# Приручник за програм:
## Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке

Крагујевац, 2024.

Co-funded by
the European Union

# Приручник за програм: Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у мрежи вршњачке подршке

ДигиПсиРеС тим:

Драгана Бјекић, Ивана Крсмановић, Марјан Милошевић, Биљана Ђорић, Милица Стојковић, Александра Блахњо, Изабела Капса, Камила Литвиц-Каминска, Вукаш Бжежински, Јакуб Коповски, Катажина Ћехановска, Мирјана Беара Бењак, Милевица Бојовић, Лена Тица, Дарко Хинић, Катарина Митровић, Марија Грација Мада Логриеко, Салваторе Јусо, Франческо Сула, Марко ди Фуриа.

Уредник: Драгана Бјекић

Превод делова текста: Милевица Бојовић и Лена Тица

Техничка припрема: ДигиПсиРеС тим

Издавач: Универзитет у Крагујевцу, Србија

За издавача: Владимир Ранковић, вршилац дужности ректора

Штампа: Impressum, Чачак, Србија

Copyright © 2024 by DigiPsyReS team

Co-funded by the European Union

Овај пројекат је финансиран уз подршку Европске комисије. Ова публикација изражава ставове само аутора и партнера на пројекту, а Комисија се не може сматрати одговорном за било какву употребу информација садржаних у њој

ISBN 978-86-81037-85-0

## Универзитет у Крагујевцу

# Приручник за програм: Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у мрежи вршњачке подршке

**Оснаживање дигиталне и психолошке резилијентности помоћу хоризонталног умрежавања у онлајн окружењу у време кризе – ДигиПсиРеС – DigiPsyRes**

**ERASMUS+ project No. 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204**

Крагујевац, Србија, 2024.

# Предговор

*„Приручник за програм: Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у мрежи вршњачке подршке“ један је од главних резултата ЕРАЗМУС+ пројекта „Оснаживање дигиталне и психолошке резилијентости помоћу хоризонталног умрежавања у онлајн окружењу у време кризе“ (Кључна акција 2: Кооперација између организација и институција, Број пројекта 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204).*

Глобална пандемија изазвана COVID-19 утицала је на цео свет, укључујући и сектор високог образовања, који је у рекордном року морао да пронађе адекватна решења за организацију наставног процеса и испита како би се избегли било какви негативни утицаји на постигнућа студената. Док су наставници и студенти добили неопходну институционалну техничку подршку за имплементацију и организацију нових наставних и е-учења решења (е-платформе, алати и ресурси), системска подршка за одржавање менталног здравља студената у овим условима била је недовољна. Чак ни универзитети који су већ имали специјализоване службе за саветовање и подршку студентима нису имали развијене процедуре за подршку већем броју студената током пандемијске кризе. Недостајале су им процедуре за повезивање и социјализацију студената, социјално дигитално умрежавање, е-психотерапију и е-саветовање.

Иако је технологија понудила различите могућности за ангажовање студената током кризе, такође је открила њихове слабе тачке и да показала да студенти нерадо учествују у е-настави због безбедносних или других личних проблема. Брзи прелазак на онлајн наставу значио је да култура дигиталне безбедности, која је основни део постизања дигиталне резилијенције, није у потпуности усвојена од стране студената. Овај недостатак или неадекватност дигиталне резилијентности довела је до низа непријатних осећања: фрустрације са онлајн наставом, страха ‘’да не испадну смешни или глупи у јавности’’ (у онлајн простору), невољности да учествују у онлајн курсевима (посебно ако се сесије снимају), итд. Истраживања потврђују да умерена употреба дигиталне технологије има тенденцију да буде корисна за психосоцијално благостање младих људи, док прекомерна употреба може имати негативан утицај (UNICEF, 2017). Слично, многе студије сугеришу да са повећаном употребом дигитални простор доноси и нове претње и ризике, стварајући могућности за сајбер-насиље.

Године 2021. група универзитетских наставника са три универзитета – Универзитета у Крагујевцу у Србији, Универзитета Кажимир Велики у Бидгошчу, Пољској и Универзитета у Фоџи у Италији – осмислила је Ерасмус+ пројекат *ДигиПсиРес* (*DigiPsyRes*) као одговор на наведене изазове. Главна идеја пројекта била је заснована на премиси, доказаној током COVID-19, да је контакт са професионалним службама за психолошко саветовање физички тежи у време кризе и да постоји значајан потенцијал за успостављање хоризонталне психосоцијалне подршке за студенте побољшањем дигиталне и психолошке резилијенције кроз умрежавање вршњака у онлајн окружењу. Ово подразумева успостављање односа студент-студент (утицај вршњака) како би се смањиле или елиминисале тензије изазване кризом.

Пројекат *ДигиПсиРес* предвиђа програме обуке за студенте менторе, оспособљавајући их да пруже иницијалну подршку за одржавање и побољшање менталног здравља студената,

подстиче умрежавање студената и успостављање институционалних/универзитетских мрежа хоризонталне и професионалне психолошке подршке. Иако је криза изазвана пандемијом COVID-19 прошла, неизбежно је да ће се сектор високог образовања суочити са другим облицима друштвених криза у годинама које долазе. Који је бољи начин да се припремимо за ту несигурну будућност него да систематски развијамо мреже подршке међу вршњацима, користећи све потенцијале дигиталних окружења и едукујући о неопходним мерама предострожности у том окружењу? Овим приступом ојачавају се индивидуални и колективни капацитети за саморегулацију и резилијентност.

Приручник „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“ је свеобухватни документ који су заједнички развили стручњаци са три партнерска универзитета с циљем да води студенте кроз обуку за учествовање у ДигиПсиРес мрежи. Приручник служи као референтни оквир за студенте укључене у програм оснаживања сопствене дигиталне и психолошке резилијентности, а потом за оснаживање њихових компетенција да помогну вршњацима у оснаживању њихове резилијентности, али и вођењу тренинга.

Пре имплементације овог ЕРАСМУС+ пројекта, три партнерска универзитета, нису имала мрежу вршњачке подршке за студенте. Увођење ДигиПсиРес мреже вршњачке подршке и обука тимова за пружање подршке (студената и универзитетског особља) представља, у том смислу, новину за сва три универзитета, што доноси додатну вредност модернизацији и иновацији сервиса усмерених на студенте, што ће унапредити благостање студентске популације у три различита контекста.

Развој овог *Приручника* одговор је на следеће специфичне циљеве пројекта, у основи усмерене на стварање резилијентније студентске популације у дигиталним окружењима током криза на три партнерска универзитета:

- Успостављање студентских е-мрежа за подршку; умрежавање универзитетских јединица, центара и подгрупа универзитетске заједнице релевантних за хоризонталну подршку менталном здрављу студената; и пружање континуиране подршке професионалних тимова за психолошку подршку где такве услуге нису видљиве.
- Развој релевантних е-ресурса за мрежу студентске подршке и одговарајућих алатки (портали, водичи, итд.); коришћење друштвених медија и других канала за вршњачку психолошку подршку.
- Подизање свести о важности дигиталне резилијентности и психосоцијалног благостања студената у временима кризе.

Дугорочно, овај пројекат има за циљ да осмисли начин како да студенти постану резилијентнији, оснажени да се суочавају са тешкоћама и кризама и да их превазилазе оснажени и спремнији за нове изазове, за бригу о сопственом менталном здрављу и менталном здрављу других, и вештији у кретању кроз дигитални простор. Пројекат охрабрује студенте да комуницирају слободније, да науче како да буду безбедни али отворени у исто време, и да прихвате нове дигиталне обрасце понашања као део свог свакодневног живота и рада, али и да оснажују комуникацију подршке дигиталним средствима.

Надамо се да ће овај *Приручник* бити драгоцен ресурс не само за студенте и запослене на три партнерска универзитета која су развијале ДигиПсиРес мрежу, већ и за друге високошколске институције, и да ће свима којима је потребан пружити неопходне алате за оснаживање психолошке и дигиталне резилијентности студената и грађење мрежа подршке.

*ДигиПсиРеС тим*

# Садржај Приручника

Увод ... 9
Циљеви Приручника „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“ ... 9
1. Концептуални оквир за програм обуке: резилијентност и подршка ... 10
Психолошка резилијентност као оквир активности ДигиПсиРес пројекта ... 10
Дигитална резилијентност као оквир активности ДигиПсиРес пројекта ... 13
Професионална психолошка подршка и непрофесионална вршњачка социјална и психосоцијална подршка ... 13
Психосоцијална подршка ... 14
Психосоцијалне интервенције ... 14
Облици психосоцијалне подршке ... 15
Хоризонтална/вршњачка подршка као неспецијализована подршка ... 16
Умрежавање ради оснаживања дигиталне и психолошке резилијентности ... 18
Подручја и оквири студентске хоризонталне мреже подршке ... 19
2. Структура и организација програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у мрежи вршњачке подршке” ... 23
Структура тренинга ... 23
Трајање тренинга ... 24
Учесници – селекција студената вршњака саветника и вршњака-тренера ... 25
Универзитетско наставно и ненаставно особље као учесници ДигиПсиРеС мреже ... 26
3. Е-курсеви ... 27
4. Организација и реализација тренинга „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника“ ... 29
5. Реализација пре-тренинг активности: пре-тренинг е-курс ... 30
6. Реализација потпрограма А: Психолошка резилијентност, благостање и подршка ... 32
Опис програма А: циљеви, задаци и исходи ... 32
Структура и садржај програма А ... 33
Програм А: сценарнио за тренинг радионице ... 34
7. Реализација потпрограма Б: Дигитална резилијентност и умрежавање ... 45
Опис програма Б: циљеви, задаци и исходи ... 45
Структура и садржај програма Б ... 46
Програм Б: сценарио за тренинг радионице ... 48
8. Реализација потпрограма Ц: Хоризонтална психолошка подршка у дигиталној мрежи и етички оквири подршке ... 51
Опис програма Ц: циљеви, задаци и исходи ... 51

Структура и садржај програма Ц ..... 51
Програм Ц: сценарио за тренинг радионице ..... 54
9. Реализација активности после радионица – пост-тренинг ..... 76
10. Методологија евалуације програма и тренинга ..... 78
Мерење ефеката тренинга на резилијентност учесника ..... 79
Мерење резултата учења: резултати на тестовима А, Б и Ц ..... 81
Евалуација програма (тренинга и е-курсева) од стране учесника тренинга ..... 82
11. Међународни и национални тимови студената-тренера ..... 84
Како студенти могу да учествују у ДигиПсиРеС мрежи? ..... 84
Ко су студенти-вршњачки тренери? ..... 84
Тренинг и акредитација ..... 85
Како изабрати студенте–тренере – поступак селекције ДигиПсиРеС тренера ..... 85
Критеријуми селекције студената-тренера ..... 85
Обавезан тренинг за будуће студенте-тренере ..... 86
Обавезе и дужности студената–тренера ..... 86
Тимови студената вршњачких тренера ..... 86
12. Интернационални и национални тимови студената који пружају подршку – тимови вршњака–саветника ..... 87
Поступак селекције за интернационални тим студената који пружају подршку ..... 87
Поступак селекције за универзитетски тим студената који пружају подршку ..... 87
13. Подсетник и упутства за студенте–вршњаке–саветнике и студенте–вршњаке–тренере ..... 89
Како пружити неформалну подршку вршњацима један на један? ..... 89
Како да водите формалну групу за вршњачку подршку (СМА)? ..... 90
Напомене за виртуелне фацилитаторе/ тренере или вршњаке саветнике ..... 90
14. Улога универзитетског наставног и ненаставног особља у програмима обуке и ДигиПсиРеС мрежи ..... 91
15. Препоручени извори за студенте–тренере ..... 92
16. Референце ..... 96
17. Додаци ..... 102
План реализације тренинга – примери са националног тренинга ..... 102
Упитник за евалуацију ДигиПсиРес програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у вршњачкој мрежи подршка“ Форма 2 ..... 107
Књига лекција – на ЦД-у ..... 110
Књига презентација за тренинге – на ЦД-у ..... 110
Радни материјал за тренере у оквиру е-курсева ..... 110
Аутори Приручника ..... 111

# Увод

*„Приручник за програм: Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“ један је од основних резултата ЕРАСМУС+ пројекта „Унапређење дигиталне и психолошке резилијентности кроз вршњачко умрежавање у онлајн окружењу у кризним ситуацијама“ (Кључна акција 2: Сарадња између организација и институција. Референтни бр. 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204).*

## Циљеви Приручника „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“

ДигиПсиРес приручник под називом „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“ је оперативни документ који пружа опште информације о ДигиПсиРес мрежи и програму оспособљавања за деловање у оквиру ове мреже.

Приручник обухвата следеће: дефиниције кључних појмова и поља интервенције којима се ДигиПсиРеС мрежа бави, циљеве и садржај тренинга програма А, Б и Ц, детаљне сценарије за реализацију програма; опште и свеобухватне инструкције и препоруке; планове и временске оквире за реализацију програма оспособљавања студената-тренера и студената-вршњака-саветника; Опште инструкције о томе како успоставити одржавати мрежу подршке; детаљну методологију за обуку; правила селкције, учествовања и реализације тренинга; процедуре и правила комуникације; предложене ресурсе и литературу; додатне протоколе; инструменте за евалуацију и ресурсе.

Приручник служи као свеобухватан извор информација и смерница како би се олакшала ефикасна имплементанција обуке о дигиталној и психолошкој резилијентости унутар ДигиПсиРеС мреже. Кључни значај овог документа је да омогући студентима успостављање система вршњачке/хоризонталне подршке и њихово оспособљавање – обуку како да пружају подршку колегама. Овај документ указује и на место универзитетског наставног и ненаставног особља у овој мрежи подршке (односно, дефинише њихове супервизијске улоге и форме подршке).

*Приручник Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке* и *Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената* су два комплементарна и кључна документа пројекта.

Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентост студената (Водич за ДигиПсиРеС мрежу) је намењен организовању ДигиПсиРес мреже.

Приручник је намењен припреми вршњака-саветника и вршњака-тренера.

# 1. Концептуални оквир за програм обуке: резилијентност и подршка

Резилијентност је појам повезан са појмом психолошка подршка јер је социјална подршка важан чинилац успостављања и унапређивања резилијентности. Активности које промовишу психолошку подршку могу допринети резилијентности унапређивањем основних компетенција које подржавају добробит и исходе учења (на пример: вештине, облике понашања и међусобне односе), а које омогућавају деци и младима, као и образовном систему чији су део, да превазиђу тешкоће и проблеме. Важно је напоменути да се резилијентност појединаца унапређује кроз подршку заједнице, укључујући интеракцију са врњацима, породицом, наставницима, лидерима заједнице (Diaz-Varela, Kelcey, Reyes, Gould, & Sklar, 2013).

*Реч „резилијентност“ (отпорност) користи се у физици да означи способност материјала да издржи удар и поврати свој облик након деформације. Порекло речи лежи у латинском језику: глагол resilire, састављен од префикса re-, који се користи за указивање на кретање уназад, и глагола salire, што значи „скочити“. Уобичајени предов глагола resilire је „повлачити се, скупљати се“, а именицу resilientia би са латинског језика требало превести као „карактеристика предмета који се одбијају.“ Ова реч је постала посебно популарна на енглеском говорном подручју. У једном броју листа „Independent” из 1893. године, термин „резилијентност“ је представљен у значењу „еластичност духа“ (Cresti, 2014), уз семантичко преношење у психолошко и персонално подручје. Од 1950-их година, па надаље, ова семантичка промена се стабилизовала (Aleksandar, 2013), а током 2000-их реч је постала веома распрострањена. Резилијентност/отпорност, у мултисемантичком смислу, проширила је свој утицај на екологију, инжењерство, психологију и социологију. Однедавно (време COVID-а и трагична искуства) добија додатно значење—указује на нашу способност да се носимо са непредвиђеним катастрофама и кризним ситуацијама и временима.*

## Психолошка резилијентност као оквир активности ДигиПсиРес пројекта

Резилијентност се дефинише као позитивно психолошко прилагођавање и суочавање са променама. Резилијентност је у фокусу многих програма обуке усмерених на вештине у области образовања. Резилијентност се негује, развија и мобилише у кризним ситуацијама (Tait, 2008, стр. 72). Постоји позитивна корелација између резилијентости и добробити, али је добробит појам који има шире значење.

Према речнику Америчког удружења психолога (APA, a), „резилијентност је процес и резултат успешног адаптирања на тешке и изазовне животне ситуације, нарочито кроз менталну и емоционалну флексибилност, и флексибилност у понашању, и кроз прилагођавање спољашњим околностима и унутрашњим захтевима појединца.“

**У српском језику** у свакодневној и стручној комуникацији користи се и појам резилијентност, и појам отпорност када се говори о психолошком прилагођавању и суочавању са променама у кризним ситуацијама. Међутим, појам отпорност се истовремено користи и да означи отпор (resistance) – посебан облик резилијентности. Због тога смо се одлучили да користимо у даљем текусту реч резилијентност (са свим значењима и у свим облицима).

Постоје различите дефиниције резилијентности које је одређују као скуп особина, исход или динамички процес који укључује излагање стресу или недаћама, након чега следи успешна адаптација (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar & Lo, 2014). Конструкт резилијентности је „динамичан, сложен по природи и концептуализован као вишедимензионалан“ (Hascher, Beltman & Mansfield, 2021, стр. 2).

Издвојене су следеће дефиниције резилијентности:

- Резилијентност је „способност да се превазиђу личне рањивости и стресори околине, да се особа опорави пред потенцијалним ризицима и да се одржи благостање“ (Oswald et al., 2003, према Beltman, Mansfield, & Price, 2011).
- Резилијентност је „продуктивно коришћење енергије за постизање циљева у неповољним условима” (Paterson et al., 2004, према Beltman et al., 2011).
- Резилијентност је „капацитет особе да настави да се опоравља, да брзо и ефикасно опорави снага или дух у суочавању са недаћама“ (Sammons et al, 2007, према Beltman et al., 2011).
- Резилијентност је„начин интеракције са догађајима у окружењу, а који се активира и негује у време стреса“ (Tait, 2008, стр. 58).
- Резилијентност је „способност да се „превазилазе шансе“ и демонстрирају личне снаге потребне за суочавање са тешкоћама или невољама“ (Boniwell & Ryan, 2012, наведено у Brouskeli et al., 2018, стр. 43).
- Резилијентност је „способност да се особа носи са потешкоћама и да се опорави од стреса“(Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008).

Неки од показатеља резилијентности појединца су следећи (Boon, 2021; Cherry, 2021; Tait, 2008, стр. 61, 72):

- ✓ способност да се прилагоди када се суочава са проблемима;
- ✓ способност да се опорави;
- ✓ способност да функционише упркос дуготрајном излагању стресорима (узрочницима стреса);
- ✓ флексибилност;
- ✓ способност да успостави и одржава односе подршке;
- ✓ рефлексивност;
- ✓ вештине решавања проблема;
- ✓ способност планирања;
- ✓ тежња да се помогне другима;
- ✓ способност да се делује независно;
- ✓ постављање циљева;
- ✓ упорност;
- ✓ преузимање ризика;
- ✓ оптимизам;
- ✓ способност да се управља својим емоцијама и да се ефикасније комуницира у различитим друштвеним окружењима;
- ✓ израженији смисао за контролу и унутрашњи локус контроле.

Психолошка резилијентност се може посматрати из два угла:

- Резилијентност представља **процес** успешног **прилагођавања** тешким животним ситуацијама.
- Резилијентност је **резултат успешног** прилагођавања тешким и изазовним животним искуствима и представља особину појединца која се може операционализовати и мерити.

Резилијентност је мултидимензионални конструкт. Истовремено је и способност/капацитет и активни процес који обухвата флексибилно реаговање особе на променљиве и изазовне захтеве ситуације, као и способност да се опорави од негативних емоционалних искустава. Истраживачи су идентификовали три начина коришћења термина резилијентност: опоравак, отпор и реконфигурација (Lepore & Revenson, 2006, стр. 25-27).

1. Опоравак (recovery) облик је резилијентности који представља повратак на нормалан ниво функционисања који је претходио стресу (здравље и психосоцијално благостање).
2. Отпор (resistance) облик је резилијентности који се јавља када особа показује минималне или никакве знакове поремећаја (низак стрес, нормално функционисање) наког изазовног догађаја.
3. Реконфигурација (reconfiguration) облик је резилијентности који се јавља када се особа, после изазовних и/или кризних догађаја, врати у равнотежу, али са индивидуалним променама које су резултат њеног претходног искуства интегрисаног у сопствену личност и понашање.

Резилијентност јесте сложена појава, али се многе вештине које је конституишу могу научити.

Према АПА (APA), резилијентности особе доприносе следећи фактори:

- начин на који особа посматра свет и како се у њему ангажује;
- доступности и квалитет друштвених ресурса;
- специфичне стратегије суочавања са и превладавања стреса.

Према теорији резилијентности, изграђивању резилијентности доприносе:

- Социјална подршка: Друштвени системи подршке (ужа или шира породица, заједница, пријатељи и организације и групе којима појединац припада) негују резилијентност појединца у кризним и трауматичним периодима и подржавају његову резилијентност.
- Самопоштовање: Позитивно доживљавање себе и самопоуздање – поверење у сопствене снаге спречавају осећање беспомоћности у неповољним ситуацијама и подржавају резилијентност.
- Вештине суочавања са проблемима и превладавања проблема. Вештине сналажења и превладавања проблема помажу оснаживању особе која пролази кроз кризне ситуације да превазиђе тешкоће. Позитивне вештине суочавања са проблемима (на пример: оптимизам и дељење) могу да помогну јачању резилијентности.
- Комуникационе вештине: Јасна и ефикасна комуникација помаже људима да траже подршку, мобилишу ресурсе и предузму акцију. Обично су резилијентније оне особе које вештије комуницирају, показују емпатију, уливају поверење и имају поверење у друге људе.
- Регулација емоција: Капацитет да управљамо потенцијално прејаким емоцијама (или тражење помоћи да се правазиђу) помаже људима да задрже фокус у превазилажењу изазова, и повезан је са бољом резилијентношћу.

Психолошка истраживања указују да се ресурси и вештине повезане са позитивним прилагођавањем (већи степен резилијентности) могу развијати и увежбавати (APA Dictionary). Резилијентност ублажава стрес и помаже прилагођавању, и повезује се са повећаним психичким здрављем (Pidgeon, et al., 2014). Због тога је важно проучити на који начин је ова особина и/или процес повезана са реакцијама на стрес у студентској популацији.

## Дигитална резилијентност као оквир активности ДигиПсиРес пројекта

Дигитална резилијентност представља динамичку особину личности која се развија кроз дигиталну активацију, односно ангажовањем у одговарајућим изазовима у онлајн окружењу, а не избегавањем изазова (UKCIS Digital Resilience Working Group).

Карактеристике дигиталне резилијентности су (Sun, Yuan, Qian, He, & Luo, 2022):

1. препознавање могуће опасности у онлајн окружењу, знање како потражити помоћ, учење;
2. знање и вештине стечене искуством, способност опоравка од (дигиталног) стреса;
3. самоефикасност у проблематичним ситуацијама;
4. дигитална писменост.

Истраживања показују на постојање позитивне корелације између дигиталне резилијентности и дигиталне писмености, и идентификују дигиталну писменост као потенцијално предиктивни фактор дигиталне резилијентности појединца (Budak, Rajh, Slijepcevic & Škrinjaric, 2021; Tran et al., 2020). Међутим, док се дигитална писменост односи на ефикасно и етичко разумевање и коришћење технологија, дигитална резилијентност се односи на „капацитет за приступ, коришћење, разумевање и ширење ефикасних дигиталних извора и уобичајених манипулативних техника, са нагласком на промене у понашању и промене ставова“ (Sun, et al., 2022).

Контекст потребе за развојем дигиталне резилијентности:

- девијантна употреба технологије, дигитално сагоревање, умор од вебинара;
- спољни фактори као што су еколошки објекти и баријере (Eri, Gudimetla, Star, Rowlands, & Girgla, 2021);
- национална и међународна политика у овој области (Hammond & Cooper, 2015);
- институционална и неинституционална подршка (Kaewseenual, Thampanya & Chittakuttanon, 2021);
- индивидуални фактори као што су дигитална писменост (Reynolds & Parker, 2018), самоконтрола (Bluteau & Bluteau, 2020), самоефикасност (Budak et al., 2021), и самопоштовање (Kaewseenual et al., 2021).

Одговарајући ниво дигиталне резилијентности може утицати на.

- ефикасније коришћење друштвених медија и мрежа (Reynolds & Parker, 2018);
- боља постигнућа уз превладавање стресних ситуација (Eri et al., 2021);
- успешније учење;
- повећану психосоцијалну функционалност и позитивно прилагођавање животних стилова (Bluteau & Bluteau, 2020);
- ублажавање менталне исцрпљености која је повезана са друштвеном изолацијом и изолацијом која често наставе у академском окружењу (Eri et al., 2021).

## Професионална психолошка подршка и непрофесионална вршњачка социјална и психосоцијална подршка

Психосоцијална подршка у контексту овог пројекта (ДигиПсиРеС умрежавање) је основни концепт пројекта.

ДигиПсиРес студентска мрежа подршке обухвата хоризонталну/вршњачку непрофесионалну психосоцијалну подршку, као и могућност повезивања са специјализованим професионалним сервисима.

Због тога је неопходно дефинисати обе форме подршке: и професионалне сервисе за психолошку подршку на универзитету, и непрофесионалну психосоцијалну студентску вршњачку подршку, као и њихову повезаност.

## Психосоцијална подршка

Психосоцијална професионална подршка (ПСП) је широк појам који описује читав низ различитих врсти подршке које нуде стручњаци из области менталног здравља онима којима је подршка потребна (APA Dictionary of Psychology). Односи се на активности које су усмерене на психолошке и социјалне потребе појединца, породица и заједнице (IFRC Psychosocial interventions. A Handbook, 2008, стр. 25).

Психосоцијална непрофесионална подршка се дефинише као „процеси и активности које уз холистички приступ подстичу добробит појединаца у њиховом социјалном окружењу. Обухвата подршку породице и пријатеља“ (INEE, 2010, стр. 121).

Психосоцијална подршка се такође може одредити као „процес који поспешује резилијентност појединаца, породица и заједница“ (IFRC, 2009, стр. 11).

Психосоцијална подршка има за циљ да помогне појединцима да се опораве после кризне ситуације и да побољша њихову способност да се врате нормалном животу после немилих догађаја“ (McNat et al., 2018).

*Национална удружења Црвеног крса и Црвеног полумесеца спроводе психосоцијалну подршку у својим заједницама где делују. Оваква подршка је заснована на идеји да ће се, ако су појединци оснажени да брину о себи и другима, побољшати њихово самопоуздање и ресурси. Ово ће заузврат подстаћи њихов опоравак и ојачати њихову способност да се суоче са изазовима у будућности. (IFRC)*

## Психосоцијалне интервенције

Пирамида интервенција (IASC Intervention Pyramid, 2007, сл. 1) представља користан алат за примену четири нивоа интервенцијс које треба узети у обзир када се говори о психосоцијалној добробити младих у кризним ситуацијама (McNatt, Boothby, Wessells, & Lo, 2018, стр. 18):

I друштвени аспекти у основним службама за пружање подршке и безбедности;

II снажна подршка заједнице и породице;

III усмерена неспецијализована подршка;

IV специјализоване службе.

Систематски приступ основним сервисима безбедности и напорима за оснаживање мрежа социјалне подршке неопходан је у оквирима породице, заједнице и ширем друштвеном контексту. Усмерена специјализована и неспецијализована подршка захтева институционално јачање школа и институција заједнице, као и лидерство и ангажованост на организационом и управљачком нивоу.

*Слика 1. Од принципа до праксе: примери психосоцијалних интерванција у образовања (прилагођено на основу IASK, 2007, према McNatt et al., 2018, стр. 18)*

## Облици психосоцијалне подршке

**Професионална насупрот непрофесионалној подршци**

Главна разлика између професионалне и непрофесионалне подршке огледа се у објективности према особи која тражи помоћ и обучености особе која пружа подршку. Специјализовано образовање и обука, као и развој специфичних професионалних компетенција, представљају кључне услове за пружање професионалне психолошке подршке. Особа која пружа подршку, а није на личном нивоу укључена, може заузети неутралну позицију јер не познаје особу или породицу лично, нема лични интерес да заступа одређену позицију, и није емоционално укључена у проблем. Неутрална позиција не искључује емпатију и разумевање особе која тражи помоћ. Циљ пружаоца професионалне помоћи је да помогне да се успешно превазиђу животни проблеми и да подучи како да се самом себи помогне, да оснажи вештине суочавања код особе која је тражила подршку, као и да допринесе да та особа изгради резилијентност.

Неки облици психолошке професионалне подршке:

- психолошко саветовање;
- психотерапија (колаборативни приступ заснован на односу између појединца и психолога, према APA).

Психолошко саветовање није исто што и психотерапија! Психолошко саветовање је облик подршке који се нуди појединцима који доживљавају развојну кризу или адаптивне проблеме (Czabała & Sęk, 200). Развојне кризе настају када се појаве нови животни изазови који подразумевају

природан процес уласка у нову животну фазу. Оне се појављују када појединац још увек није способан да се носи са изазовима који су састави део животне фазе у коју улази, када још увек није научио како да задовољи своје нове потребе (на пример: током адолесценције, зрелости, средњег или старијег животног доба и њихових развојних потреба, као што су: изградња сопственог идентитета, сексуалне потребе, жеља за блискошћу, нове родитељске улоге, изазови који се односе на посао и професионалну каријеру, промена родитељских улога са одрастањем деце, лоше здравствено стање, одлазак у пензију).

*Мрежној подршци се може приступити на различите начине. Важно је имати на уму да се хоризонтална подршка разликује од психотерапије и професионалног саветовања, тако да она треба да допуни, а не да замени ове услуге. Студент може добити непрофесионалну психолошку хоризонталну подршку, као и формалну помоћ од универзитетског особља и професионалну психолошку подршку.*

## Хоризонтална/вршњачка подршка као неспецијализована подршка

Хоризонтална подршка се разликује од других облика социјалне подршке по томе што је извор подршке „вршњак“, односно особа која је у основи слична примаоцу подршке, а њихов однос је равноправан. Вршњак је у могућности да пружи подршку захваљујући релевантном искуству. Вршњак је прошао кроз сличне животне ситуације и може да се повеже са другима који су сада у сличној ситуацији.

Хоризонтална подршка подразумева да вршњаци пружају знања, искуства, емоционалну, социјалну и практичну помоћ једни другима. Обично захтева обучене вршњаке који пружају помоћ (мада је могу пружати и вршњаци који нису прошли обуку). Може имати различите облике, као што је вршњачко менторство, рефлексивно слушање (давање повратне поруке која је одраз садржаја и/или подсећања), или саветовање.

Хоризонтална подршка се односи на иницијативе у којима се колеге, чланови организација које нуде самопомоћ, и други актери састају лично или у онлајн окружењу као равноправни чланови како би се повезали и пружили подршку на основу реципроцитета.

Обучени вршњаци који пружају подршку, као што су специјалисти за хоризонталну подршку и вршњачко саветовање, пролазе обуку.

Социјална хоризонтална подршка такође обезбеђује систем знања која се размењују у онлајн окружењу, интерактивност, социјалну дистанцу и контролу, што може да подстакне откривање личних проблема другој особи (Paterson, Brewer, & Leeseberg, 2013).

Хоризонтална социјална подршка повећава психолошку добробит појединца, самопоуздање, самоефикасност, самосталне решавање проблема и социјалну инклузију, ангажованост и социјалну умреженост, што такође индиректно може да утиче на успех у академском окружењу (Cobo-Rendón, López-Angulo, Pérez-Villalobos, & Díaz-Mujica,2020; Repper & Carter, 2011). Хоризонтална подршка се заснива на размени знања, искустава, на емоционалној, социјалној и практичној подршци између појединаца који су у равноправном положају, имајући за циљ међусобну помоћ. Истраживања која проучавају социјалну подршку, стално указују да је знање о доступности подршке повезано са адаптивним исходима (Zander, Brouwe, Jansen, Crayen, & Hannover, 2018).

Хоризонтална/вршњачка подршка: Однос подршке између људи који имају заједничко искуство у вези са сопственим изазовима у области менталног здравља, проблемима менталног здравља вољених или блиских особа (Sunderland et al., 2013, стр. 46).

Пет чињеница о хоризонталној/вршњачкој подршци (адаптирано према Канадском удружењу за ментално здравље (Canadian Mental Health Association):

1. Већина људи жели да се повеже са неким ко их разуме. То разумевање често долази из сличних искустава и може бити умирујуће када је неко под стресом или несигуран. Подршка вршњака је укорењена у веровању да се свако може опоравити од трауме, менталног здравља или проблема са зависношћу, грешака, сагоревања, депресије и других брига.
2. Подршка вршњака почиње аутентичном људском везом. Вршњаци који дају подршку (вршњаци-саветници) деле своје приче о сличним искуствима и како су их прошли. Они „ходају поред некога“ не усмеравајући, већ слушају и потврђују своја осећања.
3. Вршњачка подршка допуњује клиничке приступе, али она није клиничка интервенција. Вршњаци који дају подршку не дају дијагнозе, не препоручују специфичне третмане и не дају друге медицинске савете. Они помажу колегама да открију и надограде оно што им одговара.
4. Подршка вршњака побољшава резултате. Људи који користе вршњачку подршку показују побољшане вештине суочавања са тешкоћама и управљања собом, имају чвршће друштвене мреже и теже да буду мање изоловани. Њихови симптоми су смањени, мање користе супстанце, захтевају краће хоспитализације, као и мање су им потребне интензивне услуге подршке.
5. Вршњачка подршка се проширује и формализује у различитим системима. У различитим организацијама се све више ангажују вршњаци-саветници као део интердисциплинарних тимова за бригу, а услуге које воде вршњаци настављају да се проширују.

Табела 1. – Шест кључних принципа вршњачке/хоризонталне подршке (Power of Peer Support – NZ Mental Health Commission, према TTA, 2023, стр. 4-5)

| | |
|---|---|
| Искуствено знање | Подршка вршњака пружа приступ основном учењу, знању и мудрости које долази из дељења личног искуства, |
| Аутентични односи | Подршка вршњацима се ослања на аутентичне односе засноване на поверењу између људи кроз „сродство заједничког искуства“ – блиске везе које подржавају и негују, које омогућавају вршњацима да поделе своја искуства на начин који је обострано користан. |
| Потенцијал за промене | Основни принцип вршњачке подршке је да свако има снагу и потенцијал да изгради смислен живот. Приступ овом потенцијалу је суштински део нашег пута да живимо живот са више сврхе, јасноће и страсти. |
| Колаборативно учење | Суштински аспект вршњачке подршке је прилика коју пружа вршњацима да уче једни од других и једни за друге, да уче из размене прошлих искустава и да науче да раде заједно како би практиковали нове начине међусобног односа и заједница са којима смо у интеракцији. |
| Само-одређивање | Подршка вршњака признаје право људи да доносе слободне одлуке о свом животу и да буду слободни од принуде на основу своје менталне невоље или виктимизације. |
| Праведност, правичност и инклузија | Праведност препознаје да сви не почињу са истих позиција у друштву. Неки се суочавају са неповољним условима и околностима што их поставља пред веће изазове да са истим напором постигну исте циљеве. Праведност настоји да свим појединцима пружи једнаку прилику, да им омогући да остваре свој максимални потенцијал. |

**Практични пример за разликовање када је потребна психолошка професионална подршка или непрофесионална хоризонтална подршка**

*Понекад се у нама зачује глас који подстиче: „Не знам / ништа не разумем / осећам се лоше“. Овај глас је понекад гласан и чујемо јасно "Упомоћ, помози!", понекад тихо и са сумњом шапуће: "Желим да ствари буду другачије. Може ли другачије?"*

*Обично покушавамо да прво помогнемо себи, али када наши напори ништа не уроде, идемо у свет са проблемом. А онда можемо користити разне облике непрофесионалне и стручне психолошке помоћи.*

*Најчешће се тада обраћамо познаницима, пријатељима, породици или чак бармену, фризеру или козметичару. Ти људи нам помажу првенствено кроз емпатију и емоционалну и практичну подршку. Чешће него не, они свет доживљавају на сличан начин као ми. Слушају нас, охрабрују и јасно стају на нашу страну. На пример, кажу: 'Понаша се као маца!', 'уради то-и-то', 'не дај се', 'можеш ти то, ја верујем у тебе' или 'Па, то ће некако ради'. Такође можемо очекивати конкретну неновчану или информациону помоћ од таквих људи, на пример у решавању проблема или помоћи да донесемо одлуку. Ова врста помоћи може вам омогућити да средите своје мисли и искуства у присуству пријатељске особе, да вам да снагу и мотивацију да идете даље и носите се са својим невољама.*

*Међутим, може се десити да се осећамо несхваћено, добијемо брзе, непромишљене савете или да се утешимо на иритантан начин („биће боље“, „не брини“ или „другима је још горе“). Када помоћ рођака и пријатеља није од помоћи, неадекватна или недовољна, тражимо помоћ специјалисте. Професионалци су људи спремни да помогну. То могу бити психолози, психијатри, саветници, социјални радници, педагози.*

*Основна разлика између професионалне и непрофесионалне помоћи је објективност према особи која тражи помоћ. Помагач који није лично укључен може заузети неутралан став јер не познаје породицу, нема лични интерес да заступа став и није емоционално укључен у ствар. Неутрална позиција не искључује емпатију и дубоко разумевање особе која тражи помоћ. Циљ професионалног помагача је да вам помогне да успешно превазиђете животне проблеме и да вас научи како да помогнете себи, као и да ојачате своје вештине суочавања и изградите менталну отпорност.*

*Мрежној подршци се може приступити на различите начине. Важно је запамтити да се вршњачка подршка разликује од психотерапије и професионалног саветовања, тако да треба да допуни, а не да замени ове услуге. Дакле, студент може добити непрофесионалну психосоцијалну подршку вршњака, као и формалну помоћ универзитетског особља или професионалну психолошку подршку.”*

Референца

## Умрежавање ради оснаживања дигиталне и психолошке резилијентности

Зашто је подршка дигиталној и психолошкој резилијентности појединаца умрежавањем у фокусу овог пројекта?

Добробит појединца заснива се на пет стубова (према моделу **PERMA**, Seligman, 2011, 2018; Madison, 2017):

- Позитивне емоције (**P**ositive emotions): способност да појединац осане оптимиса у погледу своје прошлости, садашњости и будућности;
- Ангажованост (**E**ngagement): укљученост у активости које држе наш ум и свест у садашњости, и у стању тока свести;
- Односи (**R**elationships): снажни односи с другима испуњени љубављу;
- Смисао (**M**eaning): осећање вишег циља, духовност или религиозност;
- Постигнуће (**A**ccomplishment): имати циљеве и амбиције.

**Дакле, односи између особа су важан алат за подршку резилијентности.**

Мрежа за подршку обухвата низ међуљудских интеракција усмерених ка циљевима који граде и одржавају односе подршке и укључује међусобну размену ресурса који обезбеђују психолошко благостање и помоћ.

Доба дигиталних технологија је са собом донело мноштво нових изазова за студенте, укључујући узнемиравање у онлајн окружењу, сајбер малтретирање, слање сексуално експлицитних порука, зависност од игрица, номофобију (страх да је мобилни телефон недоступан), итд. Истовремено, студенти се суочавају и са традиционалним изазовима, као што су академско оптерећење, прилагођавање на студентски живот, и суочавање са стресом услед одвајања од куће.

Мрежа подршке дигиталној и психолошкој резилијентости студената има за циљ да пружи студентима алате и ресурсе који су им неопходни како би се изборили са овим изазовима и како би развили резилијентност и вештине суочавања са проблемима, а које су неопходне да би били успешни у академском и социјалном окружењу на факултету. Развијањем осећања заједништва, припадања и међусобне подршке међу студентима, мрежа подстиче студенте да потраже помоћ када им је потребна и да заједно раде на стварању културе добробити и резилијентности међу студентима. Мрежа студентске подршке, позната и под називом мрежа хоризонталне подршке, јесте процес у коме студент или група студената са специфичним искуствима или здравственим стањима, пружају емоционалну, социјалну и информациону подршку појединцима са сличним искуствима или стањима. Вршњачка подршка се заснива на принципима поштовања, подељене одговорности и међусобног разумевања.

Мрежа студентске хоризонталне подршке може да помогне студентима да преузму одговорност за сопствено здравље и добробит – да се осећају прихваћеним, да упоређују искуства, да пронађу нове стратегије превазилажења проблема, прошире знања, унапреде социјалне вештине и самоефикасност, самостално управљају животним околностима, побољшају квалитет свог живота.

Једна од суштинских предноси хоризонталне подршке је нада, веровање у светлију будућност, што се јавља када се сретну појединци који успешно управљају сопственим животним околностима.

## Подручја и оквири студентске хоризонталне мреже подршке

ДигиПсиРеС мрежу хоризонталне студентске подршке, развијену у оквиру овог проојекта, чине:

- Студенти-вршњаци саветници волонтери (вршњаци који пружају/дају подршку) који пролазе посебну обуку и процену да ли су способни и спреми да пружају хоризонталу подршку током академске године;
- Студенти-тренери кој пролазе посебну обуку и процену да ли су оспособљени да обучавају друге студенте да буду вршњаци-саветници.

*Поверљивост је битна карактеристика мреже хоризонталне подршке. Сусрети (састанци) ради вршњачке психосоцијалне подршке представљају безбедан простор у којем студент који тражи подршку може да разговара, а студент-вршњак који пружа подршку да пажљиво слуша уз присуство емпатије, без осуђивања и усмеравања.*

**Области умрежавања студентске хоризонталне подршке:**

- Мрежа хоризонталне подршке у образовању (туторство, менторство);
- Мрежа психосоцијалне непрофесионалне хоризонталне подршке;
- Мрежа каријерне хоризонталне подршке;
- Мрежа административне хоризонталне подршке;
- Мрежа хоризонталне подршке за социјализацију;
- Мрежа хоризонталне подршке за управљање временом и планирање;
- Мрежа специјализоване хоризонталне подршке за студенте прве године студија (бруцоше) и њихову оријентацију;
- Мрежа специјализоване хоризонталне подршке за студенте са тешкоћама и друге угрожене групе студената;
- Мреже специјализоване хоризонталне подршке за студенте различитих година студија (студенте основних студија, дипломиране студенте) и студенте који су обновили годину.

**Облици студентске подршке хоризонталним умрежавањем:**

- Индивидуална подршка (један на један) у оквиру мреже, и у реалном времену и окружењу, као и менторство праћено дружењем;
- Групна подршка (појединац-група, вршњачка подршка унутар групе);
- Радионице (онлајн у виртуелном окружењу, као и у реалном времену на порталу, и директно у реалном времену и непосредној физичкој средини);
- Вршњачка предавања (на порталу, у оквиру мреже);
- „Размена искустава“ – програм који нуди простор где студенти међусобно деле своја искуства, размишљања;
- Сусрети са експертима – програм у коме се позивају стручњаци из различитих области да одрже одговарајућа предавања;
- Подкаст студио – програм у оквиру кога студенти припремају подкаст или видео у коме објашњавају сложеност у функционисању универзитета (на пример: како се пријавити за стипендију, како написати званично писмо декану или ректору, како обавити праксу);
- Програм „Велики брат, велика сестра“ обухвата менторски рад студената са виших година студија са малом групом бруцоша;
- Индивидуални и групни коучинг.

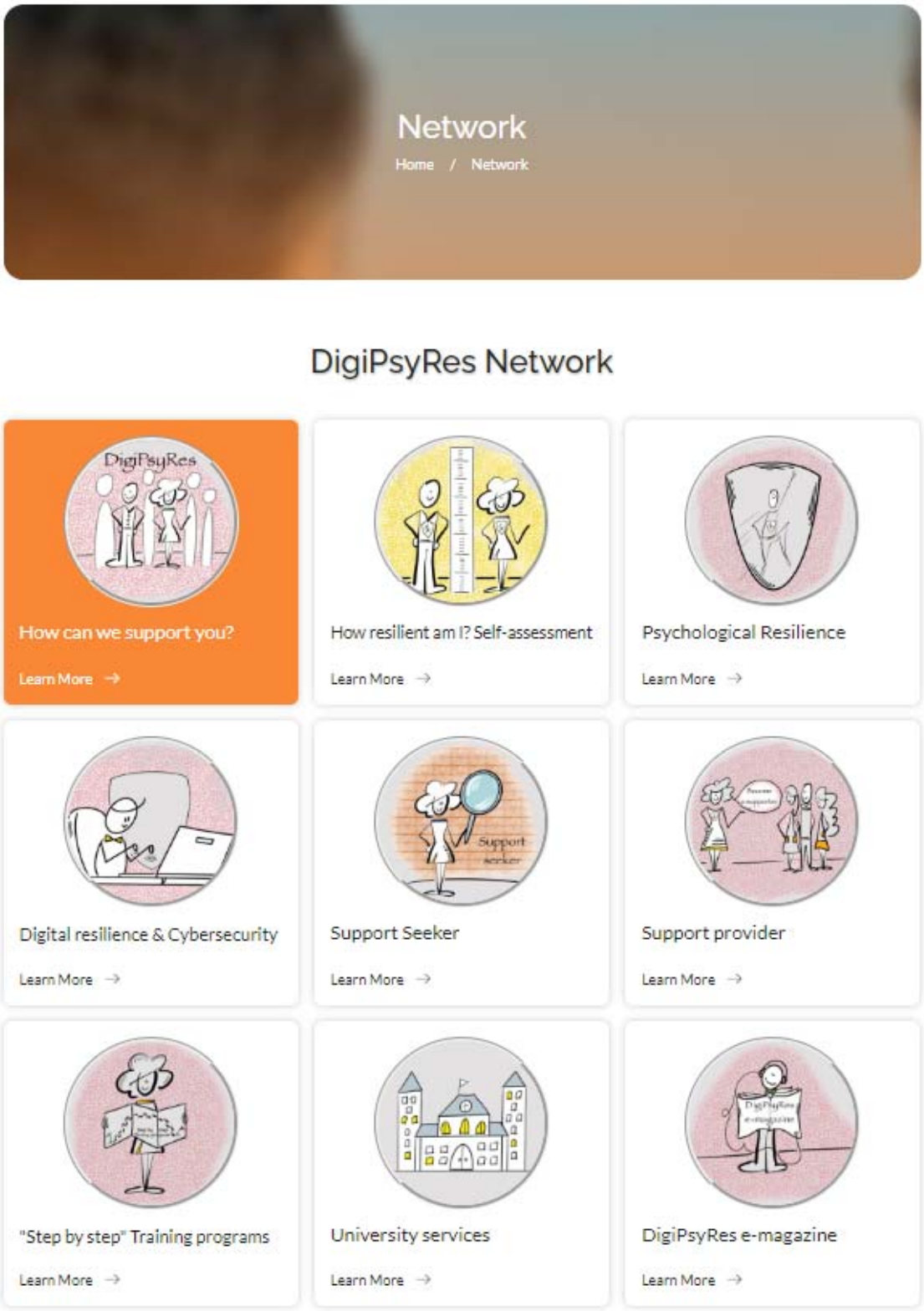
ДигиПсиРеС мрежа је организована тако да обезбеди студенте ресурсима и подршком да они могу да граде своју и дигиталну и психолошку резилијентност. Мрежу успостављају и одржавају три универзитета. Омогућавајући приступ студентима ова три универзитета, а посебно обезбеђују и услове за укључивање специфичне студентске популације, као и интернационалних студената.

Ова мрежа студентске подршке омогућава међусобно учење и раст студената. Помаже у развоју вештина решавања проблема, доношења одлука, и вештина управљања стресом. Обезбеђује савете како контактирати професионалце у области здравља, како приступити различитим сервисима (здравственим и социјалним).

Потпуне информације о ДигиПсиРеС мрежи можете прочитати у *Водичу за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената* (ДигиПсиРес тим, 2024) и на порталу ДигиПсиРеС мреже https://studentresnet.kg.ac.rs/

Платформа пружа могућност за синхрону и асинхрону комуникацију учесника. Онлајн мрежа је доступна 24/7 тако да учесници могу да приступе различитим садржајима и активностима кад год желе.

*Сл. 2. ДигиПсиРеС портал https://studentresnet.kg.ac.rs/*




*Сл. 3. ДигиПсиРеС мрежа: [https://studentresnet.kg.ac.rs/network/](https://studentresnet.kg.ac.rs/network/)*

# 2. Структура и организација програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у мрежи вршњачке подршке”

Обука и акредитација: Студенти који пружају подршку и студенти тренери треба да:

I похађају и заврше тренинг/обуку за стицање основних вештина како би реализовали својезадатке са ових позиција (као што су вештина слушања, психолошка прва помоћ, информисање и упућивање на друге сервисе);

II испуне специфичне стандарде на обуци пре него што започну са реализацијом задаака као студенти-тренери или студенти који дају подршку; и (в) учествују у континуираној обуци, супервизији, и евалуацији.

Основни модел тренинга: искуство – рефлексија – концептуализација – имплементација.

Главни циљеви програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“:

- Увођење мреже хоризонталне подршке и обука тимова за подршку (студената и универзитетског особља);
- Проширена подршка за студенте како би развили и имплементирали мрежу хоризоналне подршке у развоју резилијентности.

## Структура тренинга

Програм обуке „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника“ обавезан је за студенте који желе да у оквиру мреже дају подршку другим студентима и за студенте који желе да буду тренери.

Овај тренинг за вршњачку/хоризонталну подршку унапређивању психолошке и дигиталне резилијентности уз помоћ хоризонталног умрежавања састоји се из три програма (Табела 2):

- А програм: Психолошка резилијентност, благостање и подршка;
- Б програм: Дигитална резилијентност и умрежавање;
- Ц програм. Хоризонтална психолошка подршка резилијентности дигиталним умрежавањем и етички оквири подршке.

Табела 2. – Структура програма „Корак по корак од тренираног до тренера и вршњака саветника“

| Програм Корак по корак | Е-курсеви | | Тренинг радионице |
|---|---|---|---|
| Активности пре тренинга | е-курс Пре-тренинг дан: | 3 сата | |
| А програм | е-курс А: | 3 сата | 6 сати |
| Б програм | е-курс Б: | 4 сата | 6 сати |
| Ц програм | е-курс Ц: | 8 сати | 6 сати |
| Активности после тренинга | е-курс Пост-тренинг оцена и евалуација | 4 сата | |
| 40 сати укупно | | 22 сата | 18 сати |

Обука је изборна за студенте који желе да буду укључени у ДигиПсиРеС мрежу као особе које траже подршку.

Ова обука је **обавезна** за студенте који у мрежи жела да учествују као:

- Тренери за друге групе студената;
- Пружаоци подршке – вршњаци-саветници или лични тренери.

Дакле, студенти који заврше програм у целини могу да буду изабрани да пружају подршку вршњацима на мрежи (да буду вршњаци-саветници), или да врше обуку других студената (да буду вршњаци-тренери и инструктори).

Запослени на универзитету који заврше програм у целини надаље се укључују у активности одржавања мреже и супервизију.

## Трајање тренинга

Све активности у оквиру програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у вршњачкој мрежи подршке“ реализују се као 40 сати обуке. Програм обухвата тренинг радионице и реализацију активности у оквиру пет е-курсева.

Ток и трајање тренинга:

- Пре-тренинг дани када учесници прегледају, проучавају садржаје у оквиру е-курсева и раде задатке, а е-курсеви су отворени пре главног тренинга уживо, а трају: пре-тренинг – 3 сата, е-курс А – 3 сата, е-курс Б – 4 сата, е-курс Ц – 8 сати, дакле укупно 18 сати.
- Главни тренинзи уживо или у хибридном моду се реализују се током три дана (један дан за један програм) и трају укупно 18 сати.
- Пост-тренинг дан за оцењивање и евалуацију реализује се после свих тренинга (АБЦ), седмицу после тренинга, и траје 4 саа.
- Укупно трајање: 18 сати за три тренинга А, Б и Ц уживо или у хибридом моду на универзитетима + 22 сата активности у оквиру пет е-курсева = укупно 40 сати.
- Начин реализације – три форме:
  - као онлајн тренинг у асинхроном моду у припремној фази програма и у завршној фази;
  - као онлајн тренинг у синхроном моду у реалном времену;
  - као непосредни уживо тренинзи на универзитету
  - Организатори тренинга бирају најпогодније методе за реализацију у свакој групи.
  - Важна напомена: Тренинг може да буде организован у хибридом моду.
- Методе процене: тестови знања, групне радионице, демонсрација усвојених вештина, посебни задаци.

**Веома важна препорука**

Неопходно је у наредним обукама веома јасно приказати полазницима структуру програма и које су њихове обавезе и које делове програма треба да реализују. Дакле, треба да буде јасно приказана следећа структура програма *Корак по корак од полазника тренинга до (вршњака) тренера и (вршњака) студента-саветника*:

I Прво, полазници треба, пре тренинга уживо, да реализују активности у оквиру следећих е-курсева: пре-тренинг активности у окриву пре-тренинг е-курса; е-курс за програм А; е-курс за програм Б, и е-курс за програм Ц, што је укупно 18 сати програма или три дана;

II Потом, треба да учествују у три тренинга уживо, односно у три тренинг-радионице: тренинг А, тренинг Б и Тренинг Ц – укупно – 18 сати програма или три дана;

III Коначно, треба да ураде задатке у оквиру е-курсева после тренинга (процена постигнућа/знања и евалуација обуке) – 4 сата програма.

Тек сви ови делови чине комплетан програм. А полазник који ово савлада и реализује остварује могућност да добије сертификат за 40 сати обуке и могућност да буде изабран за тренера за програм Корак по корак, или за сертификованог даваоца подршке у хоризонталној мрежи подршке студентима.

## Учесници – селекција студената вршњака саветника и вршњака-тренера

На основу каскадног модела припреме студената који пружају подршку у мрежи, учесници ће бити одабрани из групе студената који су завршили обавезну обуку. Дакле, избор студената који пружају подршку је процес који се одвија корак по корак.

### Избор студената за хоризонталну подршку

Да би могао да пружа хоризонталну подршку, појединац треба да:

- ✓ буде члан „циљне популације“, односно студент универзитета укључених у пројекат;
- ✓ заврши обуку по програму „Корак по корак“,
- ✓ има значајно искуство у области деловања циљне популације;
- ✓ да га вршњаци (колеге) поштују;
- ✓ пре именовања прође процес пријаве и селекције коју спроводи одговарајућа комисија (у *Водичу* су дефинисани критеријуми за укључивање студената – од полазника до тренера и вршњака-саветника).

Студент који пружа хоризонталну подршку треба да разуме вредности, филозофију и стандарде хоризонталне подршке и да има компетенције за ефикасну хоризонталну подршку, укључујући и активно слушање.

Обавезни услови да би студент постао студент који даје подршку и студент-тренер у ДигиПсиРеС мрежи:

- ✓ студент аплицира да се укључи у мрежу као студент који даје подршку (ЦВ, мотивационо писмо);
- ✓ завршен програм обуке „Корак по корак“;
- ✓ препорука са департмана и од специјализованих наставника;
- ✓ учествовање у интервјуу који воде пројектни тим са пријављеним кандидатима;
- ✓ комуникационе вештине и развијено понашање у мрежама.

Прочитајте у Водичу: Процедуре за укључивање студената као особа које дају подршку (5.4.)

**Процедура за укључивање студената у студентску мрежу подршке:**

I Тим универзитета задужен за ДигиПсиРеС мрежу оглашава позив за студенте да се пријаве као волонтери за рад на мрежи хоризонталне подршке.

II Студенти се пријављују и прилажу следеће:

- ✓ потврда о статусу студента (организациона јединица/факуклтет, катедра/студински програм, година студија);
- ✓ мотивационо писмо;
- ✓ радна биографија / ЦВ;
- ✓ додатна обука у области комуникација, хоризонталне подршке, предобуке за друге облике психосоцијалне подршке;
- ✓ волонтерске активности.

III Студенти се селектују за обуку „Корак по корак од трениранога/полазника до тренера и вршњака-саветника“.

IV Након завршене обуке, спроводи се додатна селекција.

V Обучени студенти се укључују као тренери/инструктори за друге групе студената или као пружаоци подршке.

VI Прате се активности обучених пружалаца подршке (вршњака саветника).

## Универзитетско наставно и ненаставно особље као учесници ДигиПсиРеС мреже

ДигиПсиРеС мрежа укључује и запослене на универзитету – како наставно, тако и ненаставно особље. Наставно и ненаставно особље ДигиПсиРес пројектног тима је почетни универзитетски тим за подршкку о треба да обезбеди одрживост мреже. Тим универзитетског особља се проширује укључивањем оних чланова наставног или ненаставног особља који заврше тренинг.

Главне улоге ДигиПсиРеС универзитетских тимова су: супервизија, евалуација и професионална подршка.

Обука за универзитетско наставно и ненаставно особље – учеснике који ће бити супервизори, евалуатори и професионална подршка је део програма „Корак по корак од трениранога до тренера и вршњака-подршке“.

Универзитетско наставно и ненаствно особље обучава се на тренинзима који се реализују у три пројектне фазе: Резултат 6 – интернационални пилот тренинг, Резултат 7 – национални тренинзи, Резултат 8 – тренинзи које воде полазници који су претходно завршили обуку у Р6 и Р7.

Групе се тренинг чине студенти и универзитетско особље.

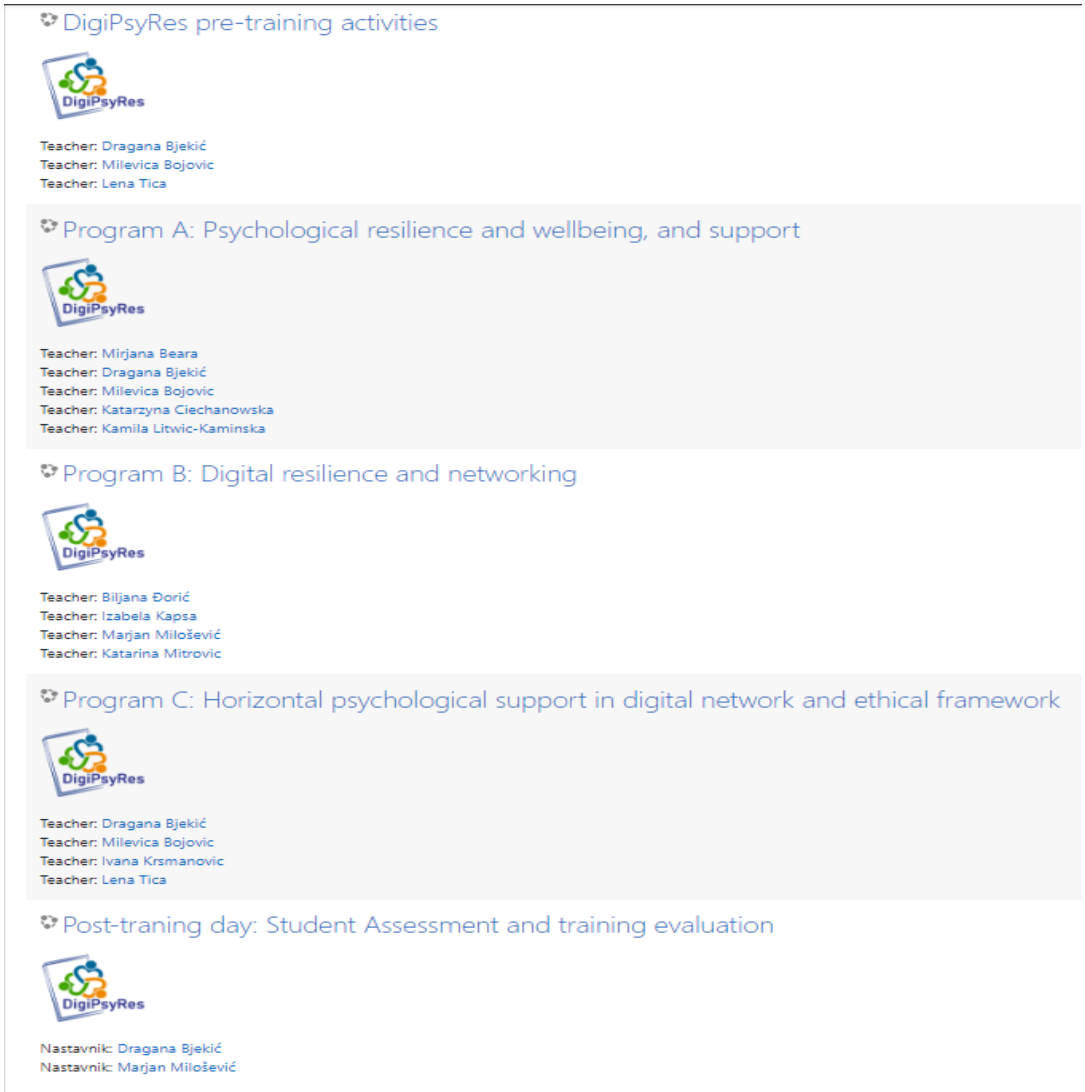
Програм је фокусиран на колаборативан начин развоја подржавајуће универзитетске заједнице.

По завршетку пројекта, тренинге ради оспособљавања студената који дају подршку у запослених за подршку овој подршци, реализују пројектни тимови (наведено у Водичу за мрежу).

# 3. Е-курсеви

Мудл систем (Moodle system) се користи за пре-тренинг и пост-тренинг активности у асинхроном моду – пре и после тренинг дана. Три е-курса у складу са потпрограмима А, Б и Ц обухватају лекције, радне задатке, дискусије, форуме, тестирање знања и сл. Користе се као припрема за три тренинга и у току самих тренинга. Е курсеви за енглеском језику (за интернационални пилот тренинг) и е-курсеви за тренинг на српском језику постављени су у оквиру LMS Moodle на серверу Факултета техничких наука у Чачку Универзитета у Крагујевцу:

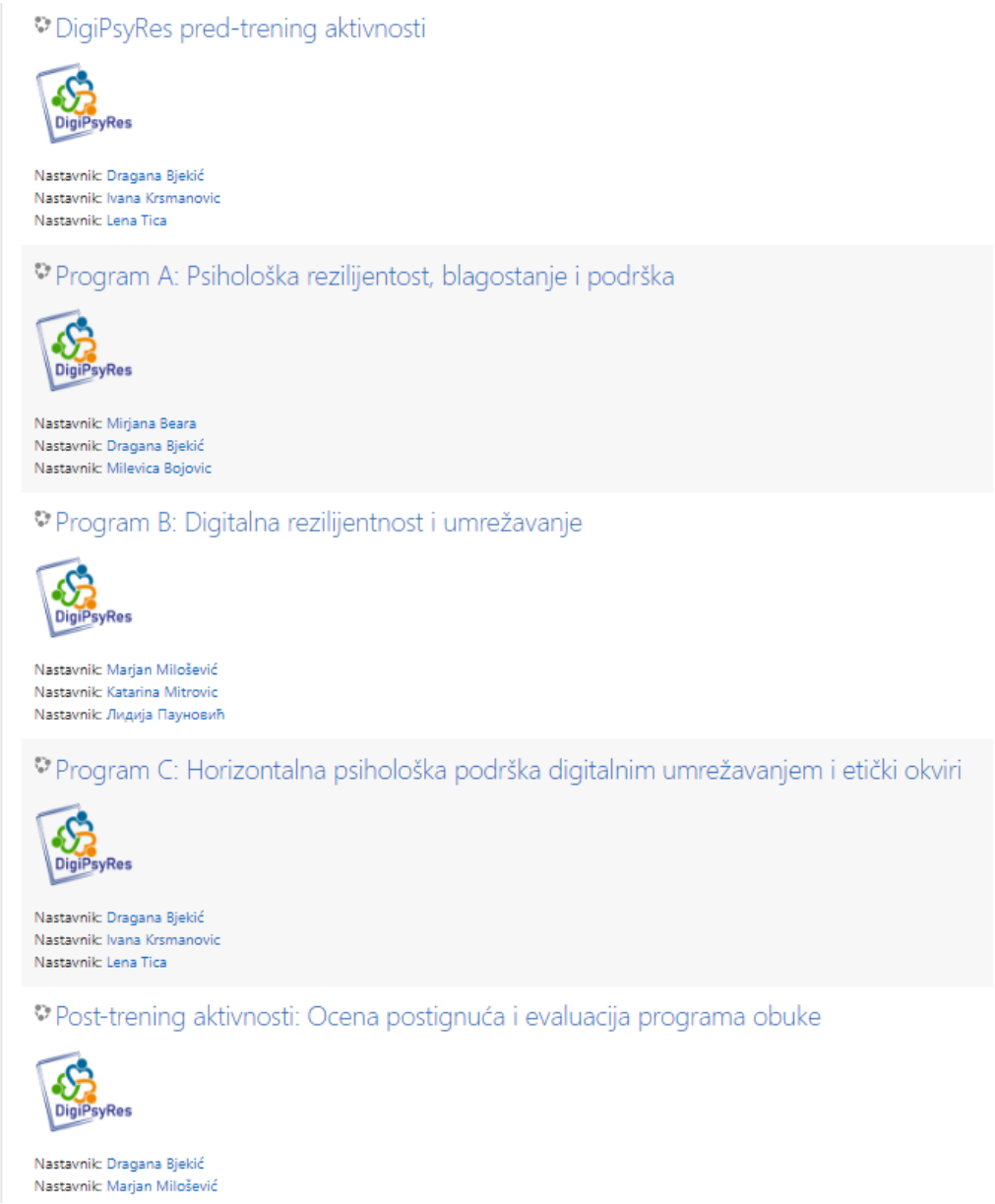
Преглед е-курсева на енглеском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/index.php?categoryid=36




*Сл. 4а. Почетна страница секције: DigiPsyRes е-курсеви на енглеском језику*

Е-курсеви на националним језицима развијени су и постављени на серверима LMS Moodle на три универзитета.

Преглед е-курсева на српском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/index.php?categoryid=38




*Сл. 4б. Почетна страница секције: DigiPsyRes е-курсеви на српском језику*

# 4. Организација и реализација тренинга „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника“

Организатори и реализатори програма флаксибилно процењују услове реализације тренинга, карактеристике групе и бирају најпогоднији сценарио за организацију и реализацију програма.

**Први генерални сценарио:**

I Селекција учесника.

II Уписивање учесника у е-курсеве у Мудл систему.

III Време за пре-тренинг активности, читање лекција и завршавање задатак у е-курсевима:

- за програм А,
- за програм Б,
- за програм Ц.

IV Реализација А тренинга.

V Реализација Б тренинга.

VI Реализација Ц тренинга.

VII Време за пост-тренинг активности – завршавање задатака у А, Б, Ц е-курсевима и тестирање (тест/квиз А, тест Б, Тест Ц) и евалуација тренинга.

**Други генерални сценарио:**

I Селекција учесника.

II Уписивање учесника у е-курсеве у Мудл систему.

III Време за пре-тренинг активности, читање лекција и завршавање задатака у е-курсу за програм А.

IV Реализација тренинга А.

V Време за читање лекција и завршавање задатака у е-курсу за програм Б.

VI Реализација тренинга Б.

VII Време за читање лекција и завршавање задаака у е-курсу за програм Ц.

VIII Реализација тренинга Ц,

IX Време за пост-тренинг активности - завршавање задатака у А, Б и Ц е-курсевима, тестирање (тест/квиз А, тест Б, Тест Ц) и евалуација програма и тренинга.

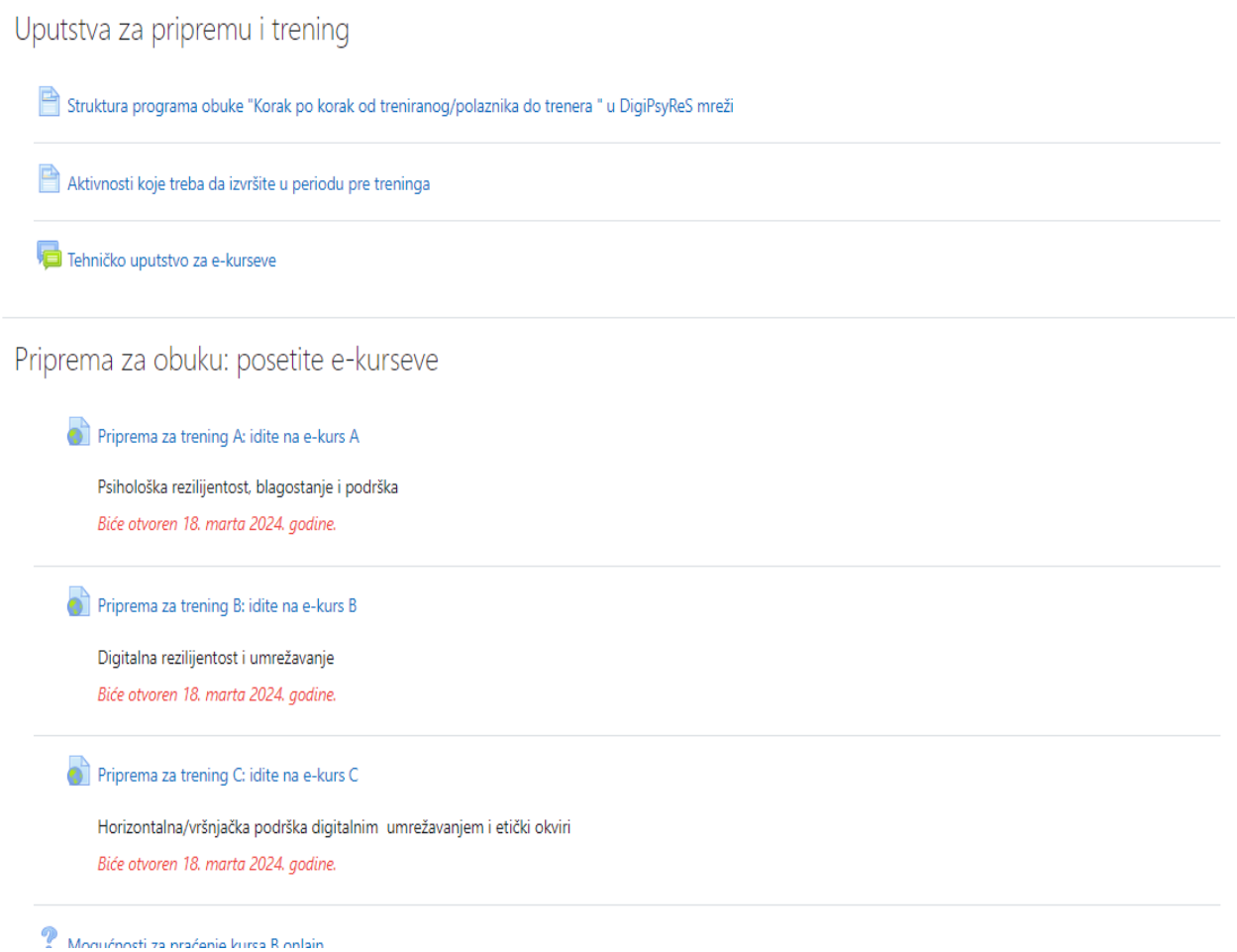
# 5. Реализација пре-тренинг активности: пре-тренинг е-курс

Мудл систем се углавном користи за активности пре тренинга, а које се реализују у асинхроном моду. У оквиру пре-тренинг е-курса полазници су имали задатак да се представе и даураде скале процене за самопроцену психолошке и дигиталне резилијентности пре тренинга, а добили су и упутства за приступ е-курсевима А, Б и Ц, као и потпуне информације о пројекту и смернице да приступе сајту пројекта.

Преглед Пре-транинг е-курса на енглеском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=362

Прегед Пре-тренинг е-курса на српском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=369

*Сл. 5а. Почетна страница I део: е-курс Пре-тренинг активности на српском језику*




*Сл. 5б.Почетна страница II део: е-курс Пре.тренинг активности на српском језику*

# 6. Реализација потпрограма А: Психолошка резилијентност, благостање и подршка

Психолошка резилијентност, укратко, јесте способност да се превазиђу неповољне животне околности и ситуације. Истраживање резилијентности показује како се појединци успешно развијају упркос ризику од менталних болести и неповољних животних услова. Резилијентност је веома важно својство, које се може наследити или научити, а истраживања показују да позитивно корелира са осећањем благостања и животним задовољством.

Психолошко благостање би се могло објаснити кроз неколико филозофских и теоријских оквира. У оквиру овог пројекта одредићемо га као комбинацију две међусобно преклапајуће перспективе: хедонистичке и еудемонистичке. Према хедонистичком приступу, особа има високо субјективно благостање ако доминантно доживљава позитивна расположења и емоције, а ређе непријатне емоције, и обрнуто, особа има ниско субјективно благостање ако ретко осећа срећу, али често доживљава негативне емоције. Еудемонистичка концепција психолошког благостања наглашава потребу да људи живе у складу са својом истинском природом, да расту, развијају се и остварују сопствене потенцијале.

Поједини истраживачи су закључили да већина људи има одређени, основни ниво позитивног расположења на који се враћа након позитивних или негативних догађаја. Ови истраживачи предлажу формулу по којој се 50% индивидуалних разлика у осећању среће може објаснити урођеном предиспозицијом за одређени ниво позитивног афекта, 10% индивидуалне разлике зависи од животних догађаја, док осталих 40% зависи од нашег понашања (Lybomirski, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011). Активности које могу изазвати осећање среће су активности у којима настојимо да испунимо смислене циљеве, улажемо у односе са другима, развијамо механизме суочавања, итд.

Ако се психолошка резилијентност посматра као вештина, онда је то веома важна животна вештина за младе људе потребна да би били срећни и ментално здрави, а вршњачка подршка је моћно средство за њен развој. Учењем стратегија суочавања, постављањем смислених циљева, неговањем емоционалне везе и неговањем друштвених вештина, вршњачка подршка би могла да омогући ученицима да се прилагоде и искористе своје снаге у неповољним ситуацијама иу свету који се стално мења.

## Опис програма А: циљеви, задаци и исходи

**Циљеви:** упознавање студената (увођење нових појмова) са кључним концептима психолошке резилијентности, благостања и подршке, с фокусом на вршњачким/хоризонталним мрежама.

**Задаци:** упознати студенте са конструктима психолошке резилијентости, благостања, подршке, њиховим место у психолошком и социјалном функционисању, и начинима да из оснаће; развијати самосвест о сопственој резилијентности, стресу, превладавању стреа, као и о тражењу социјалне подршке.

**Исходи А програма –**очекује се да ће полазник који заврши овај тренинг моћи да:

- Објасни појмове резилијентност, благостање и подршка;

- Процени ниво резилијентности;
- Објасни најчешће изворе стреса, како у реалном, тако и у виртуелном свету;
- Препозна реакције на стрес (физиолошке, емоционалне, когнитивне и у понашању);
- Примени стратегије превладавања стреса;
- Идентификује изворе и типове социјалне подршке, повећа самосвест о утицају социјалне подршке на опште функционисање;
- Препозна садржаје на основу коришћених референци.

## Структура и садржај програма А

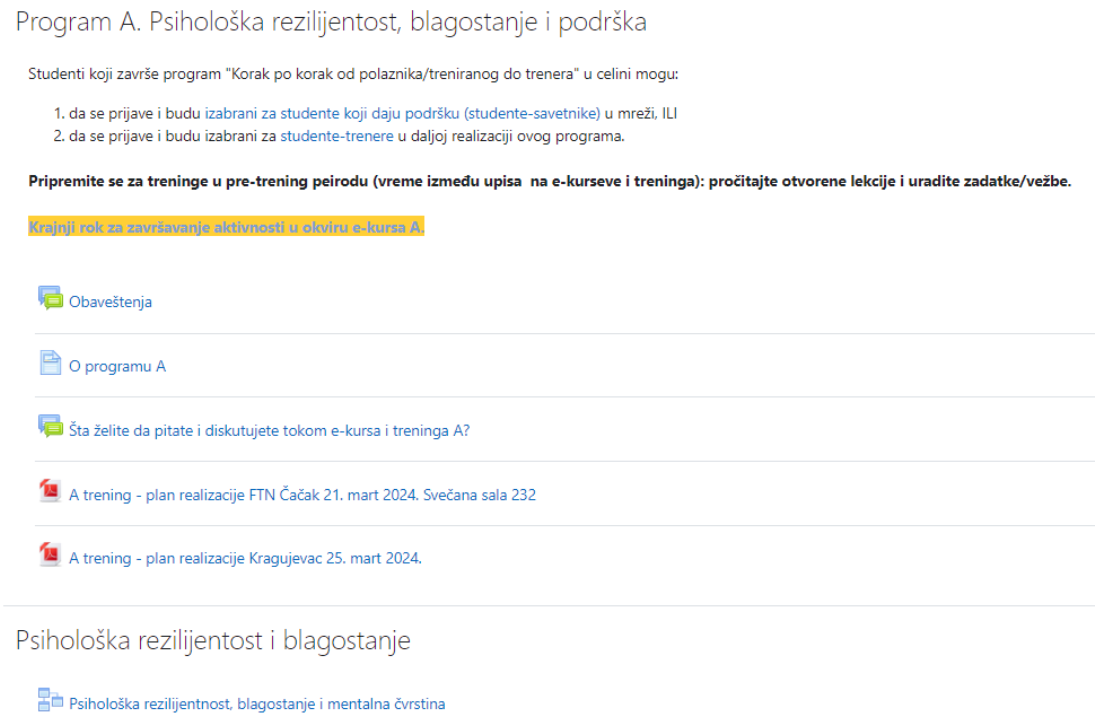
Програм А се састоји из четири дела:

- Психолошка резилијентности, благостање и ментална снага/чврстина;
- Стрес;
- Точак живота;
- Социјална подршка.

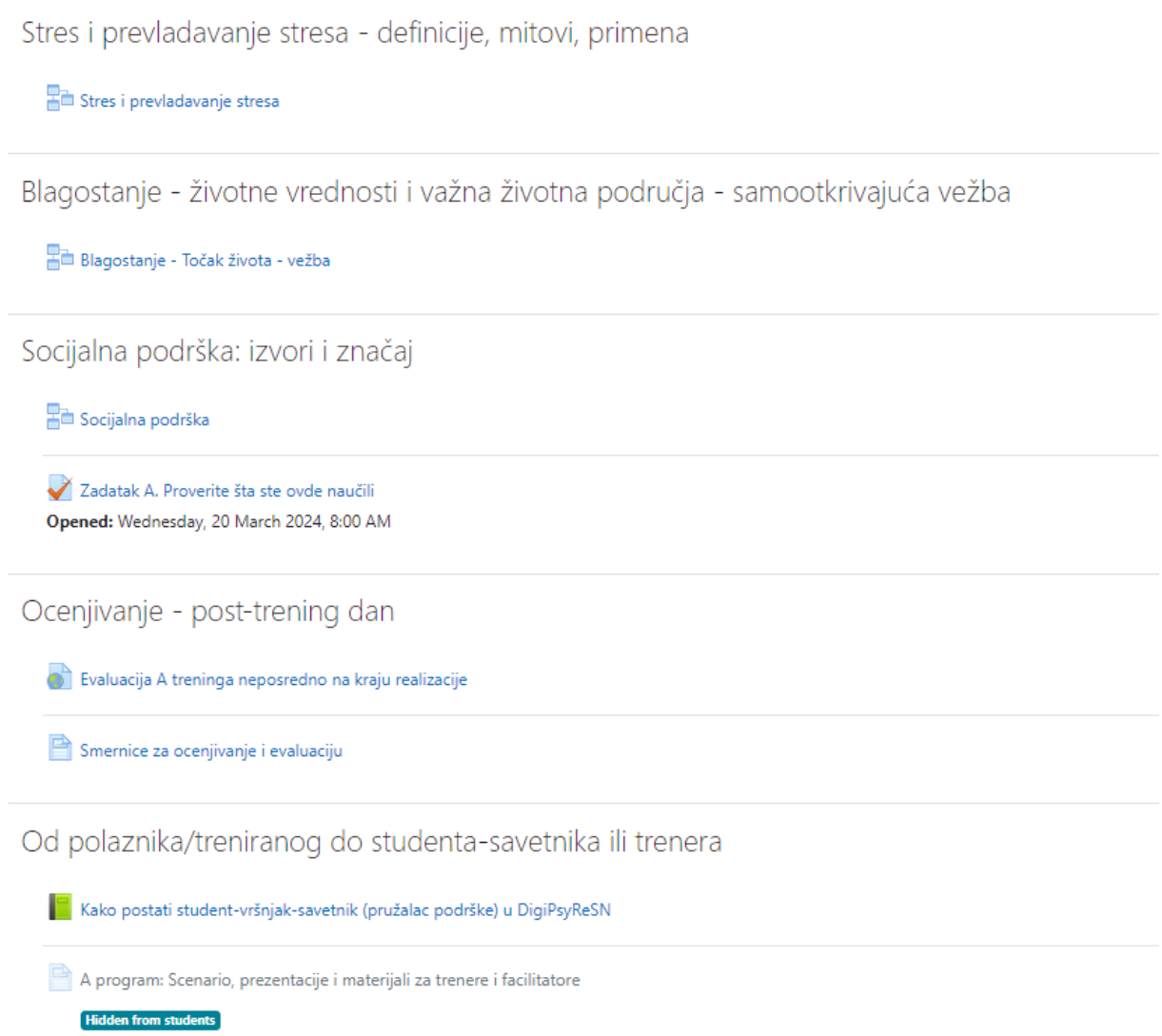
Трајање: 6 сати тренинг-радионица. Припремне активности и задаци у оквиру е-курсева: 3 сата. Укупно: 9 сати.

Е-курс А на енглеском језикку: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку
https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=352

Е-курс А на српском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку
https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=370




*Сл. 6а. Прва страница I део: е-курс А на српском језику*




*Сл. 6б. Прва страница II део: е-курс А на српском језику*

## Програм А: сценарио за тренинг радионице

Програм А: **Психолошка резилијентност, благостање и подршка**

- Трајање: е-курс 3 сата и уживо или онлајн тренинг радионица 6 сати (укључујући регистрацију и паузе) + активности у пре-тренинг дану 2 сата и оцењивање у пост-тренинг дану 2 сата.
- Начин реализације: онлајн и инсајт/уживо, хибридни мод.
- Наставне методе и организациони облици: менолошке, дискусија, самопроцењивање, индивидуални и групни практични задаци.
- Метод оцењивања: тест знања, Учесник је успешно урадио ако је остварио 50% и више на тесту.
  Сценарио А: активности (лекције, радионице, дискусије, задаци), време, упутства.

## А програм – сценарио тренинга

| N | МОДУЛ | ПРЕГЛЕД 9:00-11:10 | материјали | ВРЕМЕ |
|---|---|---|---|---|
| | **УВОД 40 мин** | | | |
| **1.** | Поздрављање учесника и представљање тренера и циљева пројекта | Представљање општих претпоставки DigiPsyRes пројекта. | презентација | 5' |
| **2.** | Представљање учесника | Ево једне кратке вежбе за загревање како би поздравили учеснике, а која не захтева материјале. Тренер поставља различита питања и од особа које на питање могу да одговоре потврдно тражи да устану.<br>"Нека устане свако ко..." на пример, се ноћас наспавао, воли спорт, има пса, живи у …(име града где се налази универзитет), ко студира хуманистичке науке, друштвене науке, ко студира техничке науке, ко је на ... години студија, ко још није устао (како би се видело да ли можда још неко није поменут).<br>На крају, важно је нагласити да постоје ствари које нас повезују и по којима се разликујемо. И да, захваљујући овим разликама, можемо да учимо једни од других из различитих искустава. | Презентација Питања видљива на презентацији. | 10' |
| **3.** | Уговор<br> | Успоставити правила.<br>Препоручена правила се односе на:<br>• коришћење пауза,<br>• употребу мобилних телефона,<br>• правила комуникације (коришћење "ЈА" порука; да док једна особа говори, остали слушају; говоримо особи а не о особи; обраћамо се са поштовањем, не критикујемо, не осуђујемо),<br>• поверљивост,<br>• спремност на ново искуство, укљученост,<br>• смисао за хумор.<br>Питање за студенте: Да ли постоји још нешто што бисте волели да додате или нешто са чиме се не слажете? | презентација | 10' |
| **4.** | Очекивања<br> | На флипчарт папиру, тренер црта велики балон са корпом испод и вређама песка.<br>**Упутство:** На појединачним стикеримма напишите шта су ваша очекивања и који су ваши страхови а који се односе на ову радионицу и које ћете ресурсе користити (Шта је то што доносите са собом? А шта од себе дајете групи?). Затим залепите стикере са својим очекивањима на површину балона, стикере са ресурсима на површину корпе, а стикере на којима су забележени страхови на вреће са песком.<br>Тренер заједно са учесницима анализира и групише стикере према сличностима. Такође, обавештава која се очекивања могу испунити у току обуке. | Цртежи за штампање, стикери, презентације | 15' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **РЕЗИЛИЈЕНТНОСТ 30 мин** | | | |
| | Вежба Батерија | Сви учесници и тренер седе у кругу. Тренер показује лист папира на коме је нацртана батерија.<br>**Упутство:** У руци држим симбол батерије. Нека свако на тренутак размисли колико има енергије за наставак радионице.<br>Сада нека свако узме од ове батерије колико му је год потребно енергије како би добро функционисао.<br>[Тренер цепа комад папира и прослеђује батерију даље. Учесници раде исто. Вежба се изводи све док се батерија не испразни, то јест, док више није могуће делити/цепати папир].<br><br>Питања за дискусију са учесницима:<br>• Коме је било лако или тешко да "подели" батерију? Коме је било немогуће?<br>• Како су се сви осећали у датој ситуацији?<br>• Да ли су имали нека очекивања (на пример, да ли је неко ишчекивао када ће картица стићи? да ли је неко био забринут да неће моћи да узме/исцепа свој део ако је веома мала када стигне до њих? да ли ј енеко био разочаран што картица уопште није стигла до њега/илијесувише мала за дељеље?).<br><br>**Закључак:** Батерија представља симбол наше енергије којом комуницирамо са другима. Када смо одморни, поспани, сити, или смо са мало стреса или водимо рачуна о себи - тада имамо више енергије и лакше нам је да комуницирамо са другима. Дакле, ако желимо да подржимо другу особу, ми сами морамо имати ресурсе које можемо да користимо. Стога је ваажно бринути о себи како би били у стању да пружимо подршку другима који порживљавају кризу. | Одштампана слика батерије. Презентација | 10' |
| | Стубови резилијентности | Кратка лекција о дефинисању психолошке резилијентности | е-лекција Moodle | 20’ |
| | | Како одредити ниво сопствене резилијентности? Барометар резилијентности - на скали, учесници означавају који је њихов скор/резултат на скали резилијентности.<br><br>**Дискусија:** Размислите о скору/резултату који сте постигли и забележите своја размишљања. Ево неких питања за размишљање: Који аспекти резилијентности су допринели вашем резултату? На које начине можете повећати своју резилијентност или се опоравити од стресних ситуација? | е-лекције Moodle, презентација Инструменти за самопроцену RSA13, MT и BRS6 | |

| | СТРЕС 60 мин | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Теоријски део о стресу | **Дискусија:** Тренер поставља питање “Шта подразумевате под стресом?”<br>На флипчарту, тренер креира мапу ума са одговорима учесника, записујући их у групама према следећим категоријама: извори стреса, реакције на стрес, начини суочавања са стресом.<br>Корисно је подстаћи разнолике одговоре од стране учесника постављањем питања, "Шта још?"<br>**Кратка лекција:** У следећем сегменту, тренер дискутује о различитим категоријама позивајући се на постојеће митове о стресу.<br>Мит бр. 1. „Ја се не стресирам” → Тренер објашњава појам стреса као нешто природно. Даје дефиницију стреса користећи слајдове из PowerPoint презентације (на пример, дефиницију према Лазарусу и Фолкману). "Стрес се јавља када ваш ум и тело реагују на неку стварну или замишљену ситуацију. | Презентација, флипчарт папир, маркери у боји, Е-лекција Moodle | 10' |
| | Извори стреса | **Дискусија:** Тренер започиње дискусију питањем: “Шта може да изазове стрес код вас?” Дискусија служи да објасни најчешће изворе стреса, како у стварном тако и у виртуелном животу учесника<br>**Кратка лекција:** У следећем делу радионице, тренер разматра Мит бр. 2. „Ако је ситуација стресна, она погађа/стресира све на исти начин/подједнако.”<br>**Закључак:** Дајући себии одговор на питање "Шта је то што ме стресира?" - омогућава нам да постанемо свесни и да идентификујемо узрок нашег тренутног стања, што заузврат може да нам помогне да спречимо да доживимо стрес или да се припремимо за њега. | Презентација Е-лекција Moodle | 10’ |
| | Реакције на стрес | Тренер дели учеснике/студенте у две или три групе. Учесницима се даје шематски цртеж људсе фигуре.<br>**Упутсво за учеснике:** “Означите на људској фигури све симптоме које повезујете са стресом”.<br>**Дискусија:** учесници представљају шта су урадили/означили и износе своја размишљања.<br>Тренер сврстава наведене појове у следеће категорије: физиолошке, емоционалне, когнитивне и бихејвиоралне реаксције и записује их на табли.<br>**Закључак:** Мит бр. 3. „Сви реагују на стрес на исти начин” → препознају реакције на стрес (физиолошке, емоционалне, когнитивне, бихејвиоралне) | Презентације, схема људске фигуре, Маркери у боји Е-лекција Moodle | 25' |
| | Суочавање са стресом | **Кратка лекција:** Мит бр. 4. "Таква/такав сам, стресирам се” може се заменити размишљањем “Људи су под стресом онолико колико себи дозволе да буду”.<br>**Вежба “Пуњење батерије”** | Презентација Радни листови Е-лекција Moodle | 15’ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Тренер подсећа на вежбу са батеријом и истиче да сваку батерију треба напунити/допунити. Учесници добијају радне листове на које записују оно што пуни њихове батерије (то јест, све методе које примњују како би бринули о себи, шта их чини одморним, опуштеним, шта им пружа више емоционалних ресурса, шта им враћа емоционалну равнотежу).<br>Затим, свако каже по једну ствар коју су записали, при том, по могућству, не понављајући оно што је већ речено. Тренер их охрабрује да на листу додају нешто што је речено а чега се нису сетили, што такође може представљати користан начин да напуне батрије. Када сваки учесник каже/изнесе једну идеју, тренер пита да ли било ко има у свом "напајању" нешто што није поменуто.<br>**Закључак**: Било који од поменутих начина пуњења батерија/енергије може бити користан акоо одговара потребама појединца. Важно је познавати себе, сопствене потребе и то знање употребити како би сте се бринули о себи. | | |
| | **ПАУЗА – 15’ (11:10-11:25)** | | | |
| | | **Суочавање са стресом – вежбе**<br>Интервенције опуштањасе спровооде како би се суочили са стресом. Оне могу да се баве и психолошким аспектима (на пример, поновно процењвање сопствене компетенције или тежине задатка са којим се појединац суочава) и физиолошким стањем тела (на пример, смањење напетости). Вежбе опуштања користе ефекте опуштања мишића и смиривања ритма дисања и срчаног ритма на опште стање смирености и осећај менталног благостања. Опуштање мишића и ума се повезује са побољшањем вештина пажње и повећањем ефикасности когнитивних процеса. Осећај мира ии опуштености утиче на различите аспекте који се односе на сопство, укључујући слику о себи, прихватање, позитивне ставове према себи или спостеним способностима. | Презентација<br>Е-лекција<br>Moodle | 75’ |
| | Психофизиолошки метод (за телесну анксиозност) | | | |
| | Дисање<br> | Сврха ове вежбе је<br>• да изградимо свест о ритму дисања и његовом утицају на стање тела,<br>• да нам покаже да је за дисање, које треба да донесе мир и опуштеност, важно да буде мирно и природно (у свом ритму, без осећаја недостатка даха),<br>• да истакне разлику у ефикасности између идсања из грудног коша и дијафрагмалног дисања,<br>• да научимо неке технике опуштања путем правилног дисања. | Е-лекције<br>Moodle | 40' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Упутство:**<br>**Корак 1.** Удобно се сместите/седите на столицу.<br>**Корак 2.** Ставите шаку на груди и стомак, и посматрајте која се рука диже а која спушта док дишете.<br>**Корак 3**. „Да ли дишем брзо или споро?“ Припремите штоперицу (на свом телефону). Током једног минута, дишите смирено у свом ритму и бројите све циклусе дисања (удисање и издисање је један циклус).<br>**Корак 4** Изведите следеће вежбе, на пример:<br>• **Дисање из дијафрагме** - дишући на нос удахните ваздух у абдомен и покушајте да га надувате попут балона. Издахните увлачећи стомак. Поновите вежбу 10-12 пута.<br>• **Техника Cleansing breath** - у седећем положају са рукама на коленима.<br>Дубоко удахните на нос, нагните тело напред и издахните гласно изговарајући HAA! Удисај би требало да траје дуже од издисаја. Поновите вежбу 8-10 пута.<br>• **Наизменично дисање кроз носнице** - у седећем положају обухватити носнице палцем и средњим прстом десне руке. Палац ставити на десну а средњи прст на леву носницу. Затворити палцем десну носницу и издахнути кроз леву носницу. Затим удахнути кроз леву носницу, затворити леву носницу и отворите десну носницу. Издахнути кроз десну носницу, а потом кроз десну носницу и удахнути. Затворити десну носницу, отворити леву носницу и издахнути. Ово је један пун циклус. Изводимо 10 пуних циклуса. | | |
| | Психолошки метод за когнитивну анксиозност: | Тренер изводи једну од три следеће вежбе у зависности од величине групе и афинитета самог тренера. | | |
| | Тежина страха<br> <br> | Тренер учесницима дели цедуље.<br>**Упутство:**<br>Пратите кораке који су дати у упутстцву и пратите/посматрајте шта се дешава са вашим мислима и осећањима током сваког корака.<br>**Корак 1:** На посебном папиру напишите које су ваше бриге, страхови, проблеми који код вас изазивају депресивно стање или који вас оптерећују а који се односе на тренутну ситуацију или различите ситуације у вашем животу (сваки пример напишите на посебном папиру). Напишите минимум 10 примера.<br>**Корак 2.** Размислите о сваком страху и проблему који сте записали према следећем: | Презентација<br>Картице<br>А4 листови<br>Оловке у боји | 35' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | a. да ли је (записани) страх реалан и конкретан, или можда потиче из ваше маште (на пример, Плашим се будућности) - ако је производ маште, на том папиру напишите: 10 kg;<br>b. ако је страх реалан али га је могуће превладати, напишите/означите на том папиру 5 kg и наведите начине како можете контролисати ситуацију;<br>c. ако су анксиозност или проблем реални а не знате шта поводом тога да урадите, на том папиру напишите 1 kg.<br><br>**Корак 3**. Саберите килограме са свих папирића. Замислите како бисте се осећали да носите такву тежину на леђима. Да ли бисте уопште били у стању да је подигнете? Бриге и страхови су управо такав терет за психичко стање. Ако желите да се ослободите овог терета, пређите на следећи корак.<br><br>**Корак 4.** Узмите папир на коме је написано 10kg, кратко га прегледајте и исцепкајте га на комадиће - тих страхова се ослобађате сами променом начина размишљања, променом ставова и осећања. Реците себи: "Престани, не желим више да се овим оптерећујем". Замислите како се смањује терет који морате да носите.<br><br>**Корак 5.** Узмите папириће на којима је написано 5kg. Прочитајте које сте предлоге за решавање проблема написали на њима, размислите када их можете применити. Скупите их и на посебном папиру запишите шта треба урадити да би се проблеми решили и склоните у страну за касније. Исцепкајте папириће на ситне комадиће – јер већ знате како ћете решити проблем, и на вама је када ћете га решити.<br><br>**Корак 6**. Остали су још папирићи на којима је написано 1 kg. Прочитајте проблеме и бриге који су на њима записани и размислите о томе ко би могао да вам помогне да решите проблем (доктор, психолог, пријатељ, књига, и слично). Затим, на папиру на коме сте већ написали предлоге за проблеме који су означени тежином 5 kg (у Кораку 5), запишите шта ћете и када да урадите како бисте решили проблем. Исцепкајте и тај папир на ситне комадиће.<br><br>**Корак 7.** Исцепкане комадиће папира баците у канту за смеће.<br><br>**Корак 8.** Реците себи следеће:<br>Носила/носио сам огроман терет.<br>Сада сам га се ослободила/ослободио.<br>Толико сам лак(а) да могу да полетим.<br>Замислите да сте и колико сте лагани и да летите.<br>Дубоко удахните и насмешите се у себи.<br><br>**Завршни закључак!** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ПАУЗА – 15’ (12:40-12:55)** | | | |
| | **БЛАГОСТАЊЕ 20 мин** | | | |
| | Точак живота | "Точак живота" омогућава да се визуелизује ниво задовољства у најважнијим областима живота. Уз помоћ овог алата за обуку, у било које време је могуће радити са вредностима које су важне учесницима тренинга.<br>Тренер учесницима дели картице са празним кругом. Користећи пројектор, приказује слајд са листом најважнијих вредности за појединца: породица, финансије, професионални живот, лични развој, опуштање и забава, пријатељи и познаници, здравље и кондиција, духовност, независност, хобији, љубав, слоодно време, стрес, подршка других, и друго.<br>**Упутство:**<br>**Како да користите Точак живота? Инструкције корак по корак:**<br>**Корак 1.** Преузмите или напишите, на пример 8 изабраних категорија (области/вредности) које су вам најважније у овом тренутку и које желите да детаљније размотрите.<br>**Корак 2.** Прооцените сваку категорију на скали од 1 (незадовољавајући ниво) до 10 (највише задовољавајући ниво).<br>**Корак 3**. Обојите области на Точку.<br>**Корак 4:** Тренер цитира А. Ајнштајна *"Живот је попут вожње бицикла. Да бисте одржали равнотежу, морате се кретати напред.*" Сада погледајте свој цртеж. Да је ваш точак точак бицикла, да ли бисте се одвезли далеко?<br>**Корак 5:** Тренер поставља питања и тражи од учесника да свако за себе размисли о њима и пронађу одговоре:<br>1. Које вредности изазивају највише емоција и зашто?<br>2. Да ли те је нешто изненадило?<br>3. Којим областима треба посветити највише пажње?<br>4. Шта би добио/ла ако би скор за сваку вредност био 10?<br>5. Шта би се догодило када не би направио/ла никакву промену?<br>6. У којим областима можеш најбрже да направиш промену?<br>7. Коју од ових категорија би највише волео/ла да унапредиш?<br>8. Шта те спречава да направиш промену?<br>9. Ко и како би могао да ти помогне да направиш промену?<br>10. Где можеш да почнеш?<br>11. Када можеш да почнеш?<br>**Корак 6:** Направи план који ћеш хтети да примениш. | Презентација<br>Е-лекција<br>Moodle<br>Хендаут ТЖ | 20' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **СОЦИЈАЛНА ПОДРШКА 45 мин** | | | |
| | | **Кратка лекција** о изворима и врстама социјалне подршке.<br>Затим, тренер изводи једну од две вежбе осмишљене оспособе учеснике да:<br>• идентификују изворе и врсте социјалне подршке,<br>• освести утицај социјалне подршке на свакодневно функционисање | Презентација<br>Е-лекција<br>Moodle | 5’ |
| | Мапа мог света<br> | Тренер дели учесницима листове папира.<br>**Упутство:** Ваш задатак је да направите/нацртате мапу.<br>**Корак 1** Дајте мапи наслов, на пример., "Камилина мапа света."<br>**Корак 2** Напишите легенду, обухватајући следеће области: породица, посао, здравље, вера, хобији, пријатељи, табу (нешто о чему не желимо да причамо другима), школа, планови, снови<br>**Корак 3** Нумеришите ставке у легенди према следећем редоследу - шта вам је најважније, шта је мање важно, шта је најмање важно.<br>**Корак 4** - Окрените лист папира (полеђину). Можете користити целу површину стране - нацртајте обрисе/границе своје мапе.<br>[1] На својој мапи нацртајте себе.<br>[2] Поделите мапу на области према њиховим позицијама у легенди.<br>[3] Унутар сваке области означите за вас важне особе.<br>[4] Усмите зелену и црвену бојицу. Зелену бојицу користте да означите људе који већи део времена позитивно утичуна вас. Означите људе који вам пружају подршку у тешким стресним ситуацијама. Црвеном бојом означите људе који већину времена негативно утичу на вас, и које повезујете са стресом, губитком енергије и недостатком хумора.<br>**Дискусија:** Сваки учесник коментарише своју мапу.<br>**Закључак:** Подршку можемо добити из многих извора. Важно је бити свестан извора позитивног и негативног утицаја из социјалног окружења. | Презентација<br>Е-лекција<br>Moodle<br><br>(у тренингу уживо лицем-у-лице, папир А4 формата - један по особи - и бојице) | 15' |
| | Институционална подршка и вршњачка мрежа | Тренер поставља питања групи (као део дискусије о претходној вежби):<br>1. Које врсте подршке су вам познате да их обезбеђују различите институције за вас?<br>2. Какву подршку нам обезбеђује наш Универзитет? [одговори учесника/студената се записују на папиру/флипчарту.<br>**Закључак**: Тренер сумира одговоре учесника и додаје врсте подршке које универзитет обезбеђује.. | Презентација<br>Флипчарт папир,<br>Маркери | 25' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **РЕЗИМЕ 30 min** | | | |
| | Очекивања и страхови - резиме | Вратите се на очекивања са почетка тренинга (балон). Која очекивања су реализована? Направите резиме. | | 5’ |
| | Резиме радионице | Тренер резимира очекивања учесника и одговара на њихова питања.<br>**Онлајн верзија/хибрид** (када је интернет доступан)<br>Молимо вас да попуните формулар за повратне информације о радионици на: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScCCo1v-24Tit1Kk6gB_dnADvMyzithG6JxQ1Fkro8xtZejDg/viewform?usp=sf_link<br>**Радионица уживо/лицем-у-лице** (када рачунари нису на располагању)<br>Тренер тражи повратне информације о радионици примењујући једну од вежби:<br>1. Тренер црта симболе на флипчарт папиру (или користи одштампане симболе на папиру) - кофер, бела мрља, шрафцигер. Полазницима се поделе по три стикера на којима траба да напишу своје одговоре на питања:<br>- Шта носите са тренинга? која размишљања, вежба, проблем су вам били од нарочите важности? (залепите овај стикер на таблу са симболом кофера)<br>- Шта вам је недостајало током тренинга? (залепите стикер на симбол који представља белу мрљу )<br>- Шта је могло да буде боље? (залепите стикер на симбол шшрафцигера) [симболи су дати као слике у Додацима 4 до 6]<br>2. Тренер дели флипчарт папир на 3 дела (попут табеле са три реда) и црта симболе у сваком одељку одозго на доле према повратним информацијама у три области: стрелиица на горе - чега је могло да буде више на тренингу?, насмејани емотикон - шта је било добро?, стрелица на доле - чега је могло да буде мање? | Google form за прикупљање одговора студената у све три државе учеснице на пројекту – Салваторе<br>(или флипчарт папир, маркери) | 20' |
| | | Тренер захваљује учесницима на учешћу. На крају, учесници добијају сертификате о учешћу у DigiPSyRes радионици. | | 5’ |

## Материјал за тренинг

Сав материјал за учење и поучавање за тренере доступан је у оквиру е-курса А у посебној секцији видљивој само тренерима и наставницима који имају уређивачка права на е-курсу и наставницима који немају та права (слика 6.4.1).

- Сценарио за А тренинг,
- Презентација pptx и pdf за А тренинг и видео лекције,
- Књига лекција за А тренинг,
- Материјали за радионице (флајери, мапе и сл.) и видео лекције.

## A program: Scenario, prezentacije i materijali za trenere i facilitatore

1. A training scenario R.4.5 - version pdf December 16, 2023: version docx
2. A training presentation R.4.7 - version pdf December 15, 2023, version pptx A TRENING PREZENTACIJE NA SRPSKOM ovde preuzmite pdf I ovde preuzmite pptx
3. Lecture program A in pdf (R.4.4_A_lecture) LEKCIJE PROGRAMA A NA SRPSKOM pdf
4. Materijal za trening/radionice: A_app_body, A_app_baloon, A_app_battery, Wheel of life exercise, Wheel of life circle Točak života docx ili pdf
5. Agenda/plan realizacije za trenere Mart 2024

**Pogledajte detaljnu listu materijala za trening:**

- Uvodni deo:

  1. flipčart, 2. odštampan poster balon ili nacrtan na flipčartu ili tabli, 3. stikeri /samolepljive kartice, listići, 4. lista prisustva.

- Reilijentnost:

  1. odrštampana slika baterije, 2. Brief Resilience Scale (English, Italian, Polish, Serbian versions) / Kratka skala rezilijentnosti, 3. RSA - Resiience Self-Assessment Scale, 4. MT -

- Stres:

  1. flipčart, 2. markeri/flomasteri u boji, 3. odšampana slika ljudskog tela (za svakog učesnika), 4. worksheets, 5. barometar.

- Težina straha:

  1. listići/kartice, 2. A4 list papira za svakog učesnika, 3. markeri/flomasteri u boji.

- Blagostanje:

  1. Točak života - za svakog učesnika po jedan list.

- Socijalna podrška:

  1. A4 list papira (za svakog učesnika po jedan, 2. olovke/flomasteri u boji, 3. flipčart, 4. markeri.

Materijal za trening - ista lista kao prethodna u docx formatu na srpskom jeziku.

*Сл. 6ц. Страница у оквиру е-курса А: Приступ за тренере материјалима за наставу и учење за тренинг А*

# 7. Реализација потпрограма Б: Дигитална резилијентност и умрежавање

Тренинг за потпрограм Б се реализује у хибридном моду.

## Опис програма Б: циљеви, задаци и исходи

**Циљеви:** упознавање студената (увођење нових појмова) са кључним својствима дигиталне резилијентности, с фокусом на онлајн учење и социјалне мреже.

**Задаци:** упознати студенте са конструктом „дигитална резилијентност“ и местом дигиталне резилијентности у свеукупној резилијентности особе, представити кључне карактеристике самосвесности о злонамерном понашању и злоупотреби софтвера; упознати их са спољашњим и унутрашњим претњама и кљученим механизмима одбране; демонстрирати контролу приватности на популарним социјалним мрежним платформама; дискутовати различите сценарије сајбербулинга; представити карактеристике дигиталне резилијентности у оквиру онлајн учења; расветлити значај критичког мишљења у односу на социјалне мреже и вести на интернету.

**Исходи програма Б –** очекује се да ће полазник који заврши овај програм моћи да:

- Објасни појам дитигална резилијентност;
- Препозна поремећаје у дигиталном функционисању и понашању;
- Препозна најчешће дигиталне претње;
- Примени основне механизме дигиталне заштите;
- Конфигурише контролне механизме приватности на социјалним мрежама;
- Објасни како реаговати у случају различитих сајбербулинг сценарија;
- Препозна и реши потенцијалне опасности током онлајн учења/наставе (проблем комуникације у онлајн окружењу, стрес и фрустрације при похађању вебинара, технички проблеми итд.);
- Препозна/идентификује када треба потражити помоћ од других у контексту онлајн учења и поучавања (од наставника, вршњака, итд.);
- Примени стратегије за евалуацију информација на мрежи у академском контексту и генерално (стварне и лажне вести, лажне слике, видео материјали, поуздани извори, проверавање референци);
- Препозна поуздане URL адресе и начине презентовања проверених информација у онлајн контексту;
- Примени правила за дељење информација на мрежи;
- Проверава садржај коришћених референци.

## Структура и садржај програма Б

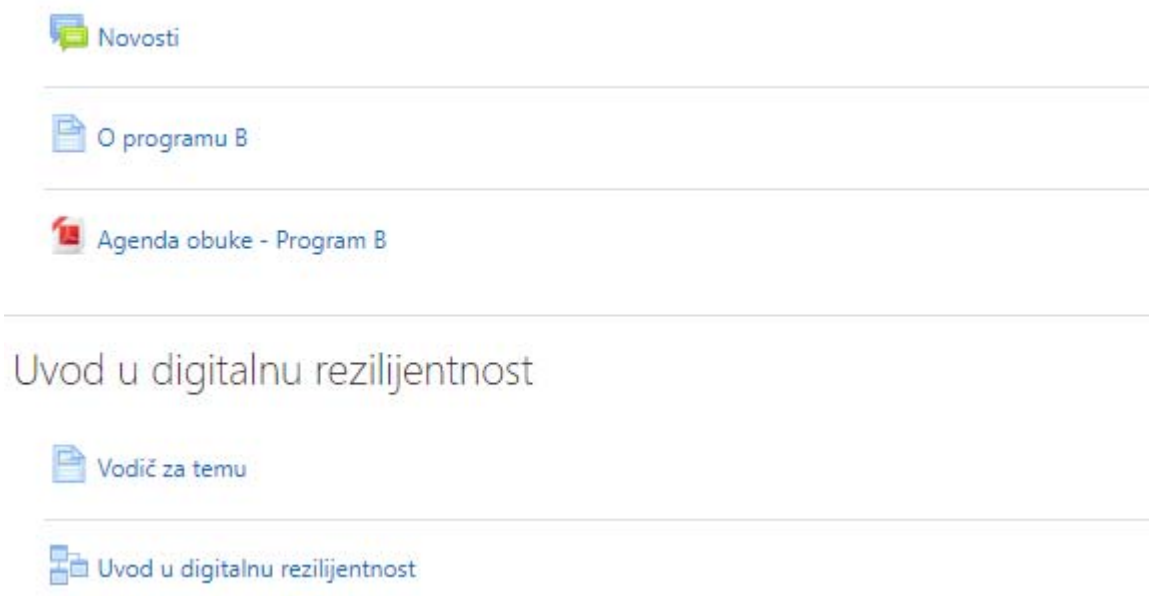
Програм Б се састоји од четири дела:

- Основе информационе сигурности;
- Социјалне мреже, контрола приватности и сајбербулинг;
- Дигитална резилијентност и онлајн учење;
- Интернет извори и критичко мишљење.

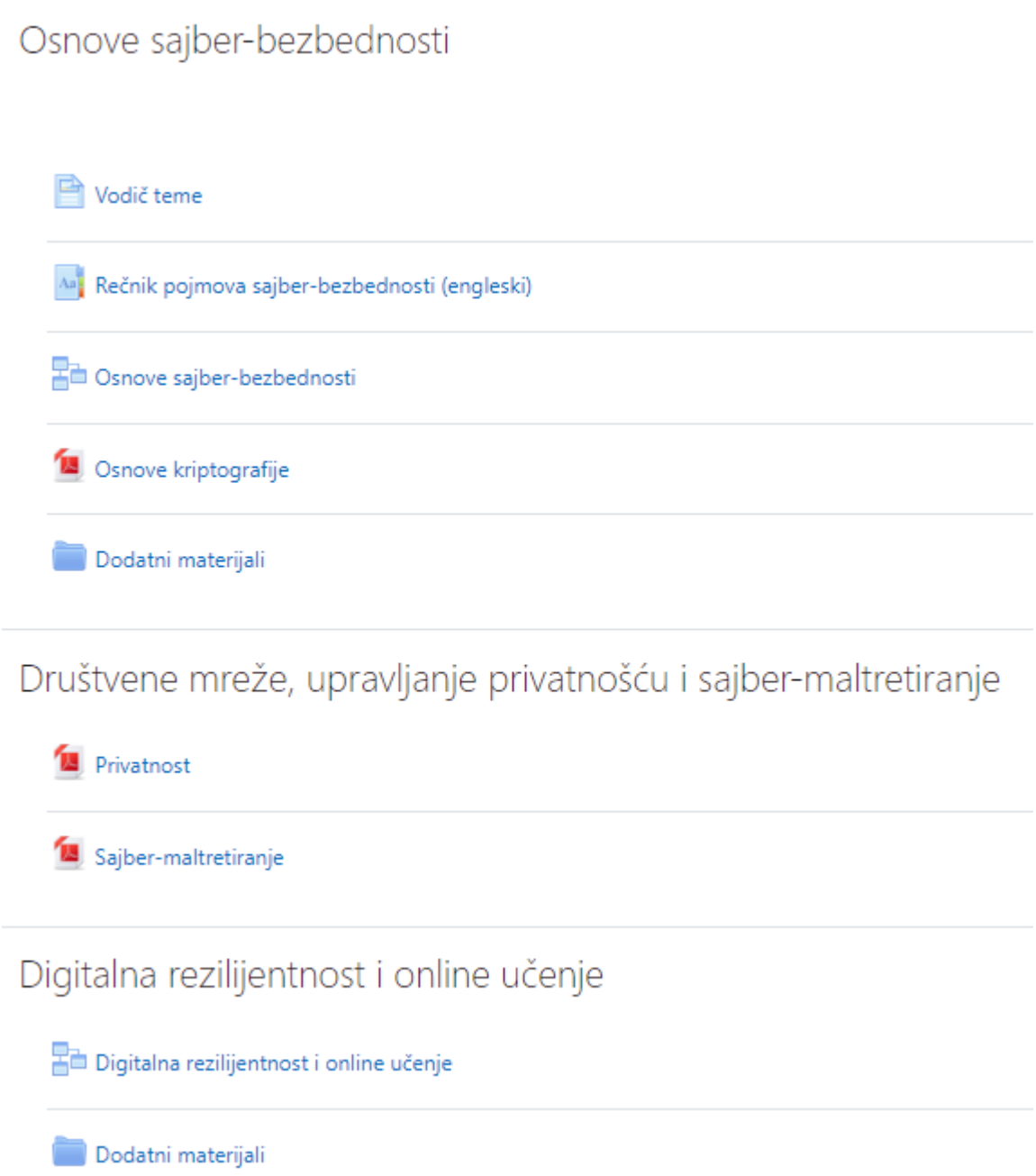
Трајање: 6 сати тренинг радионица. Плус припремне активности и задаци на е-курсу Б – 4 сата. Укупно 10 сати.

Е-курс Б на енглеском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку
https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=353

Е-курс Б на српском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку
https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=373




*Сл. 7а. Прва страница I део: е-курс Б на српском језику*




*Сл. 7б. Прва страница II део: е-курс Б на српском језику*

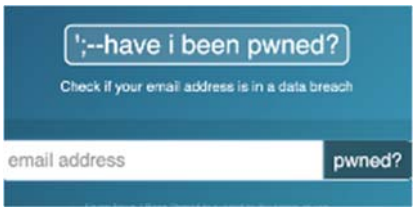
*Сл. 7ц. Прва страница III део: е-курс Б на српском језику*

## Програм Б: сценарио за тренинг радионице

Програм Б: **Дигитална резилијентност и умрежавање**

- Начин испоруке: онлајн, уживо и у хибридном формату;
- Методе: демонстрација, монолог, дискусија, самопровера, самостални и групни практичан рад
- Начин провере знања: тест знања;
- Учесник обуке је успешно постигао циљеве обуке уколико је постигао најмање 50% на е-тесту.

## Б програм – сценарио тренинга

| | Опис | Детаљи активности | ВРЕМЕ |
|---|---|---|---|
| | **УВОД: ОСНОВЕ САЈБЕР БЕЗБЕДНОСТИ** | | |
| 1. | Студент ће изразити своје схватање конструкта “дигитална резилијентност”, а на основу онога што су научили током пре-тренинга користећи "ворд цлоуд". Једна активност по групи ће бити коришћена. (Пре-тренинг претпоставља индивидуално учење о појму дигиталне отпорности, користећи материјал - нпр. е-лекцију, доступан онлајн)<br>Што се очекује:<br>(1) добити различите перспективе о концепту дигиталне отпорности,<br>(2) присетити се претренинг материјала.<br> | Користи се активност wordcloud (облак речи) на платформи Moolde (или другом онлајн алату, нпр. Ментимете).<br><br>Сваки учесник треба унети једну или више кључних речи (што значи појединачне речи или синтагме) битне за концепт дигиталне отпорности. Наставник ће коментарисати произведене резултате и коначан облак речи. | 20’ |
| 2. | Презентација Основе сајбер-безбедности. ЦИА, главне претње са нагласком на рансомвер и стратегије бекапа. | Презентација (слајдови) | 35’ |
| 3. | Интерактивни сегмент: haveibeenpwned. Полазници посећују http://haveibeenpwned.com, уносе своје e.mail адресе и добијају извештај да ли су им појединi подаци (мејл, IP адреса, лозинка…) процурели. Пријављују се на Moodle и кратко објављују свој резултат у чет активности.<br>  | Довољно је само кратко навести да ли је дошло до цурења и колико платформи је било погођено. Такође, да ли су читљиве (нешифроване) лозинке процуреле. | 25’ |
| 4. | Презентација – Основе криптографије<br>Акценат је на свакодневном коришћењу криптографије и препознавању да ли сајт користи криптографију. | Презентеација (слајдови) | 20’ |
| | ПАУЗА | | 20’ |
| | **ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ, КОНТРОЛА ПРИВАТНОСТИ И САЈБЕР МАЛТРЕТИРАЊЕ** | | |
| 5. | Приватност. Прво, наставник пита учеснике шта мисле шта је приватност. Учесници пишу поруке у Моодле Цхату. Пошто сви учесници могу читати све поруке, наставник бира само неколико одабраних одговора и наглас их чита. Друго: презентација о приватности, ГДПР-у, приватности уређаја. | Чет/причаоница на Мудлу (или другој платформи(.<br>Презентација (слајдови). | 35’ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6. | Интерактивни сегмент: учесници проверавају да ли њихови мобилни телефони испуњавају захтеве за приватност. Кратко дискутују унутар група - директно. Модератори извештавају из сваке групе (око 1-2 минута по групи максимално). | Учесници су подељени у неколико група.<br>Котренери/фагилитатори раде са групама посебно. | 25’ |
| | ПАУЗА | | 30’ |
| 7. | Сајбер-малтретирање. Презентација пресентатион<br>Анализа случаја: наставник даје примере малтретирања и полазници дају своје предлоге решења. | Слајдови<br>Котренери/фацилитатори охрабрују и прате дискусију. | 60’ |
| 8. | Презентација. Социјалне мреже и примери заштитних механизама. | Слајдови | 15’ |
| | **ДИГИТАЛНА РЕЗИЛИЈЕНТНОСТ И ОНЛАЈН УЧЕЊЕ** | | |
| 9. | Презентација: Онлајн учење и дигитална резилијентност. Интерактивна активност: добити повратне информације од учесника о изазовима с којима су се суочили и како су их превазишли. | Слајдови<br>Полазници раде у групама, дају одговоре на форуму (Moodle или друге платформе) | 40’ |
| | **ИЗВОРИ НА ИНТЕРНЕТУ И КРИТИЧКО МИШЉЕЊЕ** | | |
| 10. | Лажни подаци: лажни видео, лажне вести. Препознавање лажног видеа.<br> | Слајдови | 25’ |
| 11. | Закључак, најава пост-тренинг активности. | Кратки коментари о закључцима тренинга и највреднијем резултату. Листа активности пост-тренинга.. | 10’ |

| Пост-тренинг активности у оквиру е-курса Пост-тренинг |
|---|
| Активности на форуму: Полазници креирају своје лажне вести и коментаришу колико су оне склоне да буду прихваћене као праве.<br>Активност на форуму: Учесници дискутују о појму доххинга и пружају механизме заштите.<br>Активност на форуму: Генеративна АИ и поверење. Учесници расправљају о својој употреби АИ и разумевању потенцијалних недостатака АИ-ја. |

### Материјал за тренинг

Сценарио за Б тренинг,

Презентације pptx за Б тренинг.

# 8. Реализација потпрограма Ц: Хоризонтална психолошка подршка у дигиталној мрежи и етички оквири подршке

За Ц програм је веома важно осмишљавање и припрема сценарија, инсрукција и примена плана, да би се омогућило судентима-полазницима да остваре посављене циљеве обуке, као и да стекну знања и вештине потребне за успешно деловање у овим областима, посебно за деловање као студент који даје подршкку. Потпрограм Ц је организован у хибридном моду.

## Опис програма Ц: циљеви, задаци и исходи

**Циљеви:** упознавање учесника са кључним појмовима вршњачке/хоризонталне подршке, вршњачким умрежавањем/повезивањем и етичким оквирима за непрофесионалну психосоцијалну вршњачку/хоризонталну подршку, са фокусом на комуникационим вештинама потребним за учествовање у мрежи вршњачке подршке.

**Задаци:** упознати студенте са концептом вршњачка подршка, хоризонталне мреже подршке и разликама и одговорностима у професионалној и вршњачкој (непрофесионалној) подршци; развијати комуникационе вештине хоризонталне подржавајуће комуникације утемељене на иницијалној комуникационој компетентости студената – давалаца подршке; усмерити их како да користе портал за хоризонталне мреже подршке као даваоци подршке и као тренери за хоризонтално подржавајуће умрежавање (повезивање); универзитетско особље оспособити да подрше студентске мреже подршке и ангажовање студената.

**Исходи програма Ц –** очекује се да ће полазник који заврши овај програм моћи да:

- Објасни функционисање вршњачког/хоризонталног подржавајућег умрежавања и циљеве;
- Препознаје захтеве студената за подршком и поступање у складу са тим;
- Објасни како препознати разлике између професионалне психолошке и непрофесионалне вршњачке подршке;
- Идентификује капацитете вршњачке мреже подршке и препозна сопствене границе у давању подршке вршњацима;
- Идентификује када је нужно сугерисати студентима који траже подршк да је потребно да затраже додатну подршку и помоћ специјализованих универзитетских сервиса за студенте;
- Примени правила комуникације у студентској мрежи подршке;
- Примени процедуре за међусобну вршњачку мрежну подршку;
- Анализира и процењује портал за студентско хоризонтално подржавајуће повезивање.

## Структура и садржај програма Ц

Развој програма Ц је заснован на научним и педагошким експертским знањима универзитетских наставника – професионалаца у области наука о комуникацији (комуникологији) и психологије са три универзитета.

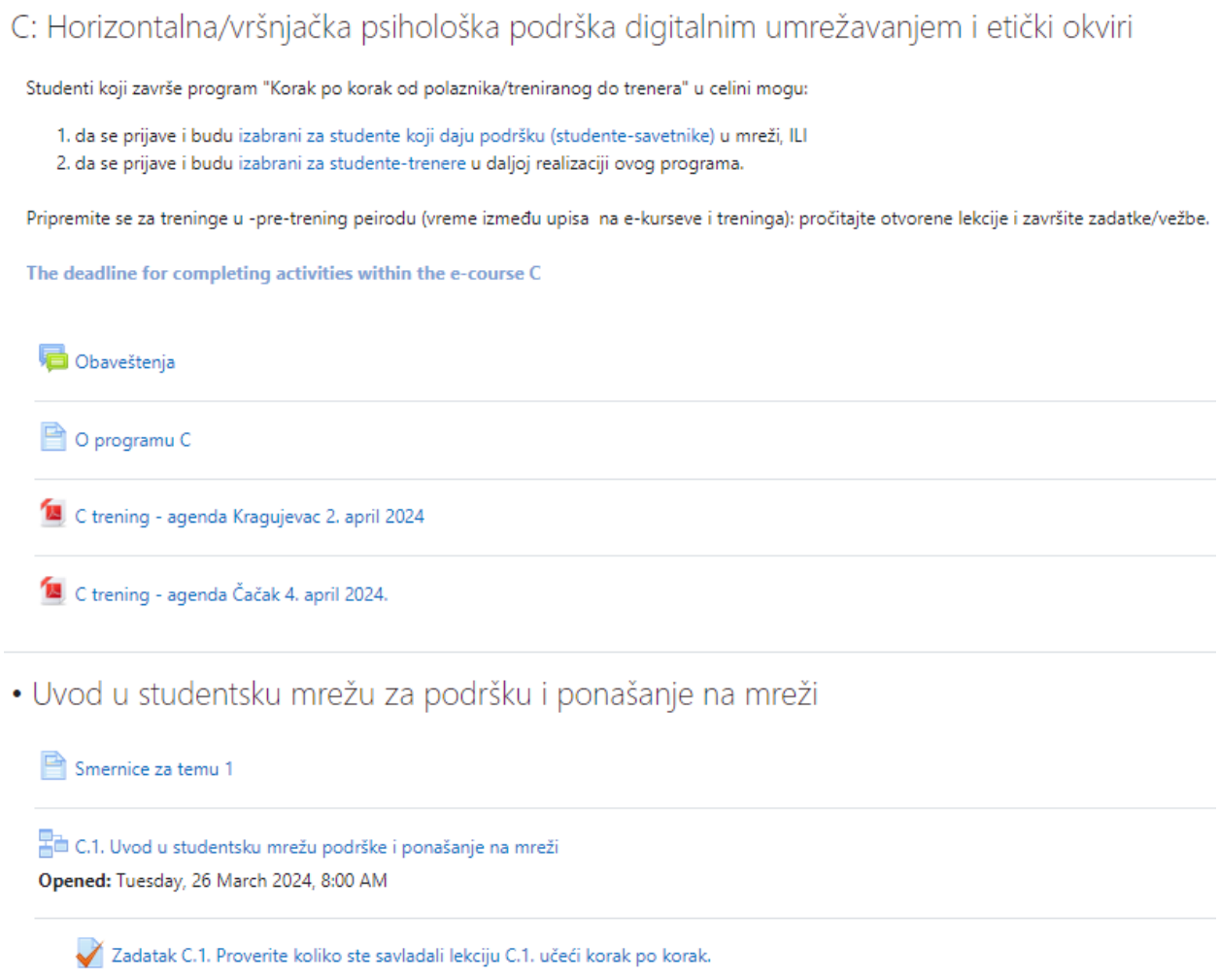
Програм Ц се састоји из следећих делова:

- Увод у студентске мреже подршке и понашање у тим мрежама;
- Вршњачка/хоризонтална комуникација и подржавајућа комуникација;
- Непрофесионална психосоцијална подршка и непрофесионална педагошка подршка;
- Етика и правила непрофесионалне подршке;
- Конекција са порталом DigiPsyRes Network.

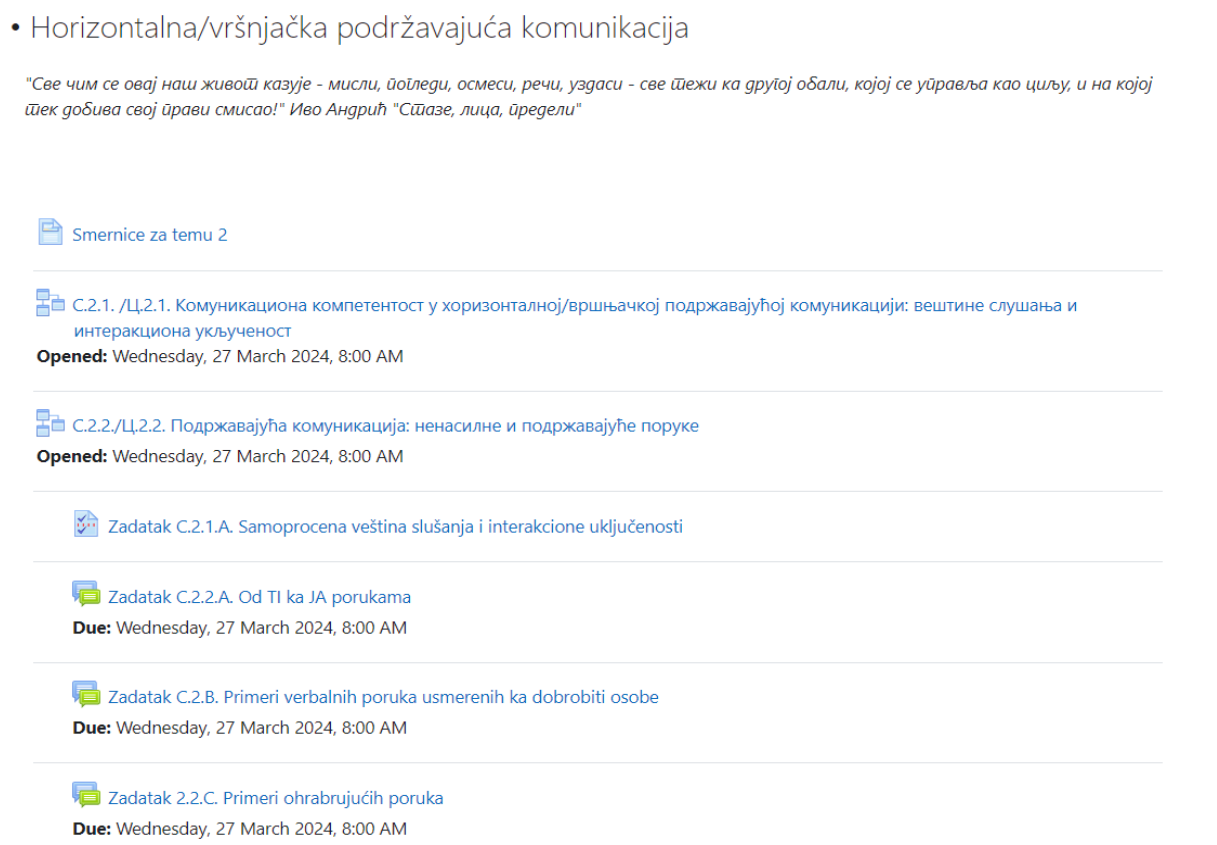
Трајање тренинг-радионица: 6 (шест) сати. Припремне активности и задаци на е-курсу Ц – 8 сати. Укупно: 14 сати.

Е-курс Ц на енглеском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=354

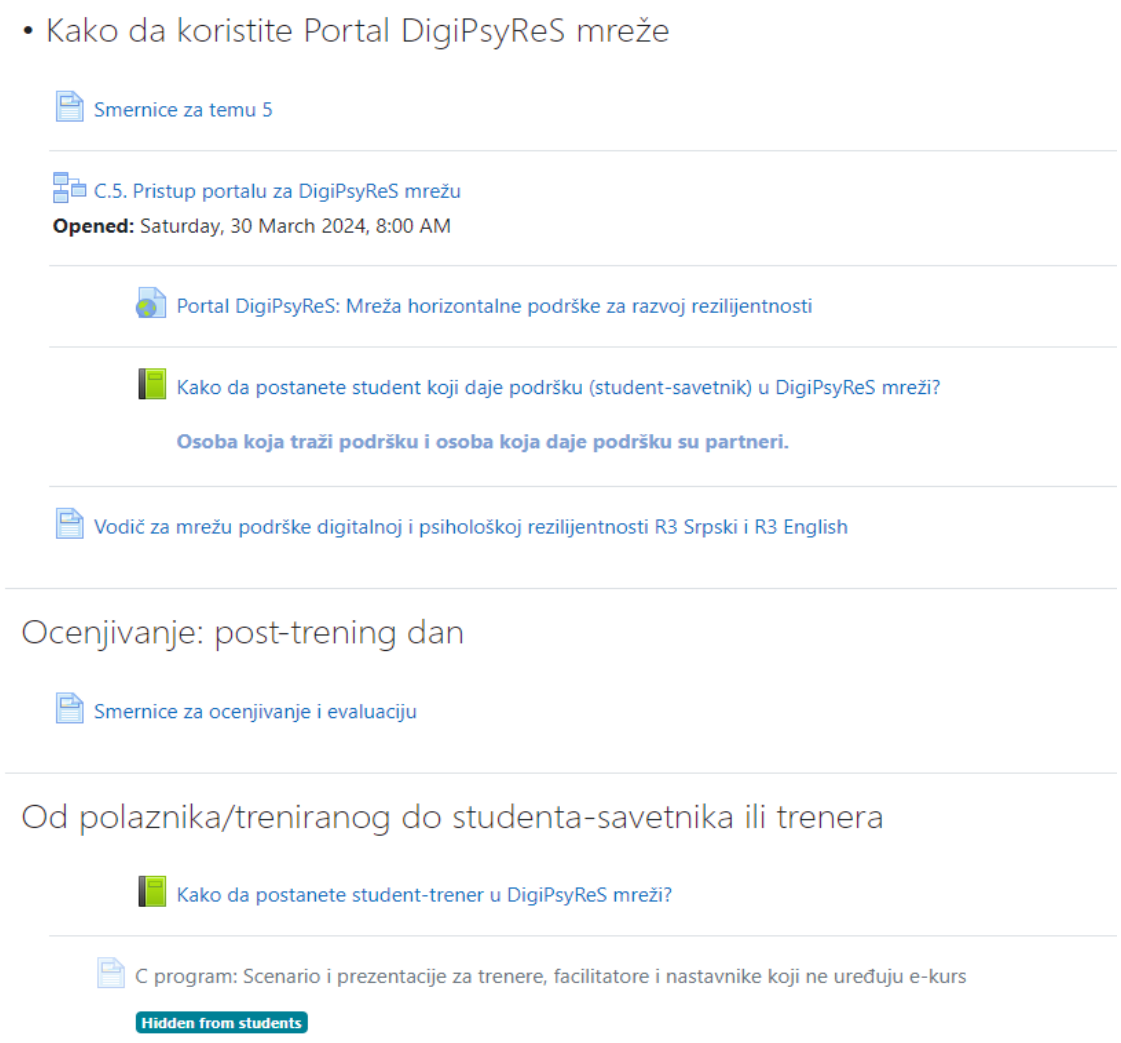
Е-курс Ц на српском језику: Moodle LMS, Факултет техничких наука у Чачку https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=371




*Сл. 8а. Прва страница I део: е-курс Ц на српском језику*




*Сл. 8б. Прва страница II део: е-курс Ц на српском језикку*




*Сл. 8ц. Прва страница III део: е-курс Ц на српском језикку*

## Програм Ц: сценарио за тренинг радионице

**Програм Ц**

- Начин реализације: онлајн и/или уживо;
- Методологија тренинга: онлина пилот тренинг, хибрид;
- Наставне методе и организациони облици: монолошке методе, дискусије, дебате, демонстрације, практичан рад, радионице, умрежавање.
- Методе оцењивања: практична демонстрација подржавајуће комуникације на мрежи, анализа студија случаја вршњачке подршке (додатно време после тренинга).

Трајање тренинг-радионица: 6 сати. Припремне активности и задаци у оквиру е-курса 8 сати. Укупно: 14 сати.

**Сценарио: активности (лекције, радионице, дискусије итд.), временски оквир, инстуркције.**

- Сценарио: тема Ц.1.
- Сценарио: тема Ц.2.
- Сценарио: тема Ц.3.
- Сценарио: тема Ц.4.
- Сценарио: тема Ц.5.

## Ц програм – сценарио за тренинг радионице

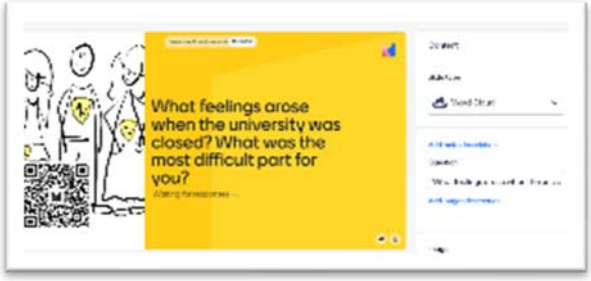
### Сценарио за ТЕМУ Ц.1. Увод у студентску мрежу подршке и понашање на мрежи

Циљ: Циљ ове радионице је да упозна учеснике са ДИГИПСИРЕС мрежом подршке студентима и пружи им јасан увид у смернице понашања и очекивања повезана са учешћем у овој мрежи.

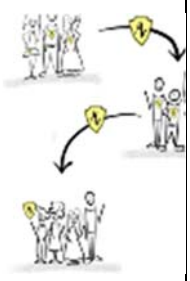
**Исходи обуке:** До краја радионице, учесници би требало да буду способни да:

- дефинишу шта је вршњачка подршка и ко су тражиоци/пужаоци подршке.
- разумеју сврху и значај мреже подршке студентима унутар 3 високошколске установе.
- се упознају са кључним улогама и одговорностима особа укључених у мрежу.
- разумеју очекивано понашање и смернице за комуникацију приликом интеракције унутар мреже подршке студентима.
- развију вештине неопходне за позитиван допринос колаборативном и подржавајућем окружењу унутар мреже.
- истраже могућности за активно учешће и ангажовање у активностима и иницијативама мреже.
- идентификују доступне ресурсе и системе подршке унутар мреже за ефикасно решавање потреба и изазова студената.

| Н | Модул | ПРЕГЛЕД | МАТЕРИЈАЛИ | ВРЕМЕ min |
|---|---|---|---|---|
| | **УВОД** | | | |
| **1.** | Поздрављање учесника и представљање тренера и циљева пројекта. | Тренер износи кратак преглед завршених потпрограма А и Б (који су главни закључци) и представља циљеве и исходе потпрограма Це.<br>Тренер: Током претходне две радионице истраживали смо области дигиталне и психолошке резилијентности, стичући драгоцена сазнања. У нашој наредној сесији, са задовољством ћемо се фокусирати на практичну примену ових знања, истражујући како ефикасно користити мрежу за унапређење благостања и резилијентности у дигиталном добу, као и како ефикасно комуницирати унутар мреже. | нема | 5 мин |
| **2.** | Представљање учесника – Пробијање леда | Учесници се већ међусобно познају са претходних радионица. Активност која следи служи само за загревање.<br>**Тренер** (дели мање папириће сваком учеснику): Напишите 3-5 реченица о себи, али немојте написати своје име. Можете поменути и нешто везано за ову обуку. | Папир, оловке, корпа или кутија, стикери | 10 мин |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Пример**: Студирам да постанем инжењер. Волим хорор филмове и пиво. Прошли пут на обуци сам направио опаску о дигиталној безбедности и насмејао све.<br><br>Када сви завршe, тренер прикупља папириће и помеша их на столу или их ставља у кутију, корпу или коверту. Сваки учесник затим бира један папирић из корпе и враћа се на своје место. Један по један, читају реченице са папира и покушавају да погоде ко их је написао. Сви учесници активно учествују у овој активности. Тренер може поставити питање учесницима о начинима које су користили да утврде ко је написао који текст.<br><br>**Напомена:** Користите постојеће ознаке са именима са претходних радионица. Уколико је неопходно, напишите нове. | Н.Б. Свака универ-зитетска група ради посебно. | |
| | **МРЕЖА СТУДЕНТСКЕ ПОДРШКЕ** | | | |
| **3.** | 3 питања о кризном периоду (пандемији) | Тренер тражи од учесника да седну на столице постављене у круг. Затим уводи тему: представља назив пројекта и главне циљеве. Главни циљ пројекта је изградња капацитета и спремности, као и успостављање процедура које ће омогућити студентима да повећају своју резилијентност на дигиталне и психолошке претње.<br><br>**ЗАДАТАК 1: 3 ПИТАЊА**<br><br>**Тренер**: Време пандемије дефинитивно није било лако ни за кога. Вирус је био велико изненађење, појавио се ниоткуда - једноставно сте морали остати код куће да бисте бринули о свом здрављу и здрављу других. Размислите о томе чега се сећате из тог времена и одговорите на ова питања. Унесите своје одговоре на ментиметер.цом. Можете се придружити скенирањем QR кода.<br><br>**Питање 1**: Шта сте осетили када је универзитет затворен? Шта вам је било најтеже?<br><br>  <br><br>**Тренер** кратко коментарише добијене одговоре. Тренер: Хм, имамо сличне одговоре (прочита неке од њих).<br>Процедура се понавља и за наредна два питања.<br>Тренер: Прелазимо на следеће питање. Скенирајте QR код или унесите овај број како бисте приступили питању. | www.mentimeter.com | 20 мин 5 мин свако питање + 5 за комен тари-сање |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Питање 2:** Да ли је било лепих тренутака? Којих пријатних ствари ћете се сећати током ове паузе на универзитету?<br> <br><br>**Питање 3: Тренер**: Последње питање гласи: Шта или ко вам је помагао када сте били уплашени или нервозни?<br>Учесници уносе своје одговоре на menti.com. Тренер кратко коментарише одговоре или прочита најчешће одговоре.<br> <br> | | |
| **4.** | | **ЗАДАТАК 2: ИДЕАЛНИ ПРУЖАЛАЦ ПОМОЋИ**<br>Тренер црта силуету особе или дели учесницима штампану верзију. По потреби, група се може поделити на две мање групе, али и 8-10 особа може радити као једна група. Дозволите учесницима да пишу/цртају на папирима.<br>**Тренер:** Ваш задатак је да створите силуету идеалног „пружаоца помоћи" - силуету особе која вам је највише помогла током пандемије. Размислите о знању, вештинама, искуству и компетенцијама које би та особа требало да има. Испишите их око силуете. Имате 5 минута за овај задатак. | Хендаут 1 или хендаут | 10' |
| **5.** | | **ЗАДАТАК 3: ВИ КАО ИДЕАЛНИ ПРУЖАОЦИ ПОМОЋИ**<br>Тренер подели учесницима Хандоут 3. Након што да инструкције, упути учеснике да пишу по Хандоут 3.<br>**Тренер:** Сада замислите да сте ви тај „пружалац помоћи". Шта је то што би Универзитет требало да вам обезбеди како бисте добро обављали посао? Напишите своје предлоге на папиру. Имате 5 минута за овај задатак. | Хендаут 3, маркери, оловке | 10' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **ЗАДАТАК 4**<br><br>**Тренер**: Молим вас, сада изаберите једног представника из групе који ће извештавати о/сумирати идеје вашег ЗАДАТКА 3.<br><br>**ИЗВЕШТАВАЊЕ**: Представници група извештавају о својим одговорима осталим учесницима. Тренери фотографишу хандоут-е.<br><br>**Тренер**: Ваши предлози су врло интересантни и хвала вам на њима. | | |
| | **ВИДЕО ЛЕКЦИЈА** | | | |
| | **УМРЕЖАВАЊЕ ЗА ХОРИЗОНТАЛНУ ПОДРШКУ** | | | |
| **5.** | Представљање ДигиПсиРеС мреже | **Последња вежба на видеу садржи ОВУ активност:**<br>**Тренер:** Хајде да направимо ДИГИ речник од 4 речи – Размислите која би била најбоља дефиниција ове 4 речи. Радите у групама. Поделите своје одговоре на MENTI.<br>ВРШЊАЧКА ПОДРШКА<br>СТУДЕНТ КОЈИ ТРАЖИ ПОДРШКУ<br>СТУДЕНТ КОЈИ ПРУЖА ПОДРШКУ<br>МРЕЖА<br><br>Ова вежба (ЗАДАТАК 5) налази се на последњем слајду видео лекције. Овде је дата само као додатна помоћ тренерима.<br><br>**ИЗВЕШТАВАЊЕ**: Групе бирају представника. Они уносе своје одговоре на Менти.цом<br>Тренер чита одговоре и даје коментаре. | Оловке, папири, презента-ција, хендаут | 10’ |
| | **ДИГИПРИРЕС МРЕЖА ПОДРШКЕ** | | | |
| **6.** |  <br>BEING A NEWS REPORTER | **ЗАДАТАК 6**<br><br>**Тренер**: У активностима пре обуке читали сте о основним принципима мреже ДИГИПСУРЕС, као и о принципима ангажовања и учешћа.<br>Сада замислите да сте НОВИНАР. Имате задатак да сазнате о мрежи ДИГИПСУРЕС како бисте припремили вести за вашу ТВ станицу. Завршите новинарски задатак одговарајући на типична НОВИНАРСКА питања: КО, ШТА, КАДА, ГДЕ, ЗАШТО, КАКО.<br><br>ШТА? (Шта је то?)<br>Предложени одговори: Мрежа ДигиПсуРес је осмишљена да пружи студентима ресурсе и подршку који су им потребни да изграде и дигиталну и психолошку резилијентност. Мрежу су основала и одржавају је три универзитета, који се старају о томе да у њу буду укључене одређене студентске популације, као што су студенти прве генерације, студенти са инвалидитетом и интернационални студенти. | Оловке и папири, мапа ума, хендаути | 10’ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ГДЕ? (Где можете пронаћи подршку?)<br>Предложени одговори: Мрежа се састоји од:<br>1) групе студената обучених да пружају подршку (први респонденти);<br>2) особља универзитета обученог да пружи подршку првим респондентима и спроведе надзор и праћење мреже; и<br>3) платформе ДИГИПСИРЕС.<br><br>ШТА? (Шта обухвата подршка?)<br>Предложени одговори: Мрежа подршке студентима нуди емоционалну, социјалну и информациону подршку студентима који деле слична искуства. Циљеви мреже за вршњачку подршку засновани су на захтевима који се постављају пред студенте који пружају вршњачку подршку. То су:<br>(а) емпатично слушање;<br>(б) пружање психолошке интервенције на ниском нивоу;<br>(ц) идентификација колега који могу бити у опасности за себе или друге; и<br>(д) олакшавање приступа професионалној помоћи.<br><br>ЗА КОГА? (За кога је намењена?)<br>Предложени одговори: Основни циљ ДигиПсиРес мреже подршке студентима је да осигура да сваки студент има приступ подршци која им је потребна како би унапредили своју психолошку и дигиталну отпорност. Циљ је створити свеобухватан систем који ће одговорити на различите потребе студената и подржавати њихов успех током целокупне академске каријере. Истовремено, студенти стичу вештине и ресурсе потребне да превазиђу изазове дигиталног доба и одрже своје благостање.<br><br>КАДА? (Када јој можете приступити?)<br>Предложени одговори: 24/7 | | |

---

**Сценарио ТЕМА Ц.2. Хоризонтална подржавајућа комуникација**

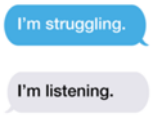
| Табела Ц.0 | Програм Ц. Тема 2. Резиме лекције и реализација радионице |
|---|---|
| **Тема – трајање: 80 мин** | **2. Хоризонтална подржавајућа комуникација** |
| **Лекција А: 15** мин | **Подржавајуће комуникационе компетенције: вештине слушања, подржавајуће и охрабрујуће поруке** |
| Радионица А: 35+5=40 min | Подржавајућа комуникација – подржавјуће поруке и вештине слушања |
| 10 мин | Видео и анализа невербалне експресије |
| Радионица Б: 15 мин | Радионица: анализа дијалога између особе која тражи и која даје подршку |

| | | |
|---|---|---|
| | **2. Хоризонтална подржавајућа комуникација** | |
| **Лекција** 15 мин | **2.1. Подржавајуће комуникационе компетенције: вештине слушања, подржавајуће и охрабрујуће поруке** | Презентација pptx R4.T.2 |
| Лекције подтеме | • Ко учествује у вршњачкој/хоризонталној подржавајућој комуникацији?<br>• Порука и повратна порука<br>• Пошиљалац<br>• Прималац<br>• Вештине слушања: постићи активно слушање<br>• Невербална комуникациона средства, слушање и подршка<br>• Емпатично слушање и активно слушање<br>• Активни дијалог<br>• Интеракциона укљученост<br>• Комуникациона компетентност особе која даје/пружа подршку<br>• Ненасилне поруке<br>• ЈА-поруке и ТИ-поруке<br>• Како да кажемо ЈА-поруке?<br>• Резиме о ЈА-порукама<br>• Подржавајуће поруке<br>• Примери порука високо усмерених на особу<br>• Поруке високо усмерене на особу = поруке подршке<br>• Охрабривање | Видео лекција |
| **Лекција А: 15 мин** | | Видео лекција |
| **Радионица А 35+5 мин** | **1. Подржавајућа комуникација између особе која тражи подршку и саговорника**<br>**Трајање радионице: 40 мин = 6+10+10+10+5** | **Материјал за А радионицу**<br>Картице у боји<br>• Картице у боји за сваку групу са описима улога. Картице са задацима у боји са описом за сваку улогу и очекивано понашање. За групу од 10 чланова, урадити у 2 боје – поделити у групе по 5 учесника (А, Б, Ц, Д, Е)<br>• Протокол за извештавање. |
| Језик радионице | • Српски језик | |
| Протокол радионице | Генерално упутство за све групе даје главни тренер – 5 мин<br>Упутство и формирање група – тренер-модератор/котренер: 5 минута.<br>У оквиру група индивидуална анализа додељених задатака – 5 минута.<br>Реализација задатка у оквиру сваке групе посебно: 10 минута (прати по један фацилитатор).<br>Извештавање у оквиру група и анализа реализације задатка у оквиру сваке подгрупе према протоколу: 10 минута (сваку групу прати један фацилитатор).<br>Извештавање група: 10 минута, води главни тренер. | |

| | | |
|---|---|---|
| **Фаза I**<br>Основна инструкција коју даје главни тренер | Главни тренер даје основно упутство (циљеви радионице, трајање, процедура)<br>*Циљеви радионице:*<br>• *Идентификовати подржавајуче понашање учесника који имају разлилите задатке;*<br>• *Повећати свесност о реаговању на подржавајуће поруке и понашања (поруке усмерене на особу, охрабрујуће поруке, пажљиво слушање, итд.);*<br>• *Повећати свесност о реаговању на неподржавајуће поруке и понашање;*<br>• *Вежбати упућивање подржавајућих порука И подржавајуће понашање;*<br>• *Дискутовати/разматрати групно И индивидуално искуство учесника који су имали различите улоге у радионици.*<br>*Трајање: максимум 40 минута.*<br>Процедура – пет фаза:<br>I основно упутство од стране главног тренера,<br>II инснтрукција за групе коју даје тренер-котренер,<br>III реализација задатка,<br>IV извештавање сваке групе,<br>V интеграција, дискусија групног искуства. | |
| *Фаза II*<br>Упутство за радионички задатак које дају котренери<br><br>Котренер или тренер-фацилитатор даје инструкцију користећи текст који је овде означен фонтом *italic* | *„Овај задатак ћете радити у групама од 5 чланова, тако што ћете одиграти одређене улоге у описаној ситуацији разговора. Улоге играте према упутствима које добијете на картицама са задацима. После формирања група, радићете овај задатак 10 минута.*<br>*Нећете саговорницима говорити шта пише на Вашој картици, већ ћете се понашати у току разговора према опису који сте добили!“*<br><br>*“Како формирамо групе?”*<br>*Три или четири групе (завии од величине тренинг групе) формирамо на основу картица које добијете. Група се састоји од чланова који су добили картице исте боје. Сваки члан групе имаће свој специфичан задатак на картици (А, Б, Ц, Д, (Е).*<br>*Само један од чланова групе биће у позицији особе која тражи подршкку или помоћ.*<br>*Други чланови групе су његови/њени саговорници. Задаци саговорника су тајна на почетку ове радионице.*<br>*Не коментаришите задатак са другим члановима групе. Добићете задатак и упутство како да се понашате током реализације задатка. Немојте показивати садржај картице.*<br>*Сада када сте извукли каритце, седите на столицу у делу просторије која је означена истом бојом као Ваша картица.!*<br>*Пажљиво проучите задатак који имате на картици!*<br>*Сачекајте да сви буду спремни, па ћемо означити почетак реализације задатка за све групе!”* | Картице са улогама:<br>У свакој тренинг групи формирају се групе по 5 чланова. Формирајте петочлане групе. Одштампајте картице у толико боја колико је потребно да формирате петочлане групе. Ако има више од 10/15 (више од броја дељивог са 5), онда доделите учесницима који буду прекобројни да буду посматрачи у свакојг групи и дајте им Протокол за опсервацију групног рада. |

| | | |
|---|---|---|
| **Фаза III** Реализација задатка | Тренер-фацилитатор:<br>*"Ако сте спремни, започните са реализацијом задатка!*<br>*Особа која тражи подршкку – особа А ће започети ову комуникацију и разговор.*<br>*Водите рачуна о просторном односу, положају, распореди…*<br>*Одиграватe у оквиру своје групе"!*<br><br>Током радионице котренери/тренери-фацилитатори прилазе групама да прате активности.<br>Ако је потребно, дају додатне инструкције. Важно је да се групе међусобно не ометају док раде задатак. Када су картице подељене и групе формиране, групе раде према опису. | |
| | Тренер-фацилитатор прати рад група, прилази групама, даје додатне инструкције ако траже. | |
| | После 10 минута, тренер-фацилитатор подстиче групе да завршавају задатак, а после 12 минута они завршавају групни рад. После 15 минута, групе заустављају играње улога, прпремају извештај о току разговора, и селектују подржавајуће поруке. | |
| **Фаза IV** Извештавање | Тренери/фацилитатори управљају извештавањем група о реаизацији задатка:<br><br>*Шта је сметало особи А током реализације задатка? Како коментаришете различита понашања, препознавање задатака других чланова групе? Шта сте научили из тога или чега сте постали свеснији? Које тешкоће сте имали да извршиет своје задатке?*<br><br>*Чије поруке су вам се свиделе? Да ли вас је неко ометао? Шта сте очекивали? Шта сте у оквиру ове комуникације добили?*<br><br>*И други чланови групе представљају своје задатке:*<br><br>*Шта је био Ваш задатак? Како сте га реализовали? Шта нисте успели да урадите? Да ли Вас је нешто или неко ометао? Како су особа која је тражила подршку и други чланови групе реаговали на Ваше понашање? Шта сте из овога научили или чега сте постали свеснији на основу ове ситуације? Које су биле тешкоће других чланова групе да изведу своје задатке?* | |
| **Фаза V** Интергрупно извештавање | Главни тренер води дискусију И коментаре које дају представници сваке групе. Усмерава резимирање и издвајање и наглашавање шта су ново научили. | |

Наставак радионице за тему 2 на наредној страници.

| | **Увод у задатке: Емпатијско слушање** | Анализа видео |
|---|---|---|
|  | | Крај видео лекције |
| **Видео и анализа** | **Емпатијско слушање и манифестовање туге** | Линк |
| Трајање:<br>10 мин<br><br>Оно што тренер говори (оквирно) означено је фонтом *italic* | **Тренер:**<br>*Вештине слушања су основа изграђивања успешних међуљудских односа. Како и колико смо ми и други ангажовани у току вербалне и невербалне комуникације, шта чујемо и опажам осим речи, како разумемо друге и колико смо емпатични према емоцијама других, као тумачимо поруке – све су су ово аспекти који су повезани са емоционалном интелигенцијом, нашом ефикасношћу у дурштвнеим односима, а што све утиче на наше животе у свим сферама деловања (личним, професионалним).*<br>*Да бисмо још нешто научили о томе, погледајте Happiness, Joy и Bing Bong. Ово су карактерси з цртаног филма INSIDE OUT, који је припремио PIXAR 2015. године, а који је добио Оскара.*<br><br>*Слике: - Sadness - Туга, Joy - Срећа/Радост, Bing Bong - Бинг Бонг*<br>*Погледајте филм Inside Out*<br><br>КОРАК 1: Погледајте видео једном.<br>КОРАК 2: Обратите пажњу на понашање Joy (жути лик) према Бинг Бонгу. Зашто она не успева да пружи подршку Бинг Бонгу? КОРАК 3: Обратите пажњу на понашање Саднесс (плави лик) према Бинг Бонгу.<br>Анализирајте које аспекте њеног вербалног и невербалног понашања можемо оценити као подржавајуће према Бинг Бонгу.<br>Запишите шта је то што она чини што помаже Бинг Бонгу да се опорави.<br>Да бисте боље разумели видео, ево транскрипта ове сцене.<br>Забележите на њему своја запажања, питања. Погледајте видео поново.<br><br>*Слика: Туга и Бинг Бонг*<br>*Погледајте филм Inside aut*<br><br>Сугерисани одговори:<br>**Вербалне реакције Џој/Радост**<br>Џој не показује праву емпатију, мада искрено покушава „можемо ово да поправимо“, чиме признаје Бинг Бонгову тугу. | Communication Skills: Empathetic Listening - Inside Out, 2015 (youtube.com)<br><br>Материјал:<br><br>Транскрипт<br><br>Additional reading: ''Four lessons from 'Inside Out' to discuss with Kids'' article |

| | | |
|---|---|---|
| | **Вербалне реакције Седнес/Туге**<br>Након што је села, рекла је ДА ЈЕ ОТИШЛО ЗАУВЕК, чиме показује разуме шта се десило. И подсећа Бинг Бонга на време проведено са Рајлијем „Да, тужно је.“<br>**Невербалне реакције Џој/Радост**<br>Џој/Радост успоставља контакт очима, али не остаје у аутентичном контакту, већ вуче Бинг Бонга руком, голица, покушава да му скрене пажњу, прави неприкладне изразе лица.<br>**Невербалне реакције Седнес/Туга**<br>Села је да буде у истом положају као Бинг Бонг да би могла да разуме његову перспективу. Седела је близу њега нежно му додирујући руку, усмеравајући нежни контакт очима, додиром прикладно пратећи изречене речи. Загрлила га је.<br>Учесници коментаришу и извештавају унутар група. | |
| **Радионица Б** | **Анализа дијалога између особе која тражи подршку и особе која пружа подршку** | |
| Трајање:<br>10 мин | **Тренер:**<br>*После емпатијског слушања, бавићемо се емпатичним/ емпатијским дијалогом и емпатијским вербалним одговорима.*<br>*Шта је задатак?*<br>*Овде је дијалог између особе која даје/пружа подршку и особе која тражи подршку/помоћ.*<br>*Анализирајте одговоре које даје особа која пружа подршку и дискутујте о томе шта би требало да урадидругачије.*<br>СИТУАЦИЈА 1.<br>**Тражилац подршке:**<br>„Управо сам примио лоше вести о здрављу члана породице и заиста сам уплашен.“<br>**Пружалац подршке:**<br>Невербални знаци: пажљиво слуша, лагано се нагиње како би показао да је заинтересован, ставља руку саговорнику на раме, и изразом лица показује саосећање и забринутост.<br>Вербални: „Пружићу ти подршку и разумем колико је то тешко за тебе. Желиш ли да поразговарамо о томе како се осећаш, или о нечему конкретном што те мучи?!<br>СИТУАЦИЈА 2.<br>**Тражилац подршке:**<br>„У последње време се осећам веома усамљено, и немам с ким да разговарам.“<br>**Пружалац подршке:**<br>Невербални знаци: непримерен смех, недостатак емпатије, лупкање прстима, стално гледање на сат, проверавање порука на телефону, или показивање нестрпљења према тражиоцу подршке. (Овакво понашање може да обесхрабри тражиоца помоћи и да омета емоционално повезивање саговорника.)<br>Вербални: „Зашто једноставно не изађеш у град и упознаш ново друштво? Није то тако тешко. Вероватно претерујеш.“ | Материјал:<br><br>Дијалог - хендаут |
| | **РЕЗИМИРАЊЕ** | 5 min |

**Сценарио ТЕМА Ц.3. Непрофесионална хоризонтална подршка**

**Циљ обуке**: Циљ обуке је да едукује учеснике о разликама између професионалне и непрофесионалне психосоцијалне подршке, као и да их научи о образовној подршци, тимовима и специфичним улогама у тиму и о томе како улоге могу да се мењају.

**Исходи обуке**: До краја радионице, учесници треба да буду способни да:

- Дефинишу кључне карактеристике професионалне и непрофесионалне психосоцијалне подршке.
- Препознају ризике и ограничења непрофесионалних приступа.
- Разумеју важност ефикасне комуникације у тиму.
- Опишу различите улоге и одговорности у тиму.
- Примене разумевање улога у тиму у променљивим ситуацијама.
- Развију вештине решавања проблема у контексту тима.
- Развијају позитивну и подржавајућу културу тима.
- Укључе се у практичне вежбе симулације динамичних сценарија у тиму.

| Н | МОДУЛ ТЕМА 3 | ПРЕГЛЕД | МАТЕРИЈАЛИ | ВРЕМЕ |
|---|---|---|---|---|
| | | **УВОД** | | |
| **1.** | Представљање учесника | Кратки осврт на завршене Теме 1 и 2 (које су биле главне поруке) и представљање циљева/исхода Теме 3. | | 5 |
| | | **УЛОГЕ И ТИМОВИ УНУТАР МРЕЖЕ** | | |
| **2.** | ИДЕНТИФИКОВАЊЕ УЛОГА | Ова вежба нас учи како да идентификујемо улоге које имамо и како се те улоге могу променити.<br>Тренер користи ППТ презентацију и почиње са питањем:<br>*Тренер*: *Шта вреднујете код:*<br>*1. Пријатеља/Пријатељице*<br>*2. Цимера/Цимерке*<br>*3. Надређеног/Надређене*<br>*4. Партнера/Партнерке/Дечка/Девојке?*<br>*За сваку од наведених улога, која је најважнија карактеристика коју тражите код теособе? Запишите их.*<br>Учесници записују одговоре на хандоут-има (примери: љубазност, искреност, поузданост, поверење, нежност, подршка, приступачност, итд.).<br>Тренер позива да се прочитају одговори. Постоји велики број врло сличних одговора. | Handout ROLES 1, pens | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Тренер се стара о томе да сви буду свесни колико сличних идеја су дали.<br><br>**Тренер:** *Неке од вредности које видимо у тим односима су исте. Да ли сви на неки начин преузимамо све ове улоге? Ја сам нечији пријатељ, ја сам нечији партнер, ја сам нечији цимер. Хајде да одговоримо на следећа питања:*<br>1. *Како могу пружити вредност коју људи траже у свим тим улогама?*<br>2. *Коју улогу тренутно играм? На пример, тренутно комуницирам с вама као ваш надређени, а не као ваш пријатељ. Након завршетка обуке, те улоге се могу променити и можемо разговарати као пријатељи или колеге.*<br>3. *Да ли ја пружам другим људима ВРЕДНОСТ коју тражим у њима? Поделите своја размишљања.*<br>Учесници дају одговоре.<br>**Тренер***: Упоредите како се улоге могу променити у следећој изјави: "Стварно теволим као пријатеља, али као цимер, стварно мораш да опереш судове."*<br>**Тренер** коментарише активност (основну поруку): *Понекад су вредности унутар различитих улога исте, а понекад морамо мало да их раздвојимо. Можете ли вежбати раздвајање улога? Како бисте раздвојили своје улоге пружаоца подршке и колеге на универзитету? Хајде да одиграмо малу симулацију улога.*<br>**Тренер** бира један пар студената који жели да симулира кратки дијалог и покаже како се улоге мењају. | | |
| **3.** | Шетња у туђим ципелама<br><br> <br> | **Тренер:** *Сада ћемо применити оно што смо управо научили о улогама на контекст ДИГИПСИРЕС-а. Погледајте задатак 2 на нашим хандоут-овима. Хајде да прочитамо инструкције.*<br><br>ЗАДАТАК 2:<br><br>КОРАК 1: Идентификујте улоге у ДИГИПСИРЕС мрежи.<br>Дефинишите које све улоге постоје у нашем ДигиПсиРес тиму тако што ћете их записати на самолепљиве папириће.<br>На крају, тренер ће помоћи учесницима да идентификују 5 главних улога (пружалац вршњачке подршке, тренер, полазник, универзитетски наставник, запослени на универзитету) и додати их у одељак "Улога" у табели испод. | Хендаут УЛОГЕ<br>Слика УЛОГЕ за дигиталну таблу или одштампати<br>Стикери за улоге у Диги тиму | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | КОРАК 2: Разјасните своје сопствене одговорности/ задужења/задатке.<br>Нека свака особа у тиму изабере једну УЛОГУ и замисли да ИМ ЈЕ ДОДЕЉЕНА ДАТА УЛОГА у ДИГИ тиму. Можете дуплирати улоге на самолепљивим папирићима или додати нове улоге тако да сви учесници имају барем једну улогу да играју.<br>За сваку од осталих идентификованих улога, учесници треба да запишу (на самолепљивим папирићима) ЊИХОВО схватање главних одговорности те улоге.<br>Оне се постављају у колону 1 на табели (хандоут 2).<br><br>**Тренер**: Идентификујте 3-5 најважнијих ствари за које је ваша улога одговорна. Сваку одговорност запишите на самолепљиви папирић, а затим их рангирајте по приоритету.<br>Поставите их у Колону 1 у табели. Група може дискутовати о разликама у идејама и приоритетима 1-2 минута.<br><br>**КОРАК 3: Одговорности чланова тима**<br><br>**Тренер:** Сада размислите о осталим улогама које видите у табели и напишите 2-3 одговорности за које ВИ сматрате да би биле њихови приоритети (за сваку од улога).<br>Залепите папириће на тебелу, у колону 2 (Шта други мисле).<br><br>**КОРАК 4: Недодељене одговорности**<br><br>**Тренер:** *Сада размислите о одговорностима које БИ ТРЕБАЛО обавити унутар ДИГИ мреже, а које нису наведене. Запишите их и додајте у Колону 3 (Недодељене одговорности). Разговарајте са осталим члановима групе и дискутујте о томе КО би могао преузети те одговорности у оквиру својих улога. Затим власник улоге или „прихвата" или „љубазно одбија" одговорности које су идентификоване од стране других. Ако одбију, морају предложити која од улога би требало да је преузме.*<br>*Вероватно ћете открити одговорности које немају „власника". Поставите их у делу „недодељене одговорности" у табели. Тамо где се одговорности преклапају, обавезно дефинишите ко је примарни власник (а ко је сарадник или резерва). Када донесете одлуку, преместите* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | *самолепљиве папириће тако да се уклапају унутар наведених улога.*<br><br>Дискусија.<br>Наставак: *Питајте особу чија је улога да ли ПРИХВАТА ту одговорност или не. Шта кажете на то да ту одговорност преузме друга особа? Кога треба обавестити о томе?*<br>*Ако се сетите било каквих одговорности које јасно не припадају некој улози, додајте их у део „недодељене одговорност*<br><br>КОРАК 5: Резимирање и закључак<br>**Тренер:** Управо сте разјаснили одговорности унутар вашег тима. Да ли мислите да би било добро да ова табела буде видљива свима у сваком тренутку, тако да сви буду свесни о улогама других? На тај начин можемо лако пратити уколико се одређене улоге промене или уколико се нове одговорности додају. Табла на крају може изгледати овако:<br> <br><br>АКО ИМА ВРЕМЕНА, ДОДАТНИ ЗАДАТАК:<br>Тренер најављује да ће се улоге студената МЕЊАТИ, од полазника до тренера, након што заврше обуку.<br>Тренер замоли учеснике да направе парове или групе од 4.<br>Тренер: Прелазак „Од полазника до тренера” укључује значајну промену улога и одговорности, обележену преносом знања, вештина и вођства. Направите две листе, једну на којој ћете навести активности/ улоге/ одговорности које ће се променити, а другу која ће навести активности/ улоге/ одговорности које ће остати исте.<br><br>Учесници пореде одговоре и дискутују. | | |
| **4.** | Непрофесионална подршка: психо-лошка и образовна | **ВИДЕО ЛЕКЦИЈА** | PPT, Video | 5' |
| **РЕЗИМЕ И ЗАКЉУЧАК** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **5.** | Оцењивање | Завршите ову тему са квизом доступним на https://create.kahoot.it/share/nonprofessional-peer-support/4d4fce20-a0d8-4d83-9ca0-637cbcb59580<br><br>**Тренер**: Сада је време да проверимо шта смо данас научили. Користи се Кахут квиз<br><br> <br><br>Ово су питања на квизу:<br><br>**Питање 1:** Ко обично пружа непрофесионалну психолошку подршку?<br>а. Обучени психолози.<br>б. Сертификовани саветници.<br>ц. Пријатељи, чланови породице или чланови заједнице.<br>д. Социјални радници.<br><br>**Питање 2**: Шта разликује професионалну психосоцијалну подршку од непрофесионалне подршке?<br>а. Професионална подршка је доступнија.<br>б. Непрофесионална подршка нема позитивне намере.<br>ц. Професионална подршка укључује праксе засноване на доказима и формалну обуку.<br>д. Непрофесионална подршка је увек ефикаснија.<br><br>**Питање 3:** Која предност непрофесионалне психосоцијалне подршке је поменута у одломку?<br>а. Непосредна и стална доступност.<br>б. Формално и структурирано терапеутско окружење.<br>ц. Културна изолација.<br>д. Већи трошкови у поређењу са професионалним услугама.<br><br>**Питање 4**: Како културна резонанца доприноси ефикасности непрофесионалне психосоцијалне подршке?<br>а. Води ка формалном терапијском окружењу.<br>б. Повећава сложеност и доприноси збуњености.<br>ц. Повећава разумевање и ефикасност подршке.<br>д. Изолује појединце од њиховог културног контекста.<br><br>**Питање 5**: Коју улогу игра емоционална подршка у вршњачкој едукативној подршци?<br>а. Повећава притисак радног оптерећења.<br>б. Доприноси стресу због испита.<br>ц. Пружа помоћ у академским задацима.<br>д. Помаже појединцима током изазовних времена пружајући разумевање и емпатију. | Kahoot се користи са централног рачунара | 10’ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Питање 6:** Како вршњачка подршка доприноси социјалној интеграцији у образовном окружењу?<br>а. Стварањем академске конкуренције.<br>б. Изоловањем појединаца од академске заједнице.<br>ц. Пружањем емоционалне подршке.<br>д. Помагањем појединцима да се осећају повезано и неговањем осећаја припадности.<br><br>**Питање 7:** Шта разликује вршњачко учење од вршњачког менторства?<br>а. Ниво друштвеног положаја.<br>б. Колегијални развој академског знања.<br>ц. Хијерархијски однос између студената.<br>д. Фокус на лични и професионални развој.<br><br>Уколико је остало времена, питајте учеснике да наведу 3 кључне ствари које су научи током обуке. | | |

---

**Сценарио Тема Ц.4. Правила и етички оквири непрофесионалне хоризонталне подршке**

**Циљ обуке:** Циљ обуке је опремити учеснике са свеобухватним разумевањем етике и правила која регулишу непрофесионалну подршку, оснажујући их да пруже ефикасну помоћ уз одржавање интегритета, емпатије и поштовања граница.

**Исходи обуке**: До краја радионице, учесници би требало да:

- Стекну разумевање кључних етичких принципа који воде непрофесионалну подршку.
- Развију свест о личним и професионалним границама у непрофесионалној подршци.
- Подстакну активно доприношење изградњи заједнице која подржава етичку непрофесионалну помоћ.
- Обезбеде прилике за примену етичких принципа кроз студије случаја и сценарија из стварног живота

| N. | МОДУЛ | ПРЕГЛЕД | МАТЕРИЈАЛИ | ВРЕМЕ |
|---|---|---|---|---|
| | **УВОД** | | | |
| **1.** | Поздрављање учеснике и представљање циљева | Кратки осврт на завршену ТЕМУ 3 (које су биле главне поуке) и представљање циљева/исхода ТЕМЕ 4. | | 5 |
| **ГРАНИЦЕ** | | | | |
| **2.** | Learning of boundaries in reference to ethics | **Тренер:** *У овом делу обуке ћемо говорити о ГРАНИЦАМА. Разумевање ГРАНИЦА помоћи ће нам да сазнамо разлике између различитих видова подршке. Оне помажу у одржавању здравих односа тако што другима дају до знања шта вам одговара, а шта је забрањена зона. Није реч о подизању зидова; реч је о стварању простора у којем можете напредовати и хармонично коегзистирати са онима око вас.* | | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | <br>**ЗАДАТАК 1**<br>**Тренер**: *Погледајте слајд. Ту је листа од 3 врсте граница са којима сви можемо да се поистоветимо. Запишите границе које су специфичне за вас. Одговорите на питања:*<br>• *Које границе очекујете да други поштују?*<br>• *Како их обавештавате о томе?*<br>• *Да ли очекујете да вам други људи кажу о својим границама?*<br>Студенти деле своје одговоре и дискутују.<br><br>Додатна питања за размишљање:<br>1. Да ли имате неке неприкосновене вредности или принципе које желите да се поштују?<br>2. Да ли постоје тренуци када вам је потребно време да будете сами или имате простор за себе?<br>3. Како преферирате да примате повратне информације или конструктивну критику?<br>4. Које су ваше границе када је у питању дељење личних информација или укључивање у проблеме других?<br><br>ИЗВЕШТАВАЊЕ. | | |
| **3.** | Границе подржавајућег интерперсоналног контакта. Етика. Либерално саветовање. | **ВИДЕО ЛЕКЦИЈА ИЛИ ПРЕДАВАЊЕ** | Vidoe<br>pptx | 5 |
| | **ЕТИКА НЕПРОФЕСИОНАЛНЕ ПОДРШКЕ** | | | |
| **3.** | Састављање етичких смерница | **Тренер:**<br>У групама, заједнички ћете развити сет етичких смерница које ће управљати непрофесионалним интеракцијама међу вршњацима унутар ДИГИПСИРЕС мреже, обезбеђујући подржавајуће и уважавајуће окружење.<br>Притом, проверите да ли ваше смернице испуњавају следеће предуслове: | Handout ,<br>pens, ppt | 20 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | • Јасноћа и Кохерентност: Колико су јасно представљене етичке смернице?<br>• Свестраност: Да ли смернице обухватају широк спектар потенцијалних етичких разматрања?<br>• Изводљивост: Да ли су смернице практичне и применљиве унутар ДИГИПСУРЕС мреже?<br>• Циљне групе: Да ли се ваше смернице односе на све улоге унутар тима ДИГИПСУРЕС мреже, укључујући и пружаоце подршке и тражиоце подршке?<br>• Начини подршке: Да ли ваше смернице узимају у обзир све начине подршке које пружа мрежа ДИГИПСИРЕС (онлајн, уживо, итд.)?<br><br>Додатна питања: (Тренер пита)<br>1. Колико често мислите да би етичке смернице требало прегледати и проценити њихову релевантност унутар ДИГИПСИРЕС мреже?<br>2. Ко би требао бити задужен за измене документа?<br>3. Где би овај документ требао бити доступан/одштампан/приступачан? Коме би било дозвољено да му приступа?<br><br>Учесници деле своје идеје и дискутују.<br>Тренер открива да се основне етичке смернице могу пронаћи у Приручнику<br><br>ИЗВЕШТАВАЊЕ: Може свака група да разради један принцип и да о томе извести остале. | | |
| | **РЕЗИМЕ И ЗАКЉУЧАК** | | | |
| **6.** | | Уколико има времена, питајте учеснике да наведу три кључне идеје које су научили у овом делу обуке. | | 5’ |

---

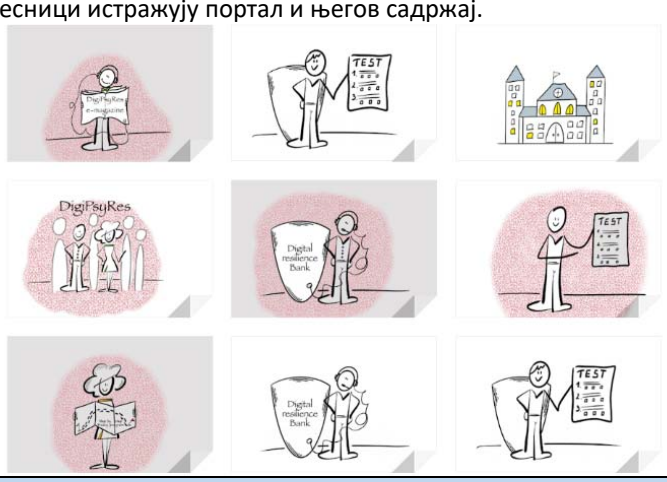
**Сценарио Тема Ц.5. Како користити портал ДигиПсиРеС мреже?**

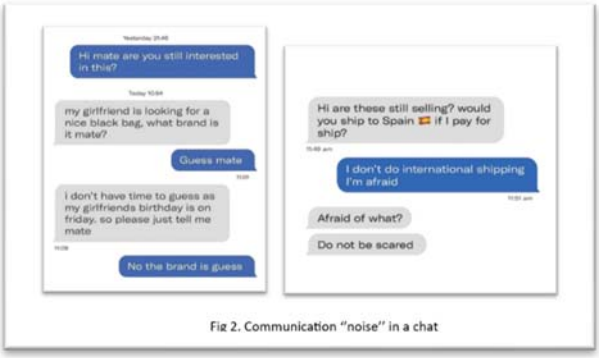
**Циљ обуке:** Циљ ове обуке је опремити учеснике вештинама потребним за ефикасно коришћење ДигиПсиРеС портала, осигуравајући оптимално укључивање различитих циљних група и различитих начина непрофесионалне вршњачке подршке. Учесници ће такође бити обучени о различитим приступима у пружању онлајн подршке и подршке лицем-у-лице.

**Исходи обуке:** До краја радионице, учесници би требало да буду способни да:

- Демонстрирају вештине ефикасног сналажења унутар ДигиПсуРес ПОРТАЛа/ апликације, ефикасно приступајући релевантним функцијама и ресурсима.
- Користе ефикасне стратегије за ангажовање са различитим циљним групама унутар ПОРТАЛа/ апликације, показујући разумевање културних нијанси, језичких преференција и различитих начина подршке.

- Показују прилагодљивост пружајући непрофесионалну вршњачку подршку кроз различите модалитете које нуди ПОРТАЛ/ апликација, као што су текстуалне, аудио и видео интеракције.
- Стекну основне вештине решавања проблема како би адресирали уобичајене проблеме који могу настати приликом коришћења ПОРТАЛа/ апликације, и знају како да потраже техничку помоћ када је потребно

| Н. | МОДУЛ | ПРЕГЛЕД | МАТЕРИЈАЛИ | ВРЕМЕ |
|---|---|---|---|---|
| | **УВОД** | | | |
| **1.** | | Кратки осврт на завршене ТЕМЕ (које су биле главне поуке) и представљање циљева/исхода ТЕМЕ 5. | | 5' |
| | **Коришћење ДигиПсиРеС мреже подршке** | | | |
| **2.** | Упознавање са Порталом. | Тренер упућује учеснике да посете адресу портала www.studentresnet.kg.ac.rs.<br>Учесници истражују портал и његов садржај.<br>  | | 15’ |
| | **ОНЛАЈН ВС. ПОДРШКА УЖИВО (ИН-ПЕРСОН)** | | | |
| **3.** | Учење о специфичности ма онлајн подршке | **Тренер:** *Погледајте ове визуелне презентације онлајн подршке. Шта није у реду?* Дискусија у групама.<br> | PPT, пројектор лаптоп | 5’ |
| **4.** | | Тренер уз помоћ радног листа најављује нову тему. Групни рад. Учесници раде задатке 1 и 2 и дискутују. | PPT, хендаут Ц.5.2 | 10’ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ЗАДАТАК 1: Направити листу предности пружања подршке уживо у поређењу са онлајн подршком.<br>ЗАДАТАК 2: Размислити о ограничењима/недостацима подршке уживо, када би онлајн подршка могла да језамени. | | |
| **3.** | Теорије друштвеногприсуства и богатства комуникационог медија као помоћ у превазилажењу ограничења онлајн комуникације | Тренер даје кратко објашњење о теоријама друштвеног присуства и богатства комуникационог медија, на основу радног листа Ц5.2. Слајдови на презентацији допуњују објашњење.<br>  <br><br>Fig 2. Communication "noise" in a chat<br>**Тренер:** *Прочитајте одељак ПОВЕЋАЈТЕ СВОЈУ ДРУШТВЕНУ ПРИСУТНОСТ: САВЕТИ ЗА ПРУЖАОЦЕ ПОДРШКЕ.*<br>*Одлучите који савети се односе на Теорију друштвене присутности, а који се односе на Теорију богатства комуникационог медија. Рад у групама и дискусија.* | Хендаут оловке, стикери ппт | 10’ |
| | **РЕЗИМЕ И ЗАКЉУЧАК** | | | |
| **6.** | | Уколико има времена, питајте учеснике да наведу 3 кључне идеје које су научили током овог дела обуке.<br>Евалуација. | | 15/45’ |

## Материјал за тренинг за програм Ц

Сви материјали за наставу и учење за тренере су доступни у оквиру е-курса Ц у посебном делу видљивом само тренерима и наставницима, како онима са, тако и онима без прада уређивања (сл. 8.4.1).

- Сценарио за Ц тренинг;
- Презентације у pptx и f формату за Ц тренинг и видео лекције;
- Књига лекција за Ц тренинг;
- Материјали за радионице (хендаути, мапе итд.).

## C program: Scenario i prezentacije za trenere, facilitatore i nastavnike koji ne uređuju e-kurs

1. Agenda za trenere - April 2024 - Grupa Kragujevac 02042024 i Grupa Čačak 04042024

2. Scenario za C trening na srpskom jeziku - verzije pdf mart 2024.

- R.4.5_C_Scenario_T01_srpski pdf
- R.4.5_C_Scenario_T02_srpski
- R.4.5_C_Scenario_T03_srpski
- R.4.5_C_Scenario_T04_srpski
- R.4.5_C_Scenario_T05_srpski

3. C trening prezentacije R.4.7 - verzije pptx mart 2024

- R.4.7_C_Prez_T01_srpski pptx i R.4.7_C_Prez_T01_srpski pdf **Prez 2** R.4.7_C_Prez_T01_srpski2 pptx i R.4.7_C_Prez_T01_srpski2 pdf
- R.4.7_C_Prez_T02_srpski pptx i R.4.7_C_Prez_T02_srpski pdf
- R.4.7_C_Prez_T03_srpski pptx i R.4.7_C_Prez_T01_srpski pdf **Prez 2** R.4.7_C_Prez_T03_srpski 2 pptx i R.4.7_C_Prez_T03_srpski 2 pdf
- R.4.7_C_Prez_T04_srpski pptx i R.4.7_C_Prez_T04_srpski pdf **Prez 2** R.4.7_C_Prez_T04_srpski 2 pptx i R.4.7_C:Prez_T04_srpski 2 pdf
- R.4.7_C_Prez_T05_srpski pptx i R.4.7_C_Prez_T05_srpski pdf

4. Knjiga lekcija Horizontalna psihosocijalna podrška digitalnim umrežavanjem i etički okviri (R.4.4.C_Knjiga_lekcija_srpski.pdf)
C.1. Uvod u studentsku mrežu podrške i ponašanje na mreži
C.2. Horizontalna podržavajuća komunikacija: komunikaciona kompetentnost i podržavajuća komunikacija.
C.3. Neprofesionalna podrška: psihološka podrška i obrazovna podrška
C.4. Partnerstvo, granice, pravila i etika neprofesionalne studentske vršnjačke podrške
C.5. Pristup portalu za DigiPsyReS mrežu
**Sve lekcije na srpskom jeziku su dostupne kao e-lekcije u okviru e-kursa.**

5. Materijal za radionice:

- Vršnjačka/horizontalna mreža podrške I ponašanje na mreži / Peer support: student network and network behaviour

  1. papir, olovke, flomasteri, kutija, stiker listići za imenovanje
  2. Handout 1, Handout 2, Handout 3;
  3. markeri, olovke, flomasteri;
  4. Mindmap.

- Vršnjačka podržavajuća komunikacija /Peer-supportive communication

  1. KARTICE za odigravanje uloga u radionici WPA (odštampati u 5 boja za svaku trening grupu, Primer kako pripremiti kartice u boji /Example how to prepare colour role cards
  2. Protokol za učesnike za rezime radionice A (odštampati za svaku grupu u boji kao i kartice); Protokol za rezime za facilitatore Summarizing protocol for facilitator
  3. Transkript Tužni Bing Bong (odštampati za svakog učesnika) Slide Emphatic listening
  4. Radionica B - deskripcija dijaloga

- Neprofesionalna vršnjačka podrška / Non-professional peer support

  1. Očekivanja i uloge - Uloge 1 Handout (štampati za svakog učesnika)
  2. Uloge u mreži horizontalne podrške - Uloge 2 - tabela (štampati za svakog učesnika)
  3. Uloge u mreži (horizontalne) podrške - poster (za svaku grupu A0 format, stikeri).
  4. Kahoot

- Pravila neprofesionalne podrške i etički okviri Rules and ethics

  1. Etičke smernice za podršku na mreži (štampati za svakog učesnika)
  2. flomasteru, olovke.

- Kako koristiti portal?

  1. projektor, laptop,
  2. olovke, flomasteri, stiker listići.

*Сл. 8д. Страница у е-курсу Ц: Приступ материјалу за тренере за тренинг Ц на српском језику*

# 9. Реализација активности после радионица – пост-тренинг

После завршавања активности и задатака у оквиру е-курсева и све три тренинг-радионице, учесници приступају е-курсу Пост-тренинг дан: Оцена студената и евалуација тренинга (Post-training day: Student assessment and training evaluation).

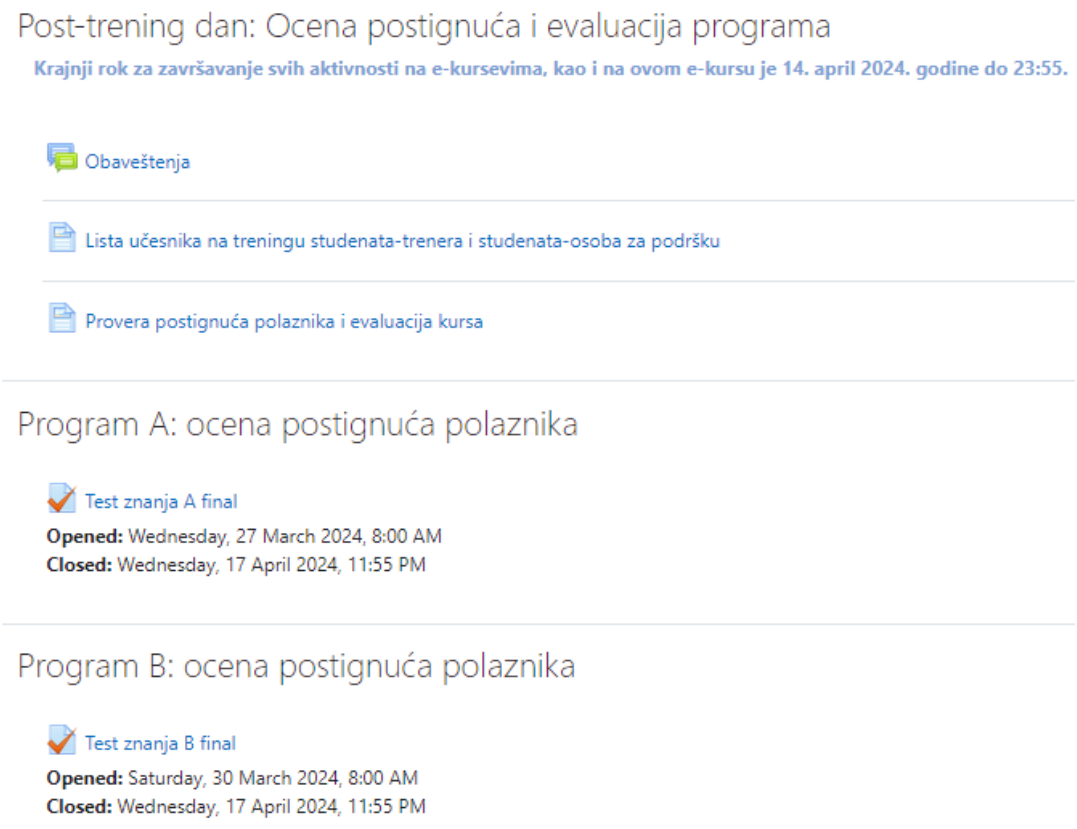
И ово је обавезна активност за полазнике. Учесници имају три теста знања/постигнућа (тестови знања за А, Б и Ц програм) на којима треба да остваре најмање 50% бодова да би испунили захтевани критеријум.

Такође је обавезно да оцене/вреднују програм „Корак по корак од трениранога до тренера и вршњака-саветника-подршке“ у целини, као и посебне делове.

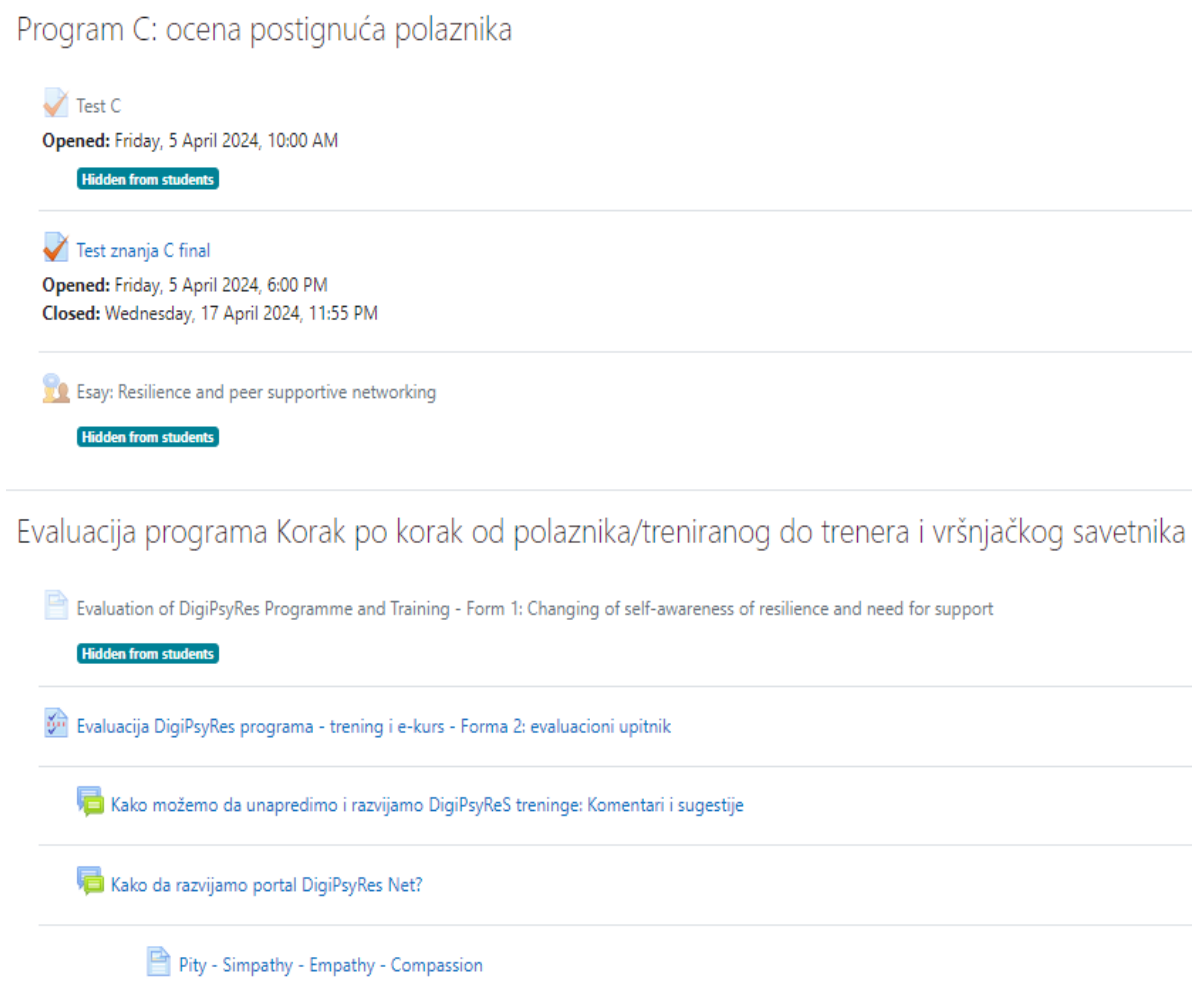
За ове активности у оквиру пост-тренинг е-курса, планирана су четири сата рада.

Е-курс Post-training day: LMS Moodle, Факултет техничких наука у Чачку
https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=360

Е-курс Пост-тренинг дан: LMS Moodle, Факултет техничких наука у Чачку
https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/view.php?id=372




*Сл. 9а. Прва страница I део: пост-тренинг е-курс на српском језику*




*Сл. 9б. Прва страница II део: пост-тренинг е-курс на српском језику*

# 10. Методологија евалуације програма и тренинга

Важна компонента читавог DigiPsyRes пројекта је евалуација и процена ефикасности примењеног тренинга. Интернационални пилот тренинг је контролна процедура примењена за добијање формативне процене потребне за унапређивање програма.

За евалуацију имплементираног програма (е-курсеви + тренинг), примењен је четворостепени модел евалуације (модел Доналда Л. Кирпатрика, видите Водич, 2024, стр. 39-40):

- Ниво I – ниво реакције/повратне информације. На овомо нивоу се испитује како учесници оцењују обуку. Испитивање се спроводи одмах после обуке и обично у форми анкете за евалуацију.
- Ниво II – ниво учења. У овој фази се проверава ниво знања који су полазници обуке стекли. Процењује се ниво знања сваког учесника, а понекад и ниво стечених вештина. Применом тестова знања, упоређују се нивои знања пре и после обуке. Такође се пореде нивои вештина пре и после обуке.
- Ниво III – ниво понашања. Процењује се да ли полазници примењују стечена знања и вештине у пракси. Процена се обично спроводи применом посебних инструмената/образаца за посматрање који попуњавају непосредни супервизори током самих активности студената. Ово је облик надгледања који процењује трансфер знања на нивоу свакодневних задатака учесника.
- Ниво IV – ниво реализације/примене. Процењује се како трансфер знања полазника и њихове активости мењају кључне индикаторе учинка образовног процеса. Процењени на основу унапред дефинисаних кључних показатеља учинка, резултати обуке се пореде са резултатима добијеним након обуке.

*Табела 3. – Евалуација тренинга/програма – нивои евалуације (Водич, 2024, стр. 39-40)*

| Ниво | Истраживачка пиања |
|---|---|
| Ниво I | Да ли су учесници уживали у обуци? Шта планирају да ураде са знањем усвојеним током обуке? Да ли су учесници доживели позитивне емоције током реализације активности? |
| Ниво II | Да ли је праћено напредовање у нивоима знања? (Процедура 1: тест пре и после) Шта је полазник обуке научио= Да ли су се променили ставови тренираног= Како су се променили? |
| Ниво III | У којој мери је побољшана ефикасност студената, њихова индивидуална активност? Да ли обучавани студенти имају способност примене стеченог знања и вештина? Да ли су промене у понашању резултат обуке? |
| Ниво IV | Није применљиво. |

Детаљније о евалуацији и праћењу тренинга и мерењу ефеката тренинга видите у Приручнику.

Тренинзи (е-курсеви и трениг-радионице уживо) реализовани у оквиру DigiPsyRes пројекта евалуирају се у односу на то колико су успели да унапреде компетенције учесника. Евалуација се врши поређењем нивоа знања и вештина учесника пре и после обуке (пре-тест и пост-тест) и праћењем њихове активности током тренинга и е-курсева.

## Мерење ефеката тренинга на резилијентност учесника

Мерење ефеката обуке на резилијентост учесника засновано је на инструментима за мерење резилијентности коришћењем на почетку пројекта (Р.1. и Р.2, видети на сајту пројекта на https://digipsyres.kg.ac.rs/project-results/).

Према општим циљевима пројекта, у првој и другој фази (пролеће 2022), пројектни тим је проучавао стање у области резилијентности студената и универзитетске подршке на три универзитета (УНИКГ, УНИКВ и УНИФГ). Истраживачки фокус је био на психосоцијалним потребама и тешкоћама студената у време кризе, студентском опажању универзитетске подршке развоју њихове резилијентности, добробити, и дигиталне резилијентности. Извештај о резултатима анкете примењене онлајна међу италијанским, пољским и српским студентима са три универзитета објављен је у јуну 2022 године на сајту пројекта (R2. Reports on the needs analysis results, 2022[1], Р.2[2]).

ДигиПсиРес тим је развио упитник у онлајн формату за ово испитивање. Упитник је развијен ради идентификовања и анализе психосоцијалних потреба и тешкоће студената у кризним временима, као и ради утврђивања студентске перцепције универзитетске подршке развоју њихове резилијентности и добробити. Упитник обухвата ставке распоређене у пет делова (Табела 4).

*Табела 4. – Структура упитника (R.2. Извештај, 2022, стр. 6)*

| Part | | |
|---|---|---|
| 1 | Социо-демографски подаци | |
| 2 | Дигитална безбедност | Овај одељак се бави питањима која се односе на сајбер отпорност и психо-дигиталну отпорност, односно способност да се заштитимо у сајбер простору. |
| 3 | Психолошке потребе и тешкоће | Овај одељак садржи Скалу стреса (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988) и питања о психолошким потребама и препрекама које су студенти можда искусили током пандемије. |
| 4 | Психолошка резилијентност и позитивност | Овај део се састоји од следећих инструмената: KOP-26 (Gąsior et al., 2016), Кратке скале отпорности (Brief Resilience Scale, Smith, et al., 2008) и Скале позитивности (Caprara et al., 2012). |
| 5 | Институционална, интерперсонална и онлајн вршњачка подршка | Овај одељак се састоји од Скале интерперсоналне подршке (Cohen, et al., 1985), скраћене верзије упитника онлајн социјалне подршке (Nick, et al., 2018) упитника о перцепцији студената о доступности подршке која им се нуди у оквиру њиховог универзитета/факулета. |

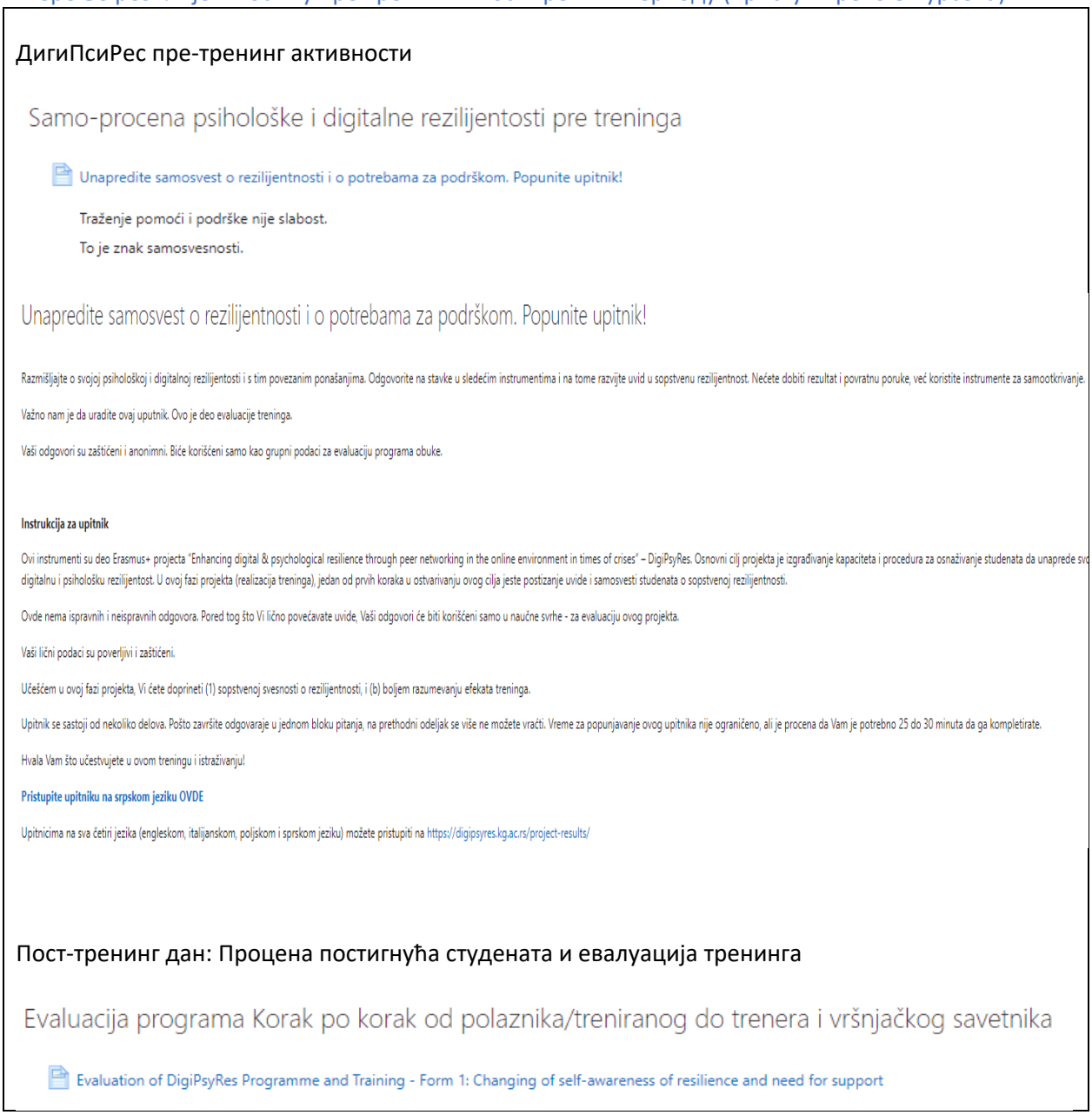
[1] R.2. Reports on the needs analysis results, 2022 Available on https://digipsyres.kg.ac.rs/wp-content/uploads/2022/08/R2_Report_on_the_needs_analysis_research_ENG.pdf

[2] Р.2. Извештај на српском језику доступан на https://digipsyres.kg.ac.rs/wp-content/uploads/2022/08/R2_Report_on_the_needs_analysis_research_SER.pdf

Овај упитник (онлајн верзија на три језика) коришћен је пре и после реализације е-курсева и тренинга. За анализу ефеката тренинга, примењена је дескриптивна анализа и поређење између измерене резилијентности учесника пре и после треинга (пре сва три дела програма и после реализације свих програма).

Мерење резилијентности у пре-тренинг и пост-тренинг периоду (приступ преко е-курсева)

ДигиПсиРес пре-тренинг активности




Пост-тренинг дан: Процена постигнућа студената и евалуација тренинга




*Сл. 10. Странице на којима су задаци самопроцене резилијентности у оквиру е-курсева*

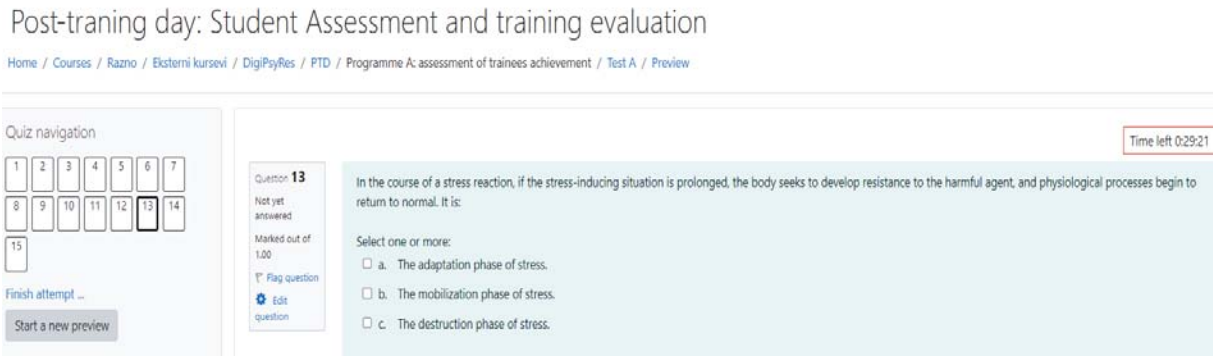
## Мерење резултата учења: резултати на тестовима А, Б и Ц

Формативна евалуација постигнућа учесника реализована је у оквиру е-курсева током активности и задатака које су полазници радили у току трајања и е-курсева и тренинга: коришћени су специфични задаци, као и самоевалуативни тестови и квизови. Праћење резултата учења током обуке, односно формативна евалуација, реализована је на следеће начине:

- праћење и евалуација активности у оквиру пре-тренинг е-курса;
- посматрање активности учесника у процесу учења на тренинг-радионицама и евалуација резултата у оквиру Мудл платформе и других коришћених онлајн алата;
- праћење и евалуација активности у оквиру пост-тренинг е-курса.

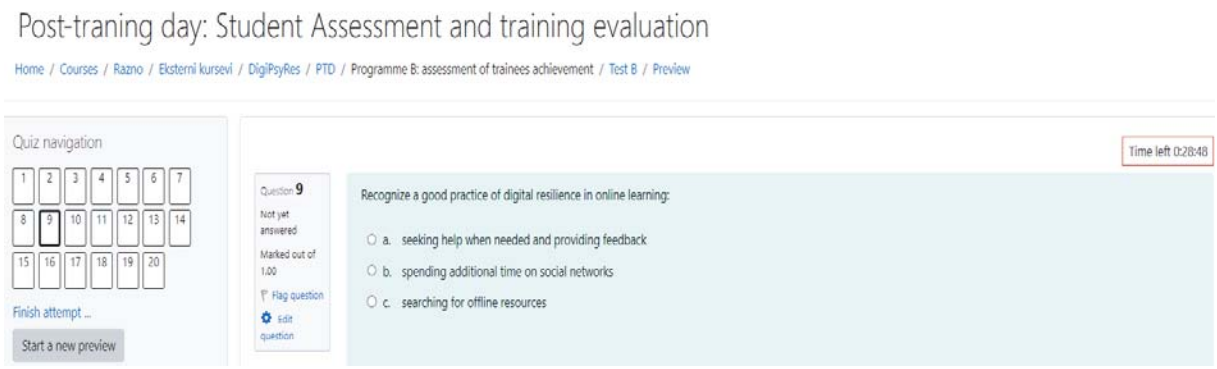
Сумативна евалуација постигнућа учесника интернационалног пилот тренинга врши се на крају обуке. За сумативну евалуацију користе се три онлајн теста знања за програме А, Б и Ц. Тестови знања су развијени у формату квиза у Мудл систему и саставни су део пост-тренинг е-курса. Примењени су различити облици тестовских задатака: задаци вишеструког избора са једним или више тачних одговора, алтернативни задаци и задаци двочланог избора Тачно/нетачно, задаци спаривања и есејски задаци кратког одговора.

**Тест А** се примењује за мерење постигнућа учесника у програму А „Психолошка резилијентност, добробит и подршка“ – укључујући постигнуће у оквиру е-курса А и тренинг-радионице А. Тест А (сл. 11) се састоји од 20 тестовских задатака, који су сви задаци затвореног облика. Учесник има три покушаја да уради тест, са обавезујућим периодом од 12 сати између покушаја.



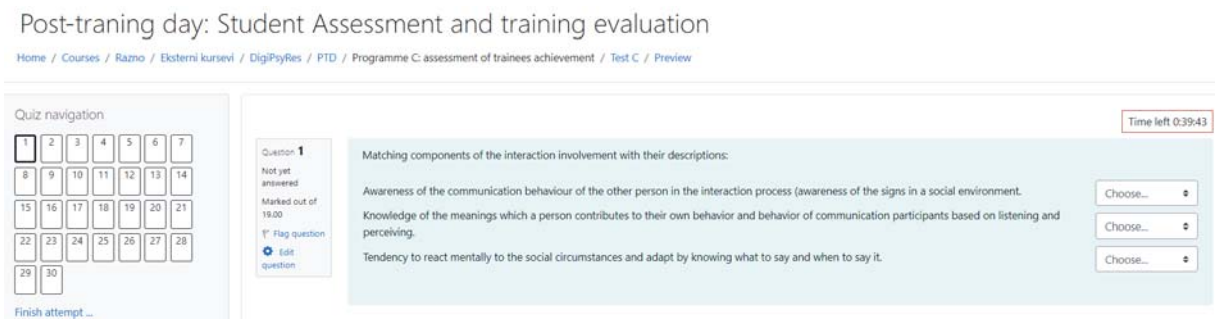

*Сл. 11. Пример тестовског задатка из А онлајн теста знања*

**Тест Б** се примењује за мерење резултата учења учесника у програму Б „Дигитална резилијеност и умрежавање“, а мери постигнуће у оквиру е-курса Б и Б тренинг-радионице. Тест Б (сл. 12) се, такође, састоји од 20 тестовских задатака затвореног облика. Учесници имају три покушаја, а између покушаја је неопходно да прође 12 сати.




*Сл. 12. Пример тестовског задатка из Б онлајн теста*

**Тест Ц** се примењује за мерење резултата учесника у програму Ц „Хоризонтална психолошка подршка у дигиталним мрежама и етички оквири“ – а мери постигнуће у оквиру е-курса Ц и Ц тренинг-радионице. Тест Ц (сл. 13) се састоји од 30 тестовских задатака затвореног облика. Учесници имају могућност да три пута раде тест, у размаку од 12 сати између покушаја.




*Сл. 13. Пример тестовског задатка Ц онлајн тест*

## Евалуација програма (тренинга и е-курсева) од стране учесника тренинга

Важан део евалуације тренинга је испитивање како учесници евалуирају програм у целини (обухвата е-курсеве + трениинг-радионице).

Примењују се две врсте евалуације:

1. Евалуације тренинг-радионица непосредно после њихове реализације:
   - Евалуација А тренинга онлајн упитником развијеним у формату Google forms – Course evaluation questions;
   - Евалуација Ц тренинга: непосредно на крају тренинга коришћењем алата Ментиметар (учесници уписују пет важних речи/појмова које изражавају утисак о тренингу).
2. Евалуација целог програма (три тренинг-радионице и пет е-курева) на крају целог програма (после тренинга и после завршених активности у е-курсевима) се реализује помоћу упитника постављеног у е-курс пост-тренинг на Мудлу (Додатак). Упитник је развијен за овај пројекат и састоји се од 55 ставки (питања). Евалуација читавог програма заснована на

примени упитника, као и сваког подпрограма посебно (и тренинг и е-курс), обухвата евалуацију наставног материјала, примењених е-алата, сложеност задатака и активности, начин примене тренинга и наставну комуникацију.

*Табела 5 – Структура евалуационог упитника (Додатак Евалуациони упитник стр. )*

| | Број ставки | Мин | Макс |
|---|---|---|---|
| Генерална евалуација програма | 5 | 5 | 25 |
| Евалуација А програма | 12 | 12 | 60 |
| Евалуација Б програма | 16 | 16 | 80 |
| Евалуација Ц програма | 13 | 13 | 65 |
| Самоевалуација ангажовања у програму | 8 | 8 | 40 |
| Евалуација програма *Корак по корак* у целини | 54 | 54 | 270 |

Мин. – најмањи могући скор на инструменту. Макс.– највећи могући скор.

# 11. Међународни и национални тимови студената-тренера

Учествовање у ДигиПсиРеС мрежи нуди студентима јединствене могућности за лични развој, развој вештина и значајно ангажовање у промовисању дигиталне и психолошке резилијентности међу својим вршњацима.

## Како студенти могу да учествују у ДигиПсиРеС мрежи?

У оквиру ДигиПсиРеС мреже студенти могу да се ангажују на следеће начине:

1. **Студенти тренери**: Њихова централна улога је улога студента-тренера, али су претходно похађали тренинг-програм с примарним циљем да се припреме за вршњаке-саветнике који дају подршкку. Алтерантивно, под условом да заврше успешно обуку, могу да искористе прилику да постану студенти-тренери. На овом сложеном положају, преузимају вођство, изводе тренинге и преносе своје новостечено знање и вештине колегама унутар мреже. Одговорни су за извођење програма обуке на универзитетима. Студенти тренери делују са положаја студента који обучава друге студенте за рад у мрежи подршке.
2. **Студенти полазници** (полазници тренинга): Овде је фокус на стицање вештина за постизање резилијентности. Студенти могу да се одлуче да заврше тренинге које нуди мрежа, чиме стичу нове вештине и знања релевантна за дигиталну и психолошку резилијентност. На тај начин унапређују своје благостање и користе предности мреже.
3. **Студенти који пружају подршку (студенти-вршњаци-саветници):** Њихов фокус је на оспособљавању за давање подршке. Након успешно завршеног програма обуке, студенти су припремљени да се пријаве за улогу студента који даје подршку унутар мреже. Као подржаваоци, они активно доприносе циљевима мреже, пружају подршку и вођство својим вршњацима у суочавању са дигиталним и психолошким изазовима. Ови студенти **могу постати чланови националног или међународног тима подршке**.

## Ко су студенти-вршњачки тренери?

Студент тренер, односно вршњачки тренер (хоризонтални тренер), јесте особа која преузима улогу вође тренинг сесија или едукативних програма за своје колега студенте или вршњаке. За разлику од традиционалих тренера који могу бити професионалци или стручњаци у одређеној области, студенти тренери су вршњаци који су већ прошли обуку и поседују знања и вештине за вођење тренинга унутар своје групе вршњака. У ДигиПсиРеС мрежи, студенти тренери имају кључну улогу у иницијативама вршњачког образовања, дељењу информација, пружању подршке и промовисању учења међу својим вршњацима на приступачан и разумљив начин.

## Тренинг и акредитација

Студенти-вршњаци-тренери су обавезни да:

I заврше тренинг основних вештина неопходних за њихове улоге на овом положају (укључујући вештине слушања, непрофесионалну психолошку подршку, познавање могућности даљег упућивања за додатне видове професионалне подршке) – програм „Корак по корак“;

II поштују унапред утврђене стандарде током своје обуке пре преузимања своје улоге; и

III учествују у континуираној обуци, надзору, евалуацији и акредитацији.

## Како изабрати студенте–тренере – поступак селекције ДигиПсиРеС тренера

I Универзитетски тим за ДигиПсиРеС мрежу објављује позив за студенте да се пријаве за позицију тренера за обуку ДигиПсиРеС мреже. У позиву су јасно наведени детаљи о томе како се пријавити (рок, е-адреса…).

II Кандидати се пријављују и прилажу следећу документацију:

- Сертификат о завршеном ДигиПсиРеС програму обуке „Корак по корак…“;
- Препоруку координатора/тренера програма обуке;
- Потврду да су тренутно уписани на једном од три партнерска универзитета (организациона јединица/факултет, одељење/студијски програм, година студија);
- Мотивационо писмо за учествовање у мрежи и тренерски рад;
- ЦВ,
- Списак завршених других обука у области вршњачке комуникације, вршњачке подршке и друге облике психосоцијалне подршке;
- Списак претходних волонтерских активности.

III Универзитетски тим бира тренера седам дана након истека рока за подношење пријава.

IV Обучени студенти су укључени као тренери за друге групе студената (студенти-полазници).

V Активности студената-тренера се континуирано прате и додатно подржавају од стране универзитетског пројектног тима.

### Критеријуми селекције студената-тренера

- Мора да буде члан „циљне популације“ – студент одређеног универзитета.
- Поседује одређено искуство у области релевантној за циљну популацију;
- Завршио/ла је све делове програма обуке са високим нивоом постигнућа.
- Показује висок ниво мотивације да постане тренер.
- Показује развијене интерперсоналне вештине.
- Показује спремност за учење и прилагођавање.
- Мора да прође процес пријаве и селекције, укључујући интервју са тимом пројекта ДигиПсиРеС.

### Обавезан тренинг за будуће студенте-тренере

Тренинг за припрему будућих тренера и за подршку вршњака у оснаживању психолошке и дигиталне резилијентности путем умрежавања „Корак по корак од полазника до тренера и студента-вршњака-саветника“ састоји се из више целина (Табела 6. иста као табела 2).

Табела 6. – Структура програма „Корак по корак од трениранот до тренера и вршњака саветника“

| Програм Корак по корак | Е-курсеви | | Тренинг радионице |
|---|---|---|---|
| Активности пре тренинга | е-курс Пре-тренинг дан: | 3 сата | |
| А програм | е-курс А: | 3 сата | 6 сати |
| Б програм | е-курс Б: | 4 сата | 6 сати |
| Ц програм | е-курс Ц: | 8 сати | 6 сати |
| Активности после тренинга | е-курс Пост-тренинг оцена и евалуација | 4 сата | |
| 40 сати укупно | | 22 сата | 18 сати |

Само они студенти који су завршили овај програм имају могућност да буду одабрани као пружаоци подршке у мрежи или као студенти-вршњачки тренери.

## Обавезе и дужности студената–тренера

- Извођење тренинга/обука: Студенти–тренери с одговорни за извођење тренинга својим вршњацима на теме везане за дигиталну и психолошку резилијентност.
- Подршка и вођство: Пружају подршку и вођство вршњацима који траже помоћ у вези са металним здрављем и дигиталним благостањем.
- Извештавање: Студенти–тренери су обавезни да редовно подносе извештаје о својим обукама, укључујући евиденцију присуства, повратне информације учесника и све изазове са којима су се сусретали у раду.
- Комуникација са ДигиПсиРеС пројектним тимом: Студенти–тренери редовно комуницирају са тимом пројекта, пружајући тиму ажурне податке о свом раду, уз консултације и саветовање са наставним особљем када је потребно.
- Испуњавањем ових дужности, студенти–тренери имају кључну улогу у промоцији дигиталне и психолошке резилијентности унутар својих заједница и доприносе успеху ДигиПсиРеС мреже.

## Тимови студената вршњачких тренера

Интернационални и нациионалниУнивеирзитетски тимови студената-тренера биће видљиви на порталу ДигиПсиРеС мреже.

Један тим се састоји од најмање шест студената-тренера – два за сваки потпрограм. Они тренинг реализују заједно и колаборативно.

# 12. Интернационални и национални тимови студената који пружају подршку – тимови вршњака–саветника

Ова секција описује процес селекције студената-пружалаца подршке који су претходно завршили обуку и испунили друге претпоставке постављене у оквиру ДигиПсиРеС мреже.

## Поступак селекције за интернационални тим студената који пружају подршку

Инструкције за формирање интернационалног тима студената – пружалаца подршке:

- **Критеријуми селекције.** Студенти са три универитета (УНИКГ, УНИФГ и УКВ), који су завршили програм обуке и показали изузетно разумевање и преданост теми – дигиталној и психолошкој резилијентности, јесу кандидати за укључивање у интернационали тим под условом да поседују компетенције за комуникацију на енглексом језику на нивоу Б2 (ЦЕФР).
- **Номинација:** Номинације се врше од стране одговарајућег унивезитета на основу академских резултата, лидерства и ангажованости у релевантним ваннаставним активностима.
- **Интервју:** Кандидати који су ушли у ужи избор приступају интервјуу који спроводи ДигиПсиРеС пројектни тим, како би се проценила њихова спремност за ову улогу.
- **Финална селекција**: Коначна селекција студената-тренера и пружалаца подршке врши се на основу резултата са тренинга, перформанси на интервјуу и повезаности са циљевима мреже.

Међународни тим студената који пружају подршку ће бити истакну на порталу, при чему ће сваки члан бити представљен кратком информативном биографијом, која треба да истакне њихово знање, искуство и допринос мрежи ДигиПсиРеС. Профили ће приказати њихогу посвећеност промоцији дигиталне и психолошке резилијентности, нудећи увид у улога и задужења и одговорности унутар тима, додатне инфорамције које их представљају (линкови ка друштвеним мрежама) и подаци о начину успостављања контакта са њима. Ово свеобухватно представљање пружалаца подршке треба да омогући корисницима да имају непосреднији приступ развноврсној мрежи подршке, што, надаље оснажује заједништво унутар платформе ДигиПсиРеС.

## Поступак селекције за универзитетски тим студената који пружају подршку

Инструкције за формирање универзитетског (националног) тима студената – пружалаца подршке:

- **Критеријуми селекције:** Студенти унутар сваког универзитета који су завршили програм обуке и испунили претхоо пстављене услове од стране ДигиПсиРеС мреже.
- **Процес пријаве:** Заинтересовани студенти подносе пријаве у којима детаљно описују своје квалификације, мотивацију и релевантна искуства.
- **Преглед:** Пријаве прегледа селекциони одбор састављен од чланова факултета и представника пројекта.

- **Интервју:** Кандидати који су ушли у ужи избор приступају унтервјуима како би се додатно проценила њихова спремност за позицију и улоге које треба да реализују.
- **Финална селекција:** Коначни избор студената који дају подршку и тренера заснива се на квалитету пријаве, перформансама на интервјуу и усклађености са циљевима и сврхом мреже подршке.

# 13. Подсетник и упутства за студенте–вршњаке–саветнике и студенте–вршњаке–тренере

Хоризонтална подршка (вршњачка подршка) представља однос подршке између људи који имају слично искуство. У вези са менталним здрављем, сличо је њихово искуство или имају сличен изазове у блиском окружењу (Sunderland et al., 2013, стр. 46).

Хоризонтална/вршњачка подршка, у сфери менталног здравља, пружа неклиничку емоционалну подршку људима који доживљавају емоционални стрес са циљем да се побољша њихово ментално здравље и помогне им да се опораве кроз оснаживање и наду (CMA).

Подршка вршњака може бити неформална (укључујући разговоре подршке између вршњака који нису формално обучени) или формална (где су појединци посебно обучени да пружају подршку). Може да се реализује један на један или групно.

Особе које пружају хоризонталну подршку деле увиде, стратегије суочавања, информације и ресурсе, олакшавају долажење до увида, дају охрабрење, помоћ, и подржавају опоравак особама које се суочавају са изазовним ситуацијама, невољама или треба да донесу веллике одлуке.

Четири основна задатка хоризонталне вршњачке подршке:

- Изградите везу (повежите се).
- Помагните једни другима да разумете како сте дошли до свог погледа на свет.
- Поново дефинишите помо као процес заједничког учења и раста (оснаживате заједништво).
- Померајте се ка ономе што желимо, уместо од онога што не желимо.

## Како пружити неформалну подршку вршњацима један на један?

Неколико савета како бисте могли да дате подршку колеги/студенту (CMA, 2020):

- Будите доступни. Предложите време и простор за састанак, слушање и разговор ако је потребно.
- Понудите особи са којом разговарате безбедну зону (конфорно место) да изрази своје емоције и мисли.
- Слушајте активно, отворено и без осуђивања, и подстичите дискусију.
- Будите љубазни, емпатични и пуни разумевања, и поделите своје искуство како би се особа којој пружате подршку осећала да није сама (да се неа не би осећала усамљено).
- Говорите из срца и делите увиде и знање стечено кроз своје искуство.
- Охрабрите особу да потражи помоћ чак и ако се осећа добро.
- Подстакните разговор постављајући питања „Приметио сам А или Б код тебе. Како могу да по4могнем?“

## Како да водите формалну групу за вршњачку подршку (CMA)?

- Осмислите, планирајте и организујте заједничке циљеве за групне сесије вршњачке подршке.
- Започните и завршите сесије на време.
- Представите се и пожелите добродошлицу свим члановима групе.
- Поставите контекст подршке и објасните основна правила са јасним смерницама и упутствима како бисте промовисали безбедно, инклузивно окружење које подстиче повезивање међу учесницима.
- Останите неутрални док започињете разговоре.
- Током сесије, користите вербалне алате (испитивање, парафразирање, сумирање) и невербалне вештине (климање, одржавање и ангажовано држање и израз лица) да бисте одржали дискусију.
- Истакните тачке консензуса, управљајте групном динамиком и конфликтом и сумирајте кључне закључке.
- Интервенишите када је потребно и помозите групи да разјасни исходе.
- Пазите на тајминг и нивое енергије и одржавајте подршку околине како бисте осигурали продуктивне дискусије.
- Покажите емпатију, активно слушање и флексибилност.

## Напомене за виртуелне фацилитаторе/ тренере или вршњаке саветнике

Виртуелни састанци су додатни изазов за особе које пружају подршку, као и за оне који траже подршку. На виртуелним сесијама можда се теже одржава пажња или се теже могу схватити невербални знакови. За виртулене састанке ради хоризонталне подршке важно је следеће:

- Дискусија треба да буде усредсређена – фокусирана на једну тему, разнолика и да се не размењује првише информација.
- Потребно је укључити покрет у комуникацији што енергетски подиже групу: Охрабрите људе да устану од рачунара и протегну се или пробају онлајн енергизере.

# 14. Улога универзитетског наставног и ненаставног особља у програмима обуке и ДигиПсиРеС мрежи

Чланови универзитетског особља такође су интегрални чланови тимова, а мрежи ДигиПсіРес доприносе својим залагањем, знањем и руковођењем. Њихово укључивање у мрежу осигурава да свеобухватан систем подршке функционише на оптималном нивоу. Имена чланова особља су истакнута на порталу, што корисницима мреже даје потребне гаранције за успешно савладавање дигиталних и психолошких изазова. Сваки партнер универзитет је представљен од стране одређеног броја чланова универзитетског особља у свим активностима унутар мреже.

Универзитетско особље има кључну улогу како у процесу обуке тако и у подржавању рада мреже ДигиПсиРес. Као тренери, они користе своју експертизу како би пружили свеобухватне обуке, преносећи драгоцено знање и вештине студентима и вршњацима. Поред тога, чланови универзитетског особља играју важну улогу у мрежној подршци, пружајући вођство, менторство и ресурсе како би олакшали ефикасну комуникацију и сарадњу међу учесницима. Чланови универзитетског особља активно су укључени у процесе попут селекције студената, праћења мреже, извештавања и вођења, доприносећи укупној ефикасности програма и усклађености са циљевима организације.

Правила за укључивање универзитетског особља:

- Запослени на универзитету (универзитетско особље) морају да се темељно упознају са садржајем и циљевима иницијативе ДигиПсиРес.
- Особље активно учествује у обукама како би били у току са најбољим праксама и техникама за промоцију дигиталне и психолошке резилијентности међу студентима.
- Важно је да универзитетско особље укључено у ДигиПсиРес мрежу одржава отворене комуникационе канале како са студентима тако и са другим члановима особља који су укључени у програм.
- Запослени на универзитету, оспособљени у оквиру програма „Корак по корак“ би требало да буду супервизори и да пружају подршку студентима током њиховог учешћа у програму, нудећи менторство и ресурсе по потреби.
- Редовно праћење и евалуација напретка програма се спроводи од стране универзитетског особља како би се идентификовала подручја за побољшање и осигурало усклађивање са циљевима организације.
- Подстиче се сарадња чланова универзитетског особља са другим заинтересованим странама како би се унапредила ефикасност и достигли циљеви иницијативе ДигиПсиРес иницијативе унутар универзитетске заједнице.

# 15. Препоручени извори за студенте–тренере

У овом делу наведена је литература препоручена за полазнике – будуће тренере!

**Препоручени извори за програм А**

A Complete Guide to the Wheel of Life. https://blossomthemes.com/wheel-of-life/

APA Dictionary: Resilience. https://dictionary.apa.org/resilience

Clough, P., Strycharczyk, D., & Perry, J. (2021). *Developing Mental Toughness: Strategies to Improve Performance, Resilience and Wellbeing in Individuals and Organizations*. Kogan Page.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24(December), 385–396

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What Is Resilience? *Canadian Journal of Psychiatry-Revue Canadienne De Psychiatrie*, 56(5), 258-265. https://doi.org/10.1177/0706743711056005

Gąsior, K., Chodkiewicz, J., & Cechowski, W. (2016). Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP-26): Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzi. *Polskie Forum Psychologiczne*, XXI(1), 76-92. https://doi.org/10.14656/PFP20160106

Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem [Tools for measuring stress and coping with stress]*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP

Kaličanin, P. i Lečić-Toševski, D. (1994). *Knjiga o stresu. (A book about stress).* Beograd: Medicinksa knjiga.

Liu, Y., & Huang, X. (2021), Effects of Basic Psychological Needs on Resilience: A Human Agency model. *Frontiers in Psychology*. 12:500035. doi: 10.3389/fpsyg.2021.700035

Rahimi, B., Baetz, M., Bowen, R., & Balbuena, L. (2014). Resilience, stress, and coping among Canadian medical students*. Canadian Medical Education Journal*, 5(1), e5. https://doi.org/10.36834/cmej.36689

Reco E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.mmended resources

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335–344. doi: 10.1017/S0954579412000028

Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.

Smith, B.W., Epstein, E.E., Oritz, J.A., Christopher, P.K., & Tooley, E.M. (2013). The Foundations of Resilience: What are the critical resources for bouncing back from stress? In Prince-Embury, S., & Saklofske, D.H. (Eds.), *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice, The Springer series on human exceptionality* (pp. 167-187). New York, NY: Springer

Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management*, 22(4), 606-617. https://doi.org/10.1177/0972063420983111 [

Tait, M. (2008). Resilience as a contributor to novice teacher success, commitment, and retention. *Teacher Education Quarterly*, 35(4), 57–75.

The Ultimate Wheel of Life Interactive Assessment. https://wheeloflife.noomii.com/

**Препоручени извори за програм Б**

Aliyev, R., & Gengec, H. (2019). The Effects of Resilience and Cyberbullying on Self-Esteem. *Journal of Education*, 002205741985834. doi:10.1177/0022057419858346

Broadbent, J., & Lodge, J. (2021). Use of live chat in higher education to support self-regulated help seeking behaviours: a comparison of online and blended learner perspectives. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, *18*(1), 1-20.

Cyberbullying Research Center: Cultivating Resilience To Prevent Bullying and Cyberbullying, https://cyberbullying.org/cultivating-resilience-prevent-bullying-cyberbullying

Digital resillience framework https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/831217/UKCIS_Digital_Resilience_Framework.pdf

DIGITAL RESISTANCE: An empowering handbook for teachers on how to support their students to recognise fake news and false information found in the online environment (2020), Council of Europe, https://rm.coe.int/digital-resistance-handbook-21012021/1680a1269d

Evaluating Information: Information from the Internet, https://wit-ie.libguides.com/c.php?g=648995&p=4551538

How to identify fake news , https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news

NIST Computer Security Resource Center, https://csrc.nist.gov/glossary/term/cyber_resiliency

NIST, Developing Cyber-Resilient Systems: A Systems Security Engineering Approach, https://nvlpubs.nist.gov/nistpubs/SpecialPublications/NIST.SP.800-160v2r1.pdf

Ogan, A., Walker, E., Baker, R., Rodrigo, M. M. T., Soriano, J. C., & Castro, M. J. (2015). Towards understanding how to assess help-seeking behavior across cultures. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, *25*, 229-248.

Putting Digital Literacy and Digital Resilience into Frame, 2022, https://worlded.org/putting-digital-literacy-and-digital-resilience-into-frame/

SANS: Glossary of Cyber Security Terms, https://www.sans.org/security-resources/glossary-of-terms/ and https://securityinabox.org/en/

SANS: OUCH! Newsletters, https://www.sans.org/newsletters/ouch/

Vuorikari, R., Kluzer, S. and Punie, Y., DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes, EUR 31006 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-48882-8, doi:10.2760/115376, JRC128415. (available at https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415)

What are the Biggest Challenges of Online Education Today? https://www.hurix.com/what-are-the-biggest-challenges-facing-online-education-today/

**Препоручени извори за програм Ц**

*Basic Psychological Skills. A Guide for COVID-19 Responders*. e IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support. https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Basic+Psychosocial+Skills-+A+Guide+for+COVID-19+Responders.pdf

Bjekić, D., Zlatić, L., & Bojović, M. (2020). Students-teachers' communication competence: basic social communication skills and interaction involvement. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, X(LXXII)(1/2020), 24-34.

Bodie, G. D., Burleson, B. R., & Jones, S. M. (2012). Explaning the Relationships among Supportive Message Quality, Evaluation, and Outcomes: A Dual-process Approach. *Communication Monographs* 79(1), 1-22. DOI: 10.1080/03637751.2011.646491

Bodie, G. D., & Jones, A. C. (2015). Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes. In *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*. Wiley. OnlinTopie Library. https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic044

Coll, X., Papageorgiou, A., Stanley, A., & Tarbuck, A. (2012). *Communication Skills in Mental Health Care*, Taylor and Francis

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher. J. D., Stockdale, L., & Booth, McC. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Radovic, A., Vona, P. L., Santostefano, A. M., Ciaravino, S., Miller, E., & Stein, B. D. (2016). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(7), 465-470. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0619

Roland, J., lawrance, E., Insel, T., & Cristense, H. (2020). *The digital mental health revolution: Transforming care through innovation and scale-up.* Doha, Qatar: World Innovation Summit for Health.

Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Third edition. USA, CA, Encinitas: PuddleDancer Press.

Seiter, C. R., & Brophy, N. S. (2022). Social Support and Aggressive Communication on Social Network Sites during the COVID-19 pandemic. *Health Communication*, 37(10). doi: 10.1080/10410236.2021.1886399.

Steward, Hunter (2021). *Social + Communication Skills & Emotional Intelligence (EQ) Mastery (4 in 1): Level-Up Your People Skills*, Conquer Conservations & Boost Your Charisma ... Critical Thinking & Leadership Skills

Thrive, Teen (2021). *The DBT Skills Workbook for Teens: A Fun Guide to Manage Anxiety and Stress, Understand Your Emotions and Learn Effective Communication Skills*

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social netwokr sites enhance or undermine subjective well-being? A critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Windler, C., Clair, M., Long, C., Boyle, L., & Radovic, A. (2019). Role of Moderators on Engagement of Adolescents With Depression or Anxiety in a Social Media Intervention: Content Analysis of Web-Based Interactions. *JMIR Mental Health*, 6(9):e13467, doi: 10.2196/13467, https://mental.jmir.org/2019/9/e13467/

Zlatić, L., Bjekić, D., Marinković, S. & Bojović, M. (2014). Development of Teacher Communication Competence, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 606-610, http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814002821

На пољском језику:

Brzeziński, Ł. (2022). *Coaching w poradnictwie zawodowym dla osób dorosłych*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

На српском језику:

Beara, M. (2014). *Kultura komunikacije među mladima. Priručnik za voditelje radionica*. Novi Sad: Centar za proizvodnju znanja i veština. (*Kultura komunikacije među mladima. Priručnik za vršnjačke edukatore*. CPZV) Available on https://cpzv.org/cpzv_uploads/prirucnik_kultura_komunikacije.pdf

Бјекић, Д. (2009). *Комуниколоӣија: основе ӣедаӣошкоӣ и ӣословноӣ комуницирања*. Чачак. Технички факултет.

Petrović, D. (2019). *Umešnost komuniciranja / Communication skills*. Beograd: Clio.

Rozenberg, M. B. (2020). *Nenasilna komunikacija: jezik života / Nonviolent communication*. Beograd: Harmonija knjige.

Златић, Л. и Бјекић, Д. (2015). *Комуникациона комӣеӣенӣносӣ насӣавника: концеӣӣуализација, мерење и развој*. Ужице: Учитељски факултет.

# 16. Референце

Извори коришћени за припрему Приручника.

Aliyev, R., & Gengec, H. (2019). The Effects of Resilience and Cyberbullying on Self-Esteem. *Journal of Education*, 002205741985834. doi:10.1177/0022057419858346

*APA Dictionary. Resilience*. American Psychological Association. https://dictionary.apa.org/resilience

*Basic Psychological Skills. A Guide for COVID-19 Responders*. e IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support. https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Basic+Psychosocial+Skills-+A+Guide+for+COVID-19+Responders.pdf

Beara, M. (2014). *Kultura komunikacije među mladima. Priručnik za voditelje radionica*. Novi Sad: Centar za proizvodnju znanja i veština. (*Kultura komunikacije među mladima. Priručnik za vršnjačke edukatore*. CPZV). Доступно на https://cpzv.org/cpzv_uploads/prirucnik_kultura_komunikacije.pdf

Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185–207. doi: 10.1016/j.edurev.2011.09.001

Bjekić, D. (2009). *Komunikologija: osnove pedagoškog i poslovnog komuniciranja (Communicology: The basis of educational and business communication).* Čačak: Tehnički fakultet (UNIKg).

Bjekić, D., Zlatić, L., & Bojović, M. (2020). Students-teachers' communication competence: basic social communication skills and interaction involvement. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, X(LXXII)(1/2020), 24-34.

Bodie, G. D., Burleson, B. R., & Jones, S. M. (2012). Explaning the Relationships among Supportive Message Quality, Evaluation, and Outcomes: A Dual-process Approach. *Communication Monographs* 79(1), 1-22. DOI: 10.1080/03637751.2011.646491

Bodie, G. D., & Jones, A. C. (2015). Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes. In *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*. Wiley. OnlinTopie Library. https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic044

Boon, H. J. (2021). Teachers' resilience: conceived, perceived or lived-in. In: C. F. Mansfield (ed.). *Cultivating Teacher Resilience*. Springer, Singapore.

Broadbent, J., & Lodge, J. (2021). Use of live chat in higher education to support self-regulated help seeking behaviours: a comparison of online and blended learner perspectives. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, *18*(1), 1-20.

Brzeziński, Ł. (2022). *Coaching w poradnictwie zawodowym dla osób dorosłych*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Budak, J., Rajh, E., Slijepčević, S., & Škrinjarićc, B. (2021) Conceptual research framework of consumer resilience to privacy violation online. *Sustainability*. 13(1238).

Bluteau, J. M., & Bluteau, P. A. (2020) Call of interprofessional duty: an ethnographically informed discussion on preparing students to be digitally resilient. *Journal of Interprofessional Care*, 34, 662–667. doi:10.1080/13561820.2020.1791807

Cherry, K. (2021). Resilience. Verywellmind. https://www.verywellmind.com/what-isresilience-2795059

*CMA (2020). https://www.cma.ca/physician-wellness-hub/content/facilitating-peer-support*

Cobo-Rendón R., López-Angulo Y., Pérez-Villalobos M.V., & Díaz-Mujica A. (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students. *Frontiers of Psychology*. 11:590513. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590513

Coll, X., Papageorgiou, A., Stanley, A., & Tarbuck, A. (2012). Communication Skills in Mental Health Care, Taylor and Francis.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher. J. D., Stockdale, L., & Booth, McC. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160

Cyberbullying Research Center: Cultivating Resilience To Prevent Bullying and Cyberbullying, https://cyberbullying.org/cultivating-resilience-prevent-bullying-cyberbullying

Czabała, J. Cz., & Sęk, H. (2000). Pomoc psychologiczna. W. J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3 (605-621). Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne.

Diaz-Varela, A., Kelcey, J., Reyes, J., Gould, M., & Sklar, J. (2013). *Learning and Resilience: The Crucial Role of Social and Emotional Well-being in Contexts of Adversity. Education Notes*. The World Bank. Available on https://documents1.worldbank.org/curated/en/849991468337162828/pdf/Learning-and-resilience-the-crucial-role-of-social-and-emotional-well-being-in-contexts-of-adversity.pdf

DIGITAL RESISTANCE: An empowering handbook for teachers on how to support their students to recognise fake news and false information found in the online environment (2020), Council of Europe, https://rm.coe.int/digital-resistance-handbook-21012021/1680a1269d

Digital resillience framework https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/831217/UKCIS_Digital_Resilience_Framework.pdf

Djorić, B. 2021). Nastava u uslovima pandemije: klasifikacija uticajnih faktora na kvalitet e-nastave i percepciju zadovoljstva. U S. Marinković (url). Nauka. *Nastava i učenje u izmenjenom društvenom kontekstu* (str. 245-262). Užice: Pedagoški fakultet.

EAP (2018). European Psychotherapy Act. European Association of Psychotherapy. https://www.europsyche.org/about-psychotherapy/european-psychotherapy-act/

EFPA (2018). Recommendations concerning psychosocial support after disasters. European Federation of Psychological Association. https://www.efpa.eu/recommendations-concerning-psychosocial-support-after-disasters

EFPA (2020). Digital Psychological Interventions: Recommendations for Policy & Practice. European Federation of Psychological Association. https://www.efpa.eu/working-groups/ehealth

Eri, R., Gudimetla. P., Star. S., Rowlands, J., & Girgla, A. (2021). Digital resilience in higher education in response to COVID-19 pandemic: student perceptions from Asia and Australia. *Journal of University Teaching & Learning Practices*, 18 (7). doi: 10.14453/jutlp.v18i5.7

Evaluating Information: Information from the Internet, https://wit-ie.libguides.com/c.php?g=648995&p=4551538

How to identify fake news , https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news

IASK (2007). *Guideline: Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Inter-Agency Standing Committee.

IFRC. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. https://www.icrc.org/en

IFRC (2009). *Psychosocial Support Center*. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: Two experimental longitudinal interventions to boost well-being. *Emotion,* 11, 291–402.

Madison, M. (2017). Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. Positive Psychology. https://positivepsychology.com/perma-model/

McNatt, Z., Boothby, N., Wessells, M., & Lo, R. (2018). *INEE Guidance Note on Psychosocial Support*. Inter-agency Network for Education in Emergencies. Available on https://inee.org/resources/inee-guidance-note-psychosocial-support

NIST Computer Security Resource Center, https://csrc.nist.gov/glossary/term/cyber_resiliency

NIST, Developing Cyber-Resilient Systems: A Systems Security Engineering Approach, https://nvlpubs.nist.gov/nistpubs/SpecialPublications/NIST.SP.800-160v2r1.pdf

Ogan, A., Walker, E., Baker, R., Rodrigo, M. M. T., Soriano, J. C., & Castro, M. J. (2015). Towards understanding how to assess help-seeking behavior across cultures. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, *25*, 229-248.

Paterson, B. L., Brewer, J., & Leeseberg Stamler, L. (2013). Engagement of parents in on-line social support interventions. *Journal of Pediatric Nursing, 28*(2): 114–124. doi: 10.1016/j.pedn.2012.05.001.

Petrović, D. (2019). *Umešnost komuniciranja / Communication skills*. Beograd: Clio.

Pidgeon, A.M., Rowe, N.M., Stapleton, P., Magyar, H.B., & Lo, B.C.Y. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22. doi: 10.4236/jss.2014.211003

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Putting Digital Literacy and Digital Resilience into Frame, 2022, https://worlded.org/putting-digital-literacy-and-digital-resilience-into-frame/

Radovic, A., Vona, P. L., Santostefano, A. M., Ciaravino, S., Miller, E., & Stein, B. D. (2016). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(7), 465-470. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0619

Repper J, Carter T. (2011), A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*. 20(4):362.

Reynolds. L., & Parker, L. (2018). *Digital Resilience: Stronger Citizens Online*. London: Institute for Strategic Dialogue.

Roland, J., lawrance, E., Insel, T., & Cristense, H. (2020). *The digital mental health revolution: Transforming care through innovation and scale-up.* Doha, Qatar: World Innovation Summit for Health.

Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Third edition. USA, CA, Encinitas: PuddleDancer Press.

Rozenberg, M. B. (2020). *Nenasilna komunikacija: jezik života / Nonviolent communication*. Beograd: Harmonija knjige.

SANS: Glossary of Cyber Security Terms, https://www.sans.org/security-resources/glossary-of-terms/

https://securityinabox.org/en/

SANS: OUCH! Newsletters, https://www.sans.org/newsletters/ouch/

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being, *The Journal of Positive Psychology,* DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466 To link to this article: https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Seiter, C. R., & Brophy, N. S. (2022). Social Support and Aggressive Communication on Social Network Sites during the COVID-19 pandemic. *Health Communication*, 37(10). doi: 10.1080/10410236.2021.1886399.

Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.

Steward, Hunter (2021). *Social + Communication Skills & Emotional Intelligence (EQ) Mastery (4 in 1): Level-Up Your People Skills*, Conquer Conservations & Boost Your Charisma ... Critical Thinking & Leadership Skills

Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., & Luo, Q. (2022). Digital Resilience Among Individuals in School Education Settings: A Concept Analysis Based on a Scoping Review. *Frontiers Psychiatry* 13, 858515. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.858515

Sunderland, K., Mishkin, W., Peer Leadership Group, Mental Health Commission of Canada. (2013). *Guidelines for the Practice and Training of Peer Support*. Calgary, AB: Mental Health Commission of Canada. Retrieved November 2, 2023. from: http://www.mentalhealthcommission.ca and https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/peer_support_guidelines.pdf.pdf

Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J., & Karia, M. (2021). Program evaluation of a student-led peer support service at a Canadian university. *International Journal of Mental Health Systems 15*, 54, 1–11. https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7

Tait, M. (2008). Resilience as a contributor to novice teacher success, commitment, and retention. *Teacher Education Quarterly*, Fall 2008, 57–75. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ838701.pdf

Thrive, Teen (2021). *The DBT Skills Workbook for Teens: A Fun Guide to Manage Anxiety and Stress, Understand Your Emotions and Learn Effective Communication Skills*.

Tran, T., Ho, M.T., Pham, T.H., Nguyen, M.H., Nguyen, K.L.P., Vuong, T.T., et al. (2020). How digital natives learn and thrive in the digital age: evidence from an emerging economy. *Sustainability,* 12(3819). doi: 10.3390/su12093819

UKCIS Digital Resilience Working Group. What is Digital Resilience? Retrieved from https://www.drwg.org.uk/what-is-digital-resilience.

Zander, L., Brouwe, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences* 62(1), 98–107. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.01.012

Zotović Kostić, M.& Beara, M. (2016). *Mentalno zdravlje mladih u Vojvodini – stanje i perspektiva.* Novi Sad: Centar za proizvodnju znanja i veština. https://cpzv.org/cpzv_uploads/Mentalno-zdravlje-mladih-u-APV.pdf

Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A. P., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D. D., Trebbi, G., Bernaerts, S., Van Assche, E., & De Witte, N. A. J. (2020). Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond. *Journal of Psychotherapy Integration,* 30(2), 160–173. https://doi.org/10.1037/int0000218

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social netwokr sites enhance or undermine subjective well-being? A critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Vuorikari, R., Kluzer, S. and Punie, Y., DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes, EUR 31006 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-48882-8, doi:10.2760/115376, JRC128415. (available at https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415)

What are the Biggest Challenges of Online Education Today?, https://www.hurix.com/what-are-the-biggest-challenges-facing-online-education-today/

Windler, C., Clair, M., Long, C., Boyle, L., & Radovic, A. (2019). Role of Moderators on Engagement of Adolescents With Depression or Anxiety in a Social Media Intervention: Content Analysis of Web-Based Interactions. *JMIR Mental Health*, 6(9):e13467, doi: 10.2196/13467, https://mental.jmir.org/2019/9/e13467/

Zlatić, L., & Bjekić, D. (2015). *Komunikaciona kompetentnost nastavnika: konceptualizacija, merenje i razvo / Teachers communication competence: conceptualization, measurement and development*. Užice, Serbia: Učiteljski fakultet (UNIKg).

Zlatić, L., Bjekić, D., Marinković, S. & Bojović, M. (2014). Development of Teacher Communication Competence, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 606-610, http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814002821

Sunderland, K., Mishkin, W., Peer Leadership Group, Mental Health Commission of Canada. (2013). *Guidelines for the Practice and Training of Peer Support*. Calgary, AB: Mental Health Commission of Canada. Retrieved November 2, 2023. from: http://www.mentalhealthcommission.ca and https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/peer_support_guidelines.pdf

# 17. Додаци

План реализације тренинга за тренере
Упитник за евалуацију програма
Књига предавања/лекција (на ЦД.у)
Књига наставних презентација (на ЦД-у)

## План реализације тренинга – примери са националног тренинга

Агенда за тренинг А за полазнике (пример организације тренинг-радионице 21. марта 2024)
Агенда за тренинг Б за полазнике (пример 29. март 2024) и агенда за интернационални тренинг
Агенда за тренинг Ц за полазнике (пример организације тренинг-радионице 4. априла 2024)



**R.7. Agenda/plan realizacije A treninga**

**Psihološka rezilijentost, blagostanje I socijalna podrška**

**Plan realizacije nacionalnog treninga za učesnike**

**Čačak**

**Naziv: A program "Psihološka rezilijentnost, blagostanje il socijalna podrška"**
**Datum: 21. mart, 2024, 8:30–14:30**
**Institucija organizator:** Univerzitet u Kragujevcu, Srb ija
**Lokacija: Fakultet tehničkih nauka u Čačku, sala 231**

| Vreme | Trajanje | Sesija | Opis aktivnosti |
|---|---|---|---|
| 8:30 – 9:00 | 30 min | Registration of participants | Lista učesnika<br>Ugovor |
| 9:00-9:30 | 30 min | Uvodni deo | |
| **PRVI DEO – REZILIJENTNOST I STRES** | | | |
| 9:30–10:15 | 45 min | **REZILIJENTNOST** | |
| 10:15-11:15 | 60 min | **STRESS** | |
| 11:15 – 11:30 | 15 min | **PAUZA** | |
| **DRUGI DEO – SUOČAVANJE SA STRESOM I BLAGOSTANJE** | | | |
| 11:30-12:30 | 60 min | **SUOČAVANJE SA STRESOM /PREVLADAVANJE** | |
| 12:30–12:45 | 15 min | **PAUZA** | |
| **TREĆI DEO –BLAGOSTANJE I SOCIJALNA PODRŠKA<br>REZIME TRENINGA** | | | |
| 12:45–13:00 | 15 min | **BLAGOSTANJE** | |
| 13:00-13:45 | 45 min | **SOCIJALNA PODRŠKA** | |
| 13:45-14:30 | 45 min | **REZIME TRENINGA** | |

**R.4. B program – training**

**Digitalna rezilijentnost i umrežavanje**

**Agenda za nacionalnu obuku**

**Name: Obuka programa B: Digitalna rezilijentnost i umrežavanje**
**Datum: 29. mart, 2024, 8:45–15:00**
**Organizator:** Fakultet tehničkih nauka u Čačku
Lokacija: Onlajn, ZOOM

| Vreme | Trajanje | Sesija | |
|---|---|---|---|
| 8:45–9:00 | 15 min | **Prijava polaznika** | |
| 9:00-9:15 | 15 min | **Refleksija o pojmu digitalne rezilijentnosti** | |
| | | | |
| 9:15–9:50 | 35 min | **Osnove sajber-bezbednosti** | |
| 9:50-10:15 | 25 min | **Curenje informacija** | |
| 10:20-10:40 | 20 min | **Osnove kriptografije** | |
| 10:40 – 11:00 | 20 min | **Pauza** | |
| | | | |
| 11:00-11:35 | 35 min | **Privatnost** | |
| 11:35-12:00 | 25 min | **Privatnost i bezbednost mobilnih uređaja** | |
| 12:00–12:15 | 15 min | **Pauza** | |
| 12:15-12:45 | 30 min | **Sajber-maltretiranje (Cyber-bullying)** | |
| 12:45-13:00 | 15 min | **Društvene mreže i mehanizmi zaštite** | |
| | | | |
| 13:00–13:20 | 20 min | **Onlajn nastava i digitalna rezilijentnost** | |
| | | | |
| 13:20 – 13:45 | 25 min | **Lažni podaci, lažne vesti** | |
| 13:45–14:00 | 15 min | **Zaključci i post-trening aktivnosti** | |

## R.4. B program – training
## Digital resilience and networking
### Agenda for International pilot training – for trainers and facilitators

| Time | Duration | Session | Description of activities |
|---|---|---|---|
| **Name: B program training: Digital resilience and networking**<br>**Date: January 10, 2024, 8:45–15:00**<br>**Organizing institution:** University of Kragujevac, Serbia;<br>**Venue: University of Kragujevac (Čačak and Kragujevac), The Kazimierz Wielki University (Bydgoszcz), University of Foggia (Foggia) and VIA ZOOM PLATFORM** | | | |
| 8:45 – 9:00 | 15 min | Registration of participants | Filling in the attendance list, login to Moodle |
| 9:00-9:20 | 20 min | **REFLECTING ON DIGITAL-RESILIENCE** | Students are reflecting on what they've learnt in pre-training using word cloud. One activity per group is used. Each activity (WORDCLOUD on Moodle) is marked with a country name. UNIKG will give global instruction. |
| **B. PART I – INFORMATION SECURITY FUNDAMENTALS** | | | |
| 9:20–9:55 | 35 min | **INFORMATION SECURITY** | Presentation by UNIKG.<br>Activity: brief discussion on Phishing: participant suggest how to detect a phishing e-mail. Facilitators write brief summaries in Zoom chat. |
| 9:55-10:20 | 25 min | **INFORMATION LEAKAGE** | Introduction slides by UNIKG.<br>Activity: Participants go to http://haveibeenpwned.com , enter their e-mails and get feedback if their mail/password/other personal data has been leaked somewhere. They log in to Moodle and briefly post their results in Chat – in Moodle. There is a common Moodle chat for this for all groups. It is sufficient to just briefly state if there was a leak and how many platforms were affected. Also, if plain passwords were leaked.<br>CHAT activity haveibeenpwned.com |
| 10:20-10:40 | 20 min | **CRYPTOGRAPHY FUNDAMENTALS** | Presentation by UNIKG |
| 10:40 – 11:00 | 20 min | **Break** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **B. PART II – SOCIAL NETWORKS, PRIVACY CONTROL AND CYBERBULLYING** | | | |
| 11:00-11:35 | 35 min | **PRIVACY** | First, teacher asks participants what they think privacy is. Group facilitators collect answers and write in ZOOM chat. As all participants can read all messages, teacher reads just couple of selected answers aloud. Second: presentation on privacy, GDPR, device privacy. (UNIKG) |
| 11:35-12:00 | 25 min | **MOBILE DEVICE PRIVACY** | Participants check if their mobile phones meet the privacy requirements. They briefly discuss inside groups - directly. Facilitators report from each group via zoom (about 1-2 mins per group tops) |
| 12:00–12:15 | 15 min | **Break** | |
| 12:15-13:15 | 60 min | **CYBERBULLYING** | Group work, organized by UKW<br>1. Team work – quiz to do in Moodle<br>2. Interactive task - www.menti.com, code: 6595 7304<br>3. Interactive task - www.menti.com, code: 5435 9100 |
| 13:15-13:30 | 15 min | **SOCIAL NETWORKS AND EXAMPLES OF PROTECTION MECHANISMS** | Presentation by UNIKG |
| **PART III – DIGITAL RESILIENCE AND ONLINE LEARNING** | | | |
| 13:30–14:10 | 40 min | **ONLINE LEARNING AND DIGITAL RESILIENCE** | Presentation by UNIKG. Interactive activity: get feedback from participants on what challenges they faced and how they overcome it. Facilitators help participants to group (4 groups per country), briefly discuss and then the group representative writes in Forum on Moodle. |
| **PART IV – INTERNET SOURCES AND CRITICAL THINKING** | | | |
| 14:10 – 14:35 | 25 min | **FAKE DATA** | Fake data: fake video, fake news. Recognizing fake video. Lead by UKW |
| 14:35 – 14:45 | 10 min | **CLOSING REMARKS** | Comments and brief content of the post-training |
| 14:45– 15:15 | 30 min | **LUNCH** | |

## R.7. C program – nacionalni trening

## Horizontalna psihološka podrška digitalnim umrežavanjem i etički okviri

### Agenda/plan realizacije nacionalnog treninga

**Naziv: C program trening: Horizontalna psihološka podrška digitalnim umrežavanjem I etički okviri**
**Datum:4. april 2024. godine, 8:30-14:30 (9-14)**
**Institucija organizator:** Univerzitet u Kragujevcu, Serbia
**Mesto održavanja:** Univerzitet u Kragujevcu, Fakultet tehničkih nauka u Čačku, Svetog Save 65, Čačak, sala 232

| Vreme | Trajanje | Sesija | |
|---|---|---|---|
| 08:30–9:00 | 30 min | Registracija učesnika | |
| 9:00-9:15 | 15 min | **Uvodne aktivnosti** | |
| **DEO I – HORIZONTALNA/VRŠNJAČKA PODRŠKA: UMREŽAVANJE I KOMUNIKACIJA** | | | |
| 9:15–10:15 | 60 min | **VRŠNJAČKA PODRŠKA: STUDENTSKE MREŽE I PONAŠANJE U MREŽI** | |
| 10:15–11 :15 | 60 min | **VRŠNJAČKA PODRŠAVAJUĆA KOMUNIKACIJA** | |
| 11:15–11:30 | 15 min | **Pauza** | |
| **DEO II – NEPROFESIONALNA PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA: VRSTE I PRAVILA** | | | |
| 11:30–12:15 | 45 min | **NEPROFESIONALNA VRŠNJAČKA PODRŠKA** | |
| 12:15-13:00 | 45 min | **PRAVILA I ETIČKI OKVIR** | |
| 13:00–13:15 | 15 min | **Pauza** | |
| **DEO III –ŠETNJA KROZ DIGIPSYRES PORTAL REZIME** | | | |
| 13:15–13:45 | 30 min | **KAKO KORISTITI PORTAL** | |
| 13:45–14:30 | 45 min | **Rezime** | |

## Упитник за евалуацију ДигиПсиРес програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у вршњачкој мрежи подршка“ Форма 2

Хвала што сте учествовали у ДигиПсиРеС програму (е-курсевима и тренинзима). Надамо се да Вам је лично било корисно што сте учествовали.

_____

Позивамо Вас да оцените/вреднујете ДигиПсиРес програм обухватите и е-курсеве и тренинге) после завршетка свих активности, дакле и после тестова знања у оквиру пост-тренинг е-курса.

Ова евалуација је завршни корак у читавом програму обуке.

**Упутство:**

За евалуацију различитих аспеката ДигиПсиРес програма користите петостепену скалу. Петостепен скала се користи да изразите колико се слажете са наведеним исказима у вези са програмом. Пет степени значи: од 1 – уопште се не слажете, до 5 – у потпуности се слажете:

| Уопште се не слажем | Не слажем се | Неодлучан сам | Слажем се | У потпуности се слажем |
|---|---|---|---|---|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

У појединим исказима (посебни искази када је то наглашено), петостепена скала се користи да оцените на скали од 1 (веома лоше) до 5 (одлично) неки сегмент програма. Молимо да читате пажљиво исказе и посебна упутства.

Овај евалуациони упитник се састоји од пет делова:
П. Први део: Евалуација ДигиПсиРеС програма у целини
А. Други део: Евалуација програма А
Б. Трећи део: Евалуација програма Б
Ц. Четврти део: Евалуација програма Ц
Ф. Пети део: Евалуација учествовања у програму

| | Упитник за евалуацију програма (е-курсеви + тренинзи) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.P | Садржај и активности три потпрограма су повезани и усклађени. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.P | Тренинг омогућава комуникацију и повезивање студената нашег универзитета. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.P | ДигиПсиРеС програм успоставља комуникацију у оквиру е-курсева. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.P | Задовољан/на сам својом тренинг групом.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.P | Процените/вреднујте квалитет лекција (структура и садржај) у оквиру е-курсева. Користите оцене од 1 (веома лоше) до 5 (одлично). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.A | Садржај и активности А е-курса и А тренинга су повезани и усклађени. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.A | Лекције у А е-курсу су корисне за остваривање исхода А програма.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.A | Задаци у е-курсу А су добро осмишљени и реалистични. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.A | Радионице у А тренингу су динамичне и добро осмишљене и организоване.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.A | Главни тренер на А тренингу и фацилитатори/котренери у мојој групи су координирали активности и охрабривали рад у групама. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.A | Задовољна/ан сам разменом идеја на А тренингу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.A | Процените/вреднујте квалитет лекција на е-курсу А оценама од 1 (веома лоше) до 5 (одлично) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13.А | Прогам А је допринео мом бољем разумевању психолошке резилијентности, благостања и подршке. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.А | Програм А је допринео да боље разумемо најчеће изворе стреса, како у реалном, тако и у виртуелном животу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.А | Програм А је допринео да препознајем реакције на стрес (физиолошке, емоционалне, когнитивне и бихејвиоралне/у понашању). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.А | Програм А је допринео да развијем свест о својој резилијентности, стресу и суочавању са стресом, као и благостању. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.А | Програм А је допринео да развијем самосвест о потреби за тражењем социјалне подршке. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.В | Садржај и активности Б е-курса и Б тренинга су повезани и усклађени. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.В | Лекције у Б е-курсу су корисне за остваривање исхода Б програма. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.В | Задаци у е-курсу Б су добро осмишљени и реалистични. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.В | Радионице у Б ренингу су динамичне и добро осмишљене и организоване. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22.В | Главни тренер на Б тренингу и фацилитатори/котренери су координирали активности у групи и охрабривали групни рад.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23.В | Задовољан/на сам разменом идеја на Б тренингу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24.В | Процените/вреднујте квалитет лекција на е-курсу оценама од 1 (веома лоше) до 5 (одлично). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.В | Програм Б је допринео да боље разумем концепте дигиталне резилијентности и сајбербулинга(злостављања/малтретирања на мрежи). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26.В | Програм Б је допринео да боље препознајем дигиталне поремећаје и најчешће претње. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27.В | Програм Б је допринео да унапредим своје вештине примене основних механизама дигиталне заштите. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28.В | Програм Б је допринео да унапредим своје вештине реаговања на различите сценарије сајбербулинга (злостављања на нету). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29.В | Програм Б је допринео да развијем вештине неопходне да позитивно приступам колаборативном и подржавајућем окружењу на мрежи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30.В | Програм Б је допринео да препознајем своје потребе за тражењем помоћи од других у контексту онлајн учења и поучавања. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31.В | Програм Б је допринео развоју мојих вештина прмене стратегија евалуације информација на мрежи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32.В | Програм Б је допринео да знам како да препознајем поуздане УКР адресе и начине представљања поузданих информација у онлајн контексту. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33.В | Програм Б је допринео унапређивању мојих вештина примене правила дељења информација на мрежи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34.С | Садржаји и активности Ц е-курса и Ц тренинг су повезани и усклађени. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35.С | Лекције у Ц е-курсу су корисне за остваривање исхода Ц програма. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36.С | Задаци у е-курсу Ц су добро осмишљени и реалистични. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37.С | Радионице у Ц тренингу су динамичне и добро осмишљене и организоване. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38.С | Главни тренер за Ц тренинг и фацилитатори/котренери су координирали активности и охрабривали групни рад. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39.С | Задовољна/ан сам разменом идеја на Ц тренингу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40.С | Процените/вреднујте квалитет лекција у е-курсу Ц оценама од 1 (веома лоше) до 5 (одлично). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41.С | Програм Ц је допринео да боље разумем смисао и значај студентске мреже подршке у оквиру више високошколских институција.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42.С | Програм Ц је допринео да ми посану блиске кључне улоге и одговорности/задужења појединаца у оквиру мреже подршке. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 43.C | Програм Ц је допринео унапређењу мојих увида о очекиваним понашањима и смерницама за комуникацију у оквиру интеракције у студентској мрежи подршке. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44.C | Програм Ц је допринео развоју мојих вештина потребних да позитивно доприносим колаборацији и подршци у мрежи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45.C | Програм Ц је допринео да истражујем могућности како да активно учествујем и да се ангажујем у мрежи подршке. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46.C | Програм Ц је допринео да идентификујем доступне ресурсе и систем подршке у оквиру мреже који би били ефикасни у одређивању потреба студената и изазова. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47.F | Циљеви и садржај програма тренинга сада су ми јаснији и блискији, него пре започињања тренинга. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48.F | Успешно сам урадила/урадио све на е-курсевима. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49.F | Успешно сам прочитала/савладала/о све лекције у е-курсевима. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50.F | Задаци у е-курсевима су били добро осмишљени и реалистични.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51.F | Радионице у оквиру тренинга су биле веома динамичне. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52.F | Радионице и активности на тренинзима су били веома добро осмишљени и у слађени са основним појмовима и сврхом програма у целини. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53.F | Програм у целини је испунио моја очекивања. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54.F | Препоручила/о бих другим студентима и колегама да похађају овај програм (тренинге и е-курсеве). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55.F | Били сте учесник следеће тренинг групе:<br>А. група УКг – Чачак март-април 2024.<br>Б. Група УКг – Крагујевац март-април 2024г | | | | | |

## Књига лекција – на ЦД-у

Књига предавања за програм А

Књига предавања за програм Б

Књига предавања за програм Ц

## Књига презентација за тренинге – на ЦД-у

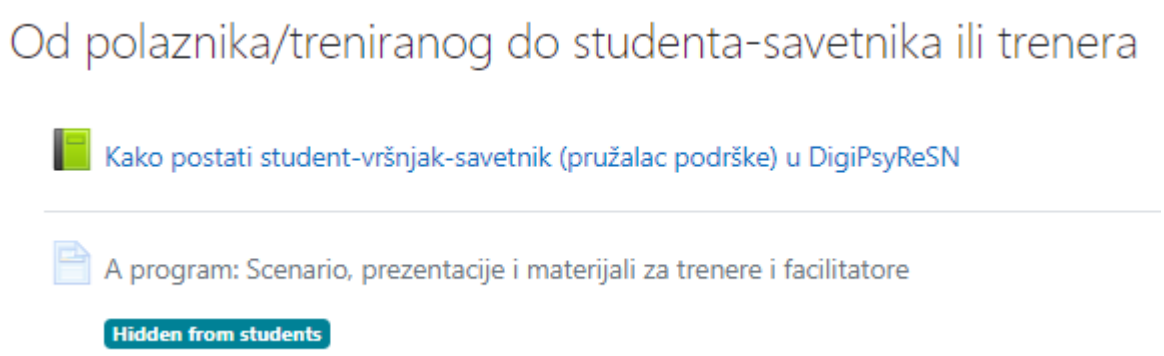
Књига презентација за програм/тренинг А

Књига презентација за програм/тренинг Б

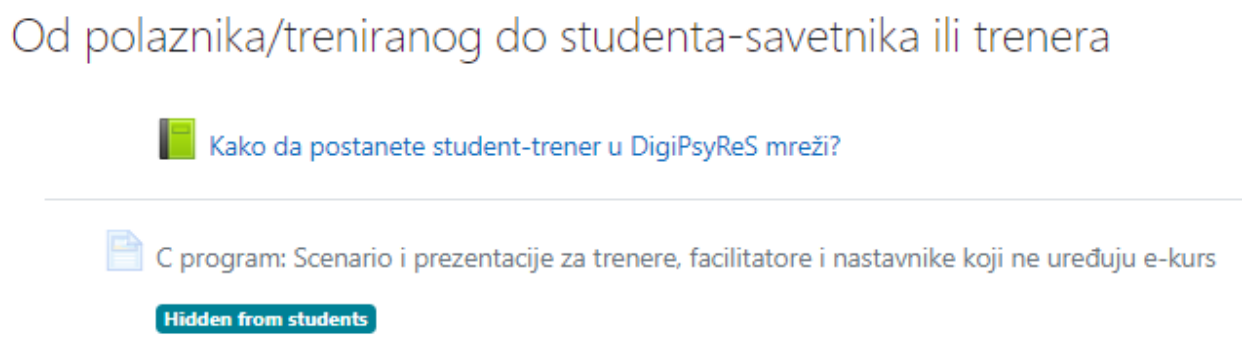
Књига презентација за програм/тренинг Ц

## Радни материјал за тренере у оквиру е-курсева

Радни материјали су доступни у оквиру е-курсева у посебним подстраницама за тренере и наставнике




https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/mod/page/view.php?id=24731




https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/mod/page/view.php?id=24764

## Аутори Приручника

Др Драгана Бјекић, редовни професор, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/dragana.bjekic

Др Ивана Крсмановић, професор струковних студија, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/ivana.krsmanovic

Др Марјан Милошевић, ванредни професор, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/marjan.milosevic

Др Биљана Ђорић, доцент, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/biljana.djoric

Др Милица Стојковић, доцент, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/milica.stojkovic

Др Александра Блахњо (Aleksandra Blachnio, dr hab., professor), Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Факултет за психологију, Пољска, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/aleksandra_blachnio/

Др Изабела Капса (Izabela Małgorzata Kapsa, dr hab., professor), Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Факултет политичких наука и управе, Пољска, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/izabela_kapsa/

Др Камила Литвиц-Каминска (Kamila Litwic Kaminska, dr., adiunkt / предавач), Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Факултет за психологију, Пољска, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/kaminska_kamila/

Др Вукаш Бжежински (Łukasz Brzeziński,dr., adiunkt badawczo-dydaktyczny /доцент), Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Факултет за педагогију, Пољска, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/brzezinski_lukasz/

Др Јакуб Коповски (Jakub Kopowski, dr, асистент), Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Факултет за информатику, Пољска, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/_kopowski/

Катажина Ћехановска (Katarzyna Ciechanowska, PhD student),Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Факултет за психологију, Пољска, https://www.linkedin.com/in/katarzyna-ciechanowska-604936295/

Др Мирјана Беара Бењак, ванредни професор, Универзитет у Крагујевцу, Филолошко-уметнички факултет у Крагујевцу, https://digipsyres.kg.ac.rs/wp-content/uploads/2023/03/Biografija-i-bibliografija-MBeara-2023.pdf

Др Милевица Бојовић, доцент, Универзитет у Крагујевц, Агрономски факултет у Чачку, https://digipsyres.kg.ac.rs/wp-content/uploads/2023/07/Dr_Milevica_Bojovic_CV.pdf

Др Лена Тица, доцент, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/lena.tica

Др Дарко Хинић, редовни професор, Универзитет у Крагујевцу, Природно-математички факултет и Филолошко-уметнички факултет у Крагујевцу, https://www.pmf.kg.ac.rs/?id=199

Катарина Митровић, асистент, Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку, http://www.ftn.kg.ac.rs/katarina.mitrovic

Др Марија Грација Логриеко (Maria Grazia Mada Logrieco, PhD), Универзитет у Фоџи, Департман за хуманистичке студије, Италија, https://www.unifg.it/it/rubrica/maria-grazia-mada-logrieco

Др Салваторе Јусо (Salvatore Iuso, PhD) Универзитет у Фоџи, Департман за хуманистичке студије, Италија, https://www.unifg.it/en/rubrica/salvatore-iuso

Др Франческо Сула (Francesco Sulla, PhD, assistant professor), Универзитет у Фоџи, Департман за хуманистичке студије, Италија, https://www.unifg.it/en/rubrica/francesco-sulla

Марко ди Фурија (Marco di Furia, PhD student, Learning Sciences institute), Универзитет у Фоџи, Италија, https://www.linkedin.com/in/marco-di-furia/?originalSubdomain=it

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

37.015.3:159.953.5(035)
159.953.5(035)

ПРИРУЧНИК за програм: Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента саветника у мрежи вршњачке подршке / [дигипсирес тим Драгана Бјекић ... [и др.]] ; [уредник Драгана Бјекић] ; [превод делова текста Милевица Бојовић и Лена Тица].
- Крагујевац : Универзитет у Крагујевцу, 2024 (Чачак : Impressum). - 112 str. : ilustr. ; 30 cm + 1 електронски оптички диск (CD-ROM).
- (ERASMUS+ project)

На насл. стр. : Оснаживање дигиталне и психолошке резилијентности помоћу хоризонталног умрежавања у онлајн окружењу у време кризе – ДигиПсиРеС – DigiPsyRes. - Тираж 25. - Стр. 5-6: Предговор / ДигиПсиРес тим. -
Напомене и библиографске референце уз текст.

ISBN 978-86-81037-85-0

1. Бјекић, Драгана, 1965- [аутор] [уредник]
а) Педагошка психологија -- Приручници

COBISS.SR-ID 151545353

9 788681 037850