanje i razmišljanje** su dva domena koja se međusobno unapređuju, a koja se mogu negovati tako što će se voditi računa o emocionalnom

izražavanju studenata i donošenju odluka, uključujući i afektivne i kognitivne procene.

- **Funkcionisanje i stremljenje** su domeni koji odražavaju aktivno i svrsishodno angažovanje i traženje neophodnih resursa i/ili mogućnosti.

Ovih sedam domena predstavljaju specifične aspekte blagostanja studenata (Soutter et al., 2014), koji zajedno mogu da budu smernice u praksi blagostanja studenata te da se koriste kako bi vam pomogli da razumete ključna pitanja i da ih upotrebite u sopstvenoj praksi.

Priručnik je sastavljen i oblikovan na osnovu okvira pozitivnog psihološkog pristupa (GuildHE, 2018) i namenjen je razmišljanju o blagostanju studenata u visokoškolskim ustanovama te o tome šta bismo mogli da uradimo da bismo to podržali. Pozitivni psihološki pristupi fokusiraju se na omogućavanje individualnom studentu da se istakne stavljajući akcenat na lične potencijale (Williams, Horrell, Edmiston, and Brady, 2018; Seldon & Martin, 2018). Glavni principi pozitivnog obrazovanja uključeni u priručnik su proaktivnost, a ne reaktivnost, inkluzivnost svih učenika, promovisanje aktivnog angažmana i kontrole studenata i izgradnja samopouzdanja i kapaciteta (Seldon & Martin, 2018).

Nadamo se da će vam priručnik omogućiti da ispitajte, razmislite i razvijete sopstvenu praksu mentalnog zdravlja i blagostanja u vašoj visokoškolskoj ustanovi.

## Bibliografija:

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