Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената

Крагујевац, 2024.

Co-funded by
the European Union

Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената

ДигиПсиРеС тим:

Драгана Бјекић, Ивана Крсмановић, Милица Стојковић, Марјан Милошевић, Изабела Капса, Пјерђорђо Гуарини, Камила Литвиц-Каминска, Александра Блахњо, Јакуб Коповски, Вукаш Бжежински, Мирјана Беара Бењак.

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 978-86-81037-84-3

9 788681 037843

Универзитет у Крагујевцу

Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената

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

„Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената“ 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 индивидуалне и колективне капацитете за саморегулацију и резилијентност.

Водич који је пред читаоцима је један од резултата пројекта *ДигиПсиРес* (R3), креиран као свеобухватан документ који дефинише упутства за високообразовне институције о томе како да успоставе мрежу за вршњачку подршку и побољшају психолошку и дигиталну резилијентност. Развили су га чланови међународног тима универзитетских наставника и сарадника укључених у пројекат *ДигиПсиРес*, стручњаци у областима психолошке и дигиталне резилијентнсоти. Концепт мреже вршњачке подршке развијан је током целог пројекта, а овај Водич служи као оперативни оквир за успостављање те мреже.

Водич обухвата специфичне циљеве пројекта, све усмерене на стварање отпорније 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 резилиенције и психосоцијалног благостања студената у временима кризе.

Дугорочно, овај пројекат има за циљ да осмисли начин како би студенти постали популација која је резилијентнија, психолошки отпорнија, која води рачуна о свом менталном здрављу, и мање се плаши кретања кроз дигиталне просторе и окружења. 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.

Надамо се да ће овај *Водич* бити драгоцен ресурс за високообразовне институције, и да ће свима којима је потребан пружити неопходне алате за успостављање мрежа вршњачке подршке и побољшање психолошке и дигиталне резилијентности међу њиховим студентима. Примењујући препоруке и оквире изложене у овом Водичу, институције могу подстаћи подржавајућу и отпорнију студентску заједницу способну за напредовање у дигиталним окружењима у њиховим специфичним контекстима.

ДигиПсиРес тим

Садржај Водича

Увод 11
Која је сврха Водича? 11
1. Мрежа студентске подршке за оснаживање резилијентности 13
Основни концепти пројекта: дигитална и психолошка резилијентност студената 13
Психолошка резилијентност 14
Дигитална резилијентност 15
Психосоцијална подршка: професионална психолошка подршка насупрот непрофесионалној хоризонталној психосоцијалној подршци 16
Психосоцијална подршка 16
Психосоцијалне интервенције 17
Облици психосоцијалне подршке 18
Умрежавање ради побољшања дигиталне и психолошке резилијентности 19
Мрежа хоризонталне подршке: поље и оквири деловања 20
2. Регулаторни оквир за успостављање студентске мреже хоризонталне подршке за унапређивање резилијентности 22
Међународни прописи применљиви на подршку студентима 22
Зашто је EFPA препорука за дигиталне психолошке интервенције важна? 22
Директиве Европске комисије (ЕС) 24
Закон о сајбер резилијентности 25
Преглед специфичних националних прописа 26
Специфични национални прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке у Србији .. 26
Специфични национални прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке у Пољској 27
Специфични национални прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке у Италији 27
Специфични универзитетски прописи 28
Специфични прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке на Универзитету у Крагујевцу 28
Специфични прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке на Универзитету Кажимир Велики у Бидгошчу 28
Специфични прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке на Универзитету у Фоџи 29
Правила о заштити личних података 30
3. Актери мреже студентске подршке: одговорности и обавезе 31
Водећи актери 31
Учешће универзитета у одрживости мреже 32
Запослени на универзитету као подршка мрежи студентске подршке 32

Организациона подршка универзитета мрежи студентске подршке 32
Финансијска подршка универзитета мрежи студентске подршке 33
Преклапања, ограничења и ризици 33
4. Мрежа студентске хоризонталне подршке 34
Оквир за мрежу подршке студентима ДигиПсиРеС 34
Циљеви ДигиПсиРеС мреже подршке студентима 36
Технички оквир ДигиПсиРеС мреже 37
Организација мреже подршке студентима ДигиПсиРеС 39
Смернице за учешће у мрежи студентске подршке ДигиПсиРеС 40
5. Студенти који пружају подршку: учешће у мрежи 41
Обавезни услови за укључивање студената у мрежу подршке другим студентима 41
Обавезна обука за студенте који пружају подршку у мрежи 42
Главни циљеви програма обуке: Корак по корак од полазника до тренера 43
Смернице за учешће студената који пружају подршку у ДигиПсиРеС мрежи 43
Правила комуникације 43
Правила хоризонталне подршке 44
Активности мреже хоризонталне подршке 44
Процедуре за укључивање студената као пружалаца подршке у мрежу 45
Праћење и евалуација студената који пружају подршку 45
Евалуација обуке и полазника обуке 46
Тестирање пре и после обуке 47
Утврђивање специфичних и/или општих узрока 47
Праћење преузимања података 47
Евидентирање и видљивост ангажовања студената у мрежи хоризонталне подршке 48
6. Студенти који траже подршку: учествовање у мрежи 49
Ко тражи подршку у универзитетској мрежи студентске подршке? 49
Шта студенти који траже подршку могу очекивати од ове мреже? 49
Предности и добити од мреже студентске подршке 49
Препоруке за студенте који траже подршку 50
Правила за регистровање и приступ ДигиПсиРеС мрежи 50
Правила хоризонталне подршке за студенте који траже подршку 51
Правила за приступ мрежи за студенте који траже подршку 51
7. Универзитетске службе за подршку студентима у мрежи подршке 52
Служба за професионално психолошко саветовање 52
Опис службе за психолошко саветовање на универзитету 52
Организација службе за психолошко саветовање 53
Служба за психолошко саветовање на Универзитету у Крагујевцу 53
Служба за психолошко саветовање на Универзитету Кажимир Велики 54

Служба за психолошко саветовање на Универзитету у Фоџи 55
Запослени у служби за психолошко саветовање 56
Контакт информације универзитетских служби за психолошко саветовање 57
Центри за развој каријере као део ДигиПсиРеС мреже 57
Организација универзитетских центара за развој каријере 58
Служба за подршку у учењу – служба за туторство 60
Организација служби за подршку у учењу: службе за туторство 60
Контакт информације универзитетских служби за подршку у учењу 61
8. Праћење мреже студентске хоризонталне подршке 62
Евалуација ДигиПсиРеС мреже подршке 62
Праћење мреже подршке 63
Координатори мреже 64
9. Упутство за студенте како да потраже подршку на ДигиПсиРеС мрежи 65
Литература 66
Аутори Водича 69

Увод

„Водич за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената“ један је од основних резултата ЕРАСМУС+ пројекта „Оснаживање дигиталне и психолошке резилијентности кроз вршњачко/хоризонтално умрежавање у онлајн окружењу у време кризе“ (Кључна акција 2: Сарадња између организација и институција. Референтни бр. 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204).

Водич пружа упутство високошколским институцијама о томе како успоставити мрежу за хоризонталну/вршњачку подршку за унапређење психолошке и дигиталне резилијентности студената. Садржи методологију, садржај, облике подршке, процес изградње капацитета студената за хоризонталну подршку, ангажовање универзитетског наставног и ненаставног особља, описе активности и циљне групе.

Водич је осмишљен као стратешки документ који ће пружити оперативни и систематски путоказ за даљи развој и имплементацију пројекта. Важна питања за развој Водича су:

- Која је сврха Водича за развој мреже подршке?
- Који су задаци мреже студентске подршке?
- Које везе постоје између универзитетских служби за пружање подршке студентима и мреже студентске подршке, и које су међусобне повезаности постојећих универзитетских служби или канцеларија са одговорностима партнера на пројекту?
- Ко су учесници у мрежи студентске подршке?
- Који су оквири, границе и ограничења мреже подршке за унапређење дигиталне и психолошке резилијентности студената?

Основни садржај *Водича*:

1. Конкретна упутства о томе како припремити мрежу студената и универзитетског особља за подршку психолошкој и дигиталној резилијентности и успоставити мрежу хоризонталне вршњачке подршке.
2. Основне информације о врстама помоћи које треба пружити студентима (обуке, радионице, консултације, е-курсеви итд.), уз дефинисање циљева и очекиваног утицаја тих специфичних услуга за студенте.

Која је сврха Водича?

Као део изградње капацитета студената и запослених на универзитету за имплементацију институционалне вертикалне и хоризонталне подршке, партнери на пројекту су развили водич и приручник за психолошку подршку и социјално-емоционално учење, дигиталну резилијентност и умрежавање, као и хоризонталну психолошку подршку у дигиталној мрежи.
Водич ће бити средство за развој (транс)националне мреже за хоризонталну психолошку подршку у дигиталном окружењу и усклађивање дигиталне психолошке подршке и интервенција на универзитетима са препорукама Европске федерације психолошких удружења (EFPA, 2020) за дигиталне психолошке интервенције.
Како би се успоставила хоризонтална студентска подршка, одржаваће се програмске активности – радионице и курсеви да би се обучиле интерне студентске организације (организације које су део универзитета, департмана и факултета) и опремиле вештинама потребним за пружање подршке њиховим колегама студентима.
Развојем овог Водича постигнути су циљеви пројекта – CO2 (Развој оквира за подршку студентима у превазилажењу идентификованих потешкоћа у окружењу за учење на даљину).

Функција *Водича* је да да смернице партнерским универзитетима за успостављање и одржавање ДИГИПСИРЕС мреже.

Конкретни задаци *Водича*:

- Дефинисање институционалног оквира за успостављање мреже подршке на универзитету;
- Дефинисање смерница за успостављање политике универзитета у вези са мрежом студентске подршке;
- Дефинисање средстава за успостављање мреже подршке.

Основе *Водича*:

- Резилијентност у оквиру мреже подршке.
- Резилијентност као компонента менталног здравља.
- Дигитална резилијентност и резилијентност као сигурно понашање на дигиталним мрежама.
- Колективно ментално здравље универзитетске заједнице за пружање хоризонталне подршке ради превенције.

Циљеви *Водича*:

- Вођење корисника до циља и давање смерница како обавити посао.
- Објашњење појмова.
- Развијање политике и општих препорука.

Смернице и организација Водича:

- Смернице за успостављање институционалне политике за развој мреже студентске подршке;
- Смернице за избор студената и универзитетског особља који ће представљати примарну групу полазника обуке за подршку, и тренера на другом нивоу;
- Смернице за избор студената на другом нивоу обуке – секундарне групе за спровођење обуке и прижање хоризонталне подршке;
- Операционализација правила организације мреже хоризонталне подршке;
- Операционализација учешћа универзитета и запослених на универзитету у мрежи хоризонталне подршке студентима.

1. Мрежа студентске подршке за оснаживање резилијентности

Основни појмови мреже студентске подршке за унапређивање резилијентности.
Циљеви стварања мреже подршке.
Облици психосоцијалне подршке.
Мреже студентске подршке: поље и оквир деловања.

Основни концепти пројекта: дигитална и психолошка резилијентност студената

Резилијентност је појам повезан са појмом психолошка подршка јер је подршка важан чинилац успостављања и унапређивања резилијентности. Активности које промовишу психолошку подршку доприносе резилијентности унапређивањем основних компетенција које подржавају благостање и исходе учења (вештине, облике понашања и међусобне односе), и 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 вршњацима, породицом, наставницима, лидерима заједнице (Diaz-Varela, Kelcey, Reyes, Gould, & Sklar, 2013).

> Реч „resilience“ (отпорност) користи се у физици да означи способност материјала да издржи удар и поврати свој облик након деформације[1]. Порекло речи лежи у латинском језику: глагол *resilire*, састављен је од префикса *re-*, који се користи за указивање на кретање уназад, и глагола *salire*, што значи „скочити“. Уобичајени превод глагола *resilire* је „повлачити се, скупљати се,“ а именицу *resilientia* би са латинског језика требало превести као „карактеристика предмета који 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, у мултисемантичком смислу, проширила је свој утицај на екологију, инжењерство, психологију и социологију. Однедавно (време КОВИД-а, а и трагична искуства) добија додатно значење – указује на нашу способност да се носимо са непредвидивим катастрофама и кризним ситуацијама и временима. (Di Furia, 2024)

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

[1] У Оксфордском онлајн напредном америчком речнику реч „резилијентност“ дефинисана је и као „способност људи или ствари да се брзо осећају боље након нечег непријатног, као што је шок, повреда итд.“ и „способност супстанце да се врати у првобитни облик након што је савијена, растегнута или притиснута“ (Oxford Advanced American Dictionary online).

Психолошка резилијентност

Резилијентност се дефинише као позитивно психолошко прилагођавање у суочавању 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/благостања, али је добробит појам који има шире значење.

> Према речнику Америчког удружења психолога (APA), „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.“

Показатеља резилијентности појединца су (Boon, 2021; Cherry, 2021; Tait, 2008, 61, 72):

- ✓ способност да се прилагоди када се суочи са проблемима;
- ✓ способност да се опорави;
- ✓ способност да функционише упркос дуготрајном излагању стресорима;
- ✓ 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 ефикасније комуницира у различитим друштвеним окружењима;
- ✓ израженије осећање за контролу и унутрашњи локус контроле..

Психолошка резилијентност се може посматрати из два угла:

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

Резилијентност је мултидимензионални конструкт. Истовремено је и капацитет и активан процес који обухвата флексибилност особе у реаговању на променљиве ситуационе захтеве, као и способност да се опорави од негативних емоционалних искустава. Истраживачи су идентификовали три начина коришћења термина резилијентност (Lepore & Revenson, 2006, стр. 25–27):

1. Опоравак (recovery) је облик резилијентности који представља повратак на нормалан начин функционисања који је претходио стресу (здравље и психосоцијално благостање).
2. Отпор (resistance) је облик резилијентности који се јавља када особа показује минималне или никакве знакове поремећаја (низак стрес, нормално функционисање) након изазовног догађаја.
3. Реконфигурација (reconfiguration) је облик резилијентности који се јавља када 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;
- доступност и квалитет друштвених ресурса;
- специфичне стратегије превладавања стрес.

Према теоријама резилијентности, изграђивању резилијентности доприносе (Shean, 2015):

- Социјална подршка: Друштвени системи подршке (ужа или шира породица, заједница, пријатељи и организације којима појединац припада) негују и подржавају резилијентност појединца у кризним и трауматичним периодима.
- Самопоштовање: Позитивно доживљавање себе и самопоуздање – поверење у сопствене снаге спречавају осећање беспомоћности у неповољним ситуацијама и подржавају резилијентност.
- Вештине суочавања и превладавања проблема: Вештине суочавања и решавања 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 резистентније 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 превазиђу) 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, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo., 2014). Због тога је важно проучити начине на које је ова особина повезана са реакцијама на стрес у студентској популацији.

Дигитална резилијентност

Дигитална резилијентност је динамичка особина 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;
2. знање и вештине стечене искуством, способност опоравка од стреса;
3. самоефикасност у проблематичним ситуацијама;
4. дигитална писменост.

Истраживања показују 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).

Одговарајући ниво дигиталне резилијентности може утицати на:

- ефикасније коришћење друштвених медија и мрежа (Reynolds & Parker, 2018);
- боља постигнућа уз превладавање стресних ситуација (Eri, Gudimetla, Star, Rowlands, & Girgla);
- 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 настаје у академском окружењу (Eri et al., 2021).

Психосоцијална подршка: професионална психолошка подршка насупрот непрофесионалној хоризонталној психосоцијалној подршци

ДигиПсиРес мрежа студентске подршке је део хоризонталне (вршњачке) психосоцијалне подршке и пружа могућност повезивања са специјализованим професионалним службама за пружање подршке.

Неопходно је дефинисати оба облика подршке: професионалне психолошке службе при универзитету и хоризонталну (вршњачку) психосоцијалну подршку, као и њихову повезаност.

Психосоцијална подршка

Психосоцијална подршка је широк појам који описује читав низ различитих врста подршке које нуде стручњаци из области менталног здравља онима којима је подршка хитно потребна (APA Dictionary of Psychology), као и различити видови подршке од стране заједнице. Односи се на активности које су усмерене на психолошке и социјалне потребе појединаца, породица и заједница (IFRC Psychosocial interventions. A Handbook, 2008, стр. 25), односно које „подстичу резилијентност појединаца породица и заједница“ (IFRC, 2009, стр. 11).

Психосоцијална подршка се дефинише као „процеси и активности које уз холистички приступ подстичу добробит појединаца у њиховом социјалном окружењу. Циљ психосоцијалне подршке је да помогне појединцима да се опораве после кризне ситуације и да побољша њихову способност/спремност да се врате нормалном животу после немилих догађаја (McNatt, Boothby, Wessells, & Lo, 2018).

> Национална удружења Црвеног крста 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, за узврат, подстаћи њихов опораваки ојачати њихову способност да се суоче са изазовима у будућности (IFRC).

Психосоцијалне интервенције

Пирамида интервенција (IASC Intervention Pyramid) из 2007. године представља користан алат за примену четири нивоа интервенција ради постизања психосоцијалне добробити младих у кризним ситуацијама (McNatt, et al., 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.

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

Систематски приступ основним сервисима, безбедности и напорима за оснаживање мрежа социјалне подршке је неопходан у оквирима породице, заједнице и ширег друштвеног контекста. Усмерена и фокусирана специјализована и неспецијализована подршка захтева институционално јачање образовних и других институција заједнице, као и лидерско ангажовање на организационом и управљачком нивоу.

Психосоцијални митови могу бити штетни! На неке митове о психологији појединаца током и након кризне ситуације треба обратити пажњу и кориговати их.

Мит: Свако је трауматизован после кризне ситуације!

Деца и млади имају различита искуства, вештине суочавања и реакције на катастрофу или конфликт. Многи су резилијентни и једино што ће тражити је пажња према њиховим основним и психосоцијалним потребама. Други ће бити веома узнемирени, нарочито ако су изгубили родитеља или другог блиског члана породице. Траума не мора да буде норма нити најнужнији проблем заједнице који треба решавати. Ово је веома важно имати на уму, јер погрешна претпоставка да је свако трауматизован може за последицу да има претерано улагање у специјализоване сервисе који нуде услуге подстицања психичког здравља и недовољно улагање у основну психосоцијалну подршку за чланове заједнице и социјално-емоционално учење у формалном и неформалном образовном контексту. Укратко, веровање у овај мит за последицу може да има премало подршке већини младих и може да подрије њихову способност излечења и напредовања.

Мит: Само стручњаци за ментално уздравље могу пружати психосоцијалну подршку

Добробит деце и младих је уско повезана са најзначајнијим особама у њиховом животу – са родитељима, браћом и сестрама, широм породицом, пријатељима, наставницима, верским вођама и другима. Ови односи су кључни за заштиту деце и младих који су погођени неком катастрофом. Поред тога, резилијентност и самоиницијативност деце и младих су кључни фактори у њиховом оспособљавању да се изборе са кризним ситуацијама. Иако стручњаци за ментално здравље представљају значајну опцију за децу и младе са посебним потребама, важно је имати на уму да је психолошка добробит деце и младих повезана са њиховим свакодневним односима и механизмима суочавања са кризним ситуацијама. Уз висококвалитетну а минималну обуку, наставници и старатељи могу обезбедити једноставне и ефикасне активности подршке.

Мит: Свако може да пружа психосоцијалну подршку.

Психосоцијално саветовање и психотерапија су професије које захевају специјализовану обуку и професионалну експертизу и представљају специјализоване професије. И за ширу психосоцијалну подршку заједнице потребна је некаква обука за то.

Облици психосоцијалне подршке

Професионална и непрофесионална подршка

Главна разлика између професионалне и непрофесионалне подршке се огледа у објективности према особи која тражи помоћ. Специјализовано образовање и обука, као и развој специфичних професионалних компетенциија 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 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 као и да оснажи вештине суочавања и да изгради резилијентност.

Неки облици психолошке професионалне подршке:

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

Психолошко саветовање није исто што и психотерапија!!

Психолошко саветовање је облик подршке који могу да добију појединци који доживљавају развојну кризу или адаптивне проблеме (Czabała & Sęk, 2000).

Развојне кризе настају када се појаве нови животни изазови који подразумевају природан процес уласка у нову животну фазу или суочавање за захтевима за које особа још увек нема развијене репертоаре понашања. Развојне кризе 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 одраслом децом, лоше здравствено стање, одлазак у пензију).

Хоризонтална подршка је усмерена неспецијализована подршка

Хоризонтална подршка се разликује од других облика социјалне подршке по томе што је извор подршке *вршњак* – 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 (одражавање садржаја и/или осећања) или саветовање.

Хоризонтална подршка се односи на иницијативе у којима се колеге, чланови оргнаизација које нуде самопомоћ, и други 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 посебну обуку, делимично сличну обуци за помажуће професије.

Социјална хоризонтална подршка такође обезбеђује систем знања која се размењују у онлајн окружењу, инерактивност, 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, самостално решавање проблема и социјалну инклузију, ангажованост и социјалну мрежу, што такође индиректно може да утиче на успех у академском окружењу (Cobo-Rendón et al., 2020; Repper & Carter, 2011). Хоризонтална подршка се заснива на размени знања, на емоционалној, социјалној и практичној подршци између појединаца који су у равноправном положају, имајући циљ да међусобно помажу. Истраживања која проучавају социјалну подршку конзистентно указују да је знање о доступној подршци повезано са адаптивним исходима (Zander, Brouwe, Jansen, Crayen, & Hannover, 2018).

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 или професионалну психолошку подршку.

Умрежавање ради побољшања дигиталне и психолошке резилијентности

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

- Позитивне емоције (способност појединца да остане оптимиста у погледу своје прошлости, садашњости и будућности);
- Ангажованост (у активностима које држе наш ум у садашњости и у стању тока - engl. “flow”);
- Односи/Релације (снажни односи са другима испуњени љубављу).
- Смисао (осећање вишег циља, духовност и религиозност).
- Постигнуће (имати циљеве и амбиције).

Стога су односи између особа важан алат за подршку резилијентности!

Мрежа за подршку обухвата низ међуљудских интеракција усмерених ка грађењу и одржавању односа подршке и укључује међусобну размену ресурса који обезбеђују психолошко благостање и помоћ.

Време 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 резилијентности има 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 проблемим, а које су неопходне да би били успешни у адакемском и социјалном окружењу на факултету. Развијањем осећања заједништва 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, која је позната и под називом мрежа хоризонталне подршке, је 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 помоћи студентима да преузму одговорност за сопствено здравље и добробит – да се осећају прихваћеним, да упоређују искуства, пронађу нове стратегије превазилажења проблема, прошире знања, унапреда социјалне вештине и самоефикасност, самостално управљају својим животним околностима, побољшају квалитет свог живота.

Једна од суштинских предности хоризонталне подршке је нада, веровање у светлију будућност, које се јављају када се сусретну појединци који успешно управљају својим животним околностима.

Мрежа хоризонталне подршке: поље и оквири деловања

Мрежу хоризонталне вршњачке подршке чине волонтери који пролазе посебну обуку и процену да ли су способни да пружају хоризонталну подршку током академске године.

Поверљивост је битна карактеристика мреже хоризонталне подршке. Сесија вршњачке психосоцијалне подршке представља 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 за мрежну студентску хоризонталну подршку:

- Мрежа хоризонталне подршке у образовању (туторство, менторство);
- Мрежа психосоцијалне непрофесионалне хоризонталне подршке;
- Мрежа каријерне хоризонталне подршке;
- Мрежа административне хоризонталне подршке;

- Мрежа социјализацијске хоризонталне подршке;
- Мрежа хоризонталне подршке у управљању временом;
- Мрежа специјализоване хоризонталне подршке за студенте прве године (бруцоше) и њихова оријентација;
- Мрежа специјализоване хоризонталне подршке за студенте са тешкоћама и друге угрожене и вулнерабилне групе студената;
- Мрежа 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 у реалном времену и окружењу, менторство праћено дружењем;
- Групна пдоршка (појединац–група, вршњачка подршка унутар групе);
- Радионице (онлајн у виртуелном окружењу и у реалном времену на порталу, и директно у реалном времену и простору);
- Вршњачка предавања (на порталу, у оквиру мреже);
- „Размена искуства“ – програм који нуди простор где студенти међусобно деле своја искуства и размишљања;
- Сусрети са експертима – програм у коме се позивају стручњаци из различитих области да одрже занимљива предавања;
- Подкаст студио – програм у оквиру кога студенти припремају подкаст или видео у коме објашњавају сложеност функционисања 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.

2. Регулаторни оквир за успостављање студентске мреже хоризонталне подршке за унапређивање резилијентности

Међународни, национални и универзитетски прописи важни за успостављање мреже студентске подршке за дигиталну и психолошку резилијентност.
Прописи професионалних организација у области психолошке подршке и интервенција и дигиталне сигурности.

Мрежа универзитетске подршке студентима састоји се од скупа универзитетских служби и канцеларија. Њена сврха је да идентификује студенте и питања која могу захтевати пажњу, подршку или друге облике интервенција.

Мрежа хоризонталне подршке студентима је студентска добровољна мрежа повезана са и интегрисана у мрежу универзитетске подршке.

Међународни прописи применљиви на подршку студентима

Најзначајнији прописи су:

- Препоруке за дигиталне психолошке интервенције од стране Европске федерације психолошких удружења (EFPA, 2020);
- Директива Европске комисије: EC Direktiva NIS 2016/1148 i NIS2 2022/2555;
- Закон о сајбер резилијентности.

Зашто је EFPA препорука за дигиталне психолошке интервенције важна?

Препорука за дигиталне психолошке интервенције Европске федерације психолошких удружења (EFPA, 2020) обавезни је регулативни акт за професионалне психолошке интервенције и обавезни оквир за различите добровољне активности пружања подршке засноване на хоризонталној психосоцијалној подршци у дигиталном окружењу.

Мрежа хоризонталне подршке није професионална психолошка интервенција. Ипак, неке препоруке су обавезујуће, а неке могу да буду од користи.

Студенти који пружају подршку нису професионални психолози и психотерапеути, и обучени су како да пруже хоризонталну подршку кроз обуку „Корак по корак од полазника тренинга до тренера студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“. То је, дакле, обука за хоризонталну вршњачку подршку за унапређење психолошке и дигиталне резилијентности умрежавањем“.

ЕФПА пројектна група за е-здравље пружа опште смернице о ширењу и употреби дигиталних психолошких интервенција у пракси. Ове препоруке се сматрају вредним пажње приликом рада са дигиталним интервенцијама.

Овај документ групише препоруке у четири) категорије које се односе на: ауторе садржаја, кориснике, психологе и друге стручњаке у области здравства, и здравствене службе.

ЕФПА препоруке за кориснике (EFPA, 2020, стр. 5-6)

● Да би се повећала употреба дигиталних психолошких интервенција, корисницима је потребан лак приступ поузданим информацијама. За доступне интервенција потребне су следеће информације: (1) биографија и подаци о кредибилитету аутора, (2) детаљан преглед специфичних карактеристика интервенције, (3) усаглашеност са прописима о заштити података и приватности (нпр. GDPR), база доказа о ефикасности и ефективности, (4) цена, и (5) специфични услови за адекватну и ефикасну употребу (нпр. ниво подршке који је потребан).

● Неки корисници могу бити невољни, могу им недостајати неопходне вештине или информатичка писменост како би користили дигиталне интервенције. Потешкоће у коришћењу технолошких средстава могу бити повезане са личним ставовима или практичним ограничењима (нпр. недостатак интернет конекције). Почетни отпор, међутим, не би требало да буде разлог за потпуно одбацивање онлајн интервенција. Ипак, неопходно је препознати уколико се ради о снажној одбојности или одбијању, и требало би истражити алтернативе (нпр. приступе који не користе технологију).

● Када су укључени рањиви корисници, посебно деца, потребна је додатна пажња. Неопходно је обезбедити одобрење родитеља или старатеља у складу са законом о пунолетству, параметрима о поверљивости и другим критеријумима за приступ психолошким услугама према националним законодавним параметрима.

● Будући да се тренутно мало зна о томе шта најбоље функционише за некога и под којим условима, важно је пажљиво пратити напредак корисника и прилагодити третман користећи тзв. приступ степеноване неге (*eng. stepped-care approach*).

● Када се један приступ покаже неефикасним или штетним (нпр. појава негативних споредних ефеката), корисницима треба омогућити прелазак на другу интервенцију. На пример, ако одређена ниско-интензивна невођена интервенција не постиже жељене ефекте, не треба оклевати да се проактивно истраже и обезбеде друге опције, као што је програм са интензивнијом терапијском подршком. Такође, идеално је да корисници могу пренети своје податке на другу платформу.

ЕФПА препоруке за психологе (EFPA, 2020, стр. 6-7)

● Приликом коришћења интервенција које се спроводе путем интернета и у којима постоји, барем делимично, компонента самосталне администрације, обезбедите честе, унапред заказане, смернице (нпр. недељни контакти), с обзиром на то да су емпиријски докази о ефикасности невођених, самосталних интервенција у овом тренутку ограничени.

● Потребно је континуирано вршити сакупљање и процену исхода које пријављују пацијенати.

● Протоколи за решавање кризних ситуација (нпр. суицидалне идеје) пре, током и после третмана морају бити унапред планирани и лако доступни.

● Рад са онлајн интервенцијама вас не ослобађа примене добрих стандардних професионалних пракси, што, на пример, укључује хоризонталну интервизију и супервизију, идеално са колегама који раде у сличним областима.

● У свим облицима дигиталних психолошких интервенција, важно је корисницима јасно назначити ко је психолог и/или организација одговорна за спровођење третмана.

● Психолози треба да се побрину да се континуирано едукују како би били у току са овом променљивом облашћу. Ово се не односи само на технологију, већ и на теорију, знање и вештине потребне за пружање одговарајуће неге која одговара потребама клијената.

● Дигиталне психолошке интервенције не би требало да преоптерећују психологе. Онлајн интервенције, посебно када су вођене, не захтевају мање труда у односу на конвенционални приступ: неопходно је посветити довољно времена за праћење и поставити границе у погледу доступности за питања корисника.

● Када психолози користе дигитална средства за пружање неге корисницима у другим земљама од оне у којој су лиценцирани, морају се побринути да се придржавају правила те земље у вези са дигиталном праксом.

ЕФПА препоруке за службе здравствене заштите (EFPA, 2020, стр. 7):

- Да би дигитална психолошка интервенција била усвојена у оквиру рутинског система здравствене неге, мора се проценити ефективност и ефикасност интервенције, користећи најновије методе процене (нпр. студије изводљивости и пилот студије, насумичне контролисане клиничке студије, студије имплементације и/или студије у рутинској пракси). Најмање што би се морало обезбедити за интервенцију јесте доказ о истраживању које је прошло рецензију.
- Слично томе, само здравствени радници са одговарајућим искуством и довољним континуираним образовањем смеју да примењују такве интервенције. С обзиром на то да тренутно постоји мали број специфичних стандардизованих ЕУ обука, било би идеално утврдити локалне критеријуме квалитета. Међутим, дугорочно гледано, требало би успоставити сертификацију квалитета на нивоу ЕУ.
- Службе здравствене заштите би требало да обезбеде адекватне услове за оптималну употребу дигиталних интервенција, како за психологе, тако и за кориснике (нпр. обезбеђивање одговарајуће локације и опреме за психологе, омогућавање довољно времена психолозима за (онлајн) праћење корисника дигиталних интервенција, и обезбеђивање да се интервенције пружају само корисницима са довољним ресурсима, знањем и вештинама за правилну употребу).
- Веома је важно одржавати континуитет платформе и њено непрестано ажурирање према тренутним стандардима. Ово ће: (1) спречити да корисници и пружаоци услуга изненада изгубе (податке о) постигнутом напретку и (2) смањити ризик од претњи по безбедност података.

Додатне препоруке:

- Препоруке за политику и праксу телепсихотерапије и е-менталног здравља у Европи и шире (Van Daele, Karekla, Kassianos, Compare et al., 2020).
- Мрежа за подршку менталном здрављу и психосоцијалну подршку (mhpss.net).

Директиве Европске комисије (ЕС)

Као одговор на пораст претњи у дигиталном свету, Европска унија је 2016. године донела директиву (EU/EC, 2016), познату као NIS, која је представљала мере за обезбеђење ИТ инфраструктуре. Ова уредба служила је као смерница чланицама ЕУ за доношење националних закона. Уредба се фокусира на такозване операторе кључних услуга и пружаоце дигиталних услуга. Оператори кључних услуга су субјекти који се баве електричном енергијом, производњом нафте, ваздушним саобраћајем, здравством, итд. Чланице ЕУ су измениле своје законе о информационој безбедности, укључујући у њих елементе ове директиве. Директива не обезбеђује значајну директну помоћ за дигиталну отпорност у универзитетском окружењу. Међутим, она пружа оквир који би требало поштовати у развијању будућих регулатива.

Како би додатно ојачала сајбер безбедност својих чланица, Комисија је издала нову Директиву, 2022/2555 (EU/EC, 2022), познату као НИС2 (NIS2). Ова Директима има за циљ да ојача сајбер безбедност у одређеним критичним секторима на националном и ЕУ нивоу. На пример, Директива ће шире обухватити енергетске и здравствене ентитете и пружаоце дигиталних услуга. Директива НИС2 истиче минималне мере које сви ентитети морају предузети како би управљали ризицима сајбер безбедности у својим активностима. Управљање ризицима сајбер безбедности заснива се на ризику и перформансама; приликом одређивања нивоа безбедности, ентитет ће узети у обзир своју величину и изложеност ризицима. Ентитети такође морају обавестити надлежне органе и, када је то применљиво, кориснике својих услуга о сваком значајном инциденту.

Општа уредба о заштити података (General Data Protection Regulation - GDPR) (EU/EC, 2016b)GDPR) је, за разлику од Директиве, закон *de facto* и обухвата све који сакупљају и обрађују

податке грађана ЕУ. Њен циљ је заштита личних података повезаних са појединцима. „Лични подаци" су свака информација која се односи на физичко лице или физичко лице које се може идентификовати („субјект података").

Шта је важно знати о практичним импликацијама GDPR-а за кориснике интернета?

(1) Корисник мора експлицитно дати свој пристанак за обраду личних података.
(2) Сакупљач података (нпр. веб-сајт) сме да сакупља само податке неопходне за исправно функционисање.
(3) Сакупљач података мора бити потпуно сигуран да податке чува и обрађује на безбедан начин.
(4) Корисник има потпуну контролу над својим подацима. Ово укључује поседовање копије података, исправку нетачних података или чак брисање података. Ово такође укључује опцију одјављивања са листе за слање emailova.

Шта чини повреду приватности према GDPR-у?

Захтевање више података него што је потребно за обраду података, као што је тражење кућне адресе на веб-сајту који не захтева такве информације (нпр. уколико нема захтева за доставу) сматра се повредом ГДПР-а. Непријављивање цурења података и/или нарушавања сигурности такође представља повреду ГДПР-а. Објављивање личних података на веб-сајту без експлицитног пристанка корисника такође представља повреду

Кога контактирати у случају потенцијалног кршења заштите података?

Свака чланица има своје национално тело за заштиту података и то је први ниво за подношење жалбе.

Европска компјутерска возачка/управљачка дозвола (ECDL), такође позната као Међународна компјутерска возачка/управљачка дозвола (ICDL), водећи је светски сертификациони програм компјутерских вештина за крајње кориснике. То је програм сертификације који има за циљ да потврди основно знање и вештине особе у коришћењу рачунара и софтвера.

Међутим, важно је напоменути да ECDL/ICDL није једини програм за сертификовање вештина у раду са рачунарима. Постоји много других програма сертификације и опција за обуку које такође могу потврдити стручност у области рачунарства. Неопходно је проверити да ли се одређени сертификат признаје у земљи или контексту где намеравате да га користите.

Додатна препорука: *Rezilijentnost za digitalni svet* (Day, 2016).

Закон о сајбер резилијентности

Закон о Сајбер резилијентности (ЕС, 2022) бави се питањима сајбер безбедности. Хардверски и софтверски производи све више су изложени успешним сајбер нападима. Ови производи суочавају се са два значајна проблема, који не само да повећавају трошкове за кориснике и друштво, већ такође представљају озбиљну претњу. Прво, постоји низак ниво сајбер безбедности, што се огледа кроз широку распрострањеност ризика и недовољно доследно пружање сигурносних ажурирања за њихово решавање. Друго, постоји недостатак разумевања и приступа информацијама од стране корисника, што их спречава да донесу информисане одлуке о производима са снажним сајбер безбедносним карактеристикама или да користе дигиталне производе на безбедан начин.

Овај закон идентификује два основна циља зарад обезбеђивања исправног функционисања унутрашњег тржишта:

- створити услове за развој безбедних дигиталних производа/производа са дигиталним карактеристикама тако што ће се осигурати да се на тржиште постављају хардверски и софтверски производи који садрже мање ризика и осигурати да произвођачи озбиљно схватају безбедност током животног циклуса производа; и
- створити услове који омогућавају корисницима да узму у обзир сајбер безбедност приликом избора и коришћења дигиталних производа.

Закон такође поставља и четири посебна циља:

- обезбедити да произвођачи унапреде безбедност дигиталних производа од фазе дизајна и развоја па током целог животног циклуса;
- осигурати кохерентан оквир сајбер безбедности који олакшава усаглашеност за произвођаче хардверских и софтверских производа;
- повећати транспарентност безбедносних карактеристика дигиталних производа, и
- омогућити предузећима и потрошачима безбедну употребу дигиталних производа.

Преглед специфичних националних прописа

Као што је већ поменуто, све чланице ЕУ су укључиле елементе Директиве (Direktiva 2016) у своје националне законе. Са увођењем нове директиве NIS2 (2023), очекује се да ће ационални закони бити ажурирани у наредне две године.

Специфични национални прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке у Србији

Република Србија, као кандидат за чланство у ЕУ, посвећена је очувању европских вредности у различитим областима, укључујући информациону безбедност. Релевантни закон је првобитно објављен 2016. године и накнадно измењен 2017. и 2019. године. У овом закону се посебно истиче одељак 19а, који је посвећен заштити деце приликом коришћења информационих технологија. У њему се наводи да: „Министарство предузима превентивне мере за безбедност и заштиту деце на интернету, као активности од јавног интереса, путем информисања и едукације деце, родитеља и наставника о предностима, ризицима коришћења интернета и безбедним начином коришћења интернета; као и путем успостављања јединтсвеног места за пружање савета и пријем пријава у вези безбедности деце на интернету.“

Закон о заштити података о личности (2018) и Закон о информационој безбедности 2016, 2019() повезани су кроз више чланова, представљајући кохезиван регулаторни оквир. Усклађен са ГДПР-ом, овај оквир је свеобухватан и дефинише различите аспекте прикупљања и обраде података, укључујући услове коришћења личних података. Закон налаже именовање одређене особе одговорне за заштиту личних података приликом прикупљања података у одређене сврхе. Та особа сарађује са Повереником за информације од јавног интереса и заштиту података о личности. Обавеза Повереника је надзирање и обезбеђивање примене Закона, укључујући решавање приговора лица на које се подаци односе.

За разликовање између професионалне психолошке (психосоцијалне) подршке и непрофесионалне психосоцијалне подршке у Србији, кључан је следећи документ: Закон о условима за обављање психолошке делатности (2005).

У Србији не постоји посебна уредба за непрофесионалну психосоцијалну подршкку, било хоризонталну или не.

Специфични национални прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке у Пољској

Пољска, као једна од чланица ЕУ, такође је укључила елементе Директиве (2016) у своје националне законе. С обзиром на објављивање нове Директиве (NIS2, 2023), очекује се да ће закони бити ажурирани у року од мање од две године. Закон о Националном систему кибернетичке безбедности је правни акт који је први такав закон у Пољској. Он представља имплементацију тзв. НИС директива у национални правни систем. Поред области које су обухваћене НИС директивом, Пољска је у оквиру свог закона такође обухватила јавну управу и сектор телекомуникација. Закон је на снази од августа 2018. године. Закон о Националном систему кибернетичке безбедности је први законодавни акт Амандмана усвојеног у октобру 2022. године.

Специфични национални прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке у Италији

Италија, као једна од чланица ЕУ, такође је инкорпорирала елементе Директиве (2016) у своје националне законе. Са објављивањем нове Директиве (NIS2, 2023), очекује се да ће закони бити ажурирани у року од две године.

Закон о личним подацима усклађен је са ГДПР регулативом (ЕУ) 2016/679 Европског парламента и Савета од 27. априла 2016. године.

Године 2018. предлог за нацрт стандарда УНИ 1605227 о саветницима је презентован италијанском националном телу за стандардизацију (УНИ). Међутим, Национално веће реда психолога (CNOP) је изразило своје противљење овом нацрту путем Резолуције 45, донете 24. новембра 2018. године. У тој резолуцији, ЦНОП је идентификовао психолошко саветовање као активност коју не могу обављати они који нису професионалци, у складу са ставом 2. члана 1. Закона 4/2013. Осим тога, Ред психолога из Лација је у Белешци бр. 7153, од 18. октобра 2018. године, обавестио Министарство здравља о усвајању нацрта стандарда бр. 1605227 у вези са улогом саветника у оквиру УНИ. Као одговор на ове догађаје, Генерална дирекција за здравствене професије и људске ресурсе Националне здравствене службе, под окриљем Министарства здравља, изразила је своје противљење 18. јануара 2019. године (Министарство здравља ДГПРОФ 0003023-П-18/01/2019): „[...] нацрт УНИ стандарда бр. 1605227 доводи до очигледног преклапања положаја и улога саветника који није психолог са положајем и улогама психолога, психотерапеута-психолога, доктора психолошких наука, доктора медицине, психијатара, лекара-психотерапеута, аналогно са претходним УНИ пројектом 08000070 о „Саветовању о међуљудским односима," чије додавање је већ било суспендовано интервенцијом овог уреда". [...] Активности које су у овом нацрту приписане саветовању, као што је већ више пута наведено, потпуно се поклапају са типичним активностима професије психолога. Са овим мишљењем, на крају, Министарство здравља тражи од УНИ-а да обустави рад на нацрту стандарда бр. 1605227 о улогама саветника.

Закључак је да се, од 18. јануара 2019. године, саветовање дефинитивно препознаје као техника, као једна од типичних активности професије психолога и НЕ МОЖЕ бити, нити може постати, одвојена професија. Бављење саветовањем без регистровања у Реду психолога је ЗЛОУПОТРЕБА професије. Овакав закључак је резултат дуготрајне борбе која је, након политичког и институционалног рада, довела до чврстог и снажног става ЦНОП-а, као представника професије психолога у Италији, што је једном заувек завршило причу.

Специфични универзитетски прописи

Универзитети одржавају позитивно, инклузивно и подржавајуће окружење за наставу, учење, сарадњу и живот за све.

Специфични прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке на Универзитету у Крагујевцу

Универзитет у Крагујевцу је дефинисао Правилник о подршци студентима и заштити података у складу са Законом о високом образовању, Статутом Универзитета (2024) и Законом о заштити личних података. Слични правилници су усвојени на неколико факултета у склопу Универзитета. Правилници факултета се ослањају на универзитетски акт. Професионална психолошка подршка студентима нема јединствени облик на факултетима и департманима Универзитета у Крагујевцу.

Специфични прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке на Универзитету Кажимир Велики у Бидгошчу

Заступник за права пацијената (на пољском Rzecznik Praw Pacjenta) у Извештају о менталном здрављу на пољским универзитетима (2020) указао је на аутономију и добровољност високошколских установа у развоју и пружању различитих облика психолошке подршке студентима. Постоји велика разноврсност у активностима које високошколске установе предузимају у организовању психолошке неге и подршке студентима. То је додатна и необавезна активност, за разлику од дидактичке активности, која је кључна за функционисање високошколских установа. Стога, психолошка помоћ студентима није јединствена и део је области аутономних активности ректора - према члану 23.1. Задаци ректора укључују питања која се тичу универзитета (Закон о високом образовању и науци, 2018., стр. 5).

Универзитет Кажимир Велики регулише заштиту личних података на основу националних и европских прописа. Ректорска уредба број 31/2019/2020 о измени упутстава којима се регулишу питања заштите личних података и рада у ИТ системима који се користе за обраду личних података на Универзитету донета је на основу члана 23, став 2, тачка 2 Закона о високом образовању из 2018. године и члана 24, став 2 Уредбе (ЕУ) 2016/679 Европског парламента и Савета о заштити појединаца у вези са обрадом личних података и о слободном кретању таквих података, чиме је Директива 95/46/ЕЦ (Општа уредба о заштити података) стављана ван снаге. На основу ове уредбе, уведени су „Политика безбедности обраде личних података на Универзитету Кажимир Велики" и „Упутство за управљање ИТ системима који се користе за обраду личних података на Универзитету Кажимир Велики" (University of Kazimierz Wielki, 2020).

Психолошку подршку на Универзитету Кажимир Велики пружа Повереник за психолошку подршку кога је именовао Ректор у складу са **Уредбом ректора бр. 26/2017/2018 Универзитета Кажимир Велики.**

Активности **студентских организација** на Универзитету Кажимир велики регулисане су Статутом Универзитета, као и **Уредбом ректора бр. 47/2021/2022** о увођењу Правилника о регистрацији и раду студентских организација студената УКВ. Правилником се признаје право студената да се удружују у студентским организацијама. Њиме се дефинише поступак регистрације, ажурирање података о организацији, доношење одлука, активности и

финансирање организације, представљање Универзитета, извештавање и одговорност, обустава рада, поновно покретање активности организације, распуштање организације и обавеза постојања супервизора организације.

Универзитет Кажимир Велики, приликом примене Политике безбедности обраде личних података, посебну пажњу посвећује заштити интереса лица на које се подаци односе, и нарочито се брине да се ови подаци: (1) обрађују у складу са законом, (2) прикупљају у сврхе које су прецизно одређене и законите, а не подлежу обради која није у складу са тим сврхама, (3) буду тачни и одговарајући у односу на сврхе за које се обрађују, (4) чувају у облику који омогућава идентификацију лица на које се односе, не дуже него што је потребно да би се постигла сврха обраде. Само особе овлашћене да обрађују личне податке на основу овлашћења Ректора смеју да обрађују личне податке. Службеник за заштиту података води регистар овлашћења која је издао Ректор. Пре него што дозволи обраду личних података, запослени на Универзитету (или особа која сарађује са Универзитетом) мора бити упознат са законским одредбама о заштити личних података и принципима заштите личних података који се примењују на Универзитету.

Контролор података (Универзитет) дужан је да обавести сваког субјекта чији се лични подаци обрађују на Универзитету Кажимир Велики о: (1) адреси седишта Универзитета и његовом пуном називу, (2) контакт подацима службеника за заштиту података, (3) сврхама и правној основи обраде података, (4) законитим интересима које Универзитет остварује (ако је примењиво), (5) познатим или потенцијалним примаоцима података, (6) где је примењиво - намери да се лични подаци пренесу у трећу земљу (изван Европске уније) или међународну организацију, (7) периоду током којег ће лични подаци бити чувани, и ако то није могуће, критеријумима за одређивање овог периода, (8) праву субјекта да од Универзитета затражи приступ својим личним подацима, исправку, брисање или ограничавање обраде или праву да се успротиви обради података, као и праву на пренос података, (9) праву субјекта да повуче сагласност - ако се обрада заснива на сагласности субјекта, (10) праву да поднесе притужбу надлежном органу за надзор, (11) томе да ли пружање личних података представља законску обавезу или услов за закључење уговора, као и да ли је субјект података дужан да их достави и какве су могуће последице ако подаци нису достављени, (12) аутоматизованом доношењу одлука, укључујући профилисање, (13) извору личних података - ако лични подаци нису добијени од субјекта података - и, где је примењиво, о томе да ли потичу из јавно доступних извора.

У случају студената, препоручује се да на почетку сваке академске године студенти овласте лидера групе да у датој години приступа њиховим личним подацима, укључујући прикупљање докумената који садрже личне податке.

Политика безбедности обраде личних података такође дефинише правила за одобравање приступа особама за обраду личних података; обуку за безбедност личних података; правила која се примењују на прикупљање података; принципе заштите личних података; дељење личних података; поверавање обраде личних података; праћење претњи, анализу ризика и примену решења за смањење ризика; правила за регистровање скупова података у регистар активности и регистар категорија активности; видео надзор; опис активности који крше заштиту личних података и правила поступања у случају кршења заштите личних података; провере.

Упутства за управљање ИТ системима који се користе за обраду личних података на Универзитету Кажимир Велики дефинишу поступке у вези са правилима рада и одржавањем безбедности у ИТ системима који се користе на Универзитету, као и обрадом личних података у тим системима.

Специфични прописи релевантни за ДигиПсиРеС мрежу подршке на Универзитету у Фоџи

Правилник Универзитета у Фоџи о заштити података усклађен је са Општом уредбом о заштити података ЕУ из 2016. године (GDPR). „Власник“ обраде података који се односе на физичко лице или физичко лице које се може идентификовати које приступа овом сајту је

Универзитет у Фоџи, са седиштем у Фоџи, у име његовог законског заступника, ректора. Службеник за заштиту података има пребивалиште у канцеларијама Универзитета у Фоџи. Сврхе обраде података, обрађени подаци и безбедносне мере, права лица на које се подаци односе, као и права на подношење приговора, могу се пронаћи на веб страници Univerziteta (University of Foggia, 2003).

Универзитет у Фоџи пружа потпуно бесплатан Саветодавни сервис за студенте, наставно особље и административно особље. Саветодавну услугу пружају психолози и/или психотерапеути, у складу са италијанским законом 4/2013 (овај закон девинише саветовање као активност коју могу спроводити само професионалци).

Правила о заштити личних података

Унутар мреже хоризонталне подршке, важно је обезбедити окружење у којем се студенти осећају добродошло, сигурно и поштовано. Студенти који пружају подршку требало би да буду способни да „само слушају“ и посвете се емоционалним потребама вршњака. Поверљивост је кључна компонента одржавања успешне мреже, будући да студенти желе да буду сигурни да ће њихови лични подаци остати заштићени.

Главни оквир за мрежу подршке обухвата: оквир за психолошку резилијентност, оквир за дигиталну резилијентност и мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност.

3. Актери мреже студентске подршке: одговорности и обавезе

Разматрање улоге универзитета и других актера у мрежи.
Универзитетска подршка одрживости мреже.
Запослени на универзитету као подршка.
Финансијска подршка.

Водећи актери

Најважнији актери ДигиПсиРеС мреже су:

- Универзитети (конзорцијум пројекта): Универзитет у Крагујевцу, Србија (UNIKG), Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу, Пољска (UNIKW) и Универзитет у Фоџи, Италија (UNIFG).
- Катедре, департмани, факултети друштвених наука: департмани за психологију, департмани за педагошке науке, департмани за социјални рад, комунолошке науке, и сродни:
    - на Универзитету у Крагујевцу: Одељење за психологију у Крагујевцу, Катедра за друштвено-хуманистичке науке у Чачку, Педагошки факултет у Ужицу;
    - на Универзитету Кажимир Велики: Факултет за психологију, Факултет за педагогију, Факултет политичких наука и администрације;
    - на Универзитету у Фоџи: Департман за хуманистичке науке (педагогија, психологија, друштвене науке, страни језици, итд.).
- Специјализоване службе на универзитетима: центри за развој каријере, службе психолошке подршке, службе за подршку у учењу (туторство):
    - на Универзитету у Крагујевцу: Центар за развој каријере, СОС сервис, Универзитетска клиника за психијатрију, тимови за каријерно вођење на факултетима;
    - на универзитету Кажимир Велики: Колеџ за професионални тренинг – Каријерни центар (Biuro Karier); Канцеларија ректоровог опуномоћеника за психолошку подршку (Rector's Plenipotentiary);
    - на Универзитету у Фоџи: Психолошко саветовалиште, Вршњачко туторство, СОС сервис за полагање испита.
- Катедре и департмани за информационе технологије:
    - на Универзитету у Крагујевцу: Катедра за ИТ на Факултету техничких наука у Чачку и Универзитетски информатички центар;
    - на Универзитету Кажимир Велики: Факултет за информатику;
    - на Универзитету у Фоџи: ИТ административно особље у оквиру Департмана за хуманистичке науке.
- Специјализовани ИТ сервиси за студентску подршку;
- Административне студентске службе;

- Студентске организације: Студентски парламент, Студентска унија Универзитета у Крагујевцу, Удружење студената са хендикепомо у Крагујевцу, Студентска организација Универзитета Кажимир Велики у Бидгошчу;
- Координатори специфичних (релевантних) активности на универзитетима;
- Спољашње службе/сервиси за подршку.

Учешће универзитета у одрживости мреже

Универзитети као партнери на пројекту су одговорни за одрживост мреже током трајања пројекта.

Организација ДигиПсиРес студентске мреже је кључни резултат пројекта. Од суштинског је значаја да сви актери буду укључени у креирање и имплементацију мреже, укључујући студенте, факултете, особље и партнере из шире друштвене заједнице. Јасна и редовна комуникација и сарадња између ових група су неопходне да би се обезбедило да мрежа функционише на жељени начин. Редовна процена и евалуација ефикасности мреже су такође од суштинског значаја како би се осигурало континуирано унапређење и оптимизација ресурса.

Портал за умрежавање и подршку је део званичне интернет странице пројекта, а верзија портала на енглеском језику се финансира из ПМИ буџета пројекта (ставка за менаџмент пројекта).

Након завршетка пројекта, треба обезбедити средства за одржавање мреже:

- из средстава студентске организације,
- из средстава добијених из подсектора националних влада (министарства за младе, министарства за високо образовање, министарства за социјална питања, министарств здравља…).

Запослени на универзитету као подршка мрежи студентске подршке

- Руководиоци департмана за психологију и ментално здравље;
- Руководиоце медицинске службе;
- Представници студената у управљачким телима универзитета (у ректорату);
- Менаџери који воде дигиталне и ИТ службе на универзитету;
- Координатор ДигиПсиРеС мреже;
- Уредник ДигиПсиРеС часописа;
- Администратор мреже;
- Руководиоци релевантних канцеларија и служби (центир за развој каријере, центри за подршку у учењу – туторство, центри за саветовање).

Организациона подршка универзитета мрежи студентске подршке

Универзитетска организациона подршка ДигиПсиРеС мрежи обухвата следеће организационе целине универзитета:

- Релевантне факултетр, катедре и департмане на универзитету (катедре или департмане за ИТ, катедре или департмане за психологију, катедре или департмане за педагошке науке и образовање наставника, катедре или департмане за медицинксе науке);

- Независне службе/сервисе за подршку студентима на универзитету;
- Студентске организације;
- Представнике студената на универзитету и на факултетима.

Финансијска подршка универзитета мрежи студентске подршке

Универзитет у Крагујевцу, као координатор пројекта, обавезао се да пружи опсежну подршку мрежи ДигиПсиРеС. Један од кључних аспеката ове подршке је финансијска подршка на коју се Универзитет обавезује да ће је понудити. Универзитет у Крагујевцу ће да обезбеди доступност интернет платформе, заједно са свим релевантним материјалима и документима, током трајања пројекта.

Финансијска средства неопходна за одржавање ове иницијативе биће обезбеђена из буџета за управљање пројектом, што ће осигурати видљивост и доступност платформе. Као део своје обавезе према пројекту, сва три универзитета која учествују су се обавезала да одржавају ажуриране информације које се односе на контакте универзитета, факултета, департмана, сервиса (учесника на пројекту) најмање три године након завршетка пројекта. Ове информације обухватају адресе, бројеве телефона, званичне интернет странице, као и линкове ка катедрама и департманима за психологију на овим институцијама. На тај начин универзитети омогућавају да сви актери пројекта и шира публика/заинтересовани имају приступ пројекту и да могу да ступе у контакт са учесницима пројекта.

Осим финансијске обавезе, Универзитет у Крагујевцу ће активно допринети одрживости ДигиПсиРеС мреже додатним активностима дисеминације резултата пројекта. Факултети – чланице универзитета и истраживачи активно ће учествовати у размени знања, истраживачким пројектима сарадње и обукама које имају за циљ унапређење истраживања у области дигиталне психологије.

Осим тога, резултати и исходи настали током пројекта, као што су брошуре, водичи, приручници, упутства и друге публикације, биће доступни јавности на интернету. Ови драгоцени ресурси ће бити доступни на званичној интернет страници пројекта, као и у репозиторијумима библитека универзитета учесника, омогућавајући на тај начин ширење знања.

Да би се побољшала доступност и промовисало учење, е-курсеви развијени у оквиру пројекта ће бити доступни на платформи пројекта. Поред тога, ови е-курсеви ће такође бити доступни студентима универзитета преко платформи Мудл (Moodle) и МС Тимс (MS Teams). Овај вишестрани приступ дисеминацији омогућава како широј публици, тако и студентима универзитета, да користе образовне материјале и да учествују у дигиталном учењу.

Преклапања, ограничења и ризици

Преклапања и ограничења мрежа студентске подршке и постојећих служби универзитета намењених подршци студентима огледају се у следећем:

- Улога универзитетског особља специјализованог за ментално здравље у мрежи.
- Незаинтересованост институција, немотивисаност студената да се укључе у мрежу. Преклапања: студенти не морају да постану пружаоци подршке, већ могу да остану саветници који дају информације и упућује на друге могућности подршке.
- Ризици: финансијска подршка како постићи одрживост мреже у будућности.

4. Мрежа студентске хоризонталне подршке

Циљеви мреже студентске подршке.
Структура и технички оквир мреже студентске подршке.
Организација мреже.
Смернице за учеснике.

Мреже подршке студентима представљају кључни аспект успеха студената у високом образовању јер укључују наставно особље, студентске службе, различите шире друштвене заједнице за пружање различитих облика подршке.

ДигиПсиРеС мрежа је осмишљена да омогући студентима приступ ресурсима и обезбеди подршку која им је потребна како би развили дигиталну и психолошку резилијентност. Мрежу су основала и одржавају три универзитета, обезбеђујући учешће свим студентима, али и специфичним групама (студенти прве године студија, студенти са инвалидитетом и страни студенти). Ово омогућава пружање циљане подршке.

Оквир за мрежу подршке студентима ДигиПсиРеС

Мрежа подршке студентима, као вид хоризонталне подршке, омогућава заједничко учење и развој. Хоризонтална подршка може да помогне студентима да развију вештине решавања проблема, доношења одлука, и суочавања са стресом. Такође може да пружи савете који се односе на интеракцију са здравственим радницима, о приступима здравственим и социјалним услугама, и како да се изборе са физичким ограничењима.

Хоризонтална подршка је (Canadian Mental Health Organization):

1. Релациона:
   - Међусобна подршка – успостављају се двосмерни односи који подстичу самоодговорност – како давање, тако и примање.
   - Реципрочна подршка – односи се на дељење и истраживање заједничких схватања и заједничко долажење до решења.
   - Сигурна подршка – договарање о емоционалној сигурности, поверљивости, саосећајности, аутентичности, поштењу и неосуђујућим ставовима.
2. Фокусирана на учење:
   - Неклиничка подршка – свако од нас разуме и учи из сопствених искустава, размишљања и осећања.
   - Пружа свест о трауми – фокусирана је на разумевање онога што се догодило, а не на оно што је погрешно. Интересантно је да се нормалне реакције на трауму често квалификују као абнормалности, што хоризонтална подршка избегава.
   - Истражује на који начин смо дошли до знања која имамо – како видимо себе и свет око нас.
   - Избегава пружање савета и давање решења проблема – заснована је на преобликовању и редефинисању искустава.

3. Сврсисходна:
    - Сврсисходна подршка – усмерена ка учењу нових вештина, развијању нових ресурса и претварању проблема у прилике.
    - Фокусирана на опоравак и откривање – сврсисходни односи су они који буде наду, дају веру, енергију и стварају посвећеност. Они нам помажу да повратимо контролу над изазовима и да дефинишемо сопствену судбину.
    - Заснована на снази и издржљивости – ово је такав однос у коме се студент који пружа подршку не плаши да буде са неким ко је у невољи, али то види као ситуацију која нуди позитивне могућности и стицање самопоуздања. Истражује шта је неко стекао из својих искустава, идентификују вештине значајне за преживљавање и прихвата све промене без обзира колико мале биле.

Два облика формалне подршке коју омогућава ДигиПсиРеС мрежа су вршњачко туторство и вршњачко саветовање. Вршњачко туторство подразумева да студенти помажу једни другима у учењу и развоју. Вршњачко саветовање се разликује од посета терапеуту. Терапеути су прошли кроз процес свеобухватно образовања/оспособљавања и имају лиценцу да пруже професионалну помоћ у учењу вештина суочавања са проблемима и нових облика понашања који могу да побољшају ментално здравље. Када студент изабере вршњачко саветовање, сарађиваће са обученим вршњацима који знају да слушају, или са модераторима. Групни разговори или сесије укључују студенте који препознају да им је потребна помоћ.

Неки облици хоризонталне подршке обухватају:

(1) Групе за подршку или групе за самопомоћ: њих воде обучени вршњаци и фокусиране су на емоционалну подршку, размену искустава, образовање и практичну активност.

(2) Подршка један-на-један (понекад се назива менторство, engl. mentoring/befriending) подразумева разговор са вршњаком о томе како се студент осећа или како да постави циљеве.

(3) Онлајн форуме и радионице.

ДигиПсиРеС подршка се обезбеђује синхроном и асинхроном комуникацијом кроз различите канале мреже (лицем у лице, онлајн, телефоном, видео позивима).

Неформална хоризонтална подршка не користи формалне структуре, већ обучене вође група за подршку или фацилитаторе. Учешће здравствених радника је ограничено (или га чак и нема) и фокусира се на пружање међусобне подршке међу појединцима са заједничким искуствима.

Уобичајени облици информационе хоризонталне подрке су: групе за друштвене медије, блогови, састанци у заједници, онлајн форуми, подршка путем електронске поште или телефонског разговора.

Основни принципи хоризонталне подршке имплементирани у ДигиПсиРеС мрежи су:

- Избор особе која пружа подршку је заснован на јасним критеријумима.
- Укључивање обучених студената који пружају хоризонталну подршку (ментори и менторисани појединци, студенти-саветници).
- Фокус је на међусобним односима: изградњи поверења како би се створио простор за промене.
- Ангажовање особа које траже подршку.
- Бити безбедан и поставити границе: обезбедити да студенти-саветници/ментори буду обучени и да се процес надзора њиховог рада спроводи на одговарајући начин.

Циљеви ДигиПсиРеС мреже подршке студентима

Мрежа подршке студентима нуди емоционалну, социјалну и информациону подршку онима који имају слична искуства.

Циљеви мреже хоризонталне подршке се заснивају на захтевима који се постављају пред студенте који нуде подршку, а то су: (а) да слушају са емпатијом; (б) да нуде низак ниво психолошке интервенције; (в) да препознају колеге студенте који могу представљати опасност и за себе и за друге; (г) да помогну у проналажењу професионалне помоћи.

Општи циљ мреже студентске подршке ДигиПсиРеС је да обезбеди да сваки студент има приступ подршци која му је потребна како би побољшао/ла своју психолошку и дигиталну резилијентност, а с тим и ментално здравље. Циљ је да се створи свеобухватни систем који се обраћа различитим потребама студената и који подржава њихов успех током студија. Истовремено, студенти стичу вештине и ресурсе који су им потребни како би се носили са изазовима дигиталног доба и очували своје здравље. То пдоразумева образовање и обуку студената која се односи на сигурност на интернету, одговорно коришћење технологија, каи и њихово саветовање и психосоцијалну подршку.

Хоризонтална подршка се заснива на поверењу, једнакости, међусобном разумевању, поштовању и међусобном оснаживању између појединаца у сличним животним ситуацијама. Најефикаснији односи између вршњака су они односи где постоје заједничка искуства.

Основни елементи мреже хоризонталне подршке су:

- обука, надзор и праћење;
- остваривање друштвених веза и подршке;
- стварање безбедног окружења;
- континуирано ангажовање студената-вршњака и учесника;
- регрутовање студената са специфичним особинама за хоризонталну подршку.

Специфични циљеви мреже ДигиПсиРеС су:

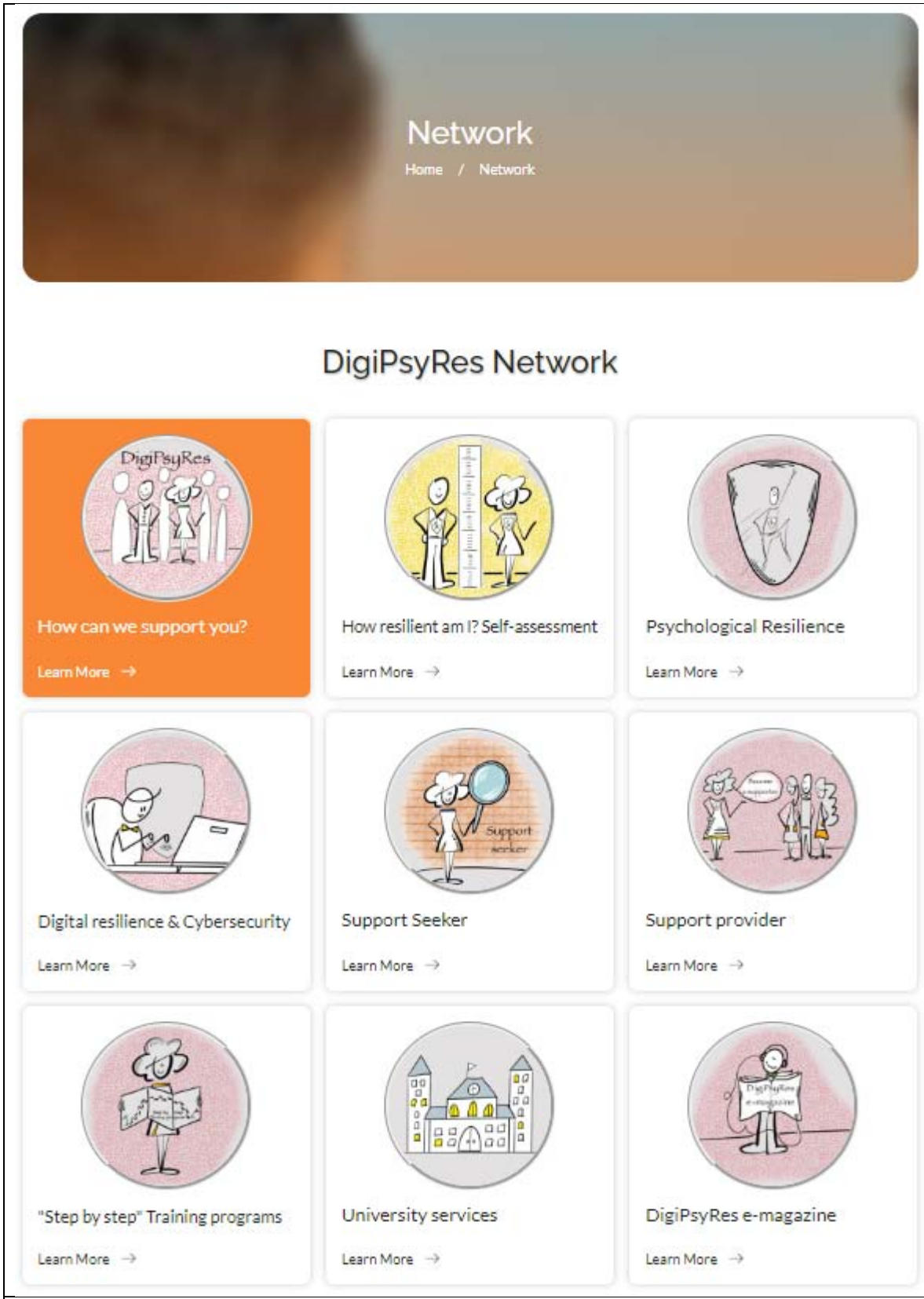
1. Промовисање свести и образовања који се односе на дигиталну и психолошку резилијентност студентске популације на три универзитета како би се смањила стигматизација и охрабрили студенти да потраже помоћ када им је потребна.
2. Пружање индивидуалног и групног саветовања, онлајн ресурса и алата за самопомћ за подршку студентима који се боре са психосоцијалним проблемима и проблемима који се односе на коришћење технологије.
3. Развој и имплементација е-курсева и других образовних програма за промовисање позитивних дигиталних навика и здравих облика понашања и пружање системских смерница о томе како се изборити са стресом, анксиозношћу, депресијом које изазива академско окружење.
4. Обуку и подршку за студенте тренере и едукаторе (универзитетско особље) како би препознали оне студенте који се боре са психосоцијалним проблемима и како би били у могућности да одговоре на њихове потреба.
5. Подстицање сарадње универзитетских служби са спољним партнерима који би могли да пруже додатну подршку и шири спектар холостички оријентисане подршке студентима.

Технички оквир ДигиПсиРеС мреже

Техничке карактеристике мреже (платформе) хоризонталне подршке обухватају различите начине презентовања информација и активности да би се постигла ефикасна сарадња и учење. Садржаји се постављају у интерактивном формату подржани разноврсним мултимедијалним решењима. Планирани ресурси обухватају: видео материјале, анимације, интерактивне лекције, форуме за дискусију, мозгалице (brainstorming активности), тестове, онлајн радионице, индивидуално повезивање, специјализоване онлајн обуке, најаву активности итд. ДигиПсиРеС портал, као део ДигиПсиРеС мреже, подржан је са LMS Moodle и MS Teams.

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/

Организација мреже подршке студентима ДигиПсиРеС

Мрежа подршке студентима постоји на универзитетима који учествују у овом пројекту. Мрежу, као институционализовани систем и главну приступну тачку за студенте којима је потребна помоћ, чине:

1) група студената обучених да пружају помоћ (прва линија подршке);
2) универзитетско особље обучено да пружи подршку студентима на првој линији вршњачке подршке и да врши надзор и праћење на мрежи; и
3) платформа ДигиПсиРеС.

На сваком универзитету постоје просторије, са јасно истакнутим знаком ДигиПсиРеС, у којима мрежа редовно функционише, и где студенти могу да приступе како би добили више информација и подршку. Ова приступна тачка има редовно радно време једном или два пута седмично одређеним данима.

Главни стубови организације ДИГИПСИРЕС су:

1. Лидерство

   Мрежу води тим студената који су посвећени промовисању менталног здравља и дигиталне добробити међу студентима, и који су прошли кроз процес селекције и завршили неопходне програме обуке. Ови лидери надгледају организацију и управљање мрежом и обезбеђују да она функционише глатко и ефикасно. Они подносе извештаје (уживо и у писаној форми) особљу ДигиПсиРеС мреже на универзитету свакаог месеца или чешће ако за тим постоји потреба.

2. Хоризонтална подршка

   Мрежу чине студенти волонтери који су прошли обуку како би пружили хоризонталну подршку својим колегама студентима.Они су доступни да саслушају, пруже емотивну подршку и понуде практичан савет студентима који се суочавају са тешкоћама које се односе на ментално здравље или дигиталну добробит и сигурност.

3. Радионице и други догађаји

   Мрежа нуди континуиране радионице и друге догађаје како би помогла студентима да развију вештине и знања која су потребна за управљање својим менталним здрављем и контролу дигиталне добробити. Ови догађаји укључују сесије за постизање свесне пажње (engl. mindfulness), радионице контроле стреса и онлајн програме обуке.

4. ДигиПсиРеС платформа и онлајн часопис

   Мрежа такође пружа додатне услуге студентима који траже професионалну помоћ за своје ментално здравље или дигиталну добробит и сигурност. Мрежа одржава листу поузданих стручних лица која могу да пруже студентима додатну подршку. Поред тога, ДигиПсиРеС платформа и онлајн часопис пружају додатну подршку студентима који је траже. Садржаји платформе и часописа се ажурирају новим чланцима свака два месеца. Уредници се бирају са сва три универзитета и из редова особља и из редова студената.

Смернице за учешће у мрежи студентске подршке ДигиПсиРеС

Посвећени смо стварању безбедног окружења са подршком за све студенте који учествују у мрежи хоризонталне (вршњачке) подршке. Како бисмо обезбедили да мрежа буде позитивно и продуктивно искуство за све, дефнисали смо следеће смернице за учешће.

Верификација студената:

Мрежа подршке студентима ДигиПсиРеС је отворена само за тренутно уписане студенте на сва три универзитета. Да би учествовали, модају да приложе доказ – број своје студентске исправе. Након регистрације, пријављују се на мрежу са бројем своје студентске картице.

Приватност и Поверљивост:

Очекује се да сви чланови мреже студентске подршке ДигиПсиРеС поштују приватност и поверљивост својих колега учесника. Сви лични подаци који се деле унутар мреже морају бити поверљиви, а учесници не би требало (забрањено је) да деле било какве информације о другим учесницима изван мреже. Све дискусије и активности унутар мреже морају бити поверљиве, и чланови не смеју да откривају било какве информације о мрежи или њеним члановима било коме ван мреже.

Предуслови за добро понашање:

Од свих чланова мреже студентске подршке се очекује да се у сваком тренутку понашају са поштовањем и на одговарајући начин без осуде. Ово подразумева поштовање туђег мишљења и туђих ставова, уздржавање од дискриминаторног и увредљивог говора и понашања, и избегавање неприкладног понашања током групни активности.

Онлајн активности:

Када учествују у онлајн активностима и дискусијама, све стране морају да обезбеде да су на мирној локацији где нико неће бити узнемираван. Снимање било које врсте није дозвољено без изричитог одобрења свих учесника, а такође је забрањено снимање екрана (engl. screenshots) разговора и активности унутар мреже.

Различита правила се примењују за студенте који траже подршку и за оне који пружају подршку, а сви морају да буду студенти који имају активни статус на сва три универзитета.

5. Студенти који пружају подршку: учешће у мрежи

Правила учествовања у мрежи.
Предуслови за укључивање студената у мрежу подршке другим студентима.
Обавезна обука за студенте који желе да се укључе у мрежу као пружаоци подршке.
Процедуре за укључивање студената као пружалаца подршке у мрежу.

Обавезни услови за укључивање студената у мрежу подршке другим студентима

На основу каскадног модела (корак по корак) припреме студената да пружају подршку у мрежи, учесници ће бити одабрани из група студената који су завршили обавезну обуку.

Да би могао да пружа хоризонталну подршку, појединац треба да: (а) буде део „циљне популације“, (б) има значајно искуство у области деловања циљне популације, (в) вршњаци га поштују, и (г) пре именовања прође кроз процесе пријаве и селекције техником интервјуа који спроводи одговарајућа комисија. Такође је неопходно дефинисати критеријуме за укључивање студената (од полазника до тренера). 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.

Основне компетенције студента који пружа хоризонталну подршку су:

Оријентисан на опоравак

Пружа подршку и наду онима који подршку примају, и у партнерском односу заједно осмишљавају како да постигну смислен и сврсисходан живот. Пружаоци подршке помажу онима који подршку примају да развију снагу, да их оснаже да сами бирају, и при томе препознају постојање различитих путева који воде ка опоравку.

Усредсређен на особу

Хоризонталну подршку опоравку усмерава особа која учествије у подршци. Ова подршка опоравку је персонализована како би се ускладила са специфичним циљевима и жељама прималаца подршке и да би се одговорило на специфичне потребе на које је указано студенту који пружа подршку.

Добровољац

Студенти који пружају подршку су партнери и консултанти својим вршњацима. Они не диктирају врсту подршке коју нуде нити елементе плана опоравка. Учешће у хоризонталној подршци је увек ствар избора.

Фокусиран на односе

Односи између студента који пружа подршку и студента који је прима представља темељ пружања хоризонталне подршке. Односи између студента који пружа подршку и студента који је прима је однос поштовања, поверења, емпатије, сарадње.

Информисан о преживљеној трауми

Хоризонтална подршка опоравку користи оквир заснован на поседовању снаге који наглашава физичку, психолошку и емоционалну безбедност и ствара прилике за преживеле да поново изграде осећање контроле и оснаже себе.

Обавезни услови за студента који пружа хоризонталну подршку у ДигиПсиРеС мрежи:

- ✓ захтев студента за укључивање у мрежу као пружалац подршке (ЦВ, мотивационо писмо);
- ✓ завршена обука;
- ✓ препорука студента који пружа подршку и специјализованог наставног особља;
- ✓ интервју;
- ✓ вештине комуникације и умрежавања.

Обавезна обука за студенте који пружају подршку у мрежи

Обука и акредитација: Студенти који пружају хоризонталну подршку треба да: (а) прођу тренинг-програм за стицање основних вештина како би обављали своју улогу (као што су вештине слушања, психолошка прва помоћ, информације о упућивању на друге сервисе); (б) испуне специфичне стандарде у обуци пре него што започну са реализацијом своје улоге; и (в) учествују у континуираној обуци, супервизији, оцени и акредитацији.

Тренинг за вршњачку подршку унапређивању психолошке и дигиталне резилијентности на основу хоризонталнг умрежавања “Корак по корак од полазника до тренера и вршњака-саветника у мрежи хоризонтлне подршке” састоји се из три дела (табела 1):

- ➢ А програм: Психолошка резилијентност, добробит и подршка; руководилац програма Камила Литвиц Каминска (Kamila Litwic-Kamińska), Универзитет Кажимир Велики;
- ➢ Б програм: Дигитална резилијентност и умрежавање; руководилац програма Марјан Милошевић, Универзитет у Крагујевцу;
- ➢ Ц програм: Хоризонтална психолошка подршка у дигиталним мрежама и етички оквири подршке; руководилац програма Ивана Крсмановић, Универзитет у Крагујевцу.

Табела 1. Структура програма „Корак по корак од полазника до тренера и вршњака-саветника“

Програм Корак по корак…	Е-курсеви		Тренинг радионице на универзитету
Активности пре тренинга	е-курс Пре-тренинг дан:	3 сата	
А програм	е-курс а (пре тренинга):	3 сата	6 сати
Б програм	е-курс Б (пре тренинга):	4 сата	6 сати
Ц програм	е-курс Ц (пре тренинга):	8 сати	6 сати
Активности после тренинга	е-курс Пост-тренинг: оцењивање и евалуација	4 с	
Укупно: 40 сати		22 сата	18 сати

Обука је ствар избора за студенте који желе да буду укључени у ДигиПсиРеС мрежу онда када желе да траже подршку од других.

Ова обука је **ОБАВЕЗНА** за студенте који желе да учествују у мрежи у следећим улогама:

- тренера за друге студенте и групе студената;
- пружаоца подршке: улога вршњачког саветника и личног тренера.

Студенти који заврше програм могу бити изабрани да пружају подршкку на мрежи ИЛИ да врше обуку других студената (тренери/инструктори).

Главни циљеви програма обуке: Корак по корак од полазника до тренера

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

Детаљи програма обуке се налазе у „Приручнику за програм: Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента–саветника у мрежи вршњачке подршке.“

Смернице за учешће студената који пружају подршку у ДигиПсиРеС мрежи

При одабиру студената који пружају подршку (вршњаци саветници), предност имају студенти који студирају на смеровима/катедрама за педагогију и педагошке науке, психологију, социјални рад, образовање наставника, јер их поље њиховог образовања природно оспособљава за вештине и знање који су им неопходни за ову позицију.

Студенти који пружају хоризонталну подршку, како студенти основних тако студенти који су дипломирали а који су прошли обуку и селекцију, пружају персонализовано и групно саветовање других студената у оквиру ДигиПсиРес мреже. Они раде и под надзором и самостално.

Правила комуникације

Поштовање у комуникацији

Сва комуникација унутар мреже подршке треба да се заснива на поштовању и толеранцији (без предрасуда и осуђивања). Увредљив говор и дискриминација се неће толерисати.

Активно слушање

Сви учесници треба да примењују вештине активног слушања и да обрате пажњу на оно што други говоре без прекидања и упадица.

Један по један говорник

Током групних дискусија, две или више особа не би требало да говоре истовремено већ само једна. Овакав приступ омогућава да сви буду саслушани и спречава да разговор постане хаотичан и неорганизован.

Конструктивна повратна информација

Ако се повратна информација упућује неком другом у оквиру мреже подршке, треба је упутити на конструктиван начин и са поштовањем. Избегавати употребу оптужујућих и конфронтирајућих речи и усредсредити се на повратну информацију која је корисна и подржавајућа.

Без неприхватљивог понашања

Неприхватљиво/ометајуће понашање, као што је викање или збијање неприкладних шала, неће се толерисати у оквиру мреже подршке.

Студенти који пружају хоризонталну подршку треба да остану повезани, да деле своје бриге и уче једни од других док су истовремено информисани о предстојећим догађајима и активностима. Редовна и континуирана комуникација са вршњацима/колегама, укључујући

седмичне видео конференције и е-билтен, представљају начине за одржавање ангажованости студената који пружају подршку.

Успешна мрежа студентске хоризонталне подршке такође проактивно укључује учеснике кроз стратегије као што су контакт лицем у лице и активно покретање хоризонталне подршке. Мреже хоризонталне подршке такође треба да узму у обзир сарадњу са групама које нису добро повезае се пружаоцима здравствених услуга, као што су етничке мањине или особе лошег социо-економског стања, јер хоризонтална подршка може бити још успешнија у овим групама.

Правила хоризонталне подршке

Поверљивост

Сви разговори и информације који се деле у оквиру хоризонталне подршке морају се чувати као поверљиви. Ово подразумева да се не деле никакве информације о идетитету корисника ван мреже.

Поштовање у комуникацији

Сва комуникација у оквиру хоризонталне подршке мора се заснивати на поштовању и толеранцији (без предрасуда и осуђивања). Увредљив говор и дискриминација се неће толерисати.

Без медицинских савета

Хоризонтална подршка није намењена пружању медицинских савета или лечењу. Уколико ви или неко кога познајете представља хитан медицински случај или захтева медицинску негу, контактирајте локалне службе хитне медицинске помоћи или одмах потражите медицинску помоћ.

Без агресивног салетања

Хоризонтална подршка се не сме користити за агресивну промоцију и продају робе, услуга или прикупљање финансијских средстава.

Ограничења хоризонталне подршке

Хоризонтална подршка не представља замену за професионално саветовање или терапију. Ако вам је потребна професионална подршка или сте забринути за своје ментално здравље, потражите савет стручног лица квалификованог за ментално здравље.

Активности мреже хоризонталне подршке

Обучени студенти који пручају подршку (вршњаци-саветници, на енглеском језику: supporters) могу да обављају следеће активности и задатке:

- Учествовање, као члан тима, у развоју и реализацији радионице са групама студената (тимски рад под надзором);
- Организација и имплементација програма „Корак по корак од полазника до тренера и вршњака-саветника“ са новим групама студената;
- Писање текстова за ДигиПсиРеС е-магазин и за блог на порталу;
- Управљање ДигиПсиРеС мрежом;
- Комуникација са студентима који траже подршку;

- Организација састанака са пријављеним студентима;
- Саветовање студената који траже подршку/непрофесионално хоризонтално саветовање; реализује се под надзором и на мрежи;
- Пружање персонализованог саветовања и подршке студентима пријављеним на ДигиПсиРеС мрежу.

Постати пружалац хоризонталне подршке (вршњак саветник) је одлична прилика за развијање вештина комуникације, решавања проблема и вештина критичког мишљења, а све то док се помаже другим студентима. Ово подразумева:

- комуникацију са другим студентима који траже подршку (груписање на основу истог проблема);
- повезивање студената који траже подршку са службама за професионалну подршку (психотерапија и психолошко саветовање; здравствене институције за бригу о менталном здрављу; центри за развој каријере, и друго);
- писање двомесечних извештаја за координатора и за универзитетску Комисију ДигиПсиРеС мреже подршке.

Процедуре за укључивање студената као пружалаца подршке у мрежу

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

II Студенти се пријављују и прилажу следеће:

- ✓ потврда о статусу студента (потврда садрджи следеће податке: организациона јединице, факултет, студијски програм, година студија);
- ✓ мотивационо писмо;
- ✓ радна биографија или CV;
- ✓ подаци о додатним обукама у области комуниација, хоризонталне подршке, предобуке за друге облике психосоцијалне подршке;
- ✓ волонтерске активности.

III Студенти се селектују за обуку.

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.

Праћење и евалуација студената који пружају подршку

Праћење и евалуација рада студената који пружају подршку се може спроводити на различитим нивоима и може укључивати:

- техничке аспекте праћења (исправно фукционисање свих ресурса, резервна копија података),

- примену правила за заштиту података за све учеснике,
- праћење како студенти који пружају хоризонталну подршку перципирају и разумеју потребе корисника и како усклађују циљеве програма подршке,
- праћење на који начин студенти који пружају подршку подстичу студенте који траже помоћ да учествују на одговарајући начин, и како студенти који пружају подршку управљају потенцијалним сукобима између учесника и како решавају проблеме,
- праћење на који начин учесници комуницирају, на који начин студенти који пружају подршку дају повратне информације, и праћење аспеката ефикасне администрације.

Праћење и евалуација може да се одвија континуирано у току обуке и сумативно на крају одређеног дела обуке. Континуирано праћење се може организовати у виду састанака супервизора и студената који пружају подршку, или кроз синхронизовануу комуникацију, протоколе провере, итд. Такође, супервизори могу прикупљати податке о томе како студенти који траже подршку перципирају обуку, о њиховом задовољству и сугестијама како да се побољшају неки аспекти обуке (упитници, фокус групе). Супервизор може бит „шеф“ студентима који пружају подршку.

Евалуација обуке и полазника обуке

Веома важан елемент ДигиПсиРеС пројекта је евалуација и процена ефикасности имплементиране обуке. У ту сврху се може користити четворостепени модел евалуације (модел евалуације Доналда Киркпатрика, Kirkpatrick, 2001). Састоји се од неколико нивоа:

- Ниво I – ниво реакције/повратне информације. На овом 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, проверава се 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 ниво свакодневних дневних задатака учесника.
- Ниво IV – ниво реализације/примене. Процењује се како трансфер знања полазника и њихове активности мењају Кључне индикаторе учинка универзитета. Процењени на основу унапред дефинисаних Кључних индикатора учинка, резултати пре обуке се пореде са резултатима добијеним након обуке.

Табела 2 – Евалуација програма (е-курсева и тренинга) – нивои евалуације

Нивои	Евалуациона питања
Ниво I	Да ли су учесници уживали у обуци? Шта планирају да ураде са знањем усвојеним у току обуке? Да ли су учесници доживели позитивне емоције током реализације активности?
Ниво II	Да ли је праћено напредовање у нивоима знања и вештина? [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 индивидуалних активности студената? Да ли обучени студент има способност да примењује стечено знање и вештине на универзитету? Да ли су промене у понашању резултат обуке?
Ниво IV	Није применљиво.

Појединости о евалуацији и праћењу обуке и полазника обуке и мерењу ефеката обуке (инструменти коришћени за пројектне резултате P1 и P2) су у Приручнику за програм Корак по корак…

Тестирање пре и после обуке

Курсеви обуке који се спроводе у оквиру ДигиПсиРеС пројекта се евалуирају с обзиром на то да ли су имали позитиван ефекат у побољшању компетенција учесника. Ово се спроводи упоређивањем нивоа знања и вештина учеснка пре и после курса (тестирање пре и после обуке). Сваки инструктор курса је обавезан да спроведе овакво поређење за све полазнике курса.

Пре почетка обуке на ДигиПсиРеС пројекту, неопходно је идентификовати неке од најважнијих компетенција у којима ће се спроводити обука на пројекту. То су знања и вештине, као и такозване техничке компетенције које ће развијати на часовима/настави.

Појединости о евалуацији и праћењу обуке/курсева и инструмената за мерење ефеката обуке у резултатима пројекта P1 и P2 и у Прирупнику за програм Корак по корак.

Утврђивање специфичних и/или општих узрока

Да би се проценила ефикасност хоризонталне подршке, може се применити „Планирај-уради-провери-примени“ (Plan-Do-Check-Act – PDCA) циклус опсервације. Ово може бити веома корисно приликом суочавања са административним проблемима, али не само у таквим ситуацијама. Динамика система студентске хоризонталне подршке је заснована на интеракцији студената (вршњачки контакт, пружалац подршке/тренер, етц.), њиховом приступу додатним материјалима (на пример, белешке и водичи); и на поузданости простора, опреме и мреже. Стога би требало развити и популаризовати индекс специфичних и општих узрока.

Праћење преузимања података

Спроводи се праћење и анализа података о коришћењу хоризонталне подршке, тј. анализа броја преузимања (датотека, програма, виртуелних уџбеника, литературе за курс) директно са интернет странице.

Евидентирање и видљивост ангажовања студената у мрежи хоризонталне подршке

Ангажовање студената који пружају подршку је видљиво као волонтерска активност у додатку њиховим дипломама, обављеној пракси, итд.

Евиденција ангажовања студената у мрежи хоризонталне подршке (као волонтерска активност) у додатку дипломи: додељује се одређени број ЕСПБ за волонтерски рад и укљученост у мрећу подршке.

Како препознати ангажовање студената и доделити им сертификат чак и пре дипломирања?

Мрежа студентске хоризонталне подршке представља важан ресурс за студенте који се суочавају са изазовима дигиталног доба и траже подршку за своје ментално здравље. Иако је мрежа примарно осмишљена да пружа подршку студентима, такође пружа прилику студентима да преузму активну улогу у пружању подршке својим вршњацима. Три универзитета су се сложила о томе како ће се вредновати ангажовање студената који пружају подршку током студија. Према договору, додатак дипломи ће садржати евиденцију о ангажовању студената у мрежи хоризонталне подршке као њиховим волонтерским активностима. Поред тога, важно је напоменути да ће Студентски парламент моћи да изда сертификате о учешћу студентима који су активно учествовали у пружању подршке унутар мреже. Ови сертификати могу представљати вредан додатак биографији студента, истичући њихову посвећеност подршци својих колега студената и допринос свеукупној добробити студентске заједнице.

Студенти који пружају хоризонталну подршку могу да зараде додатне бодове у надметању за Ерасмус+ мобилност (на основу надзора над њховим активностима хоризонталне подршке).

Стални надзор и праћење су важан фактор успеха за мрежу студентске хоризонталне подршке. Тим за подршку мреже би могао да надгледа колеге студенте и да помогне у идентификовању могућности за обуку и развој капацитета. Мрежа студентске хризонталне подршке такође треба да успостави блиско партнерство са здравственим стручњацима који могу прискочити у помоћ корисницима мреже када је то потребно.

Support provider

Learn More →

https://studentresnet.kg.ac.rs/6-0/

6. Студенти који траже подршку: учествовање у мрежи

Правила за учешће у мрежи: правила комуникације, приступа мрежи, хоризонталне подршке.
Очекивања студената који траже подршку у мрежи.
Препоруке за студенте који траже подршку.
Регистрација студената који траже подршку и приступ мрежи.

Ко тражи подршку у универзитетској мрежи студентске подршке?

Помоћ у оквиру универзитетске мреже хоризонталне подршке психолошкој и дигиталној резилијентности траже студенти који се суочавају са тешкоћама и проблемима са менталним здрављем или проблемима у дигиталном функционисању. Они могу тражити смернице, савет, или емоционалну подршку од својих колега студената у оквиру мреже. Тешкоће могу да обухватају стрес, анксиозност, депресију, тешкоће у учењу, у социјалним односима, или проблеме са дигиталним технологијама или онлајн комуникацијом. Студент који тражи подршку се охрабрује да се обрати мрежи за помоћ и може се уверити да ће се срести са безбедним окружењем које пружа подршку. Студент који тражи подршку је студент са свих нивоа студија на једном од три партнерска универзитета.

Шта студенти који траже подршку могу очекивати од ове мреже?

Студенти који траже подршку у оквиру ове мреже могу да очекују безбедно, подржавајуће окружење у коме могу да разговарају о својим бригама са вршњацима (колегама студентима) који разумеју кроз шта пролазе. Мрежа је осмишљена да пружи студентима простор за емоционалну подршку, смернице, и савете од својих колега који су прошли кроз слична искуства.

Студенти који траже подршку могу очекивати однос поверљивости без осуђивања. Могу очекивати да ће се према њима односити са емпатијом и поштовањем, и да ће добијати практичне савете и смернице од других студената који су се сусрели са сличним изазовима.

Поред тога, они који траже подршку могу очекивати приступ различитим ресурсима, као што су материјали за самопомоћ, радионице и упућивање на службе којима се могу обратити, уколико њихови проблеми захтевају пажњу стручних лица. Циљ ове мреже је да оснажи и подржи студенте у управљању својим менталним здрављем и дигиталном доборбити и да промовише осећај заједништва и међусобне подршке међу студентском популацијом.

Предности и добити од мреже студентске подршке

- осећање мање усамљености;
- изражавање сопствених осећања;
- учење нових механизма суочавања са проблемима;
- мотивисаност и одговорност;
- разумевање властитог стања;
- добијање повратне информације од других студената;
- помоћ другима да се залажу за себе;
- приступачност;
- повезивање са ресурсима и потенцијалним послом;

- постављање циљева;
- помоћ групама за подршку;
- допирање до циљне групе и ангажовање;
- лично вођење процеса опоравка;
- учење корисних информација;
- добијање наде;
- помагање другима.

Препоруке за студенте који траже подршку

Студенти који траже подршку могу да се обрате студенту који пружа хоризонталну подршку како би разговарали о:

- повезивању са другим студентима;
- развијању вештина за ефикасну хоризонталну комуникацију;
- препознавању проблема;
- персонализованим проблемима;
- дељењу неких стресних искустава;
- учешћу у тематским групама у оквиру мреже;
- повезивању са специјализованим универзитетским службама подршке;
- развијању снажнијег осећаја независности и вештина решавања проблема;
- истраживању и појашњењу академских интересовања и циљева у каријери;
- усаглашавању циљева и одговарајућег академског интересовања;
- повезивању са бројним ресурсима и приликама које дати универзитет нуди;
- преласку из средње школе на факултет;
- процесу одабира предмета на студијама;
- потреби за информацијама из прве руке о одређеним курсевима, одсецима и предавачима;
- коришћењу универзитетских технолошких сервиса;
- оцењивању универзитетских сервиса за професионалну подршку;
- проналажењу занимљивих начина за укључивање у активности у кампусу;
- откривању узбудљивих ствари које треба урадити и места која треба видети у граду;
- одржавању и повећавању мотивације за учење;
- вештинама учења које су ефикасне у различитим академским дисциплинама;
- томе како идентификовати у чему су успешни у академском окружењу и како открити јаке стране сопствене личности и развијати их; како минимизирати слабости;
- томе како превазићи одлагање (обавеза/акција).

Правила за регистровање и приступ ДигиПсиРеС мрежи

Студенти се региструју на мрежи према процедурама на порталу.

После регистрације студент:

- прегледа портал, инструкције на мрежи и одређене делове портала;
- прегледа/чита популарне текстове о личним проблемима, занимљивим психолошким и образовним темама;

- приступа упитнику за самопроцену;
- бира врсту подршке;
- бира студента-вршњака који пружа хоризонталну подршку из групе обучених студената за ту улогу;
- приступа одабраној групи за подршку у оквиру ДигиПсиРес мреже;
- проналази службе и сервисе, а који су повезани са мрежом, за екстерну подршку (специјализоване професионалне психолошке службе; универзитетска клиника за ментално здравље и/или психијатријске болести, центар за развој каријере; услуге туторства, итд.).

Правила хоризонталне подршке за студенте који траже подршку

Поштовање у комуникацији

Сва комуникација унутар мреже подршке треба да се заснива на поштовању и толеранцији (без предрасуда и осуђивања). Увредљив говор и дискриминација се неће толерисати.

Активно слушање

Сви учесници треба да примењују вештине активног слушања и да обрате пажњу на оно што други говоре без прекидања и упадица.

Један по један говорник

Током групних дискусија, две или више особа не би требало да говоре истовремено, већ само једна. Овакав приступ омогућава да сви буду саслушани и спречава да разговор постане хаотичан и неорганизован.

Конструктивна повратна информација

Ако се повратна информација упућује неком другом у оквиру мреже подршке, треба је упутити на конструктиван начин и са поштовањем. Избегавати употребу оптужујућих и конфронтирајућих речи и усредсредити се на повратну информацију која је корисна и подржавајућа.

Без неприхватљивог понашања

Неприхватљиво/ометајуће понашање, као што је викање или збијање неприкладних шала, неће се толерисати у оквиру мреже подршке.

Правила за приступ мрежи за студенте који траже подршку

Који су обавезни елементи идентификације за пријављивање у својуству студента који тражи подршку?

Услови за пријаву на мрежу:

- Статус студента на UNIKG/UNIKW/UNIFG;
- ID – студентска идентификациона картица;
- Потврда универзитетског координатора мреже.

Support Seeker

Learn More →

https://studentresnet.kg.ac.rs/5-0/

7. Универзитетске службе за подршку студентима у мрежи подршке

Листа специјализованих универзитетских служби за подршку: мапа служби подршке.
Улога универзитетског особља специјализованог за ментално здравље у мрежи
Улога центара за развој каријере.
Универзитетски сервиси са туторски и ментрски рад.

Специјализовано универзитетско особље унутар мреже укључује психологе, који могу бити део универзитетског особља из области менталног здравља (психолози, психијатри) или педагогије (као образовне области), као и појединце из административног особља, попут саветника за каријеру.

Служба за професионално психолошко саветовање

Опис службе за психолошко саветовање на универзитету

Основни посао службе за саветовање усредсређен је на специфичне проблеме како би се постигли прецизни и конкретни циљеви. Интервенције које ове службе спроводе заснивају се на сусрету, комуникацији и изградњи односа између две особе. Оријентисане су више на очување здравља, а мање на патологију, те имају за циљ унапређење живота оних који траже помоћ зато што пролазе кроз тешке животне периоде.

Психолошко саветовање усмерено на појединце налази се на граници између едукације о здрављу и психотерапеутских приступа. Овај вид саветовања подразумева разговоре у којима се особи, као субјетку саветовања „помаже да сам себи помогне" тако што се учи да препозна своје способности и развије функционалне стратегије за превазилажење изазова у свом животу.

Током саветовања, особа стиче вештине суочавања са изазовима засноване на:

- самоперцепцији,
- емоционалној свесности,
- самоконтроли и способности регулације емоција,
- самоодређивању.

За постизање ових циљева користе се следеће активности:

- разумевање процеса проналажења значења и смисла;
- фокусирање на емоцијама;
- рад на односима;
- *ad hoc* терапијске технике и стратегије.

Служба за психолошко саветовање је посвећена пружању помоћи студентима са личним психолошким проблемима. Бесплатна је за студенте, дипломце и постдипломце на партнерским универзитетима, на сваком посебно, на националним језицима.

Циљ службе је да пружи бесплатно краткорочно саветовање, терапије које се састоје из једне сесије, психијатријску подршку и групне радионице, како би се студентима помогло да се носе са разним личним, емоционалним и психолошким проблемима.

Психолошка помоћ намењена студентима обухвата подршку и помоћ (на основу описа рада Службе за психолошко саветовање на Универзитету Кажимир Велики):

- у тешким и кризним ситуацијама;
- у вези са тешкоћама у учењу, у управљању временом, међуљудским проблемима, стицањем социјалних вештина, суочавањем са емоцијама и стресом;
- у ситуацијама менталних болести;
- у суочавању са инвалидитетом;
- у академском прилагођавању.

Циљеви којима теже универзитетске службе за психолошко саветовање (на основу циљева службе за психолошко саветовање на Универзитету у Фоџи) су:

- разјашњавање опажених потешкоћа;
- редефинисање доживљене ситуације;
- стварање нове перспективе која подстиче оснаживање личности како би се унапредио квалитет живота.

Организација службе за психолошко саветовање

Службе за психолошко саветовање које пружају услуге професионалне психолошке подршке (саветовање и психотерапија) на три партнерска универзитета су организоване на различите начине, у складу са правилима сваког универзитета посебно.

Служба за психолошко саветовање на Универзитету у Крагујевцу

Психолошка подршка студентима на Универзитету у Крагујевцу пружа се претежно кроз добровољно и ентузијастично ангажовање наставног особља универзитета из области психолошких наука и активности студентских организација.

Специјализована подршка студентима почела је у јуну 2023. године. Ради се о телефонском саветовању под називом „Корак.“ Обучени студенти психологије пружају подршку другим студентима три дана у недељи, под професионалним надзором психолога из медицинских установа у Крагујевцу.

Психолошка подршка која се нуди на факултетима у оквиру Универзитета у Крагујевцу обухвата следеће елементе:

- психолошки курсеви као основа за јачање менталног здравља и добробити;
- психолошки курсеви као облик подршке унутар понуђених студијских програма;
- индивидуални облици подршке;
- интервенције у кризним ситуацијама;
- добровољно ангажовање професора психологије у пружању савета и подршке студентима којима је то потребно;
- психолошко-медицинска терапија која се нуди у Клиници за психијатрију у Крагујевцу, као и психолошка и медицинска подршка и терапија у домовима здравља у осталим градовима у којима су смештени поједини факултети Универзитета у Крагујевцу.

Служба за психолошко саветовање на Универзитету Кажимир Велики

Повереник ректора за психолошку подршку је доступан за контакт у одређеним временским периодима, а распоред је објављен на: https://pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl/jednostka/pomoc-psychologiczna.

Психолошку подршку на Универзитету Кажимир Велики пружа др Камила Коморовска, која је именована за Повереника ректора за психолошку подршку. Она такође ради као психолог у Одељењу за особе са инвалидитетом и запослена је на Факултету за психологију Универзитета Кажимир Велики.

Задаци Повереника ректора за психолошку подршку обухватају:

- Пружање психолошке помоћи студентима у:
  - тешким и кризним ситуацијама,
  - решавању проблема везаних за образовање, управљање временом, међуљудске односе, стицање социјалних вештина, суочавање с емоцијама и стресом,
  - ситуацијама са менталним обољењима,
  - суочавању са инвалидитетом,
  - адаптацији на академски живот.
- Пружање психолошке помоћи запосленима на универзитету у виду:
  - подршке у решавању проблема у односима са студентима,
  - подршке у раду са студентима са менталним и физичким инвалидитетом,
  - ad hoc обука у раду са студентима са различитим поремећајима и болестима,
  - консултације.

Пример рада службе за психолошку подршку на Универзитету Кажимир Велики у Бидгошчу

Током пандемије COVID-19, Повереник ректора за психолошку подршку је обављала следеће задатке:

✓ Као део психолошке подршке, она (и додатни запослени) била је дежурна путем телефона и на платформи MS Teams (путем видео позива).

✓ Информације о дежурствима објављиване су на www.pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl и на Facebook страници Студентског парламента.

✓ Пружана је подршка студентима, као и запосленицима универзитета.

✓ Одржавана су онлајн предавања о превенцији менталног здравља за студенте у сарадњи са Студентским парламентом.

✓ Одржавани су састанци на платформи MC Teамс са наставницима и Повереником ректора за особе са инвалидитетом ради решавања проблема и подршке у проблемима студената везаним за учење.

✓ Организован је „Састанак са Деда Мразом путем интернета" на коме су се учесници (руководство, наставно особље, студенти) присећали догађаја везаних за претходне прославе Божића на универзитету.

✓ Одржани су онлајн састанци „Студенти за студенте - Интервјуи током пандемије" на Facebook stranici Студентског парламента, где су, уз подршку психолога и стручњака, вођени разговори и давани савети о следећим темама: (а) Како се носити са стресом и анксиозношћу током пандемије? (б) Како се бринути о себи током пандемији? (в) Како се мотивисати за рад? (г) Како се носити са стресом због испита? (д) Шта значи бити срећан? (ђ) Зашто људи користе дроге? (е) Да ли је одмах потребан психијатар?

- ✓ Спроведена је кампања Психолог саветује – онлајн постери који се баве проблемима пандемије и како их решити објављени су на Facebook stranici Studentskog parlamenta.
- ✓ Одржане су онлајн обуке.
- ✓ Одржани су састанци путем MS Teams платформе на захтев супервизора студената како би се студентима обезбедила подршка у ситуацији самоубиства једне студенткиње.
- ✓ Пружана је индивидуална психолошка помоћ за студенте и запослене.

Организација службе за психолошко саветодавање на Универзитету Кажимир Велики:

Додатно, особље за психолошку подршку предузима акције као одговор на тренутне захтеве које пријављују студенти и запослени Универзитета; сарађују са Студентским парламентом у организацији и објављивању информација о састанцима, обукама и предавањима; спроводе обуке за студенте и запослене.

Као део онлајн предавања из области превенције менталног здравља за студенте под називом „Коме је потребан психолог?“, у сарадњи са Студентским парламентом, обрађене су следеће теме:
• Шта је ментално здравље?
• Који су симптоми смањења квалитета живота?
• Сензибилизација студената на симптоме који се могу јавити код других студената када им се ментално здравље погорша и како би се ефикасно реаговало.
• Учење како реаговати и пружити подршку у кризним ситуацијама (као део вршњачких компетенција).
• Кратак преглед менталних поремећаја.
• Пружање информација о томе где потражити подршку и помоћ.
• Информација о томе како реаговати када нам неко каже да размишља о самоубиству.

Служба за психолошко саветовање на Универзитету у Фоџи

Служба за психолошко саветовање, намењена целој унивеирзитетској заједници Универзитета у Фоџи (студентима, наставном особљу и административном особљу), доступна је слањем мејла. Након добијања мејла, активира се процес обраде захтева и заказују се онлајн консултације.

Служба за психолошко саветовање на Универзитету у Фоџи:

- Омогућава прилику за самоспознају и оснаживање вештина за управљање животом;
- Представља конкретан простор у ком студенти могу унапредити своју унутрашњу равнотежу;
- Представља прилику за побољшавање резилијентности и добробити.

Служба спроводи како интервенције усмерене на појединца, тако и на саму организацију. Интервенције усмерене на појединца обухватају следеће активности:

- усмеравање поступака и остваривање конкретних и ограничених циљева подстицањем самоспознаје пацијента;
- промовисање психолошке културе;
- превенција, како би се спречило да стања психолошке нелагодности прерасту у психопатологију;
- дијагностика;
- повезивање пацијената са професионалним службама ван Универзитета у случају специфичних потреба.

Како функционише служба за психолошко саветовање на Универзитету у Фоџи? Саветовање се одвија по фазама:

1. дефинисање проблема јасном терминологијом;
2. анализа покушаних поступака при решавању проблема;
3. одређивање/дефинисање конкретне промене која треба да се спроведе;
4. формулација и имплементација плана промене.

Циљ услуге: Саветодавни процес који нуди Служба Универзитета у Фоџи има за циљ да студентима понуди конкретне кораке које је потребно предузети, смањујући ниво анксиозности и стреса и олакшавајући бољу емоционалну регулацију и перспективу.

На крају саветовања, од корисника се тражи да оцене задовољство услугом. Процес евалуације надгледа професор Леонардо Карлучи, професор психометрије на Универзитету у Фоџи, што представља део процеса континуираног и финалног праћења и праћења на лонгитудиналном нивоу (на три и шест месеци) ради провере ефикасности.

Пример: Служба за професионалну психолошку подршку и саветовање – Универзитет у Фоџи

Интервенције које су доступне студентима у Служби за психолошко саветовање на Универзитету у Фоџи продиру дубље од симптома и усмерене су на решавање проблема на различитим нивоима. Психолошке интервенције које се предлажу део су интегрисаног приступа телу и уму са стратешком оријентацијом (Watzlawick et al. 1974; Haley, 1985; Rossi et al., Cozzolino et ал. 2021; Cozzolino, Celia, 2021). Овај приступ произилази из потребе да се синтетизују увиди различитих теоријских приступа и пренесу на један оперативан, флексибилан и ефикасан модел (Celia, 2016). Интервенција је краткотрајна и фокусирана јер се бави проблемом презентованим у пет сесија и такође се конфигурише као стратешки процес који има за циљ да учврсти постигнуту равнотежу.

Интервенције усмерене на организацију усредсређене су на стварање здравих међуљудских односа и окружења који се подударају са потребама људи и организације. Прва врста интервенција има за циљ унапређење индивидуалних процеса који јачају самопоуздање, еманципацију и самоодређење. Насупрот томе, друга врста фокусира се на анализу и реструктурирање међуљудских односа како би се ускладили са променљивим потребама појединаца унутар контекста организације.

Запослени у служби за психолошко саветовање

Основни тим службе за психолошко саветовање чине: руководилац (шеф) службе, професионални психолози и психотерапеути и лиценцирани саветници.

Научни одбор службе за психолошко саветовање чини: универзитетско особље – научници у области психологије и области психосоцијалне подршке руководилац одсека за психологију.

Универзитет у Крагујевцу: Особље за пружање психолошке подршке ради на факултетима смештеним у 6 (шест) градова

Факултет техничких наука у Чачку и Агрономски факултет у Чачку: проф. др Драгана Бјекић и др Милица Стојковић, доцент; Педагошки факултет у Ужицу: проф. др Лидија Златић; Факултет педагошких наука у Јагодини; Природно-математички факултет и Филолошко-уметнички факултет у Крагујевцу: проф. др Мирјана Беара Бењак и др Јована Трбојевић Јоцић, доцент; Факултет медицинских наука у Крагујевцу, Универзитетска психијатријска клиника. Тим за СОС телефон „Корак“

Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу: Особље Службе за психолошко саветовање
Психолошку подршку обезбеђује др Камила Коморовска, повереница ректора за психолошку подршку.

Универзитет у Фоџи: Научни одбор Службе за психолошко саветовање
Чланови одбора су: Анамарија Антонучи (Annamaria Antonucci), доцент; проф. Лучиа Монакис (Lucia Monacis); проф. Анамарија Петито (Annamaria Petito), проф. Грација Тероне (Grazia Terrone). Члан тима за саветовање је и Ђоваа Папа (Giovanni Papa), психолог и психотерапеут.

Контакт информације универзитетских служби за психолошко саветовање

Универзитет у Крагујевцу: службе за психолошко савеовање – контакт информације
Студенти могу да користе следеће начине контактирања:

- Путем DigiPsiReS portala до одређеног сервиса https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/, University services, Email: studentresnet@kg.ac.rs
- E-mail (Факултет техничких наука у Чачку): prnk@ftn.kg.ac.rs;
- Путем онлајн консултација на платформама MSTeams и Zoom

Волонтерска активност студената психологије – волонтерски центар „Корак“– SOS телефон: (+381) 0800-007-005

Универзитет кажимир Велики: служба за психолошко саветовање – контакт информације
Сви детаљи и начини контактирања са психолошком подршком, као и радно време психолога сваког месеца, објављени су на веб сајту:
https://pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl/jednostka/pomoc-psychologiczna
https://pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl/jednostka/pomoc-psychologiczna/informacje
Студенти могу да користе следеће начине контактирања:

- Путем DigiPsiReS portala до одређеног сервиса https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/ University services, Email: studentresnet@kg.ac.rs
- Путем е-поште UKW email: pomocpsychologiczna@ukw.edu.pl
- Доласком у канцеларију која се налази у Студентском дому на адреси: Dom Studenta nr 1 "Romek", ul. Łużycka 24, room no. 10.
- Путем онлајн консултација на MS Teams platformi.

Универзитет у Фоџи: служба за психолошко саветовање – контакт информације
https://www.unifg.it/it/servizi-e-opportunita/servizi-gli-studenti/counseling
Студенти могу да користе следеће начине контактирања:

- Путем DigiPsiReS portala до Центра: https://studentresnet.kg.ac.r/8-0/ University services, Email studentresnet@kg.ac.rs
- Путем е-поште за UFG: counseling@unifg.it

За приступ служби, потребно је послати мејл на counseling@unifg.it. Као одговор се добија мејл са упутствима и обрасцем за попуњавање захтева и сагласности о приватности података.
Након попуњавања обрасца, шаље се линк за први састанак. Током првог састанка анализира се опште стање особе, лична и клиничка историја, претходна терапеутска искуства и/или претходна или садашња употреба лекова и медикамената. У случају појаве психијатријских проблема или ризика по корисника, терапует ће је/га упутити у локалну здравствену службу.

Центри за развој каријере као део ДигиПсиРеС мреже

Центри за развој каријере и саветовање студената на три партнерска универзитета повезани су са ДигиПсиРес мрежом. Ови центри имају важну улогу у унапређивању дигиталне и психолошке резилијентости студената јер представљају специјализовану институционалну подршку студентима у развоју каријере.

Основни циљ ових центара за развој каријере и саветовање студената на сва три универзитета је да обезбеде ваљано инвормисање студената и дипломаца, саветовање, специјализоване тренинге и подршку у остваривању њихових планова напредовања у каријери.

Улога центара у мрежама за хоризонталну студентску подршку:

- ✓ Запослени у центру обезбеђују професионалну подршку и саветовање руководећи се захтевима студената посављеним у оквиру мреже;
- ✓ Повезивање студената који имају исте проблема или потребе у контексту развоја професионалног идентитета и организовање и модерација онлајн сусрета, радионица и слично.

Структура запослених у центрима (оптимална и очекивана структура запослених): саветници за развој каријере, психолози, вршњачки ментори, менаџер за људске ресурсе, менаџер за односе с јавношћу, менаџер пројекта, административни службеници, менаџер службе (канцеларије).

Организација универзитетских центара за развој каријере

Центри за развој каријере и саветовање студената треба да унапређују услуге за студент развијајући и реализујући различите програме подршке професионалном развоју студената и дипломаца. Ови програми треба да помогну да студенти ефикасније и ефективније представљају себе у професоналном свету и да буду оспособљени за даље образовање било у земљи, или у иностранству.

Улога центара за развој каријере је да помажу студентима да стичу релевантна искуства и знања и вештине које ће им бити важне за даље усавршавање И запошљавање. Центри повезују студенте и дипломце са пословном заједницом и припремају их за успешан приступ тржишту рада и контакт са потенцијалним послодавцима.

Пружањем релевантних информација о стипендијама, могућностима мобилности, запошљавања, професионалном развоју и усавршавању у оквиру формалног и неформалног образовања, као и путем сарадње са послодавцима, центри пружају студентима и дипломцима прилике да стекну вредно искуство кроз учешће у размени, волонтирању и програмима стажирања, како би се упознали са страним академским окружењем и пословним сектором и на тај начин направе успешне кораке у својим каријерама.

Организујући индивидуалне састанке и интервјуе са студентима, центри обезбеђују подршку развоју асертивног И резилијентног понашања студената на тржишту рада и у професоналном образовању.

Активности центара за развој каријере и каријерно саветовање студената (засновано на активностима Центра Универзитета у Крагујевцу):

- информисање о: програмима студентске размене, стипендијама, праксама, волонтерским камповима, тренинзима, студентским такмичењима, семинарима, курсевима и радионицама;
- професионална оријентација;
- индивидуално саветовање;
- помоћ студентима за писање ЦВ, мотивационог писма и за вођење пословне кореспонденције;

- организовање различитих радионица за подршку: за развој вештина и стратегија учења, развој компетенција, развој вештина пословног понашања и др.;
- организовање сајмова стипендија, курсева страних језика, сајмова праксе, презентација и радионица, семинара и др.

Пример: Центар за развој каријере и саветовање студената на Универзитету у Фоџи

Универзитет у Фоџи обезбеђује персонализовано вођење кроз процес студирања и каријере, које је на располагању студентима током целог школовања, спроводећи различите активности: индивидуална саветовања, групне активности вођења, радионице за самопромоцију, умрежавање, учешће на семинарима, сајмовима каријера и данима запошљавања. Ово је хоризонтални, лабораторијски приступ традиционалним универзитетским курсевима, структуриран у 10 различитих фаза - распоређених између прве године уписа и шест месеци након завршетка студија - и који подразумева да сваком студенту, одмах по упису, буде додељен лични саветник за развој каријере (енгл. Personal Career Advisor - PCA), који ће му/јој помоћи у бољем разумевању себе и свог окружења, у сваком образовном избору, у управљању транзицијама (школа-универзитет и универзитет-посао) и у личном и професионалном развоју.

На експерименталној бази, од академске 2016/2017. године до 2018/2019. године, услуга је била намењена искључиво студентима уписаним на трогодишњи студијски програм Педагошке науке (Л 19). Захваљујући успеху овог трогодишњег експеримента, који је дизајнирао тим из Лабораторије за Буџет, услуга Вршњачког саветовања за развој каријере постаје део универзитетске понуде. Наиме, од академске 2020/2021. године, уз сарадњу Лабораторије и Центра за развој каријере, ова услуга је активна на целом Универзитету. Вршњачко каријерно саветовање је заправо иновативна персонализована услуга саветовања у вези са каријером коју спроводе старији студенти који прате бруцоше током целог студирања и подржавају их у доношењу одлука везаних за образовање и професионални развој. Активности каријерног саветовања надгледају и координирају чланови Центра за развој каријере универзитета.

Ова услуга, доступна у свим департманима, потпуно је бесплатна, али је број студената који могу да буду лични саветници за развој каријере ограничен. Они који прођу обуку, добијају 6 ЕСПБ. Лични саветници за развој каријере немају посебну канцеларију, већ најчешће користе просторије студената ментора у свим департманима Универзитета. У последњем позиву за учеснике, Универзитет је тражио 30 личних саветника. Учешће је добровољно, и студенти не примају надокнаду за свој рад.

Контакт информације универзитетских центара за развој каријере

Универзитет у Крагујевцу: Центар за развој каријере и саветовање студената

Канцеларија је смештена у згради Ректората Универзитета у Крагујевцу у улици Лицеја Кнежевине Србије 1А.

Студенти могу да успоставе контакт са Центром:

- путем ДигиПриРеС портала ка Центру: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
- путем е-поште: razvojkarijere@kg.ac.rs
- позивом Центру на број телефона: +38134300425

Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу: Центар за развој каријере

Канцеларија је смештена на Универзитету Кажимир Велики, ul. Ogińskiego 16, pok. 407 i 408 (IV piętro), 85-092 Bydgoszcz.

Колеџ за професионални тренинг (16 Ogińskiego Street). Центар за каријеру / Biuro Karier Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego: https://www.biurokarier.ukw.edu.pl/

Студенти могу да успоставе контакт са Центром:

- путем ДигиПсиРеС портала ка Центру: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
- путем е-поште: biurokarier@ukw.edu.pl
- позивајући Центар на број: (52) 32 36 758 (telefon służbowy)

Универзитет у Фоџи: Unità Counseling e career development center
Канцеларија је смештена на адреси: Piesso Ateneo, Palazzo Ateneo, Via Gramsci, 71122 Foggia.
Студенти могу да успоставе контакт са Центром:
▪ путем ДигиПсиРеС портала ка Центру: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
▪ путем е-поште: orientamento@unifg.it, erika.ana@unifg.it
▪ позивајући Центар на број телефона: +39 0881 338405, +390881 338595, +390881 338486

Служба за подршку у учењу – служба за туторство

Служба за туторство обезбеђује подршку у учењу. Екстерно је повезана са ДигиПсиРеС мрежом. Улога ове службе је унапређење вештина учења и полагања испита код студената. На различите начине је организована на три партнерска универзитета.

Оваква служба на три партнерска универзитета има за циљ пружање одговарајућих информација, организовање обука и пружање подршке студентима и дипломцима у остваривању њихових планова студирања. Два партнерска универзитета (Универзитет Кажимир Велики и Универзитет у Фоџи) имају формално уведене ове службе на нивоу целог универзитета, док се на Универзитету у Крагујевцу туторство одвија као активност студентске организације, у виду вршњачког менторства.

Улога ове службе у мрежи подршке студентима:

✓ Повезивање студената са истим проблемима или потребама везаним за студирање (учење универзитетских предмета);

✓ Обука студената како да пруже помоћ у учењу својим вршњацима;

✓ Организација туторских активности (удаљеним приступом, уживо)-

Организација служби за подршку у учењу: службе за туторство

Рад служби за туторство усмерен је на развој и унапређење вештина и стратегија учења студената.

Циљ туторства је да усмерава студенте и помаже им, чинећи их свеснијим избора и могућности које им се нуде, продстичући њихово активно учешће у свим фазама учења и обуке, од избора студијског програма, до завршног дипломског испита и интеграције на тржиште рада.

На основу организације на Универзитету у Фоџи, туторство нуди:

- Подршку студентима током целог студијског програма;
- Помоћ у превазилажењу могућих препрека за успешно похађање курсева и активно учешће у активностима, како оних курикуларних, тако и ванкурикуларних.

На основу организације на Универзитету у Фоџи, активности службе за туторство су:

- Информативне: информације о распореду, програмима, дефинисању наставног плана и плана учења;
- Когнитивне: практичне активности, семинари о одабраним темама, интерактивна настава у малим групама (10-20 особа), основни курсеви за увођење нових и тешких предмета, избор метода учења, симулације завршних испита.

Структура службе (оптимална/очекивана): педагози, студенти-тутори (студенти обучени за вршњачко туторство – помоћ у учењу са различитих департмана), универзитетски наставници, руководилац службе.

Контакт информације универзитетских служби за подршку у учењу

Универзитет у Крагујевцу: Контакт информације службе за подршку у учењу
Туторске активности спадају у активности студентских организација и оне се заснивају на вршњачком менторству.
Студенти могу да контактирају канцеларије студентских организација на дванаест факултета Универзитета у Крагујевцу посебно.

- путем ДигиПсиРеС портала ка организацијама: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/

Универзитет Кажимир Велики: Контакт информације службе за туторство/подршку у учењу
Студенти могу контактирати:

- путем ДигиПсиРеС портала: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/

Универзитет у Фоџи: Контакт информације службе за туторство
Studenti mogu kontaktirati službu:

- путем ДигиПсиРеС портала ка центру https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
- путем е-поште: pca@unifg.it.
- Позивањем кол центра (Call Center / the Orientation and Placement Area) +39 0881 338 587, +39 0881 338480

https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/

8. Праћење мреже студентске хоризонталне подршке

Евалуативне процедуре.
Праћење мреже подршке студентима.
Тим за праћење студентске мреже подршке.
Координатори мреже.

Евалуација ДигиПсиРеС мреже подршке

Евалуација имплементације ДигиПсиРеС мреже подршке има као циљ мерење напретка у постизању циљева мреже, препознавање проблема и планирање будућих приоритета програма. Квалитетна евалуација захтева адекватно и темељно планирање. Како би се она спровела, неопходно је ангажовање екстерног евалуатора који ће проценити циљеве мреже за вршњачку подршку користећи квалитативне и квантитативне повратне информације од стране корисника – студената који траже подршку.

Саставни део евалуационог поступка је следећих пет врста евалуације:

1. Евалуација програма „Корак по корак од полазника до тренера и вршњака саветника“ за оспособљавање студената који пружају подршку (процесна и ефективна евалуација (видети поглавље 5. Водича и Приручника);
2. Евалуација мреже подршке: садржаја портала за мрежу подршке, правила комуникације на мрежи подршке, садржаја порука и повратних информација (анонимна листа за проверу учесника);
3. Евалуација понашања студената који пружају подршку у мрежи (самоевалуација, евлауација од стране студената који треже подршку евалуација од стране супервизора);
4. Евалуација ефеката мреже подршке (самоевалуација студената који траже подршку, наративни опис студената који траже подршку у студентској мрежи, и евалуацијаумрежавања);
5. Евалуација портала за мрежу подршке (ДигиПсиРеС мрежа подршке): процена квалитета и карактеристика портала (листа за проверу).

Објективни критеријуми, показатељи и методе за интерну или и интерну и екстерну евалуацију су дати у Приручнику за програм „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке“.

Показатељи за евалуацију ефеката подршке путем умрежавања обухваћени су у анекти која је спроведена на почетку пројекта (истраживање резилијентности студената на три партнерска у ниверзитета на почетку пројекта, инструменти који су коришћени за резултате P1 и P2).

Евалуацију квалитета мреже врши наставно особље из поменутих области, уз евалуацију квалитета мреже коју врше и студенти који пружају подршку.

Праћење мреже подршке

Праћење обухвата редовно прикупљање и анализу података о различитим аспектима активности ДигиПсиРеС мреже подршке. Праћење се може обављати путем прегледа извештаја и давањем повратних информација током састанака, као и током супервизорских посета.

Праћење активности ДигиПсиРеС мреже се спроводи на три нивоа:

- Праћење мреже на нивоу сва три универзитета заједно;
- Праћење мреже на свкаом универзитету од стране ДигиПсиРеС универзитетског особља;
- Праћење различитих процеса у мрежи подршке од стране координатора.

Три подручја (или главне теме) праћења:

- Праћење техничког аспекта мреже;
- Праћење програмског аспекта мреже;
- Праћење комуникационог аспекта мреже.

Циљеви праћења: обезбедити извештај о функционисању мреже заинтересованим странама и доносиоцима одлука.

Циљеви супервизије у мрежи: обезбедити доказе о унапређењу ДигиПсиРеС мреже и компетенција студената који пружају подршку, и осигурати одрживост мреже.

Супервизори: универзитетски наставници – тренери програма „Корак по корак од полазника тренинга до тренера и вршњака-саветника у мрежи вршњачке подршке“ и универзитетски наставници обучени у првој фази обуке су потенцијални супервизори студената који пружају подршку у оквиру ДигиПсиРеС мреже.

Супервизија и евалуација подршке и активности студената који пружају подршку описане су у поглављу 5. и у Приручнику. Супервизија је заснована на квантитативним мерама (списак остварених конекција, задовољство студената који траже подршку) и квалитативним доказима (белешке и/или снимци састанака). Главна тема супервизије: подржавајуће понашање студената који пружају подршку (њихове компетенције за рад у мрежи хоризонталне подршке).

Тимови за праћење ДигиПсиРеС мреже

Тим за праћење DigiPsiResNetwork на нивоу сва три универзитета у почетној (пројектној) фази чине представници три универзитета: лидери тимова са три универзитета, представници студентских организација, руководиоци независних служби укључених у мрежу, наставно особље из области психологије, менталног здравља, образовања и слично, као и наставно особље у областима дигиталне безбедности.

Структура и састав тима за праћење мреже и портала:

- Представници ДигиПсиРеС пројектног тима:
  - ✓ Милица Стојковић (Универзитет у Крагујевцу),
  - ✓ Александра Блахњо (Aleksandra Blachnio, Универзитет Кажимир Велики),
  - ✓ Марија Грациа Логриеко (Maria Grazia Logrieco, Универзитет у Фоџи);
- Представници запослених у службама универзитета:
  - ✓ Милица Спасојевић (Универзитет у Крагујевцу),
  - ✓ Јакуб Коповски (Jakub Kopowski, Универзитет Кажимир Велики),
  - ✓ Пјерђорђо Гуарини (Piergiorgio Guarini, Универзитет у Фоџи);

- Представници студената:
  - ✓ Валентина Радуловић (Универзитет у Крагујевцу),
  - ✓ Катажина Чичановска (Katarzyna Chiechanowska, Универзитет Кажимир Велики),
  - ✓ Париде Васко (Paride Vasco, Универзитет у Фоџи).

Извештавање:

- Извештавање након праћења;
- Периодично извештавање о праћењу (на крају године).

Координатори мреже

Тим за координацију портала и мреже (менаџмент тим за мрежу) чине чланови пројектног експертског тима са три универзитета.

Тим за координацију ДигиПсиРеС мреже и ДигиПсиРеС портала:

- Координатор мреже и портала: Ивана Крсмановић (Универзитет у Крагујевцу);
- Специјализовани координатори мреже:
  - Специјализовани програмски и комуникациони координатори мреже: Лена Тица (Универзитет у Крагујевцу), и Вукаш Бжежински (Łukasz Brzeziński, Универзитет Кажимир Велики);
  - Специјализовани технички координатор мреже: Марјан Милошевић (Универзитет у Крагујевцу).
- Координатори мрежа на три универзитета:
  - Универзитет у Крагујевцу:
    - Програмски и комуникациони координатор мреже: Милица Стојковић,
    - Технички координатор мреже: Марјан Милошевић;
  - Универзитет Кажимир Велики у Бидгошчу:
    - Програмски и комуникациони координатор мреже: Изабела Капса (Izabela Kapsa),
    - Технички координатор мреже: Јакуб Коповски (Jakub Kopowski);
  - Универзитет у Фоџи:
    - Програмски и комуникациони координатор мреже: Марко ди Фуриа (Marco di Furia),
    - Технички координатор мреже: Луиђи Татео (Luigi Tateo).

9. Упутство за студенте како да потраже подршку на ДигиПсиРеС мрежи

ДигиПсиРеС мрежа доступна на https://studentresnet.kg.ac.rs/

ДигиПсиРеС мрежа је ресурс доступан свим студентима који траже подршку за своје ментално здравље, успостављање резилијентности и дигиталну добробит. Студенти који траже подршку могу да примене нека од наведених упустава за навигацију мрежом:

1. Обратите се студенту који пружа подршку: Мрежу чине обучени студенти волонтери који су на располагању да саслушају, пруже емоционалну подршку и понуде практичан савет. Студент који тражи подршку може да се обрати студенту/колеги који пружа подршку путем мреже и њене онлајн платформе или лично (користећи податке за контакт наведене на порталу за сваког студенте који пружа подршку).
2. Учествујте у радионици или неком другом догађају: Мрежа нуди различите радионице и догђаје усмерене на теме као што су: свесна пажња, управљање стресом, безбедност на интернету и друге. Учествовање у овим радионицама помаже студентима да развију вештине и знања која су им потребна да контролишу своје ментално зрадве и дигиталну добробит и благостање.
3. Истражите онлајн ресурсе. Мрежа омогућава приступ различитим онлајн ресурсима, укључујући чланке/тестове, видео материјале и алате који могу помоћи студентима да науче више о менталном здрављу и дигиталној добробити.
4. Потражите професионалну помоћ: Ако је студентима потребна стручна помоћ за њихово ментално здравље или дигиталну добробит, мрежа им може препоручити поуздане стручњаке у подручју где живе или на универзитету.

Литература

DigiPsyReS project team (2024). *Manual for programme: Step by Step from Trainees to Trainers and Supporters in Student Peer Support Network.* University of Kragujevac. Доступно на https://DigiPsyReS.kg.ac.rs/project-results/ и на https://www.studentresnet.kg.ac.rs

ДигиПсиРеС пројектни тим (2024). *Приручник за програм Корак по корак од полазника тренинга до тренера и студента-саветника у мрежи вршњачке подршке.* Крагујевац: Универзитет у Крагујевцу. Доступно на https://DigiPsyReS.kg.ac.rs/project-results/ и на https://www.studentresnet.kg.ac.rs

Литература за поглавље 1

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

Alexander, D. E. (2013). Resilience and disaster risk reduction: an etymological journey. *Natural hazards and earth system sciences*, 13(11), 270-271.

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

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. JIournal of Interprof Care., 34, 662–7. doi:10.1080/13561820.2020.1791807

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

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

Czabała, J. Cz., & Sęk, H. (2000). Pomocpsychologiczna. W. J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznikakademicki, t. 3 (605-621). Gdańsk: WydawnictwoPsychologiczne.

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

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. J Univ Teach Learn Pract., 18 (7). doi: 10.14453/jutlp.v18i5.7

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 (2008). Psychosocial interventions: A handbook. https://inee.org/sites/default/files/resources/IFRC_RCS_-_Psychosocial_Interventions_A_Handbook.pdf

INEE (2010). Minimum standards for education: Preparedness, response, recovery. https://inee.org/sites/default/files/resources/INEE_Minimum_Standards_Handbook_2010%28HSP%29_EN.pdf

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

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

Oxford Advanced American Dictionary online. *Resilience*. retrieved from: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/resilience

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.

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

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.

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

Shean, M. (2015). *Current theories relating to resilience and young people*. VIC Health. Rerieved May 2024 from https://www.vichealth.vic.gov.au/sites/default/files/Current-theories-relating-to-resilience-and-young-people.pdf

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

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

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

Литература за поглавље 2

Day, L. (2016). *Resilience for the digital world. Research into children and young people's social and emotional wellbeing online.*YoungMind and Ecorys. https://www.basw.co.uk/system/files/resources/basw_10350-1_0.pdf

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

EC (2022). *Cyber Resilience Act*. European Commission. https://digital-strategy.ec.europa.eu/pl/policies/cybersecurity-policies; https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/cyber-resilience-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

EU (2016). Directive (EU) 2016/1148 (NIS) of the European Parliament and of the council of 6 July 2016 concerning measures for a high common level of security of network and information systems across the Union. *Official Journal of European Union*. L 194/1. Full text available https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016L1148&rid=1

EU (2016). Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament ond of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data, *Official Journal of the European Union*. L 119/1. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679

EU (2022). Directive (EU) 2022/2555 (NIS2) of the European Parliament and of the Council of 14 December 2022 on measures for a high common level of cybersecurity across the Union. *Official Journal of European Union*.L 338/80. Full text available https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022L2555&from=EN

*** Law on Higher Education and Science in Poland, *Journal of Laws of 2018*, item 1668.

Ordinance No. 26/2017/2018 of the Rector of the Kazimierz Wielki University of March 1, 2018. available at: https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/9514/26_Pe%C5%82nomocnik_ds._Pomocy_psychologicznej.pdf

Regulations for the registration and operation of student organizations of the Kazimierz Wielki University students' organisations. 47_Regulamin_Kół_Naukowych.pdf (ukw.edu.pl)

Statute of Kazimierz Wielki University (as well as the Ordinance No. 47/2021/2022 of the Rector of Kazimierz Wielki University of April 21, 2022, https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/10845/Za%C5%82%C4%85cznik_Nr_1_i_2.pdf

UKW. Personal data processing security policy at Kazimierz Wielki University. https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/11421/31_ochrona_danych_osobowych.pdf

UKW. Instruction for managing IT systems used to process personal data at Kazimierz Wielki University. https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/11421/31_ochrona_danych_osobowych.pdf

University of Foggia. *Privacy*. https://www.unifg.it/it/privacy and https://www.unifg.it/it/privacy#:~:text=Il%20Responsabile%20della%20Protezione%20dei,%40cert.unifg.it

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

UKG. *Pravilnik o zaštiti podataka o ličnosti*. https://www.kg.ac.rs/Docs/Pravilnik_o_zastiti_podataka_o_licnosti.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

Zakon o informacionoj bezbednosti. *Službeni glasnik RS*, 6/2016, 94/2017 i 77/2019, https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_informacionoj_bezbednosti.html

Zakon o uslovima za obavljanje psihološke delatnosti. *Službeni glasnik RS*, 101/2005. https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_uslovima_za_obavljanje_psiholoske_delatnosti.html

Zakon o zaštiti podataka o ličnosti. *Službeni glasnik RS*, 87/2018). https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_zastiti_podataka_o_licnosti.html

Литература за поглавље 5

Beara, M. (2006). Workshop evaluation. In: D. Van Balkom & S. Mijatović (Eds). *Professional development: Experiences from educators for educators.* Educator Development Program, CIDA

Kirkpatrick, D.L. (2001). *Ocen aefekty wnościszkoleń* (pp.40-83), Studio Emka, Warszawa.

Kunasz, M. (2006). Ocena efekty wności szkolenia w przedsiębiorstwie w świetlewy nikówbadań (pp.29-36), Studia imateriały – Wydziałzarządzania UW, WydawnictwoUniwersytetuWarszawskiego.

Pilch, T., & Bauman, T. (2019). Zasadybadańpedagogicznych. Strategieilościoweijakościowe. ŻakWydawnictwoAkademickie, Warszawa.

Stecyk, A. (2011). Wykorzystanie modelu Kirkpatricka do oceny efekty wnościszkoleń e-learningowych, Ekonomiczne Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 651, Ekonomiczne problemyusług, 68, pp.276-282.

Woźniak, J. (2012). Ocenianie efektów szkolenia, czylimetodyiproblemyewaluacji, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.

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

Извештаји о реализацији пројекта доступни на званичном сајту: https://digipsyres.kg.ac.rs/

Портал DigiPsyReS Resilience Peer Support Network: https://studentresnet.kg.ac.rs/

DigiPsyReS Facebook: https://www.facebook.com/digipsyres2022

DigiPsyReS Instagram: https://www.instagram.com/digipsyres/

DigiPsyReS е-курсеви на Moodle LMS на енглеском језику (Универзитет у Крагујевцу, Факултет техничких наука у Чачку): https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/index.php?categoryid=39

DigiPsyReS е-курсеви на Moodle LMS на српском језику: https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/index.php?categoryid=38

DigiPsyReS e-courses in Moodle LMS in Polish – The Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz: https://nowemoodle.ukw.edu.pl/enrol/index.php?id=920

DigiPsyReS e-courses in Moodle LMS in Italian / University of Foggia: https://elearning.unifg.it/course/index.php?categoryid=1309

Аутори Водича

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

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

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/

Пјерђорђо Гуарини (Piergiorgio Guarini, PhD student), Универзитет у Фоџи, Италија, https://www.unifg.it/it/rubrica/piergiorgio-guarini

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

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 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

Аутори Водича су чланови ДигиПсиРес тима

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

37.015.3:159.953.5(035)
159.953.5(035)

ВОДИЧ за мрежу подршке за дигиталну и психолошку резилијентност студената / [дигипсирес тим Драгана Бјекић ... [и др.]] ; [уредник Драгана Бјекић] ; [превод делова текста Милевица Бојовић и Лена Тица]. - Крагујевац : Универзитет у Крагујевцу, 2024 (Чачак : Impressum). - 70 str. : ilustr. ; 30 cm. - (ERASMUS+ project)

Na nasl. str.: Enhancing digital and psychological resilience through peer networking in the online environment in times of crises – DigiPsyRes. - Tiraž 25. - Str. 5-6: Preface / DigiPsyReS team. -
Napomene i bibliografske reference uz tekst. - Bibliografija: str. 65-69.
На нас. 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. - Библиографија: стр. 66-70.

ISBN 978-86-81037-84-3

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

COBISS.SR-ID 151537929

9 788681 037843