



ISHOD 7

Višejezični digitalni priručnik: inovativne tehnike za povećanje blagostanja studenata na kampusu—dokazi i praksa

Priručnik 4: Inovativni pristupi mentalnom zdravlju i blagostanju u visokom obrazovanju

Partners on Embrace HE project



BIRMINGHAM CITY
University

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Vilniaus
universitetas



WEBIN
Western Balkans Institute

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).

Partneri na projektu su:

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

Ovaj izveštaj daje kratak pregled višejezičnog priručnika koji se fokusirao na nove i inovativne tehnike koje se mogu primeniti na kampusu kako bi se poboljšalo blagostanje studenata. Dokazna osnova za tehnike predstavljene u Priručniku, veze sa pristupima zasnovanim na umetnosti, razvoj svesnosti, meditacija i vežbe integralni su deo teksta.

Kao deo definicija o misiji institucija visokog obrazovanja širom Evrope, cilj ovog priručnika jeste promovisanje akademskog učinka i negovanja studentske blagodeti. U tom cilju, visokoškolske ustanove sprovode nastavne i vannastavne programe koristeći integrisan i holistički pristup. Oni osmišljaju usluge koje studentima pružaju podršku koja im je potrebna kako bi ispunili svoje akademske, profesionalne i lične potrebe. Programiranje ima za cilj unapređenje blagostanja izgradnjom kapaciteta studenata u uspostavljanju značenja i svrhe; negovanju otpornosti na stres i anksioznost; razvijanju samopouzdanja i svrsishodnosti i širenju refleksivnih kompetencija, uključujući samosvest, samoizražavanje i samoprihvatanje (Travia et al., 2020; Barton et al., 2020).

Blagostanje je višedimenzionalni konstrukt koji obuhvata složenu kombinaciju faktora uključujući somatsko, intelektualno, afektivno i relaciono funkcionisanje. Primenjuje se PERMA okvir Martina Seligmana (Seligman, 2011) za procvat, u kome je blagostanje konstruisano i razgraničeno u pet elemenata: pozitivne emocije, angažovanje, veze, značenje i postignuće. Prema Seligmanu (2018), svaki od ovih pet elemenata doprinosi blagostanju. Leontopoulou (2020) je istražio korisnost PERMA modela i celokupne teorije kao organizacionog okvira za merenje blagostanja odraslih u visokom obrazovanju u Grčkoj tokom godina socioekonomske krize. Rezultati pokazuju da su PERMA elementi povezani sa drugim indikatorima blagostanja i da sistematsko i holističko programiranje visokog obrazovanja može da koristi ovaj okvir za rešavanje problema mentalnog zdravlja i potreba studenata za blagostanjem.

Priručnik 4 daje opis i vežbe, linkove i reference za pet inovativnih pristupa koji mogu da unaprede blagostanje studenata. Ovi pristupi mogu se primeniti u grupama, aktivnostima širom kampusa i u individualnim uslugama.

1. **Svesnost** je vrsta meditacije i skup praksi koje uključuju metode disanja, vođenih slika i tehnike za opuštanje uma i tela. Koncept je izveden iz definicije svesnosti Džona Kabat-Zina koja kaže da je to „obraćanje pažnje u sadašnjem trenutku, bez osude, a sa ciljem da se pomogne ljudima da žive svaki trenutak svog života – čak i one bolne – što je potpunije moguće” (Kabat-Zinn, 1993:260). Ove prakse nas uče da budemo potpuno prisutni u svakodnevnom životu tako da imamo pristup bogatstvu svesti. One podrazumevaju obraćanje pažnje na iskustvo uz nesmetanu radoznalost, otvorenost, prihvatanje i ljubaznost. Na taj način, prakse svesnosti pomažu da se ne potiskuju ili zamagljuje bolne emocije i misli, da se posmatraju misli i primećuju osećanja, da se bude prisutan sa empatijom i saosećanjem, da se bude samosvestan i tolerantan prema složenoj situaciji i nevolji (Kabat-Zinn, 2005). Praksa svesnosti kombinuje zapadnu psihološku misao sa istočnjačkim meditativnim praksama koje uglavnom potiču iz budističkih učenja i vipasana meditacije.

Studenti visokog obrazovanja u programima svesnosti podstiču se da neguju stav saosećajne svesti prema svakodnevnom iskustvu kroz razne vežbe meditacije koje koriste dah, telo kao i svest o mislima i emocijama zajedno sa reflektivnim učenjem. Način na koji se svesnost primenjuje u visokom obrazovanju značajno varira, pri čemu neke institucije nude već utemeljene programe sa dobrom istraživačkom pozadinom, kao što su smanjenje stresa zasnovano na svesnosti i kognitivna terapija zasnovana na svesnosti, dok druge nude posebno kreirane programe i/ili uključuju manje sati koje još treba potvrditi istraživačkim dokazima. (Univerzitet na Kritu, Grčka)

2. **Pristupi zasnovani na umetnosti** jesu sve intervencije vezane za umetnost koje se fokusiraju na pozitivan uticaj na zdravlje i lično blagostanje. Odnos između zdravlja, blagostanja i umetnosti je opširno proučavan (Stuckei & Nobel, 2010; Secker, et al., 2018; Fancourt & Finn, 2019). Bavljenje umetnošću kroz aktivno učešće u kreativnim aktivnostima i prisustvovanje kulturnim događajima ima pozitivne efekte koji uključuju: senzornu stimulaciju; samoizražavanje; izgradnju identiteta; bezbedno mesto bez osuđivanja; društvenu interakciju; osećaj pripadnosti; poboljšanu kontrolu nad životnim okolnostima; osnaživanje itd. (Svepartijska parlamentarna grupa za umetnost, zdravlje i dobrobit, [APPG], 2017:20). Stoga je umetnost relevantna za promovisanje i unapređenje fizičkog i mentalnog zdravlja i blagostanja. (Univerzitet u Navari, Španija)
3. **Tai Či** je vrsta kineske borilačke veštine koja potiče iz 17. veka iz Kine (Lan, Chen, Lai, & Vong, 2013). Zasniva se na filozofskom pojmu „Grand Ultimate“ koji opisuje univerzum kao i suprotstavljene fenomene Jin i Jang kao stanje dinamičke ravnoteže (npr. svetlost i tama, kretanje i mir, talasi i čestice) (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, & Lin, 2010). Tai Či ima za cilj poboljšanje fizioloških i psiholoških funkcija (Jahnke et al., 2010). Osnovni elementi Tai-čija mogu imati umirujući efekat na nervni sistem „bori se ili beži“, koji se obično aktivira u stresnim situacijama (Harvard Health Publishing, 2019). Tai Či vežba odnosi se na smanjenje simptoma depresije, anksioznosti i povećane interpersonalne

osetljivosti. Štaviše, Tai Či praksa može da utiče na smanjenje simptoma kompulzije, somatizacije, fobije i neprijateljstva (Mulcahy et al., 2020) (Univerzitet u Vilniusu, Litvanija)

4. **Meditacija i telo.** Stres i anksioznost su glavni problemi za mnoge studente (Amanvermez et al, 2020). Oni mogu da utiču na motivaciju i akademski učinak (Sanders & Lushington, 2002). Međutim, nisu samo studenti ti koji nailaze na prepreke kada je u pitanju mentalno zdravlje i blagostanje; osoblje koje radi sa studentima često doživljava stres i sagorevanje (Kugiejko, 2015). Ovaj deo priručnika predstavlja načine na koje različiti oblici meditacije, uključujući jogu kao pokretnu meditaciju, mogu da pomognu da se poboljša blagostanje i osoblja i učenika. (Birmingham Siti Univerzitet, Ujedinjeno Kraljevstvo)
5. **Gejmifikacija** podrazumeva upotrebu elemenata sličnih igrici u kontekstu koji nije namenjen zabavi/kontekstu zasnovanom na igrici sa ciljem da se korisnici motivišu (informacioni sistem) da promene svoje ponašanje (Hamari et al., 2014). U visokom obrazovanju, gejmifikacija se najčešće koristi da opiše jednu strategiju koja koristi različite aktivnosti i nagrade za podsticanje angažovanja učenika i/ili nastavnika u nastavi i učenju u oblastima umetnosti i nauke. Uvođenje elemenata gejmifikacije u visokoškolske predmete predstavlja inovativnu i kreativnu praksu. Obećavajuće inovativne prakse zasnovane na korišćenju gejmifikacije koriste se u različitim zemljama, nivoima tercijarnog obrazovanja, disciplinama i kontekstima – kako urbanim tako i ruralnim. Takođe je zanimljivo primetiti da nekoliko praksi kombinuje gejmifikaciju sa svesnošću kako bi se obezbedio pozitivniji uticaj na dobrobit nastavnika i studenata u kontekstu visokog obrazovanja. (Zapadnobalkanski institut, Srbija).

Rezime Priručnika 4

Priručnik 4 opisuje način na koji mentalno zdravlje uključuje emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje te da inovativni pristupi mogu da budu uključeni u nastavni plan i program visokog obrazovanja, pružajući studentima aktivnosti koje poboljšavaju njihovo ukupno zdravlje i kvalitet života tokom tercijarnog obrazovanja. I na kraju, studenti mogu da koriste vežbe, aplikacije i reference u ovom priručniku kako bi našli podršku i brinuli o svom mentalnom zdravlju.

Bibliografija

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>