

ПРЕДМЕТ РЕСУПЕРЕС

"ПРИНЦИПИ РЕЗИЛИЈЕНТНОСТИ У УЧИОНИЦИ:

ОД ТЕОРИЈЕ ДО ПРАКСЕ"



ПРЕДЛОГ ИНТЕРВЕНЦИЈЕ ЗА РАЗВОЈ
ОТПОРНОСТИ У ВИСОКОМ ОБРАЗОВАЊУ.
ПРЕВАЗИЛАЖЕЊЕ НЕДАЋА.

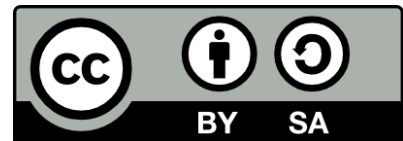
Број пројекта: 2021-1-ES01-KA220-NED-000031173

ИЗЈАВА

Ова публикација је део RESUPERES-а. Предлог интервенције за развој ОТПОРНОСТИ у високом образовању. Превазилажење недаћа, Еразмус+ партнерство за сарадњу у високом образовању KA220-XED-2364ЕД4Д, пројекат финансиран од стране Европске комисије за период 2022-2025.

Подршка Европске комисије за производњу ове публикације не представља одобравање садржаја, који одражава само ставове аутора, а Комисија се не може сматрати одговорном за било какву употребу информација садржаних у њој.

<https://www.resuperes.eu/>



This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ПРЕДМЕТ РЕСУПЕРЕС

"ПРИНЦИПИ РЕЗИЛИЈЕНТНОСТИ У УЧИОНИЦИ: ОД ТЕОРИЈЕ ДО ПРАКСЕ"

ТЕХНИЧКИ ЛИСТ

РЕСУПЕРЕС Координација пројекта: María Del Mar Cepero González.

Научни координатори: María Del Mar Cepero González (UGR, Granada), Carolina Sousa (UALg, Faro), Coral Falcó (HVL, Bergen), Fabrizio Manuel Sirignanio (UNISOB, Naples), Olivera Knezevic (UB, Belgrado).

Уредници: Coral Falcó (HVL, Bergen) & María del Mar Cepero González (UGR, Granada).

Contributions from:

Италија/Universita Degli Studi Suor Orsola Benincasa: Fabrizio Manuel Sirignano, Maria Federica Paolozzi, Stefania Maddalena., Martina Ercolano, Fernando Sarracino.

Норвешка/Западна Норвешка Универзитет примењених наука: Odd Torleiv Furnes, Torbjørn Lundhaug, Frøydis Hausmann, Tone Nybakken, Coral Falco.

Португал/Универзитет у Алгарвеу: Carolina Sousa, António Lacerda, Carla Dionisio Gonçalves, Jorge Santos, Marisa Mártires, Maria Leonor Borges, Hugo Mártires, Pedro Calado, Aurízia Anica.

Србија/Универзитет у Београду: Olivera Knezevic, Dragan Mirkov, Aleksandar Nedeljković, Ana Orlić, Jelena Aleksic.

Шпанија/Универзитет у Гранади: María Del Mar Cepero González, Francisco Javier Rojas Ruiz, Rosario Padial Ruz, Diego Collado Fernández, Laura García Pérez, Pedro Valdivia Moral, Félix Zurita Ortega, Juan Carlos de la Cruz Márquez, Fernando Rojas Ruiz, Juan Carlos de la Cruz Campos, José Luis Ubago Jiménez, Andrés B. Fernández Revelles, Jose Joaquín Muros Molina, Amador García Ramos, Ignacio Rojas Ruiz, Antonio Pérez Cortés, Olga Valenzuela Cansino.





САДРЖАЈ

САДРЖАЈ

УВОД.....	9
Блок 1. ТЕОРИЈСКИ КОНЦЕПТИ ОТПОРНОСТИ.....	13
Тема 1. РАЗУМЕВАЊЕ ОТПОРНОСТИ У КОНТЕКСТУ ВИСОКОГ ОБРАЗОВАЊА.....	13
1.1. Дефинисање отпорности.....	14
1.2. Компоненте отпорности.....	16
1.3. Компоненте отпорности у обуци професионалаца (пројекат РЕСУПЕРЕС).....	22
1.4. Активација компоненти отпорности кроз академску обуку.....	24
1.5. Заштитни фактори и фактори ризика који се односе на отпорност.....	26
1.6. Карактеристике отпорности.....	30
1.7. Важност изградње отпорности у високом образовању.....	32
1.8. Карактеристике интервенција за промовисање развоја отпорности у високом образовању.....	35
1.9. Главни инструменти за процену отпорности.....	39
Тема 2. РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	43
2.1. Теорије отпорности.....	43
2.2. Наставне области или поставке у којима се развија отпорност.....	55
Блок 2. ПРАКТИЧНЕ ОБЛАСТИ/ САДРЖАЈИ КОЈИМА СЕ РАЗВИЈА ОТПОРНОСТ.....	61
Тема 3. ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	64
3.1. Вожња кануа и отпорност.....	68
3.2. Дисање и отпорност.....	73
3.3. Свесност и отпорност.....	78
3.4. Физичка кондиција, фитнес и отпорност.....	87
Тема 4. СЦЕНСКЕ УМЕТНОСТИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	94
4.1. Телесна експресија и плес за развој отпорности.....	96
4.2. Музика за развој отпорности.....	104
Тема 5. НАРАТИВНА УМЕТНОСТ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	110
5.1. Аутобиографски тренинг за развој отпорности.....	112
5.2. Интерпретација наслеђа за развој отпорности.....	118
Тема 6. ВИЗУЕЛНЕ УМЕТНОСТИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	127
6.1. Сликарство: емоције и креативност за развој отпорности.....	130
6.2. Фотографија и комуникација за развој отпорности.....	136
Блок 3. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	143

Тема 7. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ.....	143
7.1. Медији и помагала за развој отпорности.....	143
7.2. Комплементарне активности курса.....	148
Блок 4. ЕВАЛУАЦИЈА.....	150
РЕФЕРЕНЦЕ	154
ПРИЛОЗИ	169
1.- Водич за наставу предмета РЕСУПЕРЕС (УБ, Београд, Србија)	169

ТАБЕЛЕ

Табела 1. Инструменти за процену за мерење отпорности.	40
Табела 2. Вожња кануом и Отпорност Програм.....	71
Табела 3. Дисање и Отпорност Програм	76
Табела 4. Свесност и Отпорност Програм.....	85
Табела 5. Физички Кондиционирање , фитнес и Отпорност Програм	91
Табела 6. Телесни израз , плес и Отпорност Програм	102
Табела 7. Програм за музику и отпорност.....	107
Табела 8. Аутобиографски тренинг и Отпорност Програм.....	116
Табела 9. Наслеђе Интерпретација и Отпорност Програм	124
Табела 10. Програм за сликање, креативност и отпорност.....	134
Табела 11. Програм фотографије, комуникације и отпорности.....	139
Табела 12. Стратегије процене.	151
Табела 13. Упитник за процену курса.....	152

СЛИКЕ

Слика 1. RESUPERES тим у пилот студији у Фару (Португал).....	9
Слика 2. RESUPERES тим у пилот студији у Београду (Србија).....	12
Слика 3. RESUPERES тим у пилот студији у Гранади (Шпанија).....	13
Слика 4. Динамичка групна сесија за пилот студију RESUPERES у Шпанији.	16
Слика 5. Компоненте које чине отпорност (Мерино & Привадо, 2015).....	17
Слика 6. Везани плес. Инклузивна плесна сесија током пилот студије RESUPERES у Шпанији.	20
Слика 7. Конструкти којима се RESUPERES бави како би се развила отпорност у контексту високог образовања (Сеперо, 2024).....	23
Слика 8. Соба за бекство из бродолома. Пилот студијска сесија, Шпанија.	24
Слика 9. RESUPERES пилот студијски тим, Гранада (Шпанија)	42
Слика 10. Седам стубова отпорности (Волин & Волин, 1993).....	44
Слика 11. 'Кућица' модел отпорности на радном месту.....	54
Слика 12. Отпорност.....	61
Слика 13. RESUPERES пилот студија Берген (Норвешка).....	68
Слика 14. Групно дисање на отвореном (RESUPERES ТИМ СРБИЈА, МОДУЛ ДИСАЊЕ). ..	75
Слика 15. Медитацион.....	78
Слика 16. Свесност: дисање као техника опуштања	83
Слика 17. Имплементација курса RESUPERES у Гранади (Шпанија).....	85
Слика 18. Инклузивна плесна радионица одржана у оквиру пилот студије спроведене у Гранади (Шпанија).....	93
Слика 19. Плес и изражавање	95
Слика 20. RESUPERES тим током пилот студије спроведене у Гранади (Шпанија).....	96
Слика 21. Имплементација предмета у Гранади (Шпанија).....	97
Слика 22. RESUPERES тим током пилот студије у Гранади (Шпанија).....	109
Слика 23. RESUPERES тим током пилот студије у Напуљу (Италија).....	111
Слика 24. Дрво живота.	113
Слика 25. RESUPERES тим током пилот студије у Напуљу (Италија).....	118
Слика 26. RESUPERES тим у пилот студији у Напуљу (Италија).....	120
Слика 27. RESUPERES приручник (Каладо).....	126
Слика 28. Емоција Фада, Инес, мешовити метод на папиру. Пројекат RESUPERES пилот студија Ц2.2 Португал.....	128
Слика 29. Осликани колажи RESUPERES тима.....	133



УВОД

УВОД

РЕСУПЕРЕС курс, материјал за курс осмишљен да развије отпорност код студената универзитета који се фокусира на пружање алата и стратегија студентима за суочавање са изазовима, прилагођавање променама и очување емоционалног и менталног благостања током њиховог академског и личног живота. Студенти се суочавају са различитим изазовним ситуацијама као што су академски притисак, прилагођавање новом окружењу, доношење важних одлука и, често, потреба да комбинују личне и професионалне одговорности.

Овај курс се заснива на теоријско-практичном приступу који комбинује психолошке принципе отпорности са радионицама и практичним активностима за њен развој. Студенти ће истражити кључне концепте као што су емоционална интелигенција, самосаосећање, управљање стресом и решавање проблема. Кроз рефлексивне вежбе, групну динамику, студије случаја и изградњу личног плана отпорности, учесници ће моћи да интегришу ове вештине у свој свакодневни и академски живот.

Главни циљ је, не само да припреми студенте да превазиђу изазове који се могу појавити током њиховог универзитетског живота, већ и да их опреми вештинама које ће им бити од користи током њиховог професионалног и личног живота. Отпорност, схваћена као способност прилагођавања и опоравка када се суочимо са недаћама, представља суштинско средство за напредовање у овом променљивом свету у коме живимо.

Овај курс је намењен свим студентима универзитета који желе да ојачају своје капацитете за прилагођавање изазовима и решавање изазова на ефикаснији начин проактивним и позитивним приступом изазовима. Спремите се да откријете моћ отпорности и начин на који она може да трансформише и ваше универзитетско искуство и ваш живот!

Слика 1. RESUPERES тим у пилот студији у Фару (Португал).



Блок 1.

ТЕОРИЈСКИ КОНЦЕПТИ

ОТПОРНОСТИ





ТЕМА 1

Разумевање отпорности у контексту високог образовања



РЕЗИМЕ ТЕМЕ 1

Блок 1. ТЕОРИЈСКИ КОНЦЕПТИ ОТПОРНОСТИ

Тема 1. Разумевање отпорности у контексту високог образовања

1.1 Дефинисање отпорности

1.2 Компоненте отпорности

1.3 Компоненте отпорности у високом образовању за будуће професионалце (пројекат РЕСУПЕРЕС)

1.4. Активација компоненти отпорности

1.5. Заштитни и фактори ризика који се односе на отпорност

1.5.1. Заштитни фактори

1.5.2. Фактори ризика

1.6. Карактеристике отпорности

1.6.1. Особине отпорне особе

1.6.2. Карактеристике отпорног професионалца

1.7. Важност изградње отпорности у високом образовању

1.8. Интервентни програми за промоцију отпорности у високом образовању

1.9. Процена отпорности

Слика 2. РЕСУПЕРЕС тим у пилот студији у Београду (Србија)



Блок 1. ТЕОРИЈСКИ КОНЦЕПТИ ОТПОРНОСТИ

Тема 1. РАЗУМЕВАЊЕ ОТПОРНОСТИ У КОНТЕКСТУ ВИСОКОГ ОБРАЗОВАЊА

У 21. веку универзитети би требало да буду простори посвећени правичности, правди, солидарности и прилагођавању друштвеним променама. Инклузивна педагогија која води рачуна о различитости ученика је кључна за промовисање адекватних услова за учење и борбу против неједнакости у образовању, посебно у контекстима измењеним пандемијом.

Потребна је обука наставника која промовише технолошке и психосоцијалне вештине и отпорност као средство за опремање наставника да усађују инклузивно и одрживо окружење. Даље, морају бити у стању да се суоче са изазовима које поставља дигитализација и недостацима у приступу технолошким алатима, који посебно погађају угрожене ученике. Поред тога, међународна образовна заједница је осмислила међународне иницијативе, попут Европске стратегије о инвалидности и Агенде 2030, које подстичу универзитете да обезбеде приступ, одржавање и успех угроженим студентима, консолидујући своју улогу кључних играча у изградњи отпорног и праведног друштва.

Ово наглашава важност образовања о отпорности како би се и ученици и наставници оспособили да превазиђу невоље и успоставе кохерентне животне пројекте. Универзитет, као инклузивна и одржива институција, позван је да пружи креативне и иновативне одговоре који су прилагођени глобалним изазовима, укључујући пандемију, неједнакост и друге појаве које доносе неизвесност.

Слика 3. РЕСУПЕРЕС тим у пилот студији у Гранади (Шпанија).



1.1. Дефинисање отпорности

Према Соуси, отпорност (резилијентност) је моћ која је присутна у сваком од нас, иако се различито одређује према стадијуму психичког развоја, животном току и условима животне средине (Соуса и сар., 2021). Подразумева се као процес кроз који људска бића развијају способност да позитивно реагују на неповољне ситуације које се јављају током њиховог живота (Соуса, 2024). Овај концепт је примењен на различите области као што су психологија, образовање и социологија.

Према **Борису Ћирулнику (2010)**, отпорност је „*способност особе или групе да се добро развија, да настави да се пројектује у будућност упркос дестабилизујућим догађајима, тешким животним условима и озбиљним траумама*“. Ћирулник наглашава да отпорност није урођена, већ је, уместо тога, динамичан процес који зависи од индивидуалних (као што је личност), друштвених (као што је емоционална подршка) и културних фактора. Овај аутор је такође истакао да се ова способност конструише током времена, посебно кроз смислене односе и искуства која помажу да се траума реинтерпретира и да се може тренирати.

Још једна широко прихваћена дефиниција долази од **Едит Гротберг (1995)** која тврди да је отпорност „*људска способност да се ухвати у коштац, савлада, па чак и да се јаче одскочи или трансформише искуством невоље*“.

Гротберг (2006) је осмислио категорије за испитивање отпорности које су затим коришћене за обликовање пракси које помажу појединцима да се брину о себи. Отпорност је описана као динамична, као што је илустровао Гротберг (2006) када су објаснили да ситуације невоље нису статичне, оне се мењају и захтевају промене у отпорном понашању. У прилог динамичком појму резилијентности, овај аутор истиче интеракцију фактора који припадају три нивоа отпорности: социјална подршка (имама), способности (могу) и унутрашња снага (ја јесам). Ови фактори међусобно делују и успостављају динамичан однос током предпрофесионалног и професионалног животног тока.

Многе друге занимљиве дефиниције такође су дали други аутори, укључујући следеће:

- **Мајкл Рутер (1996):** „Отпорност је психолошки феномен који се односи на индивидуалне разлике у одговору на невоље, показујући позитивну адаптацију упркос изложености значајном ризику“.

- **Валш (1998):** "Отпорност је способност појединаца или породичних јединица да се одупру и опораве од кризе, јачајући своје везе и подстичући њихов лични и колективни развој".
- **Лутер, Цићети и Бекер (2000):** „Отпорност је динамичан процес који подразумева позитивну адаптацију у контексту значајних недаћа“.
- **Рејвих и Шејт (2002):** „Отпорност је способност суочавања са изазовима, превазилажења потешкоћа и проналажења пута који омогућава учење и раст након негативних искустава“.
- **Хендерсон и Милштајн (2003):** „Отпорност је скуп друштвених и интрапсихичких процеса који омогућавају појединцима да имају здрав живот у нездравом медијуму“.

Све ове дефиниције, иако приступ аутора варира (психолошки, социјални, образовни, итд.), у суштини се слажу да отпорност подразумева „*способност да се превазиђу недаће и трансформишу их у прилике за раст*“. Скренувши пажњу на образовање, отпорност подразумева развој вештина и способности за управљање овим недаћама или њихово трансформисање у прилике за раст.

Дакле, из перспективе високог образовања, од суштинске је важности истаћи дужност универзитетских наставника и, стога, опремити их алатима и знањем који ће им помоћи да се баве темама које ће омогућити студентима да се позабаве питањима са критичког и позитивног становишта како би превазишли било коју врсту недаћа. Ово захтева отпорност и комплементарне мере које треба чврсто поставити у учионици.

Први кораци ка развоју отпорности су ублажавање ризика и укључују:

- успостављање друштвених веза,
- Постављање јасних граница,
- Подучавање животних вештина.

Горе наведено доприноси изградњи отпорности кроз пружање емоционалне подршке, преношење високих очекивања и обезбеђивање простора који омогућава смислено ангажовање, без игнорисања културног, друштвеног, личног и групног контекста ученика.

Дакле, један од начина да се увежбава јачање ученика и наставника кроз процесе отпорности јесте да се посветите развоју отпорног понашања, са позитивним ставовима према стварности коју доживљавају и наставници и ученици, који помажу у изградњи хоризонта емоционалног,

социјалног и мотивационог благостања, поред способности да се превазиђу потенцијалне невоље.

Такође, према Онсес-Сегара и сар. (2020), отпорност је процес који се може промовисати током читавог животног тока. То није стриктно лични атрибут, с обзиром да је повезан са индивидуалним карактеристикама (повезаним са развојем и људским растом), као и друштвеним карактеристикама. Другим речима, отпорност се развија током живота, што значи да то није дефинитивно стање јер никада не може бити коначно или потпуно.

Образовање о отпорности, стога, представља фундаменталну област знања која омогућава примену и консолидацију капацитета који су својствени људским бићима (Соуса, 2016). Ово доприноси могућностима превазилажења изазова својствених образовном контексту, који се често дефинишу неизвесношћу (Сеперо, 2023; Соуса, 2024).

Слика 4. Динамичка групна сесија за пилот студију RESUPERES у Шпанији.



1.2. Компоненте отпорности

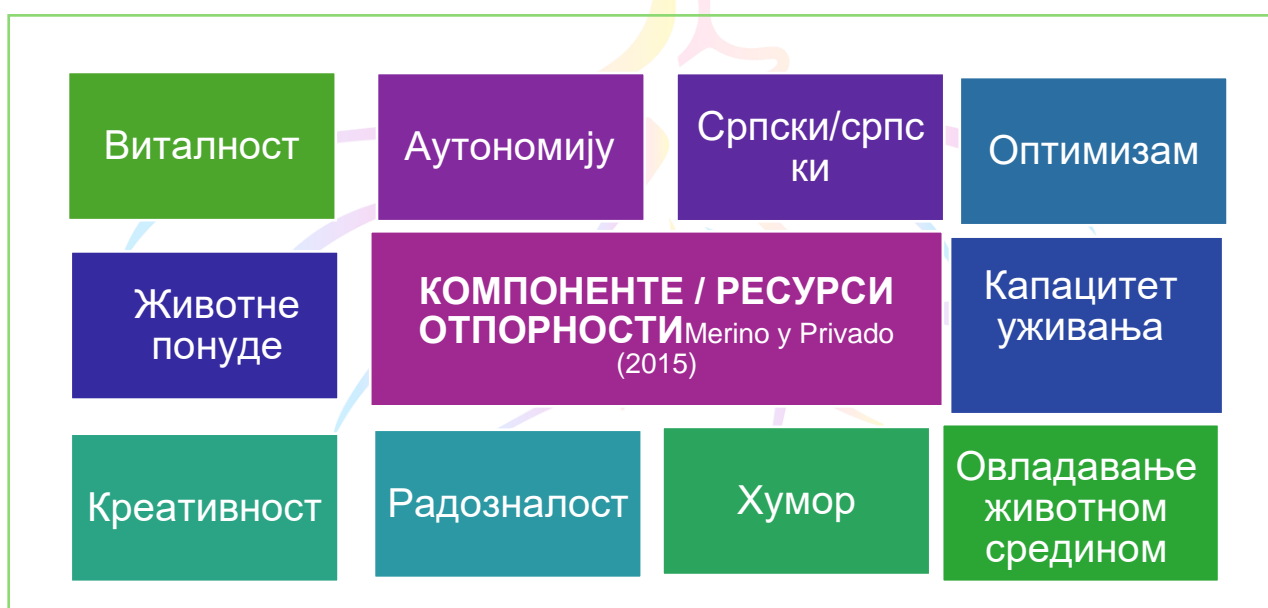
Отпорност је веома широка конструкција која обухвата многе елементе или факторе који доприносе овој способности да се превазиђу невоље и позитивно се прилагођавају. Многи аутори се разликују у приступу евалуацији отпорности. Следећи одељак ће увести најрепрезентативније концепције.

Отпорност се развија кроз процес који укључује личне и контекстуалне факторе или варијабле које међусобно делују. Као што су истакли Царретеро и Цервелло (2019), личне карактеристике су у интеракцији са контекстуалним варијаблама у којима се појављују и реafirмишу динамичну и сложену природу отпорности, с обзиром на то да не постоји јединствен или стабилан отпоран идентитет, са структуром која се стално мења уместо тога која се формира из конвергенције личних и контекстуалних варијабли.

Рад Ђирулника (2002, 2015; Ђирулник и сар., 2004) одражава важност отпорности код људи. Отпорност рађа наду, помажући појединцима да се изборе са четвородимензионалним ситуацијама, од којих су многе оптерећене великим недаћама. Слично, овај аутор, поред многих других, прави разлику између теста и трауме у смислу става који појединци усвајају према датим ситуацијама. У том смислу, они указују на постојање одређених психолошких фактора који ће смањити утицај стреса на индивидуално благостање, помињући аспекте као што су осећај контроле, способност предвиђања догађаја, перцепција да ствари иду набоље, присуство излаза за фрустрацију и постојање мрежа социјалне подршке, између осталог.

Мерино и Привадо (2015) уграђују отпорност у низ психолошких компоненти или ресурса, као што се може видети на слици 5.

Слика 5. Компоненте које чине отпорност (Мерино & Привадо, 2015).



Хобфол (2002) подржава идеју да ове „психолошке ресурсе“ треба дефинисати као карактеристике личности инхерентне појединцу и да они:

1. Сами по себи су вредни јер су повезани са повољним исходима за појединца.
2. Омогућити боље прилагођавање окружењу и променама, промовишући индивидуални напредак ка постизању личних циљева и потреба у односима.
3. Прилагодљиви на окружење, могу се научити и стабилни су.

Едит Гротберг (1999) нуди дефиницију која се фокусира на три кључна фактора за које се зна да су извори отпорности:

1. **Имам:** спољне ресурсе подршке, као што су породичне везе, пријатељи, заједница.
2. **Ја сам:** Личне снаге, као што су самопоштовање, самопоуздање и мотивација.
3. **Могу:** Друштвене вештине и решавање проблема.

Мајкл Рутер (1987) заснива своје разматрање компоненти на интеракцији између ризика и заштитних фактора:

1. **Унутрашњи заштитни фактори:**

- Аутономија.
- Самоефикасност.
- Вештине суочавања.

2. **Спољни заштитни фактори:**

- Социјална подршка.
- Позитивни афективни односи.
- Стабилност у свом окружењу.

Рејвих и Шејт (2002) идентификују седам основних компоненти за изградњу отпорности:

1. **Емоционална регулација:** Управљање негативним емоцијама како бисте остали мирни.
2. **Контрола импулса:** Доношење промишљених и добро промишљених одлука.
3. **Оптимизам:** Веровати да се проблеми могу превазићи.
4. **Узрочна анализа:** Идентификација основних узрока проблема.
5. **Емпатија:** Разумевање и однос са емоцијама других.
6. **Самоефикасност:** Веровање у способност утицаја на исходе.
7. **Остваривање циља:** Постављање и постизање реалних циљева.

Валш (1998) фокусира своје разматрање на отпорност породице и идентификује три кључна домена:

1. Системи веровања:

- Значење невоље.
- Оптимизам и нада.
- Духовност.

2. Организациони процеси:

- Породичне везе.
- Флексибилност и прилагодљивост.
- Коришћење спољних ресурса.

3. Комуникациони процеси:

- Јасноћа у комуникацији.
- Емоционално изражавање.
- Заједничко решавање проблема.

Класификација коју су осмислили Хендерсон и Милштајн (2003) предлаже шест стубова који јачају отпорност, посебно у образовном окружењу:

1. **Успостављање афективних веза:** Стварање позитивних односа са значајним другима.
2. **Успостављање јасних граница:** Норме и правила којима се води понашање.
3. **Промовисање самопоштовања:** Повећање поверења у своје способности.
4. **Подучавање животних вештина:** Развијање вештина као што су емоционално управљање и доношење одлука.
5. **Пружање могућности за учешће:** Подстицање доношења одлука и одговорности.
6. **Изношење високих очекивања:** Поверење у способности појединаца.

Отац отпорности и неуропсихијатар, Тирулник (2002), успоставио је класификацију засновану на изградњи отпорности у трауматским контекстима:

1. **Афективне везе:** Чврсти односи са особама које пружају подршку.
2. **Наративни капацитет:** Реструктурирање и осмишљавање трауме кроз језик и интерпретацију.
3. **Културни фактори:** Коришћење културних вредности, традиција и контекста као ресурса.

Лутар и сар. (2000) класификовали су отпорност у смислу динамичког процеса који се састоји од две главне компоненте:

1. **Ризик:** Неповољни фактори који угрожавају развој (сиромаштво, насиље, итд.).

2. Позитивна адаптација: Стратегије суочавања које омогућавају превазилажење ризика.

Ове класификације одражавају различите перспективе из којих је испитивана отпорност, истичући, како је дискутовано на почетку овог поглавља, и индивидуалне и контекстуалне факторе, док нуде свеобухватан оквир кроз који се може разумети и конструисати.

Завршавајући ово поглавље, представљени су **стубови отпорности**, јер су то компоненте које се најчешће појављују у литератури. Ови стубови обухватају најочигледније карактеристике појединаца који су показали отпорност. У наставку је дат само кратак преглед ових стубова, с обзиром да ће тема 2 пружити детаљније информације.

➤ Капацитет сродности - интеракција-однос:

- Овај стуб се односи на способност појединаца да успоставе интимне и задовољавајуће везе са другима и добију друштвену подршку како би били у могућности да се дају другима.
- Контакт са значајним другима пружа сигурност, самопоуздање и ресурсе за превазилажење недаћа (види слику 6, Инклузивна плесна сесија, Линкед Данце Цомпани из Гранаде, у РЕСУПЕРЕС пилот студији Шпанија).

Слика 6. Везани плес. Инклузивна плесна сесија током пилот студије РЕСУПЕРЕС у Шпанији.



➤ **Капацитет да покаже иницијативу:**

- Склоност постављању захтева себи и тестирању у све захтевнијим ситуацијама. Способност преузимања одговорности за проблеме и вршења контроле над њима. Имати јасне циљеве, чврсте вредности и животну сврху која даје смисао чак и у тешким тренуцима.
- Има правац и мотивацију за превазилажење изазова.

➤ **Креативност**

- Способност да се генеришу нове и прилагодљиве идеје, стратегије или решења када се суоче са неповољним или изазовним ситуацијама, што омогућава превазилажење препрека на флексибилан и иновативан начин (видети слику 6).
- Ресурс који подржава преобликовање потешкоћа, проналажење алтернатива и претварање криза у прилике за лични и колективни раст.

➤ **Смисао за хумор/оптимизам**

- Схваћен као способност сагледавања апсурда проблема и бола.
- Проналажење нечег смешног у самој трагедији. Хумор нам омогућава да задржимо стабилан однос према животу и према другима, с обзиром на то да нам омогућава да сагледамо себе кроз критички неутрализовани ток савести који је далеко од апокалиптичких или драматизованих представа. Ово нам помаже да прихватимо сопствена ограничења.

➤ **Морал / лична идеологија**

- Схваћено као способност да се има јасна визија личних вредности и уверења, поред моралне савести, и да се ово интегрише у свакодневни живот. Он обухвата две фундаменталне варијабле, наиме, способност да се жели најбоље за све остале колико и за себе и способност да се посветиш кроз веома специфичне вредности.

➤ **Независност/Аутономија**

- Овај стуб се односи на способност доношења одлука за себе, успостављања граница у односу на проблематично окружење и одржавања физичке и емоционалне дистанце од проблема без изолације. То је уско повезано са развојем принципа реалности (способност да проценимо ситуацију без утицаја онога што желимо).

- Да бисте развили ову способност, важно је научити да верујете у себе и своје одлуке.

➤ **Интроспекција**

- Стуб настао из способности да се изнутра преиспита, посматра своју околину и истовремено посматра себе, размишљајући о себи. Познавајући своје мисли, емоције и поступке.

➤ **Самопоимање/Самопоштовање**

- Може се дефинисати као слика коју појединци имају о себи и, иако се овде представља као још један стуб отпорности, може се схватити и као производ свих других стубова. Самопоштовање се не може поједноставити као љубав према себи, али би требало да укључује и поштовање и лично достојанство.
- Укључује препознавање личних снага, слабости, емоција и капацитета.
- Омогућава боље управљање неповољним ситуацијама кроз знање како реаговати и прилагодити се.

Ови стубови су у интеракцији на динамичан начин, при чему јачање једног потенцијално има позитиван утицај на друге. Промовисање ових елемената је кључно за изградњу робусне отпорности и ефикасно суочавање са недаћама.

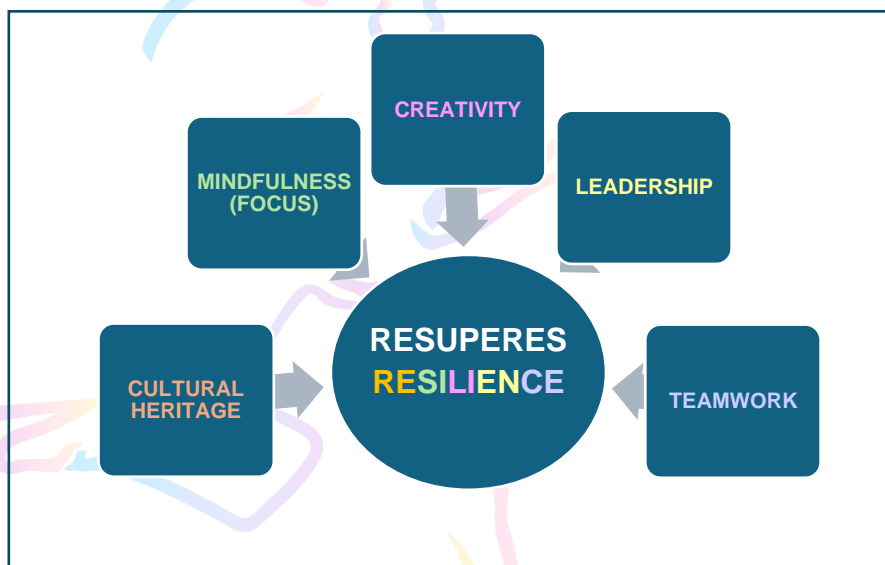
1.3. Компоненте отпорности у обуци професионалаца (пројекат РЕСУПЕРЕС)

Претходни одељак је испитао различите компоненте отпорности на личном нивоу, завршавајући уводом у најчешће примењене компоненте. Међутим, током пројекта РЕСУПЕРЕС (2022-2025), након интензивног прегледа литературе који је водио израду приручника РЕСУПЕРЕС (2024), интерактивне платформе за развој отпорности и апликације РЕСУПЕРЕС (2025) за побољшање отпорности коришћењем мобилних уређаја, и након евалуације чији резултати откривају побољшања код ученика и наставника (Сеперо и др. 2025), ова база компоненти је додатно усавршена. Закључено је да су одређене компоненте или конструкти резилијентности (представљене на слици 7) битније за рад студената и наставника, јер се показало да су важније за професионални развој на универзитетском нивоу, делом због старости оних који су укључени.

На основу овога, конструкти одабрани за решавање у пројекту РЕСУПЕРЕС су:

- **Креативност:** Отпорне особе користе своје креативне ресурсе и машту како би се бациле на нове изазове. Они виде прилике да заблистају у већини свакодневних ствари као што су писање поезије и сликање. Ово се сматра једним од квалитета на основу којих се отпорни појединци највише издвајају, с обзиром на то да траже могућности које нико други не види (види слику 8, Соба за бекство (енг. Escape room) коју је направила др Ана Гарсија за РЕСУПЕРЕС Пилот Студију у Гранади).

Слика 7. Конструкти којима се РЕСУПЕРЕС бави како би се развила отпорност у контексту високог образовања (Сеперо, 2024).



- **Тимски рад:** Појединци са високом отпорношћу нису сами јер рачунају на подршку својих вршњака и пријатеља који им помажу да се суоче са изазовима. Способност да радите као део тима је од виталног значаја за лични и професионални успех. Рад у позитивном послу, са здравим међуљудским односима са колегама који су спремни да сарађују једни са другима како би се суочили са изазовима је отпорна карактеристика. Дакле, побољшање отпорности такође промовише осећај припадности и повећава самопоуздање и оптимизам тима да превазиђе изазове.
- **Лидерство:** Отпорност се сматра фундаменталном за капацитет лидерства, с обзиром на то да укључује стално суочавање са изазовима и препрекама на путу ка успеху, помажући професионалцу да превазиђе изазове и остане фокусиран на своје циљеве.
- **Свесност (Фокус):** Отпорне особе практикују медитацију или свесност како би у потпуности увежбале своју пажњу на оно што се дешава око њих, које карактерише живот у садашњости и доживљај са свим њеним нијансама.

- **Културно наслеђе:** Културно наслеђе игра виталну улогу у стварању савременог друштва и очувању наше богате историје и традиције. Разумевање наших корена – шта смо били и куда идемо – води нас ка новим еколошким и друштвеним изазовима. Неопходно је постићи равнотежу између очувања културног наслеђа и прилагођавања савременим потребама.

Отпорност у погледу културног наслеђа је кључна за одрживост заједница и друштава, као и за ангажовање заједнице и образовање, као и за интеркултурално поштовање и знање.

Слика 8. Соба за бекство из бродолома. Пилот студијска сесија, Шпанија.



1.4. Активација компоненти отпорности кроз академску обуку

Активирање компоненти отпорности подразумева коришћење и јачање унутрашњих и екстерних ресурса за суочавање са недаћама на адаптиван начин. То је од суштинског значаја у тренутку када се личност обликује у појединцима и стога је кључно да буде укорењена у образовном процесу. Ово се може постићи у образовном окружењу кроз:

- *Мотивација и аутономија*

Покретање изградње отпорности подразумева позивање на мотивацију и лични развој дуж континуума аутономије и независности. Важност мотивације је наглашена у контексту образовања, посебно када се људска бића суочавају са тешким ситуацијама. Познато је да се

наставно особље кроз број и природу својих интервенција може представити као фасилитатор или деструктор развоја аутономије ученика.

- *Самовредновање и демократска клима*

Важно је подићи свест о важности самоусмеравања и животних циљева. Ово укључује идентификовање стратегија за управљање временом и утврђивање приоритета и питања. Подићи свест да је могуће остварити нове циљеве и направити планове за будућност. Демократија се не учи директним учењем вредности. Уместо тога, развија се полако и имплицитно кроз искуство и учење. На овај начин, курс, када је смештен у претежно демократски сценарио учења, доводи до тога да ученици процењују сопствено знање, прикупљају мишљења и, на крају, могу да успоставе равнотежу између својих ставова и ставова других, показујући да су способни да препознају сопствене капацитете и ограничења.

Активациони модел отпорности претпоставља да постоји демократска, партиципативна, хуманизована и стимулативна еколошка клима, у којој подстицање наставника игра фундаменталну улогу у личном и хармоничном успеху предмета који се предаје.

- *Подстицање васпитача одраслих*

Подстицање је замишљено као нешто што је укорено у образовном окружењу, као нешто заиста важно и што је блиско поистовећено са развојем, поучавањем, учењем и процесима доживотног учења. То је процес уливања храбрости и самопоуздања који карактерише пажња и посматрање, као и способност слушања, питања и чекања.

- *Самоспознаја*

Самоспознаја је повезана са способношћу за (само)конфронтацију. „Конфронтација је способност коју може бити тешко применити у пракси на ефикасан и конструктиван начин“. Уплетен у физички, функционални, афективни и културни однос, наставник кроз самоспознају коју формулише кроз свој свакодневни живот развија личне способности које му помажу да посматрају и учествују, анализирају и усмеравају, играју улогу и глумца и посматрача и помажу својим ученицима да (ре)конструишу своју отпорност. Исто тако, ово самоспознаја подразумева (само)свест о сопственој важности у односу на међуљудске односе. Таква самоспознаја, кроз своје присуство и посредовање, може имати улогу фасилитације у погледу личног успеха и успеха других.

- *Посвећеност личном и међуљудском успеху*

Да би ученике довели до успеха, васпитачи деце, младих и одраслих морају бити у стању да разликују различите животне ситуације. Ово захтева познавање индивидуалних људских бића и њихових личних карактеристика (вештине и способности, тешкоће и проблеми и начин на који их ентеријеришу, степен аутономије и социјализације, претходно знање и начин на који их схватају и формирају асоцијације), подршку групној динамици (различите улоге које се преузимају у групи, начини на које чланови учествују и прихватају их остали, начини на које сваки поједини чланови имају на располагању и начини на које поједини чланови имају тешке могућности) о животу и факторима који га условљавају (простори, физички и људски медији, додатни постојећи или непостојећи ресурси, распореди и могућности њихове адаптације).

1.5. Заштитни фактори и фактори ризика који се односе на отпорност

1.5.1. Заштитни фактори

Концепт заштитног фактора, такође познат као посредник, долази из нове перспективе у психологији, посебно у психологији развоја. Заузима другачији став од оног који је типично усвојен последњих година, а који се заснивао на патологији и превасходно тражио ризик као средство за објашњење неких људских понашања. Овај модел је оповргнут, уз доказе, против свих очекивања, да неки појединци изложени ризичном контексту представљају здраве развојне путање. Ризик је у потпуној супротности са заштитом и, ван ситуација рањивости, планиране интервенције могу пружити могућности за развој. У овом контексту, у интеракцији је скуп фактора који код овог појединца, у овом конкретном тренутку, имају заштитне карактеристике које јачају индивидуални капацитет отпорности.

Чини се да ове заштитне карактеристике имају овакве ефекте на све појединце. Односно, ефекти се јављају без обзира на ниво ризика појединца, при чему им заштитни фактор помаже, увек, да доживе неповољне ситуације на уравнотеженији начин, ублажавајући *утицај стреса*.

Ипак, служи да се истакне да су ефекти ове врсте фактора интензивнији код особа са високим ризиком, због неуређености њиховог физичког или међуљудског контекста и да могу утицати на њихове покушаје психолошке и социјалне равнотеже.

Постоје четири различита процеса који могу довести до претварања фактора ризика у заштитни фактор:



- Смањење утицаја ризика, било променом доње границе ризика, или модификацијом степена у коме је појединац изложен овом ризику;
- Смањење ланца негативних реакција након излагања штетним ефектима;
- Повећање самопоштовања и самоефикасности кроз допринос међуљудских односа које је појединац у стању да оствари. Ово је такође уско повезано са чињеницом да они стварају нова искуства и подстичу компетенцију кроз извођење задатака;
- Отварање могућности које појединцима дају приступ ресурсима или им омогућавају да заврше важне прелазе у животном циклусу (Неттлес & Масон, 2004).

Ови **заштитни фактори отпорности** су схваћени као унутрашњи и спољни ресурси који помажу појединцима да се изборе са недаћама, превазиђу изазове на прилагодљив начин, ублаже негативне ефекте тешких ситуација и промовишу здрав развој. Затим су наведени главни заштитни фактори:

1. Унутрашњи (лични) заштитни фактори:

- **Самопоштовање и самопоуздање:** Јача сигурност у себе и поверење у сопствене способности за превазилажење препрека.
- **Вештине суочавања:** Стратегије као што су управљање стресом, решавање проблема и толеранција на фрустрацију.
- **Оптимизам и позитивно размишљање:** Одржавајте визију будућности пуну наде, укључујући и у тешким временима.
- **Флексибилност и прилагодљивост:** способност прилагођавања новим изазовима и променама на конструктиван начин.
- **Самоефикасност:** Вера у сопствену способност да утиче на исходе и решава проблеме.

2. Породични заштитни фактори:

- **Емоционална и социјална подршка у породици:** Позитивни афективни односи који се одржавају унутар породичне јединице.
- **Породична стабилност:** Сигурне и предвидљиве породичне поставке које пружају подршку током неповољних ситуација.
- **Отворена комуникација и међусобна подршка:** Капацитет да делимо емоције и решавамо проблеме као целина.

3. Друштвени/заједнички заштитни фактори:



- **Мреже социјалне подршке:** смислене везе са пријатељима, менторима и другим групама подршке.
- **Приступ ресурсима заједнице:** Друштвене, културне и образовне акције које промовишу инклузију и отпорност.
- **Образовање и развој компетенција:** Образовна подршка која промовише корисне способности и компетенције за суочавање са изазовима.
- **Позитивне друштвене норме:** вредности и веровања заједнице која промовишу благостање и међусобну подршку.

Ови фактори раде заједно на јачању отпорности, помажући појединцима да превазиђу потешкоће и наставе да се развијају у неповољним контекстима.

1.5.2. Фактори ризика

Према Гармезију (1991), фактори ризика – који се могу класификовати (због вишеструког живота појединаца) као индивидуални, интерперсонални или контекстуални – могу доћи из различитих извора током тешких психосоцијалних ситуација, било генетских или биолошких. Због своје мулти-каузалне природе, они се огледају у биолошким, психолошким и социјалним аспектима и морају се посматрати као производ интеракције између појединаца и њиховог окружења, при чему оба ова дела преузимају активну улогу (Гармези, 1996).

Рутер (1999) такође скреће пажњу на *потребу разматрања стреса и процеса суочавања* на различитим нивоима, од социјалног, до психолошког и неурохемијског, с обзиром да сваки од ових нивоа пружа различиту, али комплементарну, перспективу која је фундаментална за разумевање механизма и процеса укључених у рањивост.

Дакле, **фактори ризика** су стања ситуација које ометају особу да се носи са недаћама, повећавајући њену рањивост и потенцијално негативно утичући на њен развој способности везаних за отпорност ако нису избалансиране са заштитним факторима. Такви фактори укључују:

1. Индивидуални (лични) фактори ризика:

- **Ниско самопоштовање:** Негативна перцепција себе и недостатак поверења у сопствене способности.
- **Емоционални проблеми:** Потешкоће у управљању емоцијама као што су анксиозност, љутња или туга.



- **Недостатак вештина суочавања:** Немогућност суочавања са проблемима или доношења ефикасних одлука.
- **Питања менталног здравља:** Поремећаји као што су депресија, анксиозност или посттрауматски стрес.
- **Самодеструктивна понашања:** узимање дрога, злоупотреба алкохола, самоповређивање или ризично понашање.

2. Фактори ризика за породицу:

- **Насиље унутар породице:** Озбиљни сукоби, физичко или емоционално злостављање код куће.
- **Недостатак емоционалне подршке:** Лоша емоционална комуникација и мала емоционална подршка унутар породичне јединице.
- **Финансијска нестабилност:** Сиромаштво, незапосленост или несигурност која доводи до несигурности код куће.
- **Распад породице:** раставе, разводи, напуштање или губитак значајних чланова.
- **Немар:** Недостатак бриге или адекватне пажње неговатеља.

3. Друштвени и друштвени фактори ризика:

- **Друштвена изолација:** Недостатак мрежа подршке или смислених међуљудских односа.
- **Насилно окружење:** Изложеност криминалу, агресији или сукобима у заједници.
- **Дискриминација:** Искључење због пола, етничке припадности, сексуалне оријентације, инвалидитета или социоекономског статуса.
- **Недостатак приступа основним ресурсима:** Ограничења која се односе на образовање, здравствену заштиту, становање или услуге исхране.
- **Нестабилност животне средине:** Присилне миграције или континуирана расељавања.

4. Контекстуални фактори ризика:

- **Трауматични догађаји:** Искуства као што су злостављање, насиље, природне катастрофе, несреће или озбиљне болести.
- **Друштвене и финансијске кризе:** Пандемије, ратови, економска рецесија или масовна незапосленост.
- **Изненадне промене:** Губитак вољених, романтични раскиди или драстичне промене у свакодневном животу.

Док фактори ризика представљају препреке, њихов утицај се може супротставити **заштитним факторима** (као што су социјална подршка, емоционалне вештине и могућности),

што значи да се отпорност повећава када појединац успе да смисли стратегије за превазилажење или ефикасно управљање овим ризицима (Роусе, 2001).

1.6. Карактеристике отпорности

Сада када смо представили компетенције и заштитне факторе и факторе ризика повезане са отпорношћу, пажња је усмерена на заједничке карактеристике које поседују отпорни појединци. Ове заједничке карактеристике омогућавају таквим појединцима да се суоче са недаћама, превазиђу изазове и позитивно се прилагоде променама.

1.6.1. Особине отпорне особе

Такве карактеристике, као што смо већ видели, развијају се и јачају током живота, фаворизујући лично и друштвено благостање. Ове карактеристике укључују следеће:

1. Емоционална регулација:

- Способност да се на одговарајући начин идентификују, управљају и изражавају емоције.
- Будите смирени и одржавајте емоционалну контролу током стресних ситуација.

2. Самопоуздање:

- Снажно самопоштовање и вера у сопствене способности за превазилажење изазова.
- Будите сигурни када доносител одлуке и преузимате одговорности.

3. Реални оптимизам:

- Одржавајте позитиван поглед на будућност, док сте и даље свесни реалности проблема.
- Пронађите смисао у невољи и протумачите је као прилику за учење.

4. Флексибилност и прилагодљивост:

- Способан да се уклопи у нове околности и да се прилагоди променама.
- Имајте отворен ум да бисте могли да истражујете алтернативе и решења.

5. Вештине решавања проблема:

- Анализирајте тешке ситуације и тражите ефективна решења.
- Дајте приоритет јасним циљевима и осмислите стратегије за њихово постизање.

6. Емпатија и социјалне вештине:

- Разумети и ценити осећања других, успостављајући позитивне везе.
- Потражите друштвену подршку и помозите другима који се такође суочавају са невољама.

7. Осећај сврхе:

- Имајте јасне циљеве који усмеравају акције и одлуке.
- Изводите мотивацију из личних вредности, уверења и циљева.

8. Толеранција на фрустрацију:

- Прихватите да су тешкоће и неуспеси део процеса учења.
- Истрајте у суочавању са препрекама и пронађите начине да их превазиђете.

9. Аутономија:

- Осећати одговорност за сопствене одлуке и поступке.
- Не зависи претерано од других да би решио сопствене проблеме.

10. Способност учења из искуства:

- Размишљајте о доживљеним искуствима, посебно о негативним, и искористите их за раст.
- Укључите учење у свакодневни живот како бисте се суочили са будућим изазовима.

У закључку, отпорност не подразумева одсуство стреса или патње. Уместо тога, то закључује способност конструктивног управљања таквим осећањима. Као што се види кроз различите карактеристике отпорних појединаца, отпорност се може обучити и може се изградити кроз праксу емоционалних вештина, јачање мрежа подршке и постављање јасних циљева.

1.6.2. Карактеристике отпорног професионалца

Специфичне компетенције везане за отпорност такође се јављају на професионалном нивоу. Ове вештине и способности омогућавају појединцима да се прилагоде, суочавају и превазиђу изазове на радном месту, помажући им да одрже добру продуктивност и добробит. Такве компетенције су неопходне за управљање неизвесним ситуацијама, притиском или променама у професионалном окружењу.

1. Прилагодљивост и флексибилност:

- Прилагођавање да се уклопи са променама на радном месту, као што је увођење нових технологија, методологија или управљачких структура.
- Пронађите креативна решења за неочекиване проблеме.

2. Решавање проблема и доношење одлука:

- Ефикасно процените сложене ситуације и донесите информисане одлуке.
- Дајте приоритет задацима и управљајте ресурсима када су подвргнути неповољним условима.



3. Асертивна комуникација:

- Изразите идеје, потребе и бриге јасно и са поштовањем.
- Активно слушајте колеге и промовишете климу за сарадњу.

4. Интерперсоналне вештине и тимски рад:

- Изградите и одржавајте здраве односе на радном месту.
- Олакшати сарадњу у тимовима у циљу превазилажења заједничких изазова.

5. Управљање стресом и брига о себи:

- Препознајте лична ограничења и тежите здравој равнотежи између личног и професионалног живота.
- Спроведите праксе као што је свесност, обезбедите довољно одмора и укључите се у вежбе да бисте заштитили добробит.

6. Иновација и креативно размишљање:

- Тежите оригиналним решењима проблема и изазова на радном месту.
- Промовишите идеје које додају вредност тиму или организацији.

7. Аутономија и самоефикасност:

- Делујте самостално и покажите поверење у сопствене способности да остварите циљеве.
- Преузми иницијативу без претеране зависности од надзора.

8. Отпор на невоље:

- Истрајте да постигнете циљеве упркос препрекама или неуспесима.
- Брзо се опоравља након грешака или тешких ситуација.

9. Отпорно вођство (за лидерске улоге):

- Инспиришите и мотивишите друге у несигурним временима.
- Доносите стратешке одлуке и задржите јасан поглед у време кризе.

У тренутној радној клими, коју карактеришу брзе промене, глобализација, пандемије и технолошка трансформација, вештине везане за отпорност су неопходне за очување продуктивности и гарантовање добробити радника. Развој ових способности је од користи, не само појединцима, већ и организацијама, јер води ка формирању прилагодљивијих и ефикаснијих тимова.

1.7. Важност изградње отпорности у високом образовању

Зашто је важна отпорност у високом образовању? Високо образовање (ВО) је усмерено ка свеобухватној обуци, уз јасне друштвене, етичке и политичке обавезе. Заснива се на размени

знања између ученика, наставника и заједница са циљем стварања и јачања културе сарадње и заједничког учења. У том контексту, стратешка улога високог образовања за продубљивање интеграције, интеракције и оснаживање културе солидарности представља се као етичко опредељење које је неодвојиво од основног људског права на образовање. Поред тога, улога високог образовања може се сматрати кључном за обезбеђивање суверенитета земаља, превазилажење сиромаштва, покретање партиципативне демократије и промовисање праведније расподеле моћи.

У том контексту, универзитети морају показати скуп вредности које доприносе настанку нове образовне парадигме која вреднује живот и достојанство свих људских бића, а које су интригантне за квалитет наставе и његову етичку димензију.

Из тог разлога, пројекат RESUPERES је замишљен са главним циљем да структурира обуку око конструкта отпорности у контексту високог образовања. У овом пројекту су учествовали Португал, Норвешка, Италија, Србија и Шпанија, при чему је ова земља координатор пројекта преко Универзитета у Гранади. Ово је од суштинског значаја јер међуинституционална и међународна сарадња може значајно допринети да појединачне институције остваре свој потенцијал и ојачају своје интеграционе процесе и напредак. Циљ је био да се координишу заједнички ставови како би се отворио пут за артикулацију са другим међународним телима, мрежама, образовним/тренинг пакетима и повећао заједничке стратегије деловања за трансформацију високог образовања као средства за допринос одрживом развоју. Овај конзорцијум такође подржава институције да могу да допринесу олакшавању размене знања и искуства, академској мобилности и стварању и развоју истраживачких центара усмерених на рад на процесима отпорности са студентима и наставницима.

Са наше тачке гледишта, различите фазе основне обуке, увођења и предпрофесионалног развоја требало би много више да буду спојене са циљем да се подржи кохерентно учење и развојни систем за будућу професију коју студент одабере. Ове фазе треба представити као јединствену прилику за постављање темеља предпрофесионалне социјализације, или чак првог животног облика интерактивне интеркомуникабилности. Ипак, то се не дешава увек у пракси. Уопштено говорећи, развој стратегија преживљавања у академском контексту иде руку под руку са високим нивоом бола, поред осећања фрустрације, невоље, сложености, напуштања академског образовања, усамљености и, чак, у неким екстремним случајевима, самоубиства.

Заиста, много је написано о недаћама са којима се могу суочити студенти високог образовања (Поглавље 3. Преглед отпорности у високом образовању из RESUPERES приручника) и начину на који би се то могло превазићи кроз интервенције отпорности засноване на праксама посвећеним истраживању, иновацијама и креативности.

Упркос чињеници да инклузивно образовање прати модел који стоји у оштрој супротности са наметањем препрека друштвеном учешћу, у универзитетском контексту, већина истраживања разматра инклузивно образовање са становишта инвалидитета. У складу са горе наведеним, ово подстиче на размишљање о потреби да се гарантује простор за текући дијалог између наставника и ученика, створи простор за изградњу поверења, промовише инклузивно учење и, где је могуће, прилагоди наставу потребама појединаца у зависности од питања која се појављују.

Потрага за правичношћу, промоција правде и солидарности, између осталог, представљају задатке које универзитетска заједница мора обављати уважавајући постојеће изазове, јер такође настоји да подржи појединце мимо стриктно академских питања.

У том смислу, *кључни разлог за промовисање отпорности у високом образовању* је да омогућава ученицима, наставницима и самим институцијама да се носе са изазовима, недаћама и променама својственим овој образовној фази. Његов значај произилази из његовог доприноса емоционалном благостању, академском успеху и прилагођавању професионалном окружењу које пролази кроз сталну трансформацију.

1. Суочавање са академским и личним изазовима:

- Студенти се суочавају са изазовним академским захтевима, као што су испити, пројекти и радна оптерећења, заједно са личним и друштвеним изазовима.
- Отпорност помаже у управљању притиском, анксиозношћу и стресом, избегавајући одустајање од школовања.

2. Прилагођавање променама и неизвесности:

- Фактори као што су пандемија КОВИД-19, дигитализација образовања и глобализација трансформисали су динамику учења.
- Отпорност омогућава ученицима и наставницима да се прилагоде дигиталним поставкама, хибридном методама и неочекиваним ситуацијама.

3. Промовисање инклузије и једнакости:

- Универзитетска окружења су разнолика и неки студенти се суочавају са социјалним неповољностима, финансијским потешкоћама или инвалидитетом.
- Отпорност помаже у превазилажењу баријера и промовише изградњу инклузивне универзитетске заједнице.

4. Развијање способности за живот и рад:

- Осим техничког знања, отпорност промовише основне компетенције као што су управљање временом, решавање проблема, креативност и критичко мишљење.
- Ове способности су од виталног значаја за радна места и свакодневни живот.

5. Превазилажење глобалних и контекстуалних криза:

- Универзитети играју централну улогу када је у питању припрема јавности да буде у стању да одговори на друштвене, финансијске, еколошке и јавноздравствене кризе.
- Отпорност у високом образовању јача способност студената да се носе са неповољним сценаријима и напредују у њима.

6. Промовисање менталног и емоционалног благостања:

- Стопе анксиозности, депресије и стреса међу студентима су порасле последњих година.
- Отпорност јача ментално здравље, промовишући позитивнији приступ учењу и личним изазовима.

7. Допринос институционалној одрживости:

- Отпорне образовне институције су у бољем стању да се прилагоде променама, обезбеђујући континуитет свог учења и омогућавајући да се задовоље потребе студената и наставника.

Јасно је да отпорност у високом образовању, не само да утиче на академски успех, већ такође оспособљава студенте да се суоче са изазовима у личном, друштвеном и професионалном окружењу. Промовисањем отпорности, универзитети помажу у обликовању критичних, прилагодљивих и ангажованих чланова јавности који су способни да позитивно допринесу овом свету који се стално мења.

1.8. Карактеристике интервенција за промовисање развоја отпорности у високом образовању

У стално променљивом пејзажу високог образовања, у којем се студенти суочавају са низом академских, личних и друштвених изазова, концепт отпорности постао је светионик наде. Отпорност, способност да се опорави од недаћа, да се прилагоди променама и напредује упркос

потешкоћама, привлачи све већу пажњу високошколских институција. У знак признања фундаменталне улоге коју има отпорност на путу ка успеху и благостању код студената, универзитети и колеџи широм света почели су да успостављају програме усмерене ка изградњи отпорности.

Такви програми су дизајнирани да побољшају способност ученика да се опораве од неуспеха, прилагоде се променама и напредују суочавајући се са недаћама. Циљ ових програма је промовисање менталитета раста, развој емоционалне интелигенције, унапређење вештина решавања проблема и подршка самоефикасности ученика. Ово се постиже на следећи начин:

- *Оснаживање*: Оснажите студенте кроз осећај заступања и самоефикасности, повећавајући поверење у њихову способност да превазиђу изазове и постигну циљеве.
- *Развој способности* : Негујте основне животне вештине, као што су решавање проблема, управљање стресом, емоционална регулација и ефикасна комуникација, а све то чини и суштински део отпорности.
- *Промена менталитета* : Промовишите менталитет раста код студената у коме се неуспеси виде као прилике за учење и раст уместо непремостивих баријера.
- *Изградња заједнице* : Створите инклузивну и подржавајућу универзитетску заједницу у којој се студенти осећају повезаним, цењеним и подржаним од стране својих вршњака, наставника и другог особља.
- *Промовисање благостања*: Промовишите холистичко благостање тако што ћете се бавити, не само академским проблемима, већ и потребама менталног, емоционалног и физичког здравља.

У суштини, програми који циљају на отпорност обично укључују низ компоненти усмерених ка промовисању развоја и холистичког благостања. Такве компоненте могу укључивати:

- *Психоедукација*: Пружити студентима информације и ресурсе у вези са отпорношћу, управљањем стресом и менталним здрављем.
- *Развој способности*: Обучите студенте практичним способностима као што су ефикасна комуникација, управљање временом, постављање циљева и решавање сукоба.
- *Свесност и самосвест* : Увод у праксе као што су свесна медитација и рефлексивне вежбе у циљу побољшања самосвести и емоционалне регулације.

- *Подришка вршњацима и изградња мреже:* Омогућите студентима да се повежу са вршњацима, менторима и мрежама подршке како би разменили искуства и пружили међусобну подршку.
- *Услуге саветовања и менталног здравља :* Омогућите приступ услугама саветовања и ресурсима за ментално здравље студентима који доживљавају невоље или озбиљне изазове.

У другом смислу, вреди напоменути да се програми за изградњу отпорности баве широким спектром компоненти које се могу организовати као:

- *Радионице и семинари:* једнократне или понављајуће радионице и семинари који покривају специфичне теме везане за отпорност и добробит, као што су управљање стресом, стратегије отпорности, свесност, музика и уметност, фотографија и комуникација и технике неге о себи.
- *Курсеви и интеграција наставног плана и програма:* укључите елементе изградње отпорности у академске курсеве или понудите независне курсеве фокусиране на лични развој, благостање или отпорност.
- *Мреже вршњачке подршке:* успоставите групе за вршњачку подршку, менторске програме или амбасадоре отпорности који пружају смернице, охрабрење и солидарност колегама студентима.
- *Услуге саветовања и менталног здравља:* обезбедите приступ услугама саветовања, групама за подршку и ресурсима за ментално здравље у циљу решавања психичког стреса, анксиозности, депресије или других проблема менталног здравља.
- *Ангажовање и ширење заједнице:* сарађујте са организацијама у кампусу, студентским клубовима и удружењима у заједници како бисте организовали догађаје, кампање и иницијативе које промовишу отпорност и добробит у целом кампусу.
- *Онлине ресурси и платформе:* омогућите приступ дигиталним ресурсима, алатима за самопомоћ и виртуелним заједницама како би ученици могли да комуницирају са садржајем за изградњу отпорности на даљину.

Ангажовање у програмима изградње отпорности високог образовања може довести до бројних предности за студенте:

- *Бољи академски учинак:* већа отпорност може помоћи студентима да управљају стресом, остану фокусирани и истрају у суочавању са академским изазовима.



- *Побољшано благостање*: изградња отпорности промовише емоционално благостање, смањује симптоме анксиозности и депресије и промовише опште психолошко здравље.
- *Већа адаптација на промене*: отпорне особе су боље припремљене за кретање кроз транзиције и неочекиване промене, како унутар тако и изван академског окружења.
- *Академски успех*: већа отпорност оспособљава студенте да истрају тамо где је то неопходно како би превазишли академске изазове, задржали фокус и постигли академске циљеве.
- *Лични раст*: изградња отпорности промовише лични раст и самооткривање, оснажујући студенте да максимално искористе своје снаге, истражују своје страсти и теже ка смисленим активностима.
- *Емоционално благостање*: изградња отпорности негује емоционалну интелигенцију, самосвест и механизме суочавања, који доприносе бољем менталном здрављу и емоционалном благостању.
- *Друштвена повезаност*: програми изградње отпорности олакшавају друштвену повезаност, припадност и мреже подршке, промовишући осећај заједнице и другарства међу ученицима.
- *Припрема за живот након универзитета*: способности везане за отпорност, стечене учешћем у таквим програмима, могу се пренети на различите сфере живота, дајући студентима отпорност која је потребна за навигацију кроз транзиције, изазове и неизвесност изван универзитетског живота.
- *Боља запошљивост*: послодавци цене отпорност као кључни атрибут на радном месту, с обзиром на то да показује способност појединца да напредује у динамичним и неизвесним окружењима.

Програми изградње отпорности играју кључну улогу у промовисању успеха и благостања студената у контексту високог образовања. Оспособљавајући студенте вештинама и менталитетом потребним за превазилажење невоља, такви програми оснажују појединце да напредују академски, лично и професионално. Кроз комбинацију психоедукације, развоја способности и услуга подршке, програми изградње отпорности доприносе обликовању отпорније и просперитетније универзитетске заједнице. Како високо образовање наставља да се развија, изградња отпорности наставља да буде незамјењив камен темељац за опремање студената отпорношћу потребном за просперитет у свијету који пролази кроз сталне промене.

1.9. Главни инструменти за процену отпорности

Отпорност је, као што смо видели, повезана са вишеструким конструктима у образовном оквиру и, посебно, у високом образовању. Након спроведеног детаљног прегледа мера које се користе за процену отпорности, најчешће примењени инструменти у међународним публикацијама су наведени у наставку (Падиал и сар., 2024):

➤ **Конор-Дејвидсонова скала отпорности (CD-RISC)** (Конор & Дејвидсон, 2003), замишљена као тест за примену у клиничким окружењима како би се омогућила рана идентификација отпорног понашања и прикупили одговори од одраслих испитаника (до отприлике 65 година старости) у вези са психолошким третманима. Ипак, неке студије су примениле овај тест на младим људима старости између 10 и 18 година. Ово је један од најчешће коришћених тестова и сматра се међу најпоузданијим доступним. Овај упитник идентификује пет фактора:

- Лична компетенција, високи стандарди и упорност.
- Поверење у своје инстинкте, толеранција негативних ефеката и јачање након стреса.
- Позитивно прихватање промена и сигурни односи.
- Контрола.
- Духовни утицај.

Скала се састоји од 25 ставки које су оцењене на петостепеној Ликертовој скали (од потпуно се не слажем до потпуно се слажем) и захтевају од испитаника да процене начин на који су се осећали током месеца пре завршетка. Високи резултати на овој скали указују на "високу отпорност", док ниски резултати указују на "ниску отпорност".

➤ **Вагнилд (EP-14) Скала отпорности** (2009), превели на шпански Санчез-Теруел и Роблес-Бељо (2015). Ова скала се састоји од 14 ставки оцењених на седмостепеној Ликертовој скали. Овај упитник процењује личну отпорност, која се сматра позитивном карактеристиком личности која омогућава појединцима да се прилагоде неповољним ситуацијама. Састоји се од две димензије, наиме, личне компетенције и прихватања себе и живота.

Такође је важно признати, у светлу чињенице да многе компоненте чине отпорност, као што је претходно виђено, да су многе евалуације индиректно мериле горе поменуте конструкте. Из тог разлога, инструменти дизајнирани за мерење најрелевантнијих конструкта које обухвата отпорност су такође представљени испод у табели 1:



Табела 1. Инструменти за процену за мерење отпорности.

ОТПОРНЕ КОНСТРУКЦИЈЕ	МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ
ОТПОРНОСТ: посвећеност, изазов, контрола), суочавање, прилагодљивост/флексибилност, осећај сврхе, оптимизам, емоционална и когнитивна регулација и самоефикасност.	-CD-RISC (Конор & Дејвидсон, 2003)
1. Креативност: интерперсоналне вештине	-CD-RISC (Конор & Дејвидсон, 2003) -Скала за процену друштвених вештина (Голдстеин и сар., 1980)
2. Сналажење	- CD-RISC (Конор & Дејвидсон, 2003) - Инвентар стратегије суочавања (Тобин и сар., 1989)
3. Осећај сврхе и будућности: Образовни циљеви	- CD-RISC (Конор & Дејвидсон, 2003) -Смањени упитник о циљевима за адолесценте (ЦМА-Р) (Лопез-Мора и сар., 2017)
	- CD-RISC (Конор & Дејвидсон, 2003) -Упитник о циљевима тинејдера (Санз де Ацедо Лизаррага и сар., 2003).
4. Аутономија	Лотонова и Бродијева скала: процена аутономије у свакодневном животу
5. Наслеђе: културно наслеђе: Лична идеологија	- CD-RISC (Конор & Дејвидсон, 2003) - Инвентар стратегије суочавања (Тобин и сар., 1989)
6. Навике физичке активности	-ИПАК -СФ (Цраиг и сар., 2003)
7. Самопоимање: академски, друштвени, узбудљиви, породични и физички.	-АФ-5 (Гарсија и Муситу, 2001)
8. Самопоштовање	- Ронсербергова скала самопоштовања (PCE) (Росенберг, 1965)
9. Депресија, анксиозност и стрес	-ДАСС-21 (Ловинбонд & Ловинбонд, 1995)
10. Фактори личности: екстровертност, пријазност, савесност, неуротицизам и отвореност за искуство	- БИГ ФИВЕ-44 (Бенет-Мартинез & Јохн, 1998)
11. Емпатија	- Основна кратка скала емпатије (Јоллифе & Фаррингтон, 2006)
12. Емоционална регулација	- Упитник за регулацију когнитивних емоција (ЦЕРК) (Гарнефски и сар., 2001)
13. Ефикасност	-Скала самоефикасности (Баесслер & Сцхварцер, 1996)
14. Оптимизам	-Тест животне оријентације (Сцхеиер и сар., 1994)
15. Смисао за хумор	- Скала мултидимензионалног смисла за хумор (Тхорсол & Повелл, 1991)

Извор: оригинална разрада (Падиал и сар., 2024).



ТЕМА 2

Развој отпорности

РЕЗИМЕ ТЕМЕ 2

Блок 1. ТЕОРИЈСКИ КОНСТРУКТИ ОТПОРНОСТИ

Тема 2. Развој отпорности

2.1. Теорије отпорности

2.1.1. Седам типова резилијентног понашања (Волин & Волин, 1993)

2.1.2. Седам стубова (Ц) отпорности (Гинсбург & Јаблов, 2011)

2.1.3. „Casita“ [Кућица] отпорности

2.2. Наставне области или окружења у којима се развија отпорност

Слика 9. RESUPERES пилот студијски тим, Гранада (Шпанија)



Тема 2. РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

2.1. Теорије отпорности

2.1.1. Седам типова резилијентног понашања (Волин & Волин, 1993)

Америчко удружење за психологију дефинише отпорност као „процес доброг прилагођавања суоченом са недаћама, траумама, трагедијама, претњама или значајним изворима стреса, као што су проблеми у породици и односима, озбиљни здравствени проблеми и стресни радни и финансијски фактори“ (АПА речник: <https://www.apa.org/topics/resilience>).

Свако ће доживети успоне и падове током свог живота. Не може се припремити или контролисати сваки појединачни стресни фактор, трагедију, губитак или кризу који би му могао блокирати пут. Оно што човек може да уради је да научи како да реагује на ове догађаје и ту долази до изражаја отпорност. То није особина личности, нити је нешто са чим се неко рађа. Отпорност се односи на мисли, осећања и понашања која се могу научити и која могу помоћи у опоравку након недаћа. Главни циљ промовисања отпорности је постизање здравијег и функционалнијег друштва, како у смислу квалитета тако и у погледу менталног здравља (Матос и сар., 2015).

Постоје различити модели који постављају факторе који могу помоћи у изградњи отпорности (Ледесма, 2014). Године 1993. Волин и Волин су представили модел који би омогућио родитељима, наставницима, психолозима и другим стручњацима да развију концепт у практичном смислу. Овај модел је предложио да се проблеми, опасности и недаће посматрају као прилике за изазов за самог себе. Према овим ауторима, ниједно дете није недодирљиво јер су сва деца рањива. Ови аутори су свој модел назвали **Седам стубова отпорности** (слика 10), који се одржавају: *интроспекција, независност, друштвени односи, иницијатива, креативност, хумор и морал (лична идеологија)*. Они тврде да ови стубови могу функционисати као инструменти за употребу, или као водичи или менталне мапе које помажу људским бићима да сакупе унутрашњу снагу у време суочавања са проблемима и недаћама.

Укратко, Слика 10 илуструје емпиријске налазе о којима су изнели Волин и Волин (1993), који откривају седам типова отпорног понашања као исход за себе, заједно са карактеристикама својственим сваком од њих током различитих животних фаза, које су представљене кроз различите квадранте на слици.



1. *Интроспекција*: ментална навика да себи постављате тешка питања и на њих искрено одговарате. Код деце то има облик *осећања*, превербалне интуиције да нешто није у реду. Код младих се обликује у *познавање*, при чему такво знање подразумева систематску и добро артикулисану свест о том питању. Код одраслих сазрева у *разумевање*, што подразумева емпатију, међусобно разумевање и толеранцију сложености и двосмислености (Слика 10 Увид).

Слика 10. Седам стубова отпорности (Волин & Волин, 1993)



2. *Независност*: састоји се од способности постављања граница између сопственог окружења и неповољног, укључујући емоционално и физичко дистанцирање од проблема. Код деце, ово почиње са *застрањивањем*, одступањем и дистанцирањем када се појаве проблеми. Код младих се манифестује кроз *неангажованост*, односно одвојеност, што омогућава дистанцирање од проблема. Код одраслих, то има облик *раздвајања*, што подразумева довољну контролу да се држи подаље од проблема и одвојено од

њих (Слика 10. Независност).

3. *Односи*: способност успостављања односа са другима и одржавања стабилних и здравих односа. Код деце, ово почиње *контактом*, који омогућава да се лако формирају везе са другим емоционално доступним особама. Код младих се манифестује кроз *регрутовање*, другим речима, намерну склоност ка контакту са одраслима или вршњацима који су корисни и подржавају их. Коначно, код одраслих она поприма облик *привржености*, формирајући узајамно задовољавајуће личне везе, које карактерише давање и примање (Слика 10. Односи).

4. *Иницијатива*: односи се на способност да се контролишемо, што укључује способност решавања проблема, добијање задовољства од решавања проблема и осмишљавање конструктивних активности. Код деце, то има облик *истраживања*, откривања путем покушаја и грешака. Код младих људи, истраживање уступа место *раду* са капацитетом за

решавање проблема који се проширује на шири спектар активности. Код одраслих сазрева у *генерисање* и стварање, у чему се испољава ентузијазам, поред наклоности према изазовним пројектима и ситуацијама (Слика 10. Иницијатива).

5 и 6. *Креативност и хумор*: креативност се односи на способност да се створи ред, лепота и сврха из нереда, док се хумор односи на способност да се пронађе нешто смешно у инхерентно трагичном. То су два међусобно повезана капацитета. Код деце, и једно и друго поприма облик *игре*, при чему се игра састоји од могућности употребе маште за стварање света који је у складу са нечијим жељама. Код младих људи, они су обликовани у *моделирање*, другим речима, коришћење уметности и комедије да дају естетски облик мислима. Код одраслих, креативни аспект сазрева у *композицију*, што је повезано са способношћу да се изгради модел користећи уметничке објекте, док аспект хумора еволуира у смех, са резултатом да хумор и смех помажу да се смањи емоционални утицај невоље, пружа олакшање и промовише опште благостање (Слика 10. Креативност и хумор).

7. *Морал (лична идеологија)*: дефинише се као способност да се делује на основу информисане савести, што укључује преузимање ризика за идеале и проналажење простора за помоћ другима. Код деце се то манифестује као *просуђивање*, другим речима, оцењивање понашања других и разликовање доброг од лошег. Код адолесцената оно има форму *процењивања-вредновања*, што почиње да чини основу за доношење одлука. Коначно, код одраслих сазрева у *служење*, што описује осећај обавезе према задовољавајућем и обогаћеном личном животу и у смислу посвећености и доприноса добробити свих (Слика 10. Морал).

У светлу овог модела, важно је промовисати развој ових раних манифестација које почињу да се појављују у детињству, настављају у адолесценцији и потпуно сазревају током одраслог доба. С обзиром на то да је наглашена важност пажње према развоју снага младих људи, од јасног је значаја да се они охрабрују давањем наде и креирањем услуга и програма који поштују прецизну карактеризацију отпорности коју дају горе поменути аутори.

2.1.2. *Седам стубова (Ц) отпорности (Гинсбург & Јаблов, 2011)*

Имајући овај циљ на уму, други аутори су такође предложили водиче и моделе за промовисање отпорности од раног узраста. У том погледу, педијатар Кенет Гинсбург, специјалиста за изградњу отпорности код деце (од осам месеци до 18 година), истиче се по свом раду

идентификујући **седам квалитета** који могу да помогну у развоју отпорности. Према овом истраживачу, деци је потребна отпорност да би свет доживела у најпотпунијем могућем смислу, ошамућена неким његовим болом и свом његовом радошћу. Тако су Гинсбург и Јаблоу (2011) осмислили **модел 7Ц** (сви квалитети почињу словом Ц) како би дали практичан фокус родитељима и образовним заједницама, између осталог, како би могли да оспособе своју децу, ученике итд. да напредују.

1. Компетенција: способност да се зна како ефикасно управљати стресним ситуацијама. Захтева способност да се носи са изазовима и могућност вежбања коришћења ових способности како би се развила осећања компетентности у суочавању са ситуацијама. Није само нејасан осећај да „могу ово“. Постајемо компетентни када развијемо вештине које нам омогућавају да верујемо у своје расуђивање и доносимо одговорне одлуке. Када скренемо пажњу на младу особу која нешто добро ради, а истовремено јој дајемо прилику да стекне нове способности, она се осећа компетентном. Било би контрапродуктивно спречити младе људе да покушају нешто ново и не дати им простора да се сами подигну када падну. Како на овоме треба радити?

- Охрабрите студенте да се концентришу и раде на својим снагама. Када ефикасно управљају ситуацијом, препознају шта су добро урадили и начин на који то утиче на себе и друге.
- Дозволите им да праве сигурне грешке како би имали прилику да се исправе. Избегавајте претерану заштиту при сваком паду.
- Користите јасне и концизне идеје или упутства, избегавајте прекомерне компликације како би млади могли да разумеју и избегавају претерани притисак када адолесценати слушају. Представите идеје корак по корак тако да се могу у потпуности разумети и омогућити савладавање садржаја.

2. Поверење: вера у сопствене способности рођена из компетенције. Самопоуздање се стиче демонстрирањем компетентности у стварним ситуацијама. Самопоуздање се не гради кроз похвале, већ се стиче демонстрирањем компетенције у стварним ситуацијама. Када се неко ослања на развој компетенција, верујемо да можемо да прихватимо сваки изазов и да стекнемо самопоуздање тако што ћемо испробати нове ствари и веровати у нашу способност да доносимо исправне одлуке. Како на овоме треба радити?



- Уместо да се фокусирасте само на достигнућа, промовишете развој личних квалитета као што су праведност, интегритет, упорност и љубазност.
- Искористите похвале на искрен и специфичан начин. Уместо да кажете "Ви сте велики уметник!", реците "Волим боје које сте користили на овој слици. Погледајте те невероватне црвене и плаве птице!" Конкретне похвале су веродостојније и имају већи утицај.
- Подстицање напора да се постигну циљеви за које неко верује да могу да постигну, али представљају мали корак изнад онога што су већ постигли.

3. *Повезаност*: вероватно је да они који имају блиске везе са пријатељима, породицом и групама у заједници имају већи осећај сигурности и припадности, јер је већа вероватноћа да ће имати јаке вредности и тежити алтернативним понашањима која нису деструктивна. Емпатија са позитивним и негативним емоцијама помаже нам да се осећамо препознати, схваћени и вољени. Ова емоционална сигурносна мрежа даје нам основе које су нам потребне да изразимо осећања и пронађемо решења за проблеме. Везе са заједницом, образовним, верским и спортским групама такође могу повећати осећај припадности и сигурности младих људи у свету. Како на овоме треба радити?

- Направите простор за поседовање, осећање и изражавање свих врста емоција. Никада не подстичите потискивање непријатних осећања.
- Покажите да су осећања битна тако што ћете се директно бавити конфликтом. Настојте да решите проблеме уместо да их пустите да се гноје.
- Охрабрите блиске везе са другима. Дајте пример промовишући здраве личне односе.

4. *Карактер*: људи било ког узраста са „карактером“ се хвале снажним осећајем самопоштовања и самопоуздања, други се осећају у контакту са својим вредностима и осећају се пријатно у стварању везаности са њима. Они могу показати љубавне ставове према другима. Свака породица има своју идеју о томе шта чини добар карактер. Без обзира на специфичности, посебно деци је потребан фундаментални осећај шта је исправно, а шта погрешно како би били сигурни да су спремни да допринесу свету и да израсту у стабилне одрасле особе. Овај 'карактер' нам помаже да се осећамо пријатно држећи се сопствених вредности и показујући ставове пуне љубави према другима. Како на овоме треба радити?

- Разговарајте о начину на који нечије понашање утиче на друге на добар и лош начин.



- Подстакните размишљање о томе шта је исправно, а шта погрешно када доноситe одлуке. Помозите студентима да виде даље од тренутног задовољства или егоистичких амбиција.
- Када неко доноси одлуке или врши радњу, наглас изразите начин на који се разматрају потребе других.
- Радите на идеји и разјасните и изразите личне вредности.
- Будите узор. Дела говоре више од речи.

5. *Допринос*: када доживимо лични допринос свету, учимо снажну лекцију да је свет боље место зато што смо ми у њему. Слушање захвалности и уважавања када дајемо допринос повећава нашу спремност да доносимо одлуке које побољшавају свет, побољшавајући, на овај начин, сопствену компетенцију, карактер и осећај повезаности. Стичемо осећај сврхе када видимо важност нашег доприноса и то нас може мотивисати да доносимо одлуке за добро света. Учење да доприносимо чини да се осећамо добро када га води осећај посвећености и одговорности, а не из сажаљења. Ово нам помаже да се осећамо угодније да тражимо помоћ од других без да се стидимо. Како на овоме треба радити?

- Саопштите (на начин који одговара узрасту) да немају сви на свету онолико новца, слободе и сигурности колико им је потребно.
- Учите о важној вредности служења другима.
- Модел великодушности са временом, енергијом и ресурсима.
- Створите прилике за допринос на специфичан начин, као што је волонтирање.

6. *Сналажење*: када имамо широк репертоар вештина суочавања (друштвене вештине, вештине за смањење стреса), способнији смо да се носимо и боље смо опремљени да превазиђемо животне изазове. Када можемо да разликујемо кризу од релативно мањег назадовања, можемо избећи непотребну анксиозност. Широк репертоар позитивних и адаптивних механизма за суочавање ће помоћи деци да се држе подаље од брзих решења која изазивају стрес и опасна. Када сте у кризи, стратегије као што су вежбање, узвраћање, практиковање техника опуштања и добро спавање и јело могу пружити олакшање. Како на овоме треба радити?

- Помозите да разуме разлику између стварне кризе и нечега што се само осећа као пролазна ситуација.
- Модел решавања проблема корак по корак. Избегавајте емоционалне реакције када се осећате преоптерећено.

- Покажите важност бриге о свом телу кроз вежбање, добру исхрану и адекватан сан. Вежбајте технике опуштања.

7. *Контрола*: када схватимо да сами контролишемо своје одлуке и поступке, вероватније је да ћемо се одлучити да доносимо одлуке које нам помажу да се опоравимо од животних изазова. Преузимање контроле помаже људима да се не осећају жртвама својих околности и да делују проактивно. У супротном бисмо постали пасивни, песимистични или чак депресивни. Како на овоме треба радити?

- Признајте и мале успехе како бисмо постали свесни да можемо бити успешни.
- Наградите демонстрирање одговорности већом слободом.
- Подсетите да реч „дисциплина“ значи поучавати, а не кажњавати или контролисати.

Независно од предложеног модела, након независне анализе сваког квалитета или фактора, може се закључити да је феномен резилијентности, са холистичког становишта, условљен физиолошким, психолошким и социолошким факторима, у којима психолошки фактори одређују отпорност као позитиван и развојни капацитет човека. Способност да се дође до високо ефикасних и информисаних одговора на стресне ситуације доводи до „ребоунд ефекта“, у којем је коначни исход ефикасан одговор. Активни социолошки и физиолошки услови у сржи нашег бића представљају глобални одговор који је стабилизован физичким факторима (Ортега & Сааведра, 2014).

2.1.3. „Casita“ (Кућица) отпорности

„Кућица“ отпорности (Ванистендал, 2018; Ванистендал & Лекомт, 2000) је примењени „холистички“ модел који је осмислио Међународни католички биро за децу у Женеви, а посебно га запошљавају професионалци и радници који се баве бригом о новорођенчади. 'Кућица' је веома користан алат за оне који желе да изграде или ојачају отпорност и управљају животним догађајима. Посебно је важно да се успоставе и препознају процеси и путеви отпорности, с обзиром да су то добар начин да се представи сложеност и вишедимензионалност отпорности. 'Кућица' је модел који ефективно изражава мултифакторску и динамичку природу отпорности.

У контексту аутобиографије и животних прича, 'Кућица' модел има предност што комбинује одређивање општепризнатих фактора отпорности са индивидуалношћу појединаца и ситуације. На овај начин, модел се бави два контрадикторна ограничења која се често појављују на терену

и омогућавају да се ова два дивергентна приступа организују и артикулишу унутар једног модела, као два комплементарна дела исте реалности отпорности.

Основна сврха изградње 'Кућица', њена потребна операционализација и хоризонт значења у који је уписана њена примена, скреће пажњу на ресурсе док описује или покушава да визуализује и анализира специфично стање наше садашњости и наше прошлости у односу на наше наде, снове и могућности.

Што се тиче изградње 'Кућице', Ванистендал (2018) идентификује различите критеријуме за отпорност, препознајући да они не могу бити апсолутни или исцрпни, нити се могу мерити нити су механичке детерминанте ефективних и дефинитивних решења за превазилажење баријера:

- Аутономија, способност интеграције унутар заједнице, проналажење позитивних и реалних решења за проблеме и тражење помоћи када је то потребно.
- Позитивна, али реална слика о себи.
- Способност да се гледа у будућност, да се зацрта и заврши пројекат, чак и ако је мали иу оквиру већ постојећих капацитета.
- Способност формирања односа.
- Способност да се посветите другима или циљу већем од себе, где је то могуће, на дужи рок (рад, волонтирање, алтруизам, итд.).
- Способност примене претходно научених позитивних способности.

Флексибилност модела нуди низ предности. На пример, он поставља особу у одређену димензију, у њено основно окружење и са мрежом њихових односа, што производи емоционалну везу која превазилази пуко интелектуално разумевање. Сliku куће и њене димензије могу разумети људи различитих узраста, услова, језика и култура.

Разрада 'Кућице' не захтева круту и стандардизовану структуру у поређењу са референтним основним моделом. Уместо тога, може и треба да буде прилагођен, колико год је то могуће, специфичним потребама и редизајниран у складу са проживљеним искуствима корисника. Могу се додати и различита окружења и елементи. 'Кућица' може представљати нечији прави дом или радно место, школу, учионицу, итд., даље, може се изградити појединачно или у групи што омогућава представљање специфичног искуства, специфичне околности (као што је радни или студијски пројекат, путовање, животна фаза, итд.) или специфичне животне димензије (посао, породица, специфичне активности, одређена питања).

Различити типови материјала се такође могу користити за изградњу 'Кућице', укључујући следеће: једноставне материјале за цртање за скицирање куће или материјале као што су картице и шперплоча за креирање тродимензионалног облика, или чак дигиталне програме, платформе и апликације за развој дигиталне верзије. Повезан је са различитим конструктима отпорности као што су самоспознаја, посвећеност личном и међуљудском успеху, самоевалуација и изградња демократске климе, унутрашња рефлексивност и интроспекција, животна сврха, овладавање околином и оснаживање.

Модел 'Кућица' (Паолоци, 2023; Паолоци и сар., 2023) примењен је на професионалну амбицију и радно место у универзитетском окружењу, заснован на рефлексивности у области психологије рада и студијама о отпорности организације.

На педагошком нивоу, дискусије око обуке о безбедности на раду и стресу захтевају признање да традиционални модел обуке није у стању да утиче на индивидуални отпор променама, или да развије стварно и, не само, учено благостање. Другим речима, обучавати појединце тако да буду способни да се баве негативним емоционалним искуствима и уче да управљају негативним емоционалним искуствима и наглашавају начине на које се знање о радним процесима може поделити између агената укључених у процес. То подразумева да се таква искуства не сматрају сувишним или опструктивним за продуктивност (Сиригнано, 2019; Сиригнано и сар., 2023).

Вреди напоменути да постоји оскудност истраживања која су посебно посвећена универзитетским радницима у поређењу са оним које циљају на студенте и наставнике основних и средњих школа. Без обзира на то, недавне студије откривају да се, ван Италије, повећава стрес на послу код универзитетских радника. Ово је логично с обзиром да треба претпоставити да ће се општи феномен који се јавља у сфери рада и организације проширити и на универзитетски сектор. Промене, текућа реорганизација, спајање и разбијање различитих образовних и административних структура, уз увођење краткорочних уговора, тешкоће у добијању средстава, конкуренција са колегама и несигурна радна места довели су до тога да академско особље буде много изложеније ризицима као што су стрес на послу и сагоревање (Ингусци20 и сар.).

Из перспективе радне педагогије, на пример, рад се профилише у оквиру области „образовности“ (Дато, 2009), при чему представља „привилеговани образовни и релациони контекст кроз који се покрећу процеси да се договарају и приписују нова значења проживљеном

путовању, на тај начин се може допринети демократском развоју личности, потпуном остваривању личности (Девето) 2009, стр. 35).

Ако се узме у обзир развој и еволуција истраживачке области психологије рада, укључујући контролу потражње за радном снагом (Карасек & Тхеорелл, 1990) и модел потражње за радном снагом и ресурса (Демерути и сар., 2001), може се уочити прогресивна промена у пажњи која се удаљава од разматрања ограниченог броја варијабилних категорија које могу да дефинишу механички скуп потенцијалних сценарија. Ова промена помера разматрања ка ширем спектру варијабли које су изостављене из нормалне рационализације око посла и организације, као што су социјална подршка (Карасек & Тхеорелл, 1990), улога појединаца у модификацији утицаја потражње и ресурса за радном снагом, мотивација и лични ресурси (Баккер & Демерути, 2016), као што су оптимизам за будућност и поверење у будућност. (Ксантхопоулоу и сар., 2007).

Већ постоји велики и све већи број студија о организационој отпорности, које наглашавају да се потреба за отпорношћу развија услед неочекиваних догађаја. Прилагодљивост и флексибилност могу допринети отпорности организације, али ниједна од ових способности сама по себи није довољна да се то у потпуности постигне. Отпорност обухвата обнову, трансформацију и динамичку креативност изнутра (Ленгницк-Халл и сар., 2011). Прилагодљивост, с друге стране, наглашава потребу прилагођавања свом окружењу из спољашње перспективе и често претпоставља да је пожељна нова споља одређена равнотежа. Чини се да се литература на ову тему слаже да постоји кружни однос између радних ресурса и личних ресурса, организације рада и индивидуалног доприноса, и добробити радника и организационог учинка. Сматра се пожељним да универзитети, као организација, посвете више пажње својим запосленима потичући формативне интервенције усмерене, не само на учење нових знања и професионалних вештина, већ и на унапређење личних ресурса као што су самоефикасност, оптимизам и отпорност. Све ово је кључно за смањење ризика од стреса на послу.

Према Росију (2013):

Уобичајено благостање није резултат судбине, среће, безличних дешавања или филантропских политика, нити је резултат ригидно прескриптивног етоса, или строгог самонаметања, већ је резултат намере да се супротстави, било у име појединца или организације, свега што производи болест. То је резултат намере да се промени оно што постоји, исход планираног пројекта и одговарајућих оперативних стратегија, међу

којима обука заузима водећу позицију, с обзиром да отвара пут не само детоксикационом већ и превентивном искуству, у уверењу да су опоравак и терапија дуг и комплексан подухват и пре свега промотивно искуство. (стр. 8)

Из ових разлога,

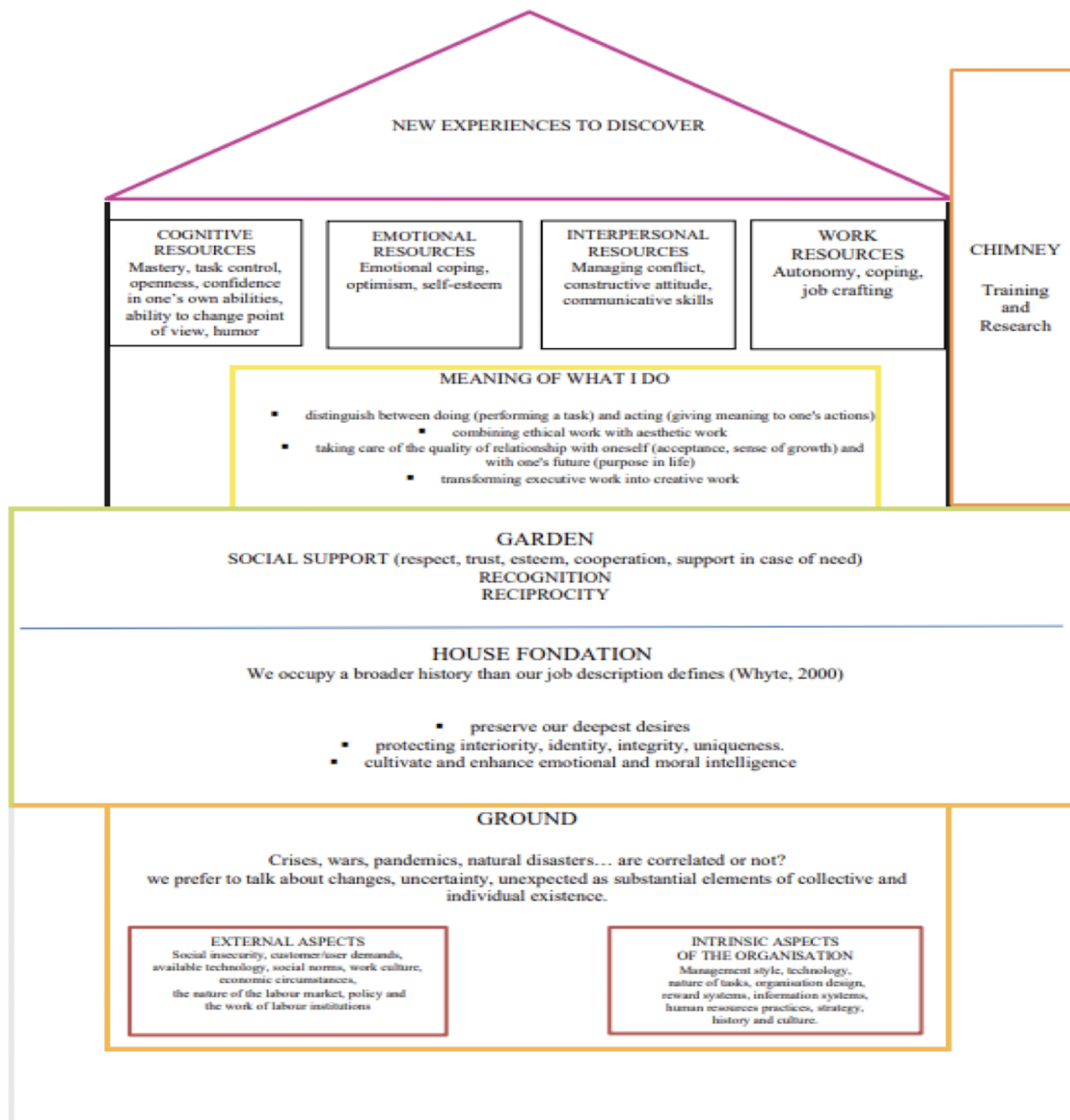
Допринос обуке има за циљ да помогне појединцима да живе рефлексивно у радном контексту, науче да размишљају, искусе радост размишљања, усвајају нову перспективу кроз коју могу да виде себе, размишљају о себи како би променили себе, посебно кроз самоприповедање како би били рефлексивно присутни када су суочени са честим и разноврсним професионалним дешавањима, да постану свесни ко су, на који начин раде, зашто на одређени начин размишљају, зашто на одређени начин размишљају. изван улоге у којој вежбају, стиче знање из њихових свесних искустава, из њихових релационих модалитета и из њихових механизма менталног функционисања. (стр. 30)

Подлога на којој је изграђена 'Кућица' (Слика 11) представља задовољење изражених примарних потреба у погледу порекла, друштвене и радне организације. Кризе, рат, пандемије, природне катастрофе или, како ми више волимо, промене, неизвесност и неочекивани догађаји су суштински елементи колективног и индивидуалног постојања. Екстерни аспекти укључују социјалну несигурност, захтеве клијената/корисника, доступну технологију, друштвене норме, културу рада, финансијске околности, природу тржишта рада и институционалне политике и акције, не заборављајући унутрашње организационе аспекте.

Темељи куће представљају потпуно и потпуно прихватање појединца и његових вредности из перспективе да су „корени дубље од онога што је наведено у опису нашег посла“. Функција овог дела 'Кућица' је очување наших најдубљих жеља, заштита наше унутрашњости, идентитета, интегритета и сингуларности, и неговање и унапређење емоционалне и моралне интелигенције.

Башта која окружује кућу садржи елементе који се односе на односе и друштвену подршку, као што су поштовање, поверење, међусобно поштовање, сарадња, подршка у тренуцима потребе, признање личног рада и обавеза, повратна информација о раду и реципроцитет. У башти, појединци такође могу да идентификују друге људе и односе ван свог радног окружења који, на неки начин, пружају подршку и помоћ (или, супротно томе, ометају) у смислу њиховог професионалног учинка.

Слика 11. 'Кућица' модел отпорности на радном месту



Извор: 'Кућица' модел отпорности на радном месту (Паолоци, 2023; Паолоци и сар., 2023) прилагођен из 'Кућица' отпорности коју је осмислио Ванистендал (2000/2018).

Први спрат карактерише значење наших поступака и изражава потребу да наши поступци и животи имају смисао. Овде је корисно правити разлику између обављања (довршавања задатка) и извођења (давања смисла својим акцијама), комбиновања етичког рада са естетским радом и склоности ка односима који се формирају са самим собом (прихватање, осећај раста) и са својом будућношћу (сврха живота), док се извршни рад претвара у креативни рад.



Различите просторије куће представљају ресурсе који су структурно подељени, али међусобно повезани:

- Когнитивни ресурси: мајсторство, управљање задацима, отвореност, поверење у сопствене способности, способност промене мишљења, хумор...
- Емоционални ресурси: емоционално суочавање, оптимизам, самопоштовање...
- Интерперсонални ресурси: управљање конфликтима, конструктиван став, комуникацијске вештине...
- Ресурси за посао: аутономија, сналажење, стварање посла, учење из искуства...

Кров представља нова искуства за иновације и откривање, откривајући сложен однос између неизвесности која карактерише људски живот и позитивног и продуктивног прихватања изазова, којих се не треба плашити, већ их треба суочити и, где је могуће, њима управљати.

Димњак, чија је функција да загрева кућу, представља љубав према ономе што се ради, радост која долази од тренинга и откривања и жељу да се настави са усавршавањем и тежњом ка професионалном развоју.

Овај одељак је написао Федерица М. Паолоzzi (УНИСОБ, Италија).

2.2. Наставне области или поставке у којима се развија отпорност

Борис Тирулник (2015; 2018), један од водећих истраживача **отпорности**, предложио је да се ова способност може развити кроз различите **области** или окружења која утичу на појединца. Ове области, такође познате као „**окружење отпорности**“, олакшавају процес емоционалне обнове и омогућавају појединцима да превазиђу недаће. Ове области укључују следеће:

1. Афективно и породично окружење:

- Емоционална подршка породице је кључна за формирање сигурне привржености, што је кључно за изградњу отпорности.
- Позитивно породично окружење, испуњено љубављу, комуникацијом и разумевањем, помаже појединцима да се са већом сигурношћу носе са проблемима.
- Пример: Односи са фигурама везаности (родитељи, старатељи) који пружају емоционалну стабилност и заштиту.

2. Школа и образовни систем:

- Школа може постати склониште за отпорност, посебно за оне који долазе из тешког породичног порекла.
- Наставници, делујући као значајне личности, могу пренијети сигурност, повјерење и осјећај припадности.
- Отпорност се промовише покретањем развоја емоционалних, друштвених и когнитивних вештина.
- Пример: наставник који открива потенцијал ученика и мотивише их да се побољшају упркос невољама.

3. Друштвени односи и мреже подршке:

- Контакт са пријатељима, колегама или значајним одраслим особама омогућава изградњу мреже социјалне подршке, која делује као заштитни фактор када се суочи са недаћама.
- Позитивни односи помажу у каналисању емоција, тражењу смерница и развијању способности прилагођавања.
- Пример: учешће у друштвеним групама, клубовима или сарадничким активностима.

4. Културна позадина и креативни израз:

- Уметност, музика, позориште и књижевност су алати који омогућавају каналисање емоција и обнављање њиховог животног смисла.
- Ови облици креативног изражавања делују као средства за обраду болних искустава и дају им ново значење.
- Пример: писање или сликање као средство изражавања бола и његовог претварања у нешто значајно (Цирулник, 2006; „Чудесна рана“; и 2012, „Отпорност: како превазићи животне недаће“).

5. Заједница и друштвено окружење:

- Заједница игра кључну улогу у поновном укључивању појединаца који су доживели штетна искуства.
- Учешће у активностима заједнице промовише осећај припадности, сврхе и сарадње, основне елементе отпорности.
- Пример: волонтерске иницијативе, пројекти заједнице и подршка локалних лидера у тешким ситуацијама.

6. Развој језика и наратије:

- Тирулник истиче важност **препричавања сопствене приче** као алата за обнављање смисла живота.
 - Преношење искустава у речи омогућава да бол буде процес и смисао који се може пронаћи у суочавању са недаћама.
 - Пример: приповедање или писање о тешким искуствима помаже да се патња трансформише у причу о превазилажењу (Цирулник, 2010; „Шапат духова“).
7. Активности које промовишу физичко и ментално благостање, као што су физичка активност и спорт, током изградње отпорности.

Тирулник сматра да физичка активност и спорт не само да јачају тело, већ и позитивно утичу на емоционални и друштвени развој појединца. Ово су кључни фактори отпорности, с обзиром да доприносе, не само физичком здрављу, већ такође фаворизују развој основних емоционалних и социјалних вештина за суочавање са недаћама. Спорт учи истрајности, управљању фрустрацијама и тимском раду, омогућавајући појединцима да се поново изграде и расту кроз потешкоће са којима се суочавају.

○ **Јачање тела и духа:**

- Спортски ангажман може **помоћи у каналисању негативних емоција и ослобађању накупљене напетости.**
- **Постављање и испуњавање физичких циљева повећава истрајност и способност суочавања.**
- Пример: превазилажење физичких циљева, као што је трчање на дуге стазе, учи некога да се носи са потешкоћама у другим областима живота.

○ **Емоционална регулација:**

- Физичке вежбе покрећу производњу ендорфина и других неуротрансмитера који побољшавају расположење, смањују стрес и боре се против анксиозности.
- Управљање фрустрацијом, учење из неуспеха и прослављање малих достигнућа помаже да се развије осећај самоконтроле.
- Пример: игра или тренинг помаже да се ослободи нагомилане напетости и регулише тешке емоције.

○ **Промовисање друштвених вештина:**

- Физичка активност и спорт, посебно у тимовима, јачају друштвену кохезију, емпатију и сарадњу.
- Тимски рад учи некога да поштује улоге, преузме одговорност и верује у друге.
- Пример: тимски спортови подучавају узајамну подршку и стварају мреже подршке.

○ **Лично побољшање и отпорност:**

- Спортска активност промовише напор, упорност и отпорност када се суочавају и савладавају изазове.
- Учи да грешке и порази чине део учења и доживотног усавршавања.
- Пример: повратак после спортског пораза одражава способност прилагођавања недаћама.

○ **Развој безбедног простора:**

- Спорт може деловати као позитивно уточиште за људе који су прошли кроз трауму или имају тешко порекло, пружајући структуру и дисциплину.
- Омогућава да се поново изгради поверење у себе и друге кроз позитивна и мотивишућа искуства.
- Пример: дете или млада особа која кроз спорт каналише негативна искуства проналази активност која им даје смисао и осећај припадности.

Борис Ћирулник наглашава да се отпорност не гради изоловано јер зависи од интеракције са окружењем. Области као што су породица, школа, друштвене мреже, физичка активност и спорт, уметност и заједница су кључне да би људи могли да трансформишу патњу и поново изграде своје животе. Емоционална подршка, емоционално изражавање и осећај припадности су окосница изградње отпорности.

Из тог разлога, овај предмет тежи да ради у оквиру окружења или области које се односе на културну позадину и креативно изражавање, развој језика и нарације, физичку активност и спорт, а све то промовише физичко и ментално благостање.

Блок 2.
ПРАКТИЧНЕ
ОБЛАСТИ/САДРЖАЈИ
КОЈИМА СЕ РАЗВИЈА
ОТПОРНОСТ



БЛОК 2 РЕЗИМЕ

Блок 2. ПРАКТИЧНЕ ОБЛАСТИ/САДРЖАЈ КОЈИМА СЕ РАЗВИЈА ОТПОРНОСТ

Тема 3. Област физичке активности и развоја отпорности

- 3.1. Физичке активности у природном окружењу и отпорност: Вожња кануа
- 3.2. Дисање и отпорност
- 3.3. Физичка кондиција, фитнес и отпорност
- 3.4. Унутрашња гимнастика и флексибилност (свесност, јога...)

Тема 4. Извођачке уметности за изградњу отпорности

- 4.1. Телесни израз и плес као средство изградње отпорности
- 4.2. Музика и отпорност

Тема 5. Наративне уметности за изградњу отпорности

- 5.1. Аутобиографски тренинг и отпорност
- 5.2. Интерпретација и отпорност културног наслеђа

Тема 6. Ликовне уметности за изградњу отпорности

- 6.1. Сликарство: емоција и креативност
- 6.2. Фотографија и отпорност

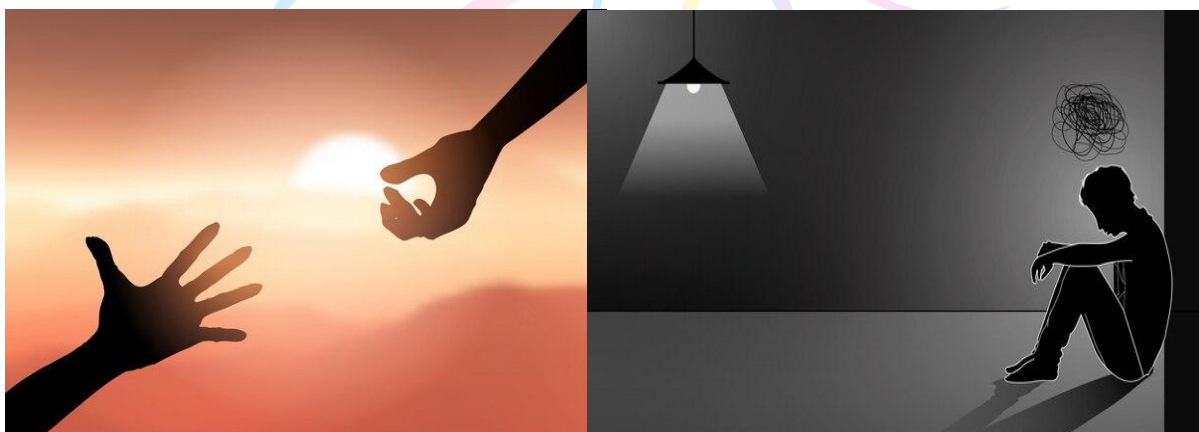
Блок 2. ПРАКТИЧНЕ ОБЛАСТИ/ САДРЖАЈИ КОЈИМА СЕ РАЗВИЈА ОТПОРНОСТ

Овај блок представља образложење, преглед садржаја и предлоге интервенција и активности које се односе на сваку приоритетну област за изградњу отпорности, а које чине део РЕСУПЕРЕС пројекта и засноване су на ономе што је дато у Одељку 2.2. Курикуларне области или поставке из којих се гради отпорност сумира Ћирулник (2015; 2018).

Из тог разлога, овај курс циља на отпорност у овим специфичним окружењима или областима, јер се сматрају важним за развој ове конструкције. Наиме, ове области се односе на **културну позадину и креативно изражавање, развој језика и наратије, физичку активност и спорт** (Сеперо, 2025), што све промовише **физичко и ментално благостање** и ствара отпорне обрасце понашања. Овај избор је произашао из претходних прегледа и рада који су спроводиле високошколске институције у земљама које су придружене пројекту РЕСУПЕРЕС, заједно са њиховим професионалним искуством.

У свакој од ових области, предложени садржаји на којима треба радити је оправдан и предложене су активности за развој конструкта отпорности, који се, упркос великом броју (сналажење, самопоимање, самопоштовање...), пројекат РЕСУПЕРЕС одлучио фокусирати на аспекте као што су лидерство, тимски рад, свесност (фокус), креативност и културно наслеђе. Даље, области су биле циљане кроз физичку активност и здравље (физичка активност и спорт у природном окружењу, дисање, фитнес, свесност, јога, телесно изражавање и плес), извођачке и визуелне уметности, као и комуникацију и културу (уметност, музика, фотографија, култура, књижевност и наратив).

Слика 12. Отпорност





ТЕМА 3

Област физичке активности и развој отпорности



ТЕМА 3. ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

3.1. Вожња кануа и отпорност

3.1.1. Предности физичке активности у природном окружењу за развој отпорности: Вожња кануа

3.1.2. Компетенције за развој отпорности кроз вожњу кануа

3.1.3. RESUPERES предлог интервенције за развој и јачање отпорности кроз вожњу кануа

3.2. Дисање и отпорност

3.2.1. Предности тренинга и свесног дисања за развој и јачање отпорности

3.2.2. RESUPERES предлог интервенције за развој отпорности кроз контролисано дисање

3.3. Свесност и отпорност

3.3.1. Предности свесности и сродних активности (јога, пилатес...) за развој и јачање отпорности

3.3.2. Лични или развојни алати треће генерације који доприносе побољшању отпорности

3.3.3. RESUPERES предлог интервенције за развој отпорности кроз свесност и повезане активности

3.4. Физичка кондиција, фитнес и отпорност

3.4.1. Предности тренинга и физичке кондиције за развој и јачање отпорности

3.4.2. Садржај и активности за физичку кондицију као средство развој отпорности у контексту високог образовања

3.4.3. RESUPERES предлог интервенције за изградњу отпорности кроз физичку кондицију



Тема 3. ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

Физичка активност игра кључну улогу у изградњи и јачању отпорности, с обзиром да има и физичке и емоционалне користи које омогућавају људима да се боље носе са стресом и недаћама. Ова веза је подржана истраживањем које показује да редовно вежбање има позитиван утицај на психичко благостање и способност прилагођавања, који су веома репрезентативни за отпорност и ментално здравље. Релевантне студије постављају вежбу као један од главних заштитних фактора који се односе на емоционално и физичко благостање, док истичу њену улогу у промовисању истрајности у суочавању са изазовима (Лутар и сар, 2000).

Служи да се истакне истраживање попут оног које је спровео Унгар (2008), који истиче важност структурираних активности када је у питању изградња отпорности код младих људи, с обзиром на то да оне промовишу тимски рад, дисциплину и самоконтролу. Према Мастену (2014), спорт и физичка активност промовишу емоционалну регулацију, самоефикасност и формирање позитивних међуљудских односа, на тај начин доприносећи отпорности. Џонлеи и сар. (2020), тврде да физичка активност побољшава ментално здравље, смањује анксиозност и стрес (МцДоналд & Ходгдон, 2012) и побољшава вештине суочавања. Слично, Баилеи и сар. (2013), истичу њен допринос психолошкој отпорности промовисањем осећаја постигнућа, самопоштовања и истрајности у суочавању са потешкоћама. Галли и Веалеи (2008) указују на то да спортисти граде отпорност тако што се враћају након неуспеха, сталним тренингом и управљањем стресом. Гуиллен и Лаборде (2014) истичу да спортисти граде аспекте отпорности, као што су самопоуздање, мотивација и прилагодљивост кроз бављење спортом и такмичењем.

Након прегледа литературе о физичкој активности, здрављу и отпорности (РЕСУПЕРЕС приручник, поглавље 5), представљени су кључни аспекти ове области за изградњу и јачање отпорности у смислу њихових непосредних користи:

1. Смањење стреса и боља емоционална контрола:

- Вежбање покреће ослобађање ендорфина, неуротрансмitera који побољшавају расположење и смањују перцепцију стреса. Активности као што су трчање, вежбање јоге и извођење тренинга високог интензитета промовишу осећај смирености и емоционалног благостања.

2. Промоција самопоуздања:

- Испуњавање физичких циљева, као што је завршетак трке или побољшање снаге, подиже самопоштовање и осећај постигнућа, који су обоје од суштинског значаја за отпорност.

3. Толеранција на дисциплину и фрустрацију:

- Редовно бављење физичком активношћу подразумева континуирани напор, превазилажење изазова и управљање фрустрацијама. Ове вештине се преносе у друге сфере живота.

4. Друштвена веза и подршка:

- Бављење спортом или групним активностима води ка међуљудским односима, социјалној подршци и осећају припадности, што је све кључно за суочавање са недаћама.

5. Когнитивно побољшање:

- Физичка активност стимулише мозак, побољшава памћење, концентрацију и способност доношења одлука када је под притиском.

Такође је важно знати које се врсте физичке активности и спорта најчешће користе за изградњу и јачање отпорности. Након прегледа интервентних програма усмерених на физичку активност, здравље и отпорност (РЕСУПЕРЕС приручник, поглавље 5) код студената, следећи аспекти су идентификовани као најчешће запослени и најуспешнији:

1. Аеробне вежбе:

- Активности као што су трчање, пливање или вожња бицикла су ефикасне у смањењу симптома анксиозности и депресије, јачајући способност управљања стресом.

2. Јога и вежбе ума и тела:

- Комбинујте покрет са техникама дисања и медитације, промовишући емоционалну саморегулацију и интроспекцију.

3. Тимски спортови:

- Промовишите тимски рад, решавање конфликта и развој друштвених вештина.

4. Тренинг снаге:

- Побољшајте физичку и менталну отпорност кроз постављање и постизање изазовних циљева.

5. Активности плеса, телесног изражавања или физичке активности уз музику:

- Активности као што су Креативни плес, Кореографска рутина, Експресивни покрети, Аеробни плес, Вежбе високе енергије, Ритмичке вежбе и игре бубњања или плескања.

6. Активности на отвореном и активности у природном окружењу:

- Активности као што су пешачке и пешачке стазе, истраживање природних предела, медитација на отвореном и свесност, вежбе дисања, авантуристички спортови као активности у природном окружењу.

Уопштено говорећи, иако ћемо се касније позабавити сваком специфичном врстом активности посебно, сада предлажемо низ општих практичних препорука:

1. Укључите физичку активност у дневну рутину:

- Ангажовање у 30 минута умереног вежбања дневно, као што су ходање или пливање, може имати значајне користи.

2. Поставите прогресивне циљеве:

- Почните са малим циљевима и постепено их повећавајте како бисте промовисали стални осећај постигнућа.

3. Укључивање у групне активности:

- Придружите се часовима јоге, спортским клубовима или групама за шетњу како бисте комбиновали вежбу са друштвеном интеракцијом.

4. Вежбајте свесност кроз покрет:

- Јога или таи чи могу бити идеални за комбиновање физичке вежбе са пажњом.

Физичка активност не само да побољшава физичку активност, већ делује и као катализатор развоја емоционалних и друштвених вештина, што јача отпорност и омогућава појединцима да ефикасно и позитивно преузму изазове.



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173

3.1. Вожња кануа и отпорност



3.1. Вожња кануа и отпорност

3.1.1. Предности физичке активности у природном окружењу и отпорност: Вожња кануа

Већина истраживања описује однос између физичког ангажовања или спорта у природном окружењу и отпорности као интеракције са природним окружењем кроз спорт који доноси позитивне индивидуалне ефекте у смислу отпорности и побољшава способност суочавања са стресом (Бартон & Претти, 2010; Годбеи & Мовен, 2010; Хартиг, 2014; 9; 9; 2004 Претти и сар., 2007; Вајт и сар., 2019).

Бављење кануом, на исти начин као и било која друга активност која се спроводи у природном окружењу, пружа прилику да будете напољу и напредујете у природним, а самим тим и променљивим условима. Сходно томе, ова врста спорта комбинује физичке и психичке изазове, посебно у случају кануа, с обзиром да се изводи у непредвидивим воденим окружењима. Овај спорт учи појединце да контролишу страх и управљају стресом (Хартиг и сар., 2014; Веинберг и Гоулд, 2018). Даље, изазови повезани са управљањем чамцем у различитим условима (мирне воде, нестабилне воде, неповољна клима) приморавају учеснике да развију вештине прилагођавања и решавања проблема, од којих су обоје од суштинског значаја за отпорност (Бандура, 1997; Веинберг & Гоулд, 2018). Поред тога, потреба за ефикасном комуникацијом и координисаним напорима када се изводе са другима као део тима, јача вештине везане за сарадњу и међусобну подршку (Царрон & Хаусенблас, 2006; Дуцквортх и сар., 2007).

Слика 13. RESUPERES пилот студија Берген (Норвешка)



3.1.2. Компетенције за развој отпорности кроз вожњу кануом

- Активности за побољшање вештина отпорности (Лундхауг, 2025; Нибакен & Хаусман, 2025):

Тимски рад:

Веслање у пару или у групи: Промовише сарадњу и ефективну комуникацију, развија стрпљење и способност прилагођавања вештинама и стиловима других људи. Од учесника се тражи да веслају заједно, координирајући своје покрете. Дозвољено им је да мењају лидерске улоге у кануу, омогућавајући свима да искусе вођство и тимски рад.

Лидерство и свесност

Трка са препрекама: са циљем суочавања са непредвиђеним изазовима, промовисањем брзог решавања проблема и подстицањем смирености под притиском. Ова активност може бити једноставна као постављање стазе са препрекама (са бовама, гранама или означеним тачкама) у води. Учесници морају да маневришу кануом око ових препрека, решавајући проблеме и прилагођавајући своју стратегију у складу са потешкоћама на које наилазе.

Лидерство, тимски рад, пажљивост и креативност

Кану у променљивим условима: са циљем прилагођавања променљивим, тешким и непредвидивим ситуацијама, јачање отпорности. Задаци извођења током ветровитих или ветровитих дана. Ако је то безбедно, могу се симулирати климатске промене или промене животне средине, као што је веслање у немирним водама, приморавајући учеснике да се прилагоде новим условима.

Веслање заслепљено (поверење у свој тим): са циљем промовисања поверења и комуникације у тиму, тимског рада, вештина делегирања и емпатије. Задаци који деле учеснике у две групе, у којима је једна заслепљена, а друга даје усмена упутства за вођење кануа, мењајући улоге тако да обе групе искусе међусобно поверење.

Симулација спасавања: са циљем увежбавања решавања проблема и решавања криза, као и развијања вештина да останете смирени и да доносите рационалне одлуке када сте под стресом. Задаци који симулирају ванредну ситуацију, као што је превртање, при

чему тим мора да се координише како би спасио једни друге, преокренуо кану и вратио нормалност.

Штафете: са циљем промовисања тимског рада и упорности, јачања осећаја за тим, мотивације за савладавање изазова и способности да се дуготрајно остане енергичан. Задаци штафетне трке у којима тимови морају да веслају до тачке и додају предмет (као што је весло), следећем члану тима који затим наставља трку.

Културно наслеђе:

Дан открића: са циљем промовисања аутономије и истраживања, јачања аутономног одлучивања и прилагодљивости непознатом. Организовање дана у кануу на природне локације, где учесници морају да се сналазе и пронађу сопствени пут. На путу се могу сусрести са непредвиђеним препрекама (унапред одређеним изазовима као што су промена руте или мали задаци).

3.1.3. Предлог интервенције РЕСУПЕРЕС за изградњу отпорности кроз вожњу кануа

Вожња кануом промовише отпорност кроз комбинацију физичких изазова, потребе за адаптацијом, изложености природном окружењу, тимском раду и развоју самоефикасности. Ови елементи доприносе јачању личних и психолошких вештина које су неопходне за суочавање и превазилажење недаћа. Интеграција кануа у контексту отпорности пружа јасан увид у начин на који спорт у природном окружењу може бити ефикасан алат за лични развој.

Следећи предлог интервенције и РЕСУПЕРЕС програм дизајниран и креиран од стране наставника Лундхауг, Хаусманн, Нибаккен и Фалцо из ХВЛ Универзитета у Бергену (Лундхауг ет ал., 2025):

- **Циљ:** Изградити и ојачати отпорност кроз програм активности за студенте и наставнике који се заснива на техникама које се користе у кануу.

- Садржај:

А) Специфичности кануа – технике кануа.

Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- Разрада и поступак интервенције:

- Програмирање: 12 сесија (Први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).
- Време одржавања сесија: Модул кануа ће се предавати путем интензивног курса због специфичности његове реализације, што диктира потребу за 3-4 дана у 1-2 недеље.

- Материјали и објекти:

- Материјали: Кану, прслук, купаћи костими, чуњеви, плутајући објекти
- Објекти: већа водена површина (Cubillas Reservoir), УГР спортски објекти

- Временски оквир активности

Садржај модула кануа према сесији: [Курс: Модул 4 - Кану: Физичка активност у природном окружењу | ресупересЛМС](#)

Табела 2. Вожња кануом и Отпорност Програм

ПРОГРАМ РЕСУПЕРЕС СЕСИЈА
Сесија 1: Увод о вожњи кануа
Сесија 2: Безбедност
Сесија 3: Техника веслања: индивидуално
Сесија 4: Техника веслања
Сесија 5: Планирање
Сесија 6: Спасовање пријатеља
Сесија 7: Прва помоћ
Сесија 8: Мирна вода
Сесија 9: Немирна вода
Сесија 10: Ноћу
Сесија 11: Ноћу
Сесија 12: Шта сте научили?



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173

3.2. Дисање и отпорност



3.2. Дисање и отпорност

3.2.1. Предности тренинга и свесне контроле дисања за развој отпорности

Вежбе дисања и свесно дисање сматрају се каменом темељцем пракси усмерених ка изградњи психолошке отпорности због свог дубоког утицаја на везу ума и тела. Научна објашњења се врте око кључних физиолошких и психолошких механизма описаних у приручнику РЕСУПЕРЕС.

Свесно дисање игра кључну улогу у развоју и јачању **отпорности**, с обзиром на то да помаже у управљању стресом, емоционалној регулацији и општем благостању. Значај дисања се види у начину на који утиче на физиолошке, физичке и емоционалне аспекте отпорности.

Предност свесног групног дисања у смислу отпорности

1. Регулација нервног система:

- Дубоко и свесно дисање активира парасимпатички нервни систем, који се супротставља одговору „бежи или се бори“. Ово помаже човеку да остане смирен у суочавању са неповољним ситуацијама и подстиче критичнији одговор.

2. Смањење стреса:

- Технике свесног дисања смањују производњу кортизола (хормона стреса), што омогућава већу менталну јасноћу и смањује анксиозност, а оба су кључна за отпорност.

3. Побољшана емоционална саморегулација:

- Свесно дисање подстиче човека да се повеже са садашњим тренутком, омогућавајући му да боље управља тешким емоцијама и избегава импулзивне или реактивне одговоре на изазове.

4. Већи фокус и ментална јасноћа:

- Технике попут дијафрагмалног дисања или наизменичног дисања побољшавају концентрацију и способност рационалног доношења одлука, чак и када су под притиском.

5. Промоција физичког и менталног благостања:

- Редовно вежбање свесног дисања побољшава оксигенацију мозга и ткива, повећава енергију и храни добробит, што помаже човеку да се позитивно прилагоди невољама.

6. Развој самосвести:

- Веза између тела и ума се промовише кроз праксу техника дисања, што омогућава да се знаци стреса и исцрпљености идентификују и отклоне пре него што постану озбиљни проблеми.

Најчешће коришћене технике дисања у прегледаним програмима за изградњу или побољшање отпорности су наведене у наставку:

1. Дијафрагматично дисање:

- Укључује дубоко удисање да би се напунио стомак, а затим полако издисање. Смањује анксиозност и побољшава концентрацију.

2. 4-7-8 дисање:

- Удахните четири секунде, задржите дах седам секунди и издахните осам секунди. Подстиче смиреност и помаже у ситуацијама високог притиска.

3. Срчана кохерентност:

- Фокусиран на синхронизацију дисања са откуцајима срца како би се уравнотежиле емоције и смањио стрес.

4. Свесност и свесно дисање:

- Комбинује свесност са свесним дисањем, повећавајући способност да будете присутни и прихватите тешке ситуације.

Свесно дисање није само средство за опуштање, већ је и стуб **отпорности**. Интеграцијом вежби дисања у свакодневни живот, појединци могу ојачати своју способност суочавања, емоционалну регулацију и опште благостање што их доводи до суочавања са недаћама са већом ефикасношћу и равнотежом.

3.2.2. *РЕСУПЕРЕС* предлог интервенције за развој отпорности кроз контролисано дисање

Следећи предлог интервенције и *РЕСУПЕРЕС* програм који су осмислили и креирали професори и *РЕСУПЕРЕС* тим, Кнежевић, Мирков, Алексић и Ристовски, са УБ, Универзитета у Београду (Кнежевић & Мирков, 2025):

- **Циљ:** развити и ојачати отпорност кроз програм активности за студенте и наставнике који се заснива на техникама дисања.

-Опремити ученике и наставно особље корисним алатима који се лако интегришу у њихов свакодневни живот и који побољшавају ментално благостање

- **Садржај:**

А) Специфичности дисања – технике дисања

Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

Слика 14. Групно дисање на отвореном (РЕСУПЕРЕС ТИМ СРБИЈА, МОДУЛ ДИСАЊЕ)с.



- **Разрада и поступак интервенције:**

- Програмирање: 12 сесија (Први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију)

- Време одржавања сесија : две сесије ће се одржавати недељно у периоду од пет недеља

- **Материјали и објекти:**

- Материјали Мат, удобно одело, правилна собна температура, музика

- Садржаји: Учионица за телесно изражавање и М2, Факултет педагошких наука на УГР

- **Циљна публика:** студенти и професори универзитета.

- **Временски оквир активности**

Садржај модула за е-учење о дисању који налази на RESUPERES веб страници: [Курс: Модул 3](#)

- [Дисање | ресупересЛМС](#)

Табела 3. Дисање и Отпорност Програм

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1: Увод о дисању
Сесија 2: Основе свесног дисања
Сесија 3: Продубљивање свесности и свести
Сесија 4: Креативност – подстицање иновативног размишљања
Сесија 5: Подстицање креативности
Сесија 6: Повезивање са коренима
Сесија 7: Прихватање културних прича
Сесија 8: Изградња фокуса и јасноће
Сесија 9: Повећање отпорности и емоционалне интелигенције
Сесија 10: Унапређење комуникације и емпатије
Сесија 11: Изградња отпорности и колективно решавање проблема
Сесија 12: Шта сте научили о дисању?



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173

3.3. Свесност и отпорност



3.3. Свесност и отпорност

3.3.1. Предности практиковања пажње и других сродних активности (јога, пилатес...) у смислу изградње отпорности

Кабат-Зинн (2012), један од пионира истраживања свесности, залаже се за укључивање медитације као што је психотерапеутска терапија, уз бројне студије које истражују њене неуробиолошке и бихејвиоралне ефекте на људска бића (РЕСУПЕРЕС приручник, 2024). Међу неким предностима практиковања свесности, истичу се следеће:

Слика 15. Медитацион



- **Помаже нам да живимо у миру са неизбежним променама.** У свету који се стално мења, концентрисање на садашњост нам омогућава да прихватимо стварност тачно онаква каква јесте и препознамо да не можемо увек да победимо (Сигел, 2011).

- **Побољшава наш капацитет концентрације.** Фокусирајући се на садашњост, свесност нам помаже да организујемо и дамо приоритет нашим идејама на ефикасан начин (Сигел, 2011).
- **Вежба и чува наш мозак.** Ангажовање у свесности активира префронтални кортекс, који помаже у одржавању и јачању памћења, смањујући губитак сиве материје (Сигел, 2012; Симон, 2006).
- **Корисно у психотерапији за лечење стреса, анксиозности и депресије.** Појединци који практикују свесност имају тенденцију да буду срећнији, с обзиром на то да уче да признају и прихвате своје негативне емоције, производећи промене у понашању и неуробиолошке промене које побољшавају и спречавају менталне поремећаје (Луц и сар., 2007; Миро, 2006; Сигел, 2012).
- **Јача имунолошки систем.** Активација левог префронталног кортекса повећава мождану активност, што повећава производњу неуро-трансмitera и смањује нивое кортизола у стресним ситуацијама (Луц и сар., 2007; Сигел, 2012).
- **Побољшава капацитет за обављање задатака.** Повећава способност одржавања пажње и концентрације током активности (Кабат-Зинн, 2012; Сигел, 2012).
- **Ублажавање хроничног бола.** Тело се опушта када се нивои анксиозности и стреса смање, што смањује перцепцију бола. Даље, свесност нас учи да прихватимо физички и психички бол, чиме се смањује повезана патња (Гермер, 2017; Сигел, 2012).
- **Олакшава међуљудску повезаност.** Помаже нам да се осећамо повезаније са другима, што побољшава међуљудске односе (Луц и сар., 2007; Сигел, 2011).
- **Промовише лични развој.** Помаже нам да боље упознамо себе и побољшамо различите аспекте наших живота (Гермер, 2017; Кабат-Зинн, 2012).

Лама Таши Ламо (2017) позива против узимања материјалистичког приступа, у којем се пажња користи у одређеним контекстима који траже ефикасност и аутоматизацију процеса умјесто свеобухватног личног развоја. Иако се препознаје његова популарност и предности, важно је напоменути да се прекомерно користи и да је претворен у потрошачки производ. Истинска свесност, која тежи духовном буђењу и захтева алтруистички став, може се изгубити у овој претераној комерцијализацији. Према речима леме, важно је не преувеличавати предности пажљивости и запамтити да она није решење за све.



3.3.2. Лични или развојни алати треће генерације који доприносе побољшању отпорности

Од велике је важности препознати лични развој или алате треће генерације који доприносе побољшању отпорности. Којадо је класификовао ове алате, као што је наведено у наставку:

Технике опуштања: неопходан за физичко, емоционално и ментално благостање. Затим се уводе различите технике које могу помоћи у смањењу стреса и промовисању дубоког стања опуштања.

Техника прогресивне релаксације: прогресивна релаксација се састоји од систематског затезања, а затим опуштања мишићних група како би се смањила напетост. Јацобсонова техника је класична метода која се састоји од затезања мишића на неколико секунди, а затим њиховог потпуног опуштања. Ова техника се може фокусирати на одређене области као што су рамена и леђа.

- **Техника аутогене релаксације:** аутогена релаксација користи вербалне изјаве да изазове осећај топлоте и тежине у телу, промовишући дубоку релаксацију.
- **Дисање као техника опуштања:** Технике укључују:
 - **Клавикуларно дисање:** фокусирано на горњи део груди
 - **Дисање из ребара:** ширење ребара при удаху
 - **Абдоминално дисање:** коришћење дијафрагме за пуњење плућа
 - **Потпуно дисање:** комбинација горе наведеног
 - **Јогијско дисање:** синхронизује дисање са покретом
- **Медитација као техника опуштања:** Медитација фокусира ум на предмет или мисао како би се постигла јасноћа и смиреност. Може бити вођена или самовођена.
- **Свесност:** свесност укључује присуство у тренутку без осуђивања. Технике као што је скенирање тела помажу да се сензације покупе без промене.
- **Биофидбек:** биофидбек користи електронске уређаје за мерење телесних функција, помажући да се контролишу како би се смањио стрес.
- **Терапија смехом:** терапија смехом користи смех да смањи стрес и побољша благостање кроз активности и игре које изазивају смех.

● Друге технике опуштања

- **Еуритмија:** ритмички покрети за побољшање физичког и емоционалног здравља.
- **Еутон:** свест о телу и прилагођавање тонуса мишића.
- **Терапија звуком:** употреба звукова и музике за изазивање опуштања.
- **Таи чи:** спори, контролисани покрети са дубоким дисањем.
- **Јога:** физички положаји, технике дисања и медитација за постизање добробит.
- **Технике визуелизације:** замишљање смирености.

Свесност: укључује потпуно присуство у тренутку без осуђивања. Технике као што су скенирање тела и свесност помажу у смањењу стреса и побољшању добробити.

● Технике емоционалне интелигенције

- **Позитивно размишљање:** замена негативних мисли позитивним изјавама у циљу побољшања расположења и отпорности.
- **Машта/Визуелизација:** визуелизирајте позитивне и умирујуће сценарије како бисте изазвали опуштање и ојачали ум.
- **Когнитивно реструктурирање:** препознавање и промена негативних мисаоних образаца у циљу побољшања емоционалног одговора и благостања.
- **Решавање проблема:** приступите проблемима на структурисан начин како бисте пронашли ефикасна решења и смањили анксиозност.
- **Специфичне технике за суочавање са критиком:** користите емпатију да разумете критику и асертивност да конструктивно одговорите.
- **Побољшајте самопоштовање:** вежбајте бригу о себи, самосаосећање и признавање личних достигнућа да бисте ојачали самопоштовање.
- **Контрола негативних емоција:** идентификујте негативне емоције и управљајте њима кроз технике дисања и свесности.
- **Управљање стресом и анксиозношћу:** користите праксе опуштања и свесности да смањите ниво стреса и анксиозности.
- **Решавање сукоба:** користите преговоре како бисте пронашли обострано корисна решења и ефикасно управљали конфликтима.
- **Свесност:** ова техника комбинује јогу, медитацију и држање тела како би изазвала опуштање. Позитиван став током вежбања је кључан за максимизирање користи.

- **Јога и медитација:** научите да се опустите кроз физичке положаје и медитативне праксе за побољшање холистичког благостања.

●Стрес

- **Програм за смањење стреса заснован на свесности:** укључите пажљивост у свакодневни живот да бисте управљали стресом и побољшали квалитет живота.
- **Технике и процедуре когнитивне и самоконтроле**
- **Решавање проблема:** развијте вештине за ефикасно решавање проблема, смањујући анксиозност и стрес.
- **Терапија опсесивних мисли:** технике заустављања мисли за управљање опсесивним мислима и побољшање контроле ума.
- **Суочавање са стресним искуствима:** развијте стратегије за суочавање са стресним искуствима и њихово превазилажење, повећавајући отпорност.
- **Отклањање навика:** радите на елиминисању негативних навика и успостављању позитивних навика за здравији начин живота.
- **Техника когнитивне визуелизације:** коришћење визуелизације за промену образаца размишљања и понашања, чиме се промовише позитиван начин размишљања.
- **Обука социјалних вештина:** развијте асертивност и вештине ефективне комуникације како бисте побољшали међуљудске односе.

●Психотерапија и свесност

- **Контрола емоција:** радите на емоционалној регулацији кроз психотерапију и свесност како бисте побољшали ментално и емоционално здравље.
- **Рад на емоцијама у психотерапији:** позабавите се емоцијама у терапијском контексту како бисте промовисали емоционално благостање.
- **Позитивна психологија и трансперсонална терапија:** фокусирајте се на лични раст и духовни развој како бисте побољшали квалитет живота.
- **Телесни приступ емоцијама:** користите технике тела да бисте разумели и ефикасно управљали емоцијама.
- **Свесност примењена на психотерапију:** интегрисање свесности у терапију за побољшање менталног и емоционалног здравља.

● Технике за повећање емоционалне интелигенције

- **Позитивно размишљање:** подстицање позитивног начина размишљања за побољшање емоционалне интелигенције и отпорности.
- **Машта/визуализација:** користите визуелизацију да побољшате емоционалне вештине и смањите стрес.
- **Самоконтрола:** развијте самоконтролу да бисте ефикасно управљали емоцијама и побољшали добробит.
- **Когнитивно реструктурирање:** промена негативних мисаоних образаца за побољшање емоционалног одговора и емоционалне интелигенције.
- **Решавање проблема:** развијте вештине за ефикасно решавање проблема и на емоционално интелигентан начин.

Слика 16. Свесност: дисање као техника опуштања



Коначно, након анализе прегледаних истраживања, програма и литературе, истиче се да имплементација програма свесности у контексту универзитета, као стратегије интервенције на институционалном нивоу, побољшава психолошко благостање и академски учинак побољшањем и ширењем ресурса подршке и смерница доступних студентима, кроз побољшање њихових вештина личне регулације. Тренутни универзитетски пејзаж захтева да ангажовање

различитих образовних агената превазилази пуко ширење академског садржаја и разматра нове приступе за побољшање и свеобухватно благостање студената универзитета (Вициана и сар., 2018).

3.3.3. RESUPERES предлог интервенције за развој отпорности кроз свесност

Следећи предлог интервенције и програм дизајниран и креиран од стране професора Цолладо, са Универзитета у Гранади RESUPERES тима (Цолладо-Фернандез, 2025).

- **Циљ:** изградити и ојачати отпорност кроз програм активности намењен студентима и наставницима који се заснива на пракси свесности.

- Опремите студенте и наставно особље корисним алатима који се лако интегришу у свакодневни живот и који побољшавају ментално благостање

- **Садржај:**

А) Специфичности свесности – технике јоге, релаксација свесности...

Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- **Разрада и поступак интервенције:**

- Програмирање: 12 сесија (Први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).

- Време одржавања сесија : Две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

- **Материјали и објекти:**

- Струњача или простирка, удобна одећа, оптимална собна температура, музика, свеће

- Садржаји: Учионица за телесно изражавање и М2, Факултет педагошких наука УГР

- **Циљна публика:** студенти и наставно особље.

- **Временски оквир активности**

Садржај модула за е-учење Mindfulness налази се на RESUPERES веб страници: [Линк:](#) [Курс:](#)
[Модул 4 - Унутрашња гимнастика | ресупересЛМС](#)

Табела 4. Свесност и Отпорност Програм

ПРОГРАМ РЕСУПЕРЕС СЕСИЈА
Сесија 1: Увод у свесност
Сесија 2: „Учимо да се концентришемо и обраћамо пажњу“.
Сесија 3: „Постати свестан дисања у групи“.
Сесија 4: "Учење јогинских дисања".
Сесија 5: „Јакобсонова прогресивна релаксација“.
Сесија 6: " Асане I - Хата јога".
Сесија 7: „Асане II – Хата јога“.
Сесија 8: “Асане III – Хата јога”.
Сесија 9: „Технике свесности за развој перцептивне осетљивости и пажње“
Сесија 10: „Пажња кроз свесност“.
Сесија 11: "Медитација".
Сесија 12: Шта сте научили?

Слика 17. Имплементација курса РЕСУПЕРЕС у Гранади (Шпанија).





3.4. Физичка кондиција, фитнес и отпорност



3.4. Физичка кондиција, фитнес и отпорност

3.4.1. Предности тренинга и побољшања физичке кондиције за развој отпорности

Однос између физичке спремности и отпорности је од великог интереса за истраживаче који испитују начин на који фитнес и здравље могу утицати на нечију способност да се ухвати у коштац и превазиђе невоље. Физичка спремност се односи на способност тела да обавља физичке активности. Често се процењује у смислу кардиоваскуларне издржљивости, мишићне снаге, флексибилности и грађе тела, који такође представљају главне начине на које физичка спремност може бити повезана са отпорношћу:

1. Психолошке предности физичког вежбања

- Смањује стрес и анксиозност: редовна физичка вежба повезана је са смањеним нивоом стреса и анксиозности. Физичка активност покреће ослобађање ендорфина и других неуротрансмитера који побољшавају расположење и смањују перцепцију стреса. Ови ефекти могу побољшати способност управљања неповољним ситуацијама и допринети већој отпорности (Крафт & Перна, 2004; Гарсија-Перез и сар., 2024).
- Побољшава расположење: добра физичка спремност може позитивно утицати на стање расположења. Истраживања показују да особе са високом физичком кондицијом имају тенденцију да пријављују мање симптома депресије и боље стање (Салмон, 2001). Позитивно расположење може помоћи појединцима да се суоче са изазовима са отпорнијим ставом.

2. Механизми физичке и психичке адаптације

- Физички отпор: висок ниво физичке спремности може побољшати способност тела да се опорави од физичког напора и стреса. Ова физичка отпорност може бити повезана са већом менталном и емоционалном отпорношћу (Рејески и Михалко, 2001).
- Отпорност на стрес: редовно вежбање може помоћи у регулисању физиолошког одговора на стрес, као што је ослобађање кортизола. Боља контрола физичког стреса може се превести у већи капацитет за управљање емоционалним стресом, што последично доприноси већој отпорности (Кремер & Вилиамс, 2001).

3. Аспекти везани за самоефикасност

- Самоефикасност и самопоуздање: боља физичка спремност обично је повезана са већом самоефикасношћу и поверењем у сопствене способности. Бандура (1997) истиче да је самоефикасност, или поверење у сопствену способност да превазиђе изазове, критичан фактор отпорности. Појединци са позитивнијим погледом на своје физичко стање често се осећају боље способним да се суоче са недаћама и превазиђу их.

4. Утицај физичке активности на социјалну отпорност

- Мреже социјалне подршке: ангажовање у физичкој активности и спорту има тенденцију да имплицира друштвене интеракције које могу ојачати мреже подршке. Друштвена повезаност је важан фактор у односу на отпорност, с обзиром на то да мреже подршке могу пружити емоционалну и практичну подршку у временима потребе (Еиме и сар., 2013).
- Осећај припадности и постигнућа: бављење физичком активношћу и спортом може пружити осећај припадности и постигнућа. Ови фактори могу повећати отпорност пружањем извора мотивације и осећаја сврхе, што олакшава адаптацију у тешким ситуацијама (Стронг и сар., 2005).

У постојећој литератури се могу наћи докази о значајној вези између физичке кондиције и отпорности, што омогућава бољу адаптацију на животне изазове, без обзира на године и друге популационе факторе (Бидл & Асаре, 2019; Блументал и сар., 2007). С обзиром на то, ови фактори добијају већи значај у одређеним ситуацијама, на пример у универзитетској популацији, с обзиром на то да се психолошки ефекти вежбања комбинују са физичким ефектима (погледајте приручник РЕСУПЕРЕС, 2024).

3.4.2. Садржај и активности које се користе за побољшање физичке спремности као средства за развој отпорности у контексту високог образовања

Недавно објављена истраживања идентификују специфичне фитнес активности које су најефикасније за побољшање отпорности, посебно у универзитетским и сличним контекстима (Гарсија-Перез, 2024). Они су представљени у наставку (РЕСУПЕРЕС приручник, 2024):

1. Развој кардиореспираторне издржљивости

Циљ: повећати капацитет за превазилажење физичке исцрпљености и остати мотивисан.

- Интервални тренинг (ХИИТ): наизменични периоди спринта и активног одмора.
- Бициклизам на отвореном или на стационарном бициклу: фокусирано на велике удаљености или различите интензитете.
- Веслање на ергометру: продужени напор који јача физичку и менталну издржљивост.

2. Кружни метод тренинга за развој јачине и снаге мишића

Циљ: развој снаге и толеранцију на нелагодност.

- Склекови, згибови и даске: прогресивно повећавајте број понављања.
- Чучњеви без или са додатним спољашњим оптерећењем: вежбе усмерене на јачање ногу и стражњице.
- Дизање тегова : вежбе које укључују сложене покрете као што су мртво дизање или потисак са груди.

3. Развој агилности и координације

Циљ: повећати способност брзог и прецизног прилагођавања.

- Прескакање вијаче: деално за побољшање агилности уз фокусирање на издржљивост.
- Агилност уз лестве: брзе и динамичне вежбе које захтевају концентрацију.
- Плиометријске вежбе: на пример, скокови у кутију који комбинују снагу и агилност.

4. Тренинг са оптерећењем за развој мишићне јачине

Циљ: повећати способност издржавања продужених напора.

- Изометрија: што дуже држите положаје као што су 'планк' или чучањ уз зид.
- Кружни тренинг: вежбе са умереним оптерећењем и великим бројем понављања за подстицање мишићне издржљивости.

5. Изазови у побољшању физичког фитнеса

Циљ: ојачати ментални капацитет за померање физичких граница.

- Полигон: дизајнирајте стазу која комбинује издржљивост, агилност и снагу.
- Временски тренинзи: урадити максималан број понављања или задату дистанцу у одређено време.
- Дуге шетње или трке: са прогресивно већим раздаљинама како би се унапредила кардиореспираторна издржљивост.

6. Развој флексибилности и активни опоравак

Циљ: научити важност успостављања равнотеже између оптерећења и опоравка.

- Динамичко растезање: вежбе које припремају и опуштају тело за и после интензивне активности.
- Активна јога: укључите положаје који су изазов за снагу и равнотежу.
- Покретљивост зглобова: специфичан рад за побољшање опсега покрета и спречавање повреда.

7. Комбиноване вежбе за развој отпорности

Циљ: дизајнирати сесије које симулирају стварне изазове.

- Кружни тренинг високог интензитета: комбинујте вежбе за развој кардиоваскуларне издржљивости и вежбе за развој снаге у једној сесији.
- Личне вештине: постављање новог личног рекорда у дизању тегова, времену трке или броју понављања неке вежбе.
- Тренинг на отвореном: вежбе које укључују природне елементе као средство прилагођавања различитим контекстима.

Као што је већ поменуто, циљ овог садржаја није само побољшање физичке кондиције, већ и побољшање емоционалне и менталне отпорности кроз континуирани напор и савладавање изазова. Из тог разлога је интегрисан у сесије по распореду.

3.4. 3. *РЕСУПЕРЕС* предлог интервенције за изградњу отпорности кроз физичку кондицију

Следећи предлог интервенције и *РЕСУПЕРЕС* програм који су осмислили и креирали професори и *РЕСУПЕРЕС* тим Србија Кнежевић, Мирков и Алексић, са УБ, Универзитет у Београду (Кнежевић и Мирков, 2025).

-Циљ: развити и ојачати отпорност кроз програм активности усмерен на студенте и наставно особље који се заснива на физичкој кондицији.

- Опремите ученике и наставнике корисним алатима који се лако интегришу у свакодневне рутине и који побољшавају ментално благостање

-Садржај:

- А) Специфичност свесности - технике које се односе на јогу, свесност опуштања...
- Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

-Разрада и поступак интервенције:

- Програмирање: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).

- Време одржавања сесија : две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

-Материјали и објекти:

- Материјали: Мат, тегови, шипка, бучице
- Садржаји: Спортска дворана Картуха и сала за тегове, Спортску центар УГР

-Циљна публика: студенти и наставно особље.

-Распоред активности

Садржај модула за е-учење о физичком фитнесу налази се на RESUPERES веб страници: [Линк:](#)
[Курс: Модул 9 - Физичко кондиционирање | ресупересЛМС](#)

Табела 5. Физички Кондиционирање , фитнес и Отпорност Програм .

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1: Увод у тренинг за побољшање физичке кондиције
Сесија 2: „Тренинг снаге са пажњом“
Сесија 3: „Пажња, кардио тренинг и флексибилност“
Сесија 4: „Изградња тима кроз изазове сарадње“
Сесија 5: „Тимска издржљивост и стратегија“
Сесија 6: “Истраживање покрета”
Сесија 7: „Полигон и решавање проблема“
Сесија 8: „Лидерство кроз изазов и издржљивост“
Сесија 9: „Комуникација и тимска динамика”
Сесија 10: "Светски плесни фитнес"
Сесија 11: „Народни спортови и игре”
Сесија 12: Процените своје физичко стање





ТЕМА 4

Сценске уметности за развој отпорности

ТЕМА 4. СЦЕНСКЕ УМЕТНОСТИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

4.1. Телесна експресија и плес за развој отпорности

4.1.1. Предности бављења телесном експресијом и плесом за развој отпорности

4.1.2 Лични развој или алати треће генерације који доприносе већој отпорности

4.1.3. RESUPERES предлог интервенције за изградњу отпорности кроз телесно изражавање и плес

4.2. Музика за изградњу отпорности

4.2.1. Предности извођења музике за развој отпорности

4.2.2. Алати и садржај за развој отпорности кроз музику

4.2.3. RESUPERES интервенција за изградњу отпорности кроз музику

Слика 18. Инклузивна плесна радионица одржана у оквиру пилот студије спроведене у Гранади (Шпанија)



Тема 4. СЦЕНСКЕ УМЕТНОСТИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

Извођачка уметност, као што су позориште, плес, телесно изражавање и музика, имају огроман утицај на изградњу **отпорности** код студената. Осим што пружају могућности за самоизражавање и емоционалну регулацију, ове дисциплине такође промовишу кључне способности као што су тимски рад, комуникација и прилагодљивост. Они су неопходни за решавање академских и личних изазова. Консултујте РЕСУПЕРЕС ПРИРУЧНИК <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

Што се тиче отпорности, научни докази откривају утицај извођачких уметности, у смислу доле наведеног:

- **Когнитивна побољшања:** сценске уметности стимулишу области мозга које су повезане са креативношћу и решавањем проблема, а обе су основне које се отпорне способности
- **Емоционална обрада и регулација:** извођачке уметности омогућавају студентима да изразе и истраже сложене емоције у контролисаном креативном окружењу. Ово помаже да се ублажи стрес и обради тешко искуство на конструктиван начин.
- **Повећава самопоштовање и самопоуздање:** постизање циљева, као што је извођење нотног дела, глума у представи, свирање у бенду и завршетак кореографије, подиже поверење у сопствене способности.
- **Развој социјалних вештина:** учешће у групним активностима као што су позориште или плес повећава емпатију, сарадњу и способност развоја мрежа подршке.
- **Промовише креативност и когнитивну флексибилност:** рад на импровизацији и креирање пејзажа учи ученике да се брзо прилагоде променљивим ситуацијама, што је од виталног значаја за отпорност.
- **Оснаживање заједнице:** учешће у групним активностима ствара осећај припадности и међусобне подршке, који су кључни за суочавање са неповољним ситуацијама.
- **Изградња идентитета и сврха:** истражите играње улога и изградњу карактера кроз извођачке уметности, вратите се у доба, историју и културу за које су дела написана или створена. Дозволите ученицима да размисле о сопственом идентитету, вредностима и сврси и створе осећај идентитета и заједнице.
- Извођачке уметности нису само средство за изражавање, већ су и практично средство за развој емоционалних и друштвених вештина код студената. Ове активности омогућавају трансформацију стреса и невоља у лични и колективни раст..

4.1. Телесна експресија и плес за развој отпорности

Слика 19. Плес и изражавање



4.1. Телесна експресија и плес за развој отпорности

4.1.1. Предности бављења телесном експресијом и плесом за развој отпорности

Ђирулник (2009) истиче да уметност, укључујући извођачке уметности, телесно изражавање и плес, значајно доприносе здрављу и благостању промовишући процесе који се односе на интернализацију, самосвест, самопоуздање и изражавање. Телесни израз и плес, као облик телесног изражавања, омогућавају појединцима да сензибилизирају своја тела и препознају их као кључни елемент за интеракцију и комуникацију са светом (Муневар & Диаз, 2009). Ово становиште, подржано истраживањем које су спровели Мундет и сар. (2015), наглашава потребу за уравнотеженим развојем који усклађује тело са мислима и емоцијама.

Укључивање уметничких активности, као што је плес, у академски наставни план и програм, појављује се као моћно средство за промовисање холистичког развоја, уметничког изражавања и покрета тела нудећи младим људима прилику да истраже и изразе своје емоције и мисли на конструктиван начин (Дел Рио, 2009).

Научни докази се могу консултовати у приручнику RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

Слика 20. RESUPERES тим током пилот студије спроведене у Гранади (Шпанија).



У друштвеној сфери, телесно изражавање и плес промовишу сарадњу, интеграцију и ефективну комуникацију код ученика. Важно је напоменути начин на који ове праксе промовишу емпатију и поштовање различитости, припремајући ученике да на здрав и конструктиван начин комуницирају са друштвом (Молина и сар., 2009; Морено, 2010). Имплементација образовне перспективе која интегрише ове димензије обезбеђује, не само, обуку компетентних појединаца у академском пољу, већ и развој заокружених појединаца способних да се креативно, отпорно и друштвеном осетљивошћу носе са животним изазовима (приручник РЕСУПЕРЕС, 2024). Конкретно, плес, као елемент телесног изражавања везан за културно наслеђе, служи за ширење традиције и знања, док истовремено игра кључну улогу у друштвеном развоју кроз ширење суштинских људских вредности. Може се користити као алат за упознавање других, учествовање у активностима размене и припадност заједници, док истовремено подржава учење кроз нова и пријатна искуства (Кумар и Нанда, 2022; Вулф, 2008).

Слика 21. Имплементација предмета у Гранади (Шпанија)



4.1.2. Лични развој или алати треће генерације који доприносе развоју отпорности

Телесни израз тј. експресија је ефикасан алат за изградњу отпорности, с обзиром на то да промовише емоционалне, друштвене и физичке вештине кроз кретање. Има много предности за учеснике, помажући им да препознају и управљају својим емоцијама, подигну своје самопоштовање и самопоуздање, подстичу тимски рад, успостављају значајне друштвене везе и помажу да се прилагоде променљивим ситуацијама и превазиђу физичке и емоционалне изазове.

Кључни садржаји који доприносе јачању отпорности и који су укључени у програм активности након консултације релевантне литературе укључују:

1. Игре и изражајна динамика

Циљ: промовисати самопоуздање, тимски рад и емоционалну повезаност.

- *Имитација и огледање:* активности у паровима у којима учесници имитирају покрете које изводи њихов партнер.
- *Игра улога :* представљање различитих ликова како би се истражиле изазовне емоције и ситуације.
- *Динамика групног поверења :* примери укључују пад поверења или вежбе подршке.

2. Емоционално изражавање кроз тело

Циљ: олакшати препознавање и управљање емоцијама.

- *Симболични покрети:* користите тело да изразите емоције као што су радост, туга или бес.
- *Приче о телу :* испричајте стварне или фиктивне ситуације путем гестова и положаја.
- *Истраживање свемира :* повежите емоције са коришћењем простора (широки покрети за изражавање слободе, затворени покрети за интроспекцију).

3. Свесно и течно кретање

Циљ: смањите стрес и повежите се са садашњим тренутком.

- *Динамичка јога:* интегришите меке положаје са течним покретима.
- *Соматско истраживање:* фокусирајте се на начин на који се осећа сваки покрет тела.
- *Слободно кретање уз музику :* дозволите телу да тече у времену са ритмовима и емоцијама.

4. Групни контакт и интеракција

Циљ: промовисати емпатију, међусобну подршку и сараднички рад.

- *Импровизација контакта:* плешите или се крећете у паровима истражујући тачке физичког контакта.
- *Динамика групног везивања:* синхронизовани покрети или стварање колективних фигура.
- *Кооперативне игре:* активности које захтевају синхронизацију и невербалну комуникацију.

5. Позориште и телесна драматизација

Циљ: симулирати неповољне ситуације како би се превазишли у безбедном окружењу.

- *Постављање изазова :* представљајте свакодневне изазове и тражите креативна решења као група.
- *Позоришна импровизација :* реагујте на неочекиване стимулусе покретом.
- *Креирање колективних прича :* користите покрете тела да бисте испричали заједничка искуства.

6. Креативни плес

Циљ: олакшати самооткривање и емоционално ослобађање.

- *Импровизација кроз покрет :* стимулишите креативност кроз спонтане покрете у складу са музиком или емоцијама.
- *Тематски плес:* представљање неповољних ситуација и њихово превазилажење кроз покрет.
- *Групна кореографија:* промовишите кохезију и заједничко постизање циљева кроз креирање групних рутина.

7. Импровизација и креативност

- *Бесплатно истраживање:* дозволите учесницима да се спонтано крећу у складу са музиком или емоционалним стимулансима.
- *Креативни одговори на изазове :* дајте упутства као што је „представите кишу својим телом“ како бисте промовисали адаптацију и креативност.
- *Групна импровизација:* креирајте колаборативне покрете као одговор на специфичне емоције или теме.

8. Тематске кореографије

- *Приче о превазилажењу*: дизајнирање кореографија заснованих на наративима суочавања и превазилажења недаћа.
- *Емоционални израз*: кореографије које представљају емоције као што су страх, нада и радост.
- *Креирање колекције*: групна конструкција кореографија које фаворизују комуникацију и групну кохезију.

9. Плесна терапија и емоционална свест

- *Покрети повезани са емоцијама*: представљају начин на који емоције утичу на тело и обрнуто.
- *Веза између тела и ума*: користите нежне и ритмичне покрете као средство за опуштање и фокусирање ума.
- *Емоционално ослобађање*: плес за ослобађање накупљене напетости и повећање капацитета управљања стресом.

10. Групни плес и сарадња

- *Синхронизовани покрети*: заједнички плес у синхронизацији како би се ојачао осећај припадности.
- *Колективни ритмови*: креирајте групне кореографије засноване на једноставним ритмичким обрасцима.
- *Динамика подршке*: покрети у паровима или групама који захтевају поверење, као што је ношење или држање других.

11. Специфични стилови плеса

- *Савремени плес*: идеалан за изражавање личних емоција и наратива.
- *Фолклорни или традиционални плесови* : јачање културног идентитета и осећаја заједништва.
- *Урбани плесови*: промовишите лични израз и креативност унутар структурираног ритмичког оквира.

12. Наратив и плес

- *Креирање прича помоћу тела:* користите покрет као средство за причање прича о отпорности.
- *Симболика покрета:* истражите начин на који одређени покрети представљају кључне емоције или тренутке.
- *Позориште кроз плес:* интегрише позоришне елементе како би додала дубину нарације покрету.

Рад кроз телесно изражавање и плес помаже ученицима да изграде веће **самопоштовање, емпатију и вештине суочавања**, што је све од суштинског значаја за отпорност. Омогућавање ученицима да истражују и изразе своје емоције кроз кретање побољшава њихову способност да се прилагоде неповољним ситуацијама и подстичу њихово основно благостање. Ово га чини интегративним алатом, који омогућава телу, уму и емоцијама да раде заједно у подршци изградњи **свеобухватне отпорности**.

4.1.3. Предлог интервенције РЕСУПЕРЕС за изградњу отпорности кроз телесно изражавање и плес.

Следећи предлог интервенције и РЕСУПЕРЕС програм осмислили су и креирали професори са Универзитета у Гранади и РЕСУПЕРЕС тима, Падиал, Гарциа-Перез и Цеперо. (Падиал ет ал., 2025):

- **Циљ:** изградити и ојачати отпорност, кроз програм активности намењен студентима универзитета и наставном особљу, који се заснива на телесном изражавању и плесу.
 - Опремите студенте и наставнике корисним алатима који се лако интегришу у свакодневне рутине са циљем побољшања менталног благостања

- Садржај:

- А) Специфичности телесног израза и плеса - корпоралне технике и технике плесне кореографије.
- Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- Разрада и поступак интервенције:

- Програм: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).

- Време одржавања сесија : две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

- Материјали и објекти:

- Материјали: Струњача, музички плејер, Spotify, балони, различити материјали.

- Садржаји: Учионица за плес и покрете М2 у оквиру ПМФ-а УГР

- **Циљна публика:** студенти и наставно особље.

- Временски оквир активности

Садржај модула за е-учење Телесна експресија и плес налази се на RESUPERES веб страници:

[Курс: Модул 5 - Телесни израз и плес | ресупересЛМС](#)

Табела 6. Телесни израз , плес и Отпорност Програм

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1: Како можемо побољшати отпорност кроз телесну експресију и плес?
Сесија 2: „Увод у плес и лична самосвест“
Сесија 3: „Учење и стварање покрета. Упознај простор!”
Сесија 4: Учење и стварање покрета. Осети ритам!”
Сесија 5: „Покрет, изражавање и емоције“
Сесија 6: „Осети емоције“
Сесија 7: „Плесни театар и отпорност“
Сесија 8: "Плесови из целог света""
Сесија 9: "Урбани плесови"
Сесија 10: "Нови облици телесних кретања. Animal flow"
Сесија 11: „Плесне вежбе: Just Dance и Dance Revolution“.
Сесија 12: Шта сте научили?



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173

4.2. Музика за развој отпорности



4.2. Музика за развој отпорности

4.2.1. Предности извођења музике у погледу развоја отпорности

Музика је моћно средство за изградњу отпорности, с обзиром на то да комбинује емоционалне, когнитивне и социјалне елементе који помажу појединцима да се суоче са изазовима и превазиђу их. Кроз свој капацитет да се повеже са емоцијама, пробуди креативност и промовише друштвену кохезију, музика нуди кључни ресурс за лично и колективно оснаживање (теоријска основа и релевантна објављена научна литература прегледана у приручнику РЕСУПЕРЕС, 2024). Из тог разлога, у наставку наводимо неке од главних предности музике у смислу отпорности:

1. Емоционална регулација: слушање или стварање музике омогућава да комплексне емоције буду процеси, на тај начин смањујући анксиозност и стрес.
2. Изражавање и комуникација: музика пружа медиј кроз који се могу изразити осећања која је тешко изразити речима, што помаже у ослобађању емоционалне напетости.
3. Осјећај постигнућа: склоност свирању неког инструмента или довршавању музичке композиције подиже самопоштовање и повјерење у властите способности.
4. Социјална кохезија: учешће у групним музичким активностима подстиче тимски рад, међусобну подршку и осећај припадности.
5. Побољшава стање расположења: слушање веселе или оптимистичне музике може подићи расположење и обновити наду у тешким временима.

4.2.2. Алати и садржај који се користе кроз музiku за развој отпорности

Кључни садржаји за јачање отпорности, укључени у програм активности, односе се на следеће (Торлеив, 2025):

1. Креирање персонализованих песама

- Циљ: помогите људима да размисле о својим искуствима и претворе их у нешто позитивно.
- Како покренути активност:
 - Водите учеснике да напишу текстове о тешким ситуацијама које су превазишли.
 - Саставите једноставну мелодију која ће пратити текст.
 - Делите песме у безбедном окружењу, појачавајући самоизражавање и међусобну подршку.



2. Групна музичка терапија

- Циљ: користите музику за обраду емоција и јачање друштвене повезаности.
- Како покренути активност:
 - Укључите вежбе као што су групно бубњање, вокална импровизација или активно слушање користећи смислене песме.
 - Размислите о начину на који музика помаже у суочавању са изазовима.
 - Поновите важност заједничког рада и узајамне подршке.

3. Плејлиста отпорности (ресурс укључен у апликацију RESUPERES)

- Циљ: створити лични ресурс за инспирацију и мотивацију у тешким временима.
- Како водити активност
 - Затражите од учесника да одаберу песме у којима се осећају снажно, оптимистично или смирено.
 - Делите плејлисте унутар групе како бисте подстакли размену идеја и емоционалних ресурса.

4. Музичка импровизација

- Циљ: промовисати креативност и способност прилагођавања променама.
- Како покренути активност:
 - Користите једноставне инструменте (бубњеве, клавијатуре, итд.) за импровизацију музике у групи.
 - Промовишите истраживање без страха од грешке, скрећући пажњу на вредност флексибилности и експериментисања.

5. Медитација уз музику

- Циљ: смањити стрес и развити вештину свесности.
- Како покренути активност:
 - Слушајте опуштајућу или инструменталну музику док изводите свесне вежбе дисања.
 - Размислите о начину на који музика утиче на емоционално стање и способност да останете присутни.

6. Круг бубњева

- Циљ: промовисати сарадњу, тимски рад и групну синхронизацију.
- Како покренути активност:
 - Обезбедите бубњеве, тамбуре или друге ударалке.

- Водите групу да заједно стварају ритмове, наглашавајући допринос који је сваки члан групе дао укупном производу.
- Нагласити важност међусобне подршке и невербалне комуникације.

7. Композиција групе „песма отпорности”

- Циљ: направите химну која се бави савладавањем и тимским радом.
- Како покренути активност:
 - Олакшати израду мапа речи позитивних фраза или порука.
 - Ставите ове идеје у песму која представља отпорност групе.
 - Изведите песму заједно како бисте појачали осећај заједништва.

Сви горе наведени алати и задаци помажу појединцима да развију следеће:

- Емоционални развој: обрадите тешке емоције конструктивно.
- Друштвено оснаживање: створите значајне везе које подржавају колективно благостање.
- Практичне вештине: негујте стрпљење, дисциплину и креативност.
- Прилагођавање променама: побољшајте способност суочавања са новим или непредвиђеним ситуацијама.

Укратко, музика је више од само још једног начина тренинга, јер је такође моћно средство за изградњу емоционалне, менталне и социјалне отпорности. Кроз динамичну и партиципативну музичку динамику, појединци могу бити опремљени да се носе са изазовима са снагом и надом.

4.2.3. RESUPERES интервентни предлог за изградњу отпорности кроз музику

Следећи предлог интервенције и RESUPERES програм дизајниран и креиран од стране професора Фурнес, из RESUPERES тима Норвешка (ХВЛ), Универзитет у Бергену (Фурнес, 2025):

- **Циљ:** изградити и ојачати отпорност кроз програм активности усмерен на студенте и наставно особље који се заснива на подучавању музике са становишта емоционалне самосвести.
 - Опремите ученике и наставно особље корисним алатом који се лако интегрише у свакодневне рутине као средство за побољшање менталног благостања
 - Тренирајте пажњу и радите на вештинама свесности
 - Побољшајте самосвест
 - Побољшајте капацитет за емоционално управљање
 - Побољшајте благостање.

- Садржај:

- А) Специфичности музике – музикотерапијске технике...
- Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- Разрада и поступак интервенције:

- Програмирање: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).

- Време одржавања сесија : две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

- Материјали и објекти:

- Материјали: инструменти, музички плејер, Спотифи, различити материјали.
- Садржаји: Учионица за музичко изражавање и покрете М2 у оквиру ПМФ-а УГР.

- Циљна публика: студенти и универзитетско особље.

- Временски оквир активности

Садржај модула за е-учење музике налази се на RESUPERES веб страници: [Курс: Модул 9 - Музика | ресупересЈМС](#)

Табела 7. Програм за музику и отпорност

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1: Увод „Превазиђите невоље заједно кроз музику“.
Сесија 2: „Укључите се“.
Сесија 3: „Музички садржај“.
Сесија 4: „Бити на опрезу“.
Сесија 5: "Хватање ритма".
Сесија 6: „Емоционална зараза“.
Сесија 7: „Визуелна машта“.
Сесија 8: „Музичка сећања“
Сесија 9: "Музичка експресивност".
Сесија 10: "Самосвест".
Сесија 11: „Останите са нама“.
Сесија 12: Шта сте научили?



ТЕМА 5

Наративна уметност за развој отпорности

ТЕМА 5. НАРАТИВНА УМЕТНОСТ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

5.1. Аутобиографски тренинг за развој отпорности

5.1.1. Предности коришћења аутобиографске обуке за развој отпорности

5.1.2. Алати и садржај примењени кроз аутобиографску обуку за развој отпорности

5.1.3. RESUPERES интервентни предлог за изградњу отпорности кроз аутобиографску обуку

5.2. Интерпретација културног наслеђа за развој отпорности

5.2.1. Предности ангажовања у интерпретацији културног наслеђа у погледу развоја отпорности

5.2.2. Алати и садржаји који се користе приликом интерпретације културног наслеђа за развоја отпорности

5.2.3. Предлог интервенције RESUPERES за изградњу отпорности кроз интерпретацију културног наслеђа

Слика 22. RESUPERES тим током пилот студије у Гранади (Шпанија).



Тема 5. НАРАТИВНА УМЕТНОСТ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

Наративне уметности (као што су креативно писање, аутобиографија, усмено приповедање, позориште, лични извештаји) су основна средства за изградњу **отпорности**. Ове уметничке форме, не само да омогућавају изражавање тешких емоција и искустава, већ и промовишу саморазумевање, креативност и лично оснаживање.

1 Однос између наративне уметности и отпорности

1. **Емоционална обрада:** писање или причање прича омогућава нам да размислимо и дамо смисао својим болним искуствима, претварајући трауму у причу о превазилажењу.
2. **Јачање идентитета:** кроз приповедање или састављање извештаја, људи су у стању да изразе ко су, дефинишу вредности и развију осећај сврхе.
3. **Капацитет когнитивног реструктурирања:** стварање прича промовише промену перспективе, подстичући да се невоље поново тумаче као прилика за учење.
4. **Друштвена повезаност:** заједничко приповедање ствара емпатију и солидарност, што јача мреже подршке које су неопходне за отпорност.
5. **Креативно изражавање:** омогућава да се емоције и фрустрације усмере на позитивне начине, помажући да се смањи стрес.

Горе наведени аспекти морају бити укључени у академски наставни план и програм, с обзиром да имају огроман утицај на аспекте који су сажети у наставку:

- **Емоционално благостање:** наративне активности обезбеђују излазни вентил кроз који стрес и емоције могу бити процеси.
- **Интерперсоналне вештине:** заједничко приповедање јача односе и ствара осећај међусобне подршке.
- **Вјештине суочавања:** писање и размишљање о прошлим изазовима помаже нам да разрадимо ефикасне стратегије за управљање будућим проблемима.
- **Културна отпорност:** у мултикултуралним контекстима, причање прича помаже ученицима да истраже и помире свој културни идентитет, промовишући већу интеграцију и благостање.

5.1. Аутобиографски тренинг за развој отпорности

Слика 23. РЕСУПЕРЕС тим током пилот студије у Напуљу (Италија).



5.1. Аутобиографски тренинг за развој отпорности

5.1.1. Предности аутобиографског тренинга за развој отпорности

Обука за аутобиографију и животне приче су квалитативне методологије у којима се образовање доживљава као животни пројекат и процес стварања смисла, с обзиром да обе стимулишу способности рефлексije и саморефлексije. Ово омогућава овим алатима да имају активан утицај на личне пројективне тенденције (Сирњано и сар., 2016). Размишљање о сопственим искуствима омогућава им да сагледају себе из спољашње перспективе и сведоче о сопственим поступцима, грешкама, несрећама, патњама, радостима, лажима, болестима и задовољствима. Ово промовише помирење са самим собом, док, у исто време, подстиче боље разумевање других.

Истичу се следеће предности или кључни аспекти у вези са аутобиографским образовањем и животним причама:

- Олакшава постизање когнитивних и васпитних циљева кроз оснаживање индивидуалне субјективности.
- Прикладно одговара на процедуралне и трансформативне димензије које су у основи сваког аутентичног образовног путовања.
- Поново се повезује са изградњом хоризонта значења унутар којег се налази димензија животног пројекта.
- Омогућава стицање свести и пружа прилику да се редифинишу животни путеви и догађаји који су карактерисали и настављају да карактеришу индивидуалне животе.
- Дајте приоритет разумевању феномена који се односе на апстрактна и квантитативна објашњења.
- Открива когнитивне механизме и износи на видело „теорије“ и имплицитно знање које поседују појединци, што последично омогућава модификовање менталних ставова.
- Подржава појединце и идентификује постојеће динамичке везе између когнитивних, афективних, моралних и емоционалних димензија знања.
- Промовишите еманципацију дозвољавајући појединцима да говоре и потврде своје постојање у друштвеном контексту.
- Омогућава појединцима да се у потпуности формирају, пружајући им наратив у којем се може изградити мост између прошлости и садашњости. Ово оспособљава појединце когнитивним вештинама да мапирају своју будућност.

На овај начин, аутобиографско приповедање и састављање животних прича промовише вештине које су уско повезане са капацитетом отпорности.

Слика 24. Дрво живота.

- **Друштвене вештине** : прилика да се слушају различите приче о некој теми или делу нечијег живота покреће изградњу „заједничке истине“ која, заузврат, развија критичку савест, способност слушања, изношење дијалога и ко-конструисање значења. Дељење искустава, представљања и тумачења може подстаћи самопоштовање кроз „поновну процену сопствене прошлости“. Ангажовање са другима и дељење прича, осећања и погледа на свет помаже човеку да размисли о динамици њихових међуљудских односа и промовише развој друштвених вештина на радном месту иу професионалном контексту (Сињано, 2012).



- **Суочавање и решавање проблема**: кроз приповедање и аутобиографске методе могуће је подићи свест о механизмима везаним за мисаоне и менталне процесе. Ово доводи особу у контакт са њиховим менталним стањем, било негативним или позитивним, помажући им да остваре контролу над њим. Когнитивни стил који се користи за тумачење догађаја може бити оријентисан на развој позитивног мишљења и проактивног суочавања (Малагути , 2005). Писање, промовисањем навике фокусирања пажње на елементе и садржај који се проучава, може смањити наметљиве мисли, ослободити и побољшати радну меморију. Ово повећава способност појединаца да се фокусирају приликом решавања проблема (Клеин, 2002; Клеин & Боалс , 2001).
- **Аутономија**: подстакнута развојем самоспознаје уз препознавање сопствених способности и ограничења, могућност коришћења личних ресурса, учешће у културној децентрализацији, развијање критичког и самокритичног мишљења, промишљање о личним епистемолошким претпоставкама, откривање аутентичности, уземљење надилази лични лични утицај који је мотивисан спољашњим.
- **Осећај сврхе и будућности**: развија се кроз сећање и изражавање личних животних искустава, анализу перспектива које управљају одлукама и препознавање личних очекивања

и ресурса. Употреба смисленог наратива омогућава повлачење праве линије која повезује прошлост, садашњост и будућност.

- **Самопоштовање:** подстакнуто поновним потврђивањем циљева и вештина кроз лично приповедање и превазилажењем негативног размишљања кроз приче о личном успеху.

5.1.2. Алати и садржаји коришћени кроз аутобиографску обуку за развој отпорности

Аутобиографска обука је фокусирана на коришћење личних искустава као алата за јачање **отпорности**. Кроз размишљање о својој животној причи и реинтерпретацију прошлих искустава, развијају се вештине суочавања, уз јачи осећај идентитета и сврхе. Затим су илустровани алати и садржаји који се могу користити и који су укључени у програм практичних садржаја:

1. Нарација личних прича

- Вођено размишљање о значајним животним догађајима (и позитивним и негативним).
- Идентификација изазова који су превазиђени и развијених снага у процесу.
- Користите вођена питања:
 - Шта сте научили из овог искуства?
 - Како вас је то учинило јачим?
 - Које сте унутрашње или екстерне ресурсе користили?

2. Рефлективно писање

- **Лични дневници:** пишите редовно о емоцијама, мислима и искуствима.
- **Симболична слова:** пишите себи писма у прошлости или будућности.
- **Наративно реструктурирање:** препишите тежак догађај кроз призму личног раста.

3. Технике визуелизације

- Ментално проживите значајна искуства како бисте их поново интерпретирали из перспективе отпорности.
- Визуелизирајте будућа достигнућа на основу стечених снага.

4. Лична временска линија

- Пратите временску линију нечијег живота у којој се идентификују важни догађаји и означите оне који су представљали изазове и достигнућа.
- Користите боју да означите емоције повезане са сваким догађајем.

5. Играње улога или драматизација

- Инсценација кључних тренутака из прошлости како би се истражили из других перспектива.
- Уградите елементе телесног израза како бисте нагласили емоције и превазилажење.

б. Анализа снага и ресурса

- Наведите способности, вредности и унутрашње ресурсе који су помогли у тешким тренуцима.
- Размислите о начину на који би то наведено могло да се искористи за решавање будућих изазова.

Очекује се да ће рад на горе наведеном садржају произвести резултате као што су већа способност тумачења изазова као могућности учења и јачање емоционалних и менталних вештина суочавања. У аутобиографском тренингу се разрађује оснажена и позитивна лична прича која повећава поверење у способност превазилажења недаћа. То га чини моћним алатом за изградњу отпорности, с обзиром на то да омогућава реинтерпретацију животних искустава, претварајући фокус на лични раст и позитивну адаптацију.

5.1.3. Предлог интервенције RESUPERES за изградњу отпорности кроз аутобиографску обуку.

Следећи предлог интервенције и RESUPERES програм дизајниран и креиран од стране професора Сиригнано, Паолоззи, Ерцолано, и Маддалена, RESUPERES тим Италија, из УНИСОБ, Универзитет у Напуљу (Сиригнано ет ал, 2025):

Циљ: изградити и ојачати отпорност кроз програм активности усмерен на студенте и наставно особље који се заснива на коришћењу аутобиографске обуке.

- Опремите студенте и наставно особље корисним алатом који се лако интегрише у свакодневне рутине и побољшава ментално благостање

- Садржај:

А) Специфичне технике аутобиографског тренинга...

Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- Разрада и поступак интервенције:

- Програмирање: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).

- Време одржавања сесија : две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

- Материјали и објекти:

- Материјали: музички инструменти, мобилни за Спотифи.

- Садржаји: Учионица за музичко изражавање и покрете М2 у оквиру ПМФ-а УГР.

- **Циљна публика:** студенти и наставно особље.

- Временски оквир активности

Садржај модула за е-учење Аутобиографске обуке налази се РЕСУПЕРЕС веб страници: [Курс: Модул 2 - Аутобиографска обука | ресуперес.ЛМС](#)

Табела 8. Аутобиографски тренинг и Отпорност Програм

ПРОГРАМ РЕСУПЕРЕС СЕСИЈА
Сесија 1: „Превазилажење недаћа заједно кроз аутобиографске методе и методе животне приче“
Сесија 2: "Аутопортрет"
Сесија 3: "Уметност, аутобиографија и самоспознаја"
Сесија 4: „Промена и метафоре“
Сесија 5: "Изузетан леш"
Сесија 6: „Контрола емоција“
Сесија 7: „Кућица отпорности"
Сесија 8: „Приповедање прича и креативност“
Сесија 9: „Комеморација“
Сесија 10: „Приповедање емоција“
Сесија 11: "Кућица на радном месту"
Сесија 12: Шта сте научили?



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173

5.2. Интерпретација наслеђа за развој отпорности



5.2. Интерпретација наслеђа за развој отпорности

5.2.1. Предности ангажовања у интерпретацији културног наслеђа као средства за развој отпорности .

Тумачење културног наслеђа игра кључну улогу у изградњи отпорности, с обзиром на то да нуди непроцењив ресурс који је повезан са културним идентитетом, друштвеном подршком и ширењем традиционалних вредности и мудрости. Ово значајно доприноси капацитету појединаца и заједница да се прилагоде и напредују у тешким временима (погледајте преглед литературе представљен у приручнику РЕСУПЕРЕС, 2024). У том смислу, тумачење културног наслеђа доприноси:

- **Идентитет и осећај припадности:** културно наслеђе пружа чврсту основу личног и колективног идентитета. Припадност културно значајној групи потенцира осећај идентитета и припадности. Ова веза са културом и традицијом помаже људима да одрже стабилан идентитет и осећају се као део заједнице, што је кључно за отпорност. У временима кризе, овај културни идентитет делује као психолошки ресурс који повећава способност појединаца да се суоче са изазовима.

Слика 25. РЕСУПЕРЕС тим током пилот студије у Напуљу (Италија)



- **Друштвена подршка и мреже заједнице:** социјална подршка је суштинска компонента отпорности. Културно наслеђе је кључно за постављање основа чврстих група у заједници, наглашавајући да оне имају позитиван утицај на здравље и благостање. Културне праксе, церемоније и догађаји у заједници промовишу друштвену кохезију и међусобну подршку, стварајући окружење у којем се појединци осећају подржано и повезано (Беркман & Гласс, 2000).
- **Отпорност и културна адаптација:** отпорност се манифестује у различитим културним контекстима. Културне праксе и вредности обезбеђују јединствене стандардне оквире за борбу против невоља. Културне традиције и стилови суочавања који се преносе са генерације на генерацију јачају капацитет адаптације и отпорност на изазове (Унгар, 2008).
- **Пренос традиционалних вредности и мудрости:** преношење традиционалних вредности и мудрости кроз културно наслеђе открива начин на који заједничке културне праксе и вредности дају осећај сврхе и правца. Ово помаже појединцима да се изборе са неповољним ситуацијама на основу чврстог знања и искуства (Цирков и сар., 2003, 2005).
- **Културне праксе као психолошки ресурси:** културне праксе и ритуали нуде важне психолошке ресурсе који пружају осећај контроле и наде. Ангажовање у ритуалима и културним традицијама може пружити емоционално олакшање и снагу у тешким временима (Миллер, 1976).
- **Култура и управљање стресом:** начин на који различите културе управљају стресом и емоционалним стресом пружа јединствене и различите перспективе из којих се може управљати екстремним ситуацијама које, на крају, граде отпорност (Клеинман & Гоод, 1985).
- **Ритуали и вежбе суочавања:** ритуали и културне праксе делују као ефикасни механизми суочавања. Докази откривају да такви ритуали помажу појединцима да се суоче са невољама и остану отпорни, јачајући осећај заједнице и личне отпорности (Кирмаиер & Минас, 2000).

Пример који наглашава начин на који културно наслеђе утиче на отпорност долази из аутохтоних заједница, које често показују снажну отпорност, делом због њихове повезаности

са културним наслеђем и традиционалним праксама. Очување језика предака, ритуала и знања доприноси њиховој способности да се суоче са спољним изазовима и очувају културни идентитет.

5.2.2. Алати и садржај примењен кроз интерпретацију културног наслеђа за развој отпорности

Након прегледа релевантних докумената, делотворни алати и садржаји за изградњу и јачање отпорности кроз интерпретацију културног наслеђа коришћени су кроз следеће задатке и активности, које су чиниле део програма практичног садржаја курса:

- 1. Културне приче и наратив,** са циљем јачања културног идентитета и учења из прошлости, отпорност се промовише кроз повезивање са историјом заједнице и идентификацију културних снага које се преносе са генерације на генерацију. Укључени су задаци у којима учесници деле традиционалне приче о својим заједницама или породицама. Приче се могу фокусирати на начин на који су претходне генерације превазишле невоље, поред финансијских изазова, расељавања и друштвених промена.

Слика 26. РЕСУПЕРЕС тим у пилот студију у Напуљу (Италија)



- 2. Традиционалне занатске радионице**, са циљем очувања традиционалних способности и промовисања самоизражавања, отпорност се гради кроз учење вештина које захтевају концентрацију и истрајност уз повезивање са културним наслеђем. Задаци или радионице у којима појединци уче да стварају традиционалне занате, као што су текстил, керамика, резбарење и вез. Током читавог процеса, дискутује се о вредностима и учењима која се преносе кроз комаде. То може укључивати стрпљење, посвећеност и тимски рад.
- 3. Ритуали и церемоније у заједници**, имају за циљ да промовишу кохезију заједнице и одрже традицију, усаде осећај припадности и обезбеде простор за процесирање и превазилажење потешкоћа као групе. Ово укључује задатке или догађаје који славе традиционалне ритуале или церемоније, као што су свечаности, плесови, верске церемоније и захваљивање природи. Такви догађаји помажу појединцима да остану у контакту са својим коренима и црпе снагу из своје заједнице и заједничких пракси.
- 4. Радионица традиционалног кувања**, са циљем промовисања преношења међугенерациских знања и јачања везе између генерација и осећаја континуитета, истовремено подучавања практичних вештина и подстицања сарадње. Радионице у којима старешине уче најмлађе да спремају традиционална јела. Током припреме obroka, учесници могу да поделе приче о значају ових јела у кризним временима или за породичне прославе.
- 5. Конверзацијски кругови о културној отпорности**, са циљем промишљања улоге културног наслеђа у односу на превазилажење изазова, јачање емоционалне и менталне отпорности у вези са личним искуствима кроз опште културне приче и традиције. Задаци конверзацијских кругова у којима учесници расправљају о начинима на које је културно наслеђе њихове заједнице била снага у тешким временима. Ове састанке могу водити лидери заједнице или локални стручњаци који деле учења о отпорности.
- 6. Посете локалитетима културног наслеђа**, са циљем поновног повезивања са прошлошћу кроз физичка места, јачања осећаја припадности и уважавања културног наслеђа. Ово обезбеђује референтни оквир за решавање стварних изазова. Шетње или радионице током посете историјским местима, споменицима, рушевинама или природним баштинама. Током ових посета учесници се могу упознати са историјском важношћу ових места и начином на који су их претходне генерације користиле као изворе снаге и заштите.

- 7. Музика и традиционално певање**, са циљем да се музика користи као средство за лечење и снагу. Повезујући се са својим културним коренима кроз певање или музику, учесници могу пронаћи утеху и снагу. Организујте сесије на којима се певају традиционалне песме или пушта традиционална музика. Музика се може користити за причање прича о борби и превазилажењу, или може да окупи заједнице у време кризе.
- 8. Међугенерациски пројекти усмерени на културно наслеђе**, који имају за циљ да промовишу међугенерациско учење и осећај заједништва, и промовишу отпорност повезујући генерације и преношење знања. Истовремено, ово јача културни идентитет и друштвену кохезију. Креирајте пројекат или задатак у којем млади људи раде заједно са старијим појединцима на документовању културних традиција, као што су приче, песме, рецепти и легенде. Такви пројекти се могу завршити стварањем књиге, снимка или презентације у заједници.
- 9. Истраживање културних симбола отпорности**, са циљем идентификације симбола отпорности и превазилажења својствених датој култури. Ово јача личну отпорност и отпорност заједнице кроз идентификацију показивања снаге унутар културног контекста, пружајући модел на основу којег се може решити проблем. Задаци истраживања и ширења у вези са симболима или фигурама, својственим датом културном наслеђу, који представљају отпор и превазилажење. То може укључивати националне хероје, митолошке фигуре и природне елементе (планине, реке, итд.). Након тога, учесници могу креирати уметничка дела или приче о овим симболима.
- 10. Документарни или кратки филмови о културној отпорности**, са циљем да промишљају начин на који је култура била извор снаге кроз визуелна средства и подстиче учеснике да виде своју културу као извор снаге, повезујући визуелне наративе са сопственом причом и искуством. Организујте креирање или гледање документарних филмова који наглашавају начин на који су заједнице користиле своје културно наслеђе да се изборе са кризама или тешким временима. Затим, дебате се могу организовати како би се размотриле научене лекције.

У закључку, тумачење културног наслеђа је непроцењив ресурс за изградњу отпорности. Стога су потребни предлози практичних апликација за универзитетски контекст. Такви предлози могу укључивати културну регенерацију у урбаним зонама, руралним контекстима,

универзитетима, заједницама, итд., с обзиром на то да, кроз културни идентитет, друштвену подршку, преношење вредности и мудрости и вежбе суочавања, културно наслеђе пружа солидну основу за суочавање и превазилажење изазова. Повезивање са својим културним наслеђем повећава капацитет појединаца и заједница да се прилагоде и напредују, наглашавајући важност очувања и вредновања културних традиција као суштинског стуба благостања и личне и колективне снаге.

5.2.3. Предлог интервенције RESUPERES за изградњу отпорности кроз интерпретацију културног наслеђа

Следећи предлог интервенције и RESUPERES програм који су дизајнирали и креирали Сиригнано, Паолоzzi, Мадалена и Ерцолано, из RESUPERES тима Италије (УНИСОБ), Универзитета у Напуљу (Сиригнано ет ал., 2025):

- **Циљ:** изградити и ојачати отпорност кроз програм активности усмерен на студенте и наставно особље који се заснива на обуци тумачења културног наслеђа из перспективе емоционалне самосвести.

- Опремите ученике и наставно особље корисним алатом који се лако интегрише у свакодневне рутине и побољшава ментално благостање.

- **Садржај:**

А) Специфичности интерпретације културног наслеђа.

Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- **Разрада и поступак интервенције:**

- Програмирање: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију)

- Време одржавања сесија : две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

- **Материјали и објекти:**

- Материјал: историјске књиге, филмови, картице, папир, оловке, боје...

- Садржаји: Учионица за музичко изражавање и покрет М2 и стандардне са интернет везом

- **Циљна публика:** студенти и универзитетско особље.

- **Временски оквир активности**

Садржај модула за е-учење Интерпретација културног наслеђа налази се на RESUPERES веб страници: [Курс: Модул 6 - Тумачење наслеђа | ресупересЛМС](#)

Табела 9. Наслеђе Интерпретација и Отпорност Програм

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1: „Превазилажење невоља заједно кроз тумачење културног наслеђа“
Сесија 2: "Уметност и универзална осећања"
Сесија 3: "Хербаријум мог постојања"
Сесија 4: „Смисао за хумор“
Сесија 5: „Приповедање емоција помоћу глине“
Сесија 6: „Промовисање наслеђа“
Сесија 7: „Шатор“
Сесија 8: „ Комореби: Ценити живот кроз светла и сенке“
Сесија 9: "Галерија мојих емоција"
Сесија 10: "Locus Amoneus"
Сесија 11: „Виђење, тражење – између наратије и митобиографије“
Сесија 12: Шта сте научили?



ТЕМА 6

Визуелне уметности за развој отпорности

Тема 6. ВИЗУЕЛНЕ УМЕТНОСТИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

6.1. Сликање: Емоције и креативност за развој отпорности

6.1.1. Предности сликања, путем емоција и креативности за развој отпорности

6.1.2. Алати и садржај примењени кроз сликање за развој отпорности

6.1.3. RESUPERES интервентни програм за изградњу отпорности кроз фарбање

6.2. Фотографија и комуникација за развој отпорности

6.2.1. Предности фотографије са становишта комуникације у погледу отпорности

6.2.2. Алати и садржај примењени кроз фотографију за развој отпорности

6.2.3. RESUPERES интервентни програм за изградњу отпорности кроз фотографију

Слика 27. RESUPERES приручник (Каладо)



Тема 6. ВИЗУЕЛНЕ УМЕТНОСТИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

Визуелне уметности (сликање, фотографија, архитектура, вајарство...) су моћни алати за промовисање отпорности код студената, с обзиром да омогућавају креативно изражавање, емоционално истраживање и развој основних вештина за суочавање са изазовима. Активности као што су сликање, цртање, фотографија и графички дизајн, не само да промовишу емоционално благостање, већ такође подстичу размишљање и лични раст. Захваљујући мобилним уређајима, ова уметност је скоро увек на дохват руке.

Укључивање визуелних уметности у универзитетски наставни план и програм за изградњу отпорности доноси предности у смислу побољшања наведених у наставку:

- **Емоционална обрада и благостање:** уметничке активности омогућавају студентима да изразе тешке емоције које је тешко пренети речима, олакшавајући управљање стресом и анксиозношћу и самим тим побољшавајући психолошко благостање.
- **Развој самоефикасности:** довршавање уметничког дела, без обзира на његов технички квалитет, подиже поверење у сопствене капацитете за превазилажење изазова.
- **Подстиче интроспекцију:** стварање визуелне уметности пружа простор у којем студенти могу да размишљају о својим личним искуствима, помажући им да преформулишу неповољне ситуације из позитивне перспективе.
- **Смањење стреса:** понављајуће и медитативне визуелне активности, као што су бојење мандала или шарање, изазивају стање смирености и фокуса.
- **Повећава креативност и решавање проблема:** уметничко стваралаштво промовише когнитивне вештине које су важне за преобликовање невоља и проналажење иновативних решења.
- **Друштвена повезаност и повезаност са заједницом:** ангажовање у групним уметничким пројектима ствара осећај припадности и подстиче међусобну подршку између ученика.
- **Културна повезаност:** визуелне уметности омогућавају студентима да истраже и изразе свој културни идентитет, јачајући њихов осећај припадности и културну отпорност.
- **Улива наду:** визуелно представљање циљева или жеља може мотивисати студенте да се суоче са изазовима са оптимизмом.

Постоји широк спектар активности које помажу у промовисању отпорности и које су једноставне за извођење, али су богате дубином. Неки примери су наведени у наставку:

- **Визуелни дневник емоција:** студенти могу да користе цртеже, колаже или слике да представе како се осећају датих дана. Ово промовише самоизражавање и самоспознају.
- **Креирање мандала:** цртање и бојење у мандалама помаже студентима да се фокусирају на садашњост, смањује стрес и промовише емоционалну стабилност.
- **Наративна фотографија:** употреба фотографије за причање личних прича, фокусирајући се на периоде превазилажења или захвалности, може ојачати позитивну перспективу.
- **Колаж отпорности:** креирање колажа који представљају унутрашње и спољашње ресурсе помаже студентима да превазиђу изазове.
- **Уметност заједнице:** групни мурал или визуелни пројекти могу се разрадити како би се бавили темама као што су отпорност, разноликост и сарадња.
- **Интуитивно сликање:** дозволите студентима да слободно сликају, без бриге о коначном исходу, како би ослободили емоције и промовисали самоприхватање.

Дакле, визуелна уметност користи студентима, не само у смислу њиховог менталног здравља, већ и тиме што им пружа практичне алате које могу користити за изградњу отпорности у свом академском и личном животу. Закључивање таквих пракси у оквиру универзитетског окружења могло би имати истински трансформативни утицај на опште благостање.

Слика 28. Емоција Фада, Инес, мешовити метод на папиру. Пројекат РЕСУПЕРЕС пилот студија Ц2.2 Португал



6.1. Слика́рство: емо́ције и креативност за развој отпорности



6.1. Сликарьство: емоције и креативност за развој отпорности

6.1.1. Предности сликања (уметност), путем емоција и креативности у погледу развоја отпорности

Како нас креативност и уметност могу учинити отпорнијима? У одговору на ово питање, Агилар наводи да „ постоји још један начин неговања отпорности који се често игнорише, а то је кроз подстицање наше креативности “. Према овом аутору, „ креативност и игра откључавају унутрашње ресурсе за суочавање са стресом, решавање проблема и уживање у животу. Када смо креативни, домишљатији смо и решавамо проблеме на нове и оригиналне начине, што храни нашу храброст. Наше размишљање се шири, као и наша веза са самим собом и са другима “ (Агилар, 2018). Мартирес (2024), пишући у приручнику РЕСУПЕРЕС, резимира следеће:

- Уметност има капацитет да нам помогне да будемо отпорни пружајући осећај аутономије, самопоштовања и самоизражавања (Мартирес, 2024).
- Резултати активности које се односе на уметничко стваралаштво и креативни процес могу довести до личног исцељења и раста (Ресурси уметничке терапије, 2022).
- Креативно мишљење је од суштинског значаја за решавање проблема (Прескот и сар., 2008).
- Креативни појединци имају тенденцију да буду аутономнији, самодовољни, независни, асертивни, самоприхватајући, генијални, емоционално осетљиви и преузимају више ризика (Малчиоди, 1998)
- Код креативних људи, вештине се врте око тога да буду иновативни, флексибилни, да имају добру слику о себи, да повезују различите типове идеја, да буду упорни... све се то улива у њихову способност да буду отпорни (Силва & Мота, 2017)

Затим, главне предности сликања су описане у смислу изградње отпорности са емоционалног и креативног становишта:

Што се тиче емоционалне користи, сликање промовише:

- **Управљање емоцијама**
 - Омогућава изражавање и обраду тешких емоција. Такве емоције укључују стрес, анксиозност и страх. Ово промовише здраво ослобађање емоција.
 - Помаже ученицима да препознају и усмере осећања кроз боје, облике и текстуре.

- **Смањење стреса**
 - Понављање покрета и фокусирање на активност има медитативни ефекат, смањује стрес и изазива смиреност.
- **Подизање самопоштовања**
 - Стварање јединственог уметничког дела повећава поверење у личне способности, побољшавајући перцепцију самоефикасности.
- **Повезивање са садашњошћу (свесност)**
 - Сликање помаже да се ум усидри за садашњи тренутак, промовишући потпуни фокус и одвајање од спољних брига.
- **Сигурно емоционално откриће**
 - Нуди сигуран простор за истраживање емоција које је тешко пренети речима.

Што се тиче креативних предности, истиче се следеће:

- **Решавање проблема**
 - Захтева континуирано доношење одлука у вези са бојама, облицима и композицијама, развијање вештина везаних за креативно решавање проблема.
- **Промовише когнитивну флексибилност**
 - Кроз експериментисање са техникама, стиловима или материјалима, развија се способност прилагођавања променама и истраживања нових перспектива.
- **Стимулише машту**
 - Сликање омогућава визуализацију и спајање апстрактних идеја, подстичући креативност као алат за превазилажење изазова.
- **Иновација и дивергентно размишљање**
 - Подстиче тражење неконвенционалних решења, јачајући способност размишљања ван оквира.

Сликаство, кроз комбинацију креативности и емоција, постаје приступачан и ефикасан пут ка изградњи и јачању отпорности, чиме се промовише свеобухватно благостање.

6.1.2. Алати и садржај примењени кроз сликање (уметност) за развој отпорности

Овде наводимо креативни садржај и активности, који служе као алати засновани на уметности усмерени на опремање студената вештинама потребним за ефикасно суочавање са недаћама, које су укључене у практични програм РЕСУПЕРЕС:

□ **Дневник визуелних емоција**

- Водите дневник у којем се кроз слике сабирају свакодневне емоције.
- Подстицати употребу боја и облика који представљају емоционална стања и на тај начин подстицати саморефлексију.

□ **Слободне технике сликања**

- Омогућите неограничено истраживање како бисте спонтано и без осуђивања изразили осећања.
- Користите алате као што су сунђери, велики потези четкице и, чак, руке као средство за истраживање.

□ **Сликање засновано на метафорама**

- Визуелно представите тешке ситуације користећи симболичне слике (на пример, дрво које израња још јаче после олује).
- Промовисање преобликовања негативних искустава као могућности за раст.

□ **Терапија бојама**

- Истражите однос између боја и емоција, радећи са тоновима који представљају смиреност, наду или снагу.
- Обојите мандале или друге фигуре које се понављају како бисте изазвали стање медитације и опуштања.

□ **Колективно стваралаштво**

- Учествојте у групним муралима или сликама које одражавају превазилажење заједничких изазова.
- Промовишите тимски рад и емоционалну повезаност са другима.

□ **Технике реструктурирања наратије**

- Слика и неповољно искуство у две фазе, односно почетна ситуација и начин на који је она превазиђена или преобликована.
- Промовишите промену перспективе како бисте препознали личне снаге.

□ **Сликани колаж**

- Комбинујте сликање са другим материјалима (фотографије, текстови, изрези) како бисте представили равнотежу између изазова и унутрашњих ресурса.



Слика 29. Осликани колажи РЕСУПЕРЕС тима



□ Графити

- Односи се на урбану уметност која се прави у јавним просторима, претварајући градове у платна за уметнике да праве велике и детаљне представе које носе друштвене или уметничке поруке.
- Графити које прави Банкси често носе снажне друштвене и политичке поруке и њихови комади могу послужити као моћни симболи отпора недаћама.
- Постоје различити типови као што су **Tag**, **Throw-up**, **Piece (ремек-дело)**, **Stencil** или **Мурал**.

6.1.3. РЕСУПЕРЕС интервентни програм за изградњу отпорности кроз сликарство (уметност) и креативност

Предлог интервенције и РЕСУПЕРЕС програм осмислили су и креирали професори Мартирес и Сантос, из тима РЕСУПЕРЕС Универзитета у Алгарвеу, Фаро (Мартирес, М., 2025):

- **Циљ:** изградити и ојачати отпорност кроз програм активности усмерен на студенте и наставно особље који се заснива на подучавању сликања из перспективе емоција.

- Опремите ученике и наставно особље корисним алатом који је једноставан за интеграцију у свакодневне рутине и побољшава ментално благостање.

- **Садржај:**

А) Специфичности сликарства и сродних техника.

Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

- Разрада и поступак интервенције:

- Програмирање: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).

- Време одржавања сесија: Две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља.

- Материјали и објекти:

- Материјал: боје, маказе, новине или часописи

- Садржаји: Уметничка учионица и редовне учионице са интернет везом

- **Циљна публика**: студенти и универзитетско особље.

- Временски оквир активности

Сликање садржаја модула за е-учење налази се на RESUPERES веб страници [Курс: Модул 1 - Уметност и креативност | ресупересЛМС](#)

Табела 10. Програм за сликање, креативност и отпорност.

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1: Да ли сви људи деле заједнички уметнички инстинкт?
Сесија 2: Доказ универзалности у уметничком изражавању.
Сесија 3: Истраживање музике и покрета.
Сесија 4: Слушање и посматрање.
Сесија 5: Увод у колаж аутопортрета.
Сесија 6: Активност „Упс! (Прскање мастила)“.
Сесија 7: Уметност ”изван оквира”.
Сесија 8: Активност "Фадо емоција".
Сесија 9: Истраживање Фридиног живота и уметности.
Сесија 10: Уметничка радионица "Буди као Фрида".
Сесија 11: Активност „Исцпај, цепај и сеци“.
Сесија 12: Рефлексија и евалуација.



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173

6.2. Фотографија и комуникација за развој отпорности



6.2. Фотографија и комуникација за развој отпорности

6.2.1. Предности фотографије, из перспективе комуникације за развој отпорности

Фотографија, као облик визуелне комуникације, игра важну улогу у изградњи отпорности пружајући моћно средство за самоизражавање, личну рефлексију и друштвену повезаност. Истражићемо начин на који фотографија доприноси отпорности са различитих становишта, као што је илустровано у приручнику RESUPERES (2024), наглашавајући њен утицај на комуникацију, самоизражавање и друштвену подршку. У том циљу, у вези са изградњом отпорности појављују се следеће предности:

- **Емоционални израз:**
 - Фотографија омогућава суочавање са мислима и емоцијама које је често тешко изразити речима.
 - Помаже екстернализацији осећања, промовишући катарзу и емоционалну обраду.
- **Самоспознаја и рефлексија:**
 - Појединци могу да истражују свој идентитет, историју и перспективе кроз слике.
 - Покреће размишљање о значајним догађајима, што јача капацитет за учење и прилагођавање.
- **Преобликовање стварности:**
 - Фотографисање окружења, људи или ситуација из позитивних или креативних углова помаже да се тешким искуствима да ново значење.
 - Јача способност проналажења лепоте и наде усред невоље.
- **Друштвена повезаност:**
 - Дељење фотографија може довести до стварања смисленог дијалога и јачања мрежа подршке.
 - У пројектима заједнице, фотографија промовише емпатију и друштвену кохезију.
- **Јача креативност:**
 - Покреће иновације и дивергентно размишљање, а обоје су кључне вештине за прихватање изазова.
- **Лично оснаживање:**
 - Документовање достигнућа, тренутака савладавања и отпорности помаже да се подигне самопоштовање и поверење у сопствене способности.

6.2.2. Алати и садржај примењени кроз фотографију за развој отпорности

Затим се предлажу задаци, радионице и активности које могу помоћи да се промовише отпорност кроз фотографију:

- 1. Фотографија емоција**, са циљем изражавања и препознавања тешких емоција као средства за истраживање наших осећања и помоћи ученицима да обраде своја искуства и сагледају их из нове перспективе. Позовите учеснике да направе фотографије које представљају начин на који се осећају у стресним или тешким тренуцима. Могу се фотографисати објекти, сценски амбијенти или свакодневни сценарији који симболизују емоције.
- 2. Портрети превазилажења** са циљем да се истакну приче о личној отпорности, и инспиришу учеснике да виде отпорност у другима и уче из њихових прича. Организујте активност у којој учесници прикупљају слике појединаца, било из њихове заједнице или њиховог непосредног окружења, који су превазишли огромне изазове у свом животу. Свака слика треба да буде пропраћена кратким описом који одражава њихову снагу.
- 3. Фото дневник отпорности**, са циљем да се осврне на време раста и превазилажења, промовише самоспознају и размишљање о томе како се носити са изазовима, јачати осећај контроле и оснаживања. Задајте учеснике да сакупе и документују, током одређеног временског периода (једна недеља или месец), фотографије које представљају изазов са којим су се суочавали у свакодневном животу и, на крају, савладали. На крају пројекта, учесници могу да направе колаж или серију фотографија које одражавају њихов раст.
- 4. Ухватите природу као симбол отпорности**, са циљем да се природа прикаже као метафора отпорности. Природа је моћан визуелни одраз отпорности и ова активност помаже ученицима да виде начин на који живот опстаје и прилагођава се, што их може мотивисати да примене ову перспективу у својим животима. Радионица на отвореном у којој ученици фотографишу елементе у природи који представљају снагу и отпорност, као што су дрвеће које расте на суровим теренима или биљке које опстају у екстремним условима.
- 5. Пре и после**, са циљем препознавања промена и напретка, ова активност јача отпорност помажући људима да визуализују свој напредак и препознају своју способност да превазиђу тешкоће. Задајте ученике да изаберу тренутак у свом животу када су доживели

важну трансформацију (емоционалну, физичку или другу). Снимите слике које представљају „пре” и „после”, а затим размислите о процесу промене и ономе што сте научили.

6. Фотографија заједнице, са циљем да се испричају приче о отпорности како би се промовисао осећај припадности и солидарности, подстакла међусобна подршка и ојачала повезаност између чланова заједнице показујући да се изазови могу превазићи заједно. Организујте групну активност у којој учесници фотографишу сцене или тренутке који представљају отпорност у њиховој заједници. Ове фотографије могу бити представљене на изложби заједнице у фото-књиги.

7. Оснаживање аутопортрета, са циљем подизања самопоштовања и самопоуздања, јачања самопоуздања и омогућавања људима да виде себе у позитивном светлу, што може повећати њихову способност да се носе са будућим изазовима. Кроз радионицу аутопортрета, учесници снимају селфије у позама или ситуацијама у којима се осећају снажно и оснажено. Касније могу да деле слике и разговарају о томе који их аспекти чине отпорним.

8. Колаборативна фотографија као терапија, са циљем да пружи креативан излаз за управљање стресом и траумом, фотографија служи као катарзично средство које помаже учесницима да процесуирају и екстернализују тешке емоције на безбедан и креативан начин. У договору са терапеутима или фасилитаторима, учесници користе фотографију да документују свој процес излечења након трауматских догађаја. Сlike се могу делити или излагати у безбедном окружењу у којем људи размишљају о свом напретку.

6.2.3. RESUPERES интервентни програм за изградњу отпорности кроз фотографију и комуникацију

Следећи предлог интервенције и RESUPERES програм дизајнирао и креирао професор Цаладо, из RESUPERES тима Португал, Универзитет Алгарве, Фаро (Цаладо, 2025):

-Циљ: изградити и ојачати отпорност кроз програм активности усмерен на студенте и наставно особље који се заснива на подучавању фотографије као комуникацијског средства.

- Опремите студенте и наставно особље корисним алатом који се лако интегрише у свакодневне рутине које побољшавају ментално благостање.

-Садржај:

- А) Специфичности уметности и фотографије и сродних техника.
- Б) Конструкти отпорности на којима се радило на овим сесијама укључују креативност, свесност (фокус), лидерство, тимски рад и културно наслеђе.

-Разрада и поступак интервенције:

- Програмирање: 12 сесија (први, 1 за увод, и последњи, 12 за евалуацију).
- Време одржавања сесија : Две сесије ће се одржавати сваке недеље у периоду од пет недеља

-Материјали и објекти:

- Материјали : мобилни, компјутерски
- Садржаји: Уметничка учионица и стандардне учионице са интернет везом

-Циљна публика: студенти и универзитетско особље.

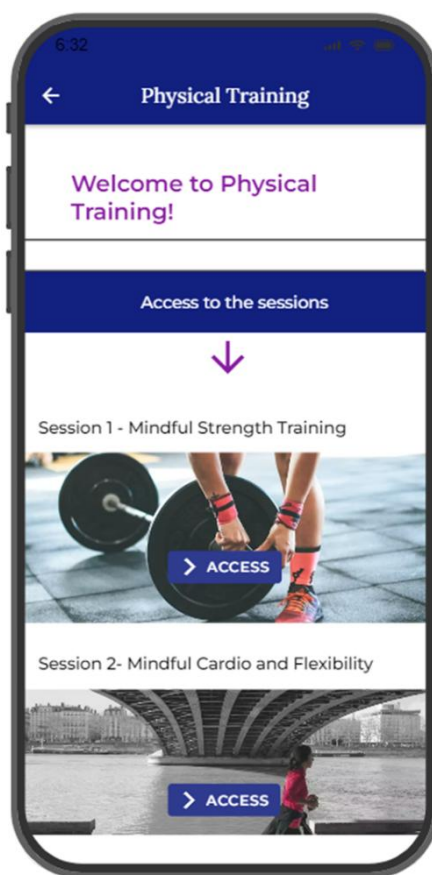
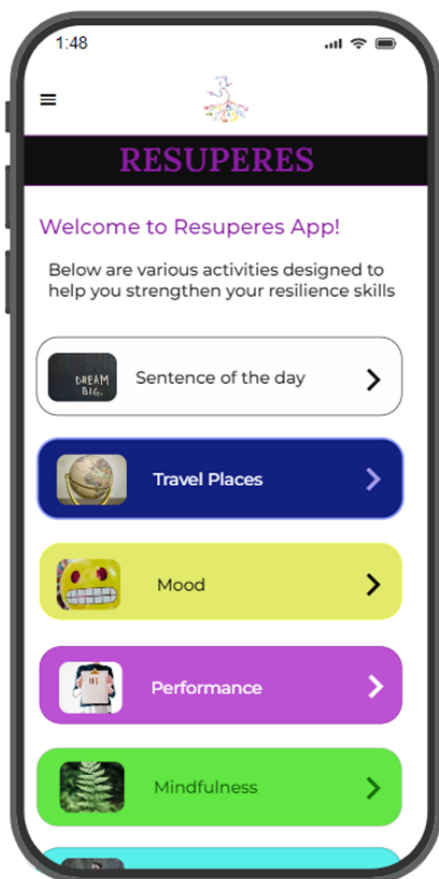
-Временски оквир активности:

Фотографија и комуникација Садржај модула за е-учење налазе се на RESUPERES веб страници [Линк: Курс: Модул 10 - Фотографија | ресупересЛМС \(Каладо, 2025\)](#)

Табела 11. Програм фотографије, комуникације и отпорности.

ПРОГРАМ RESUPERES СЕСИЈА
Сесија 1. „Увод у фотографију на паметном телефону и отпорност“
Сесија 2: „Основе композиције“
Сесија 3: „Снимање емоција кроз фотографију“
Сесија 4: „Основне технике уређивања“
Сесија 5: „Симболизам и значење у сликама“
Сесија 6: „Комуникација кроз визуелне наративе“
Сесија 7: „Идентитет и самоизражавање“
Сесија 8: „Напредне технике композиције“
Сесија 9: „Промовисање друштвене везе путем фотографије“
Сесија 10: „Напредне технике уређивања“
Сесија 11: „Размишљање и евалуација“
Сесија 12: „Самопроцена фотографије и комуникације“

Блок 3. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ





ТЕМА 7

Ресурси и медији за развој отпорности



















РЕЗИМЕ Блок 3.

Блок 3. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА ИЗГРАДЊУ ОТПОРНОСТИ

Тема 7. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА ИЗГРАДЊУ ОТПОРНОСТИ

7.1. Ресурси И Медији За Изградњу Отпорности

7.2. Комплементарне активности курса

 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 1 - Art and Creativity</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 2 - Autobiographical Training</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 3 - Breathing</p> 
 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 4 - Canoeing: Physical activity in the ...</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 5 - Corporal Expression & Dance</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 6 - Heritage interpretation</p> 
 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 7 - Inner Gymnastic: Mindfulness</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 8 - Musical and Emotional Awareness</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 9 - Physical Conditioning</p> 

Блок 3. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

Тема 7. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

7.1. Медији и помагала за развој отпорности

Е-учење је одличан алат за изградњу отпорности, с обзиром на то да комбинује приступачност, флексибилност и низ интерактивних ресурса. Затим, представља широк спектар ресурса, медија и платформи за е-учење које се могу користити за учење и јачање отпорности:

1. Приручници и практични водичи

- **РЕСУПЕРЕС приручник:** Приручник о развоју отпорности у високом образовању: <https://resuperes.eu/Manual.html>
- **Приручник о отпорности за едукаторе (UNESCO).** Фокусиран на стратегије за промовисање отпорности у образовним окружењима. [Преузмите овде](#).
- **Водич за изградњу отпорности (Црвени крст).** Практичне активности за управљање стресом и изградњу емоционалне снаге.
- **The Resilience Toolkit.** Доступно на мрежи. Детаљне вежбе и конкретне кораке за изградњу отпорности. [Погледајте овде](#).

2. Препоручене књиге

- „*Отпорност: тешко стечена мудрост за бољи живот*“ Ерица Грејтенса. Практичне лекције о томе како превазићи невоље.
- "*The Resilient Practitioner*" Томаса М. Сковолта. Идеално за професионалце који се суочавају са стресом на послу.
- „*Опција Б: суочавање са недаћама, изградња отпорности и проналажење радости*“ од Шерил Сандберг и Адама Гранта. Лично и професионално размишљање о томе како се опоравити од губитка.
- „*Грит: Моћ страсти и истрајности*“ Анђеле Дакворт. Истражује важност одлучности и како је ојачати.
- Сурулник, В. (2002). *Ружни пачићи. Отпорност : несретно дјетињство не одређује живот.* Gedisa.
- Сурулник, В. (2006). *Чудо бола: Осећај отпорности.* ОМИЉЕНО Granica
- Сурулник, В. (2010). *Шапутање духова: Траума и отпорност.* Other Press (NY).
- Сурулник, В. (2015). *Под знаком везе. Природна историја везаности.* Ed. Gedisa.

3. Интерактивни текстови и активности

- Дневници о захвалности и отпорности:
 - Користите бесплатне шаблоне из *Canva* за писање дневних размишљања.
 - Вежбе као што су „три позитивне ствари о дану“ помажу у промовисању позитивног размишљања.
- Ресурси за преузимање
 - „Радни листови за изградњу отпорности“ у [позитивној психологији](#) за рад на менталној снази.
 - *РЕСУПЕРЕС* Интерактивни сајт: <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>.
Онлине курс са 10 модула за рад на отпорности у области уметности и физичког васпитања, са мноштвом активности које се могу преузети.

4. Платформе са онлајн курсевима

Следеће платформе пружају специфичне курсеве о личном развоју, емоционалној интелигенцији и отпорности:

- **Coursera:** курсеви као што су "*Наука о благостању*" (Универзитет Јејл) и "*Вештине отпорности у време неизвесности*". [Наука о благостању](#) – Идеално за учење о срећи и емоционалном благостању. [Вештине отпорности у време неизвесности](#) – Практични курс за јачање отпорности у време промена.
- **едКс:** признати универзитетски програми о емоционалном благостању и развоју вештина за отпорност. Позитивна психологија: Вештине отпорности – Истражује вештине отпорности кроз научна сочива.
- **Udemi:** практичне радионице као што су „*Изградите отпорност и отпорност*“, која користи практичан приступ развоју менталне снаге, и „*Емоционална интелигенција за отпорност*“, која комбинује емоционалну интелигенцију и отпорност.
- **Доместика:** креативнији курсеви за управљање стресом, свесност и практичне технике. Доступан свима који желе да смање стрес и повећају отпорност
- **РЕСУПЕРЕС** Интерактивна платформа: <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>.
Онлине курс са 10 модула за рад на отпорности у области уметности и физичког васпитања.

5. Онлајн материјали и самостално учење

Неки портали нуде електронске књиге, водиче и модуле:

- **Приручник за позитивну психологију:** Вежбе и материјали засновани на позитивној психологији и отпорности.
- **OpenLearn by Open University:** Бесплатни курсеви о управљању стресом и менталном благостању.

6. Гамификовани програми

- **SuperBetter:** дизајниран од стране психолога, ова апликација помаже да се изгради отпорност прихватањем изазова у формату игара.
- **Habitica:** надгледајте личне задатке и навике док зарађујете виртуелне награде. Идеално за промоцију бриге о себи.

7. Онлине материјали и самостално учење

- **Приручник за позитивну психологију**
 - Ресурси за практичне вежбе за преузимање.
- **ОпенЛеарн од стране Отвореног универзитета**
 - Бесплатни курсеви о менталном здрављу и отпорности.

8. Мобилне апликације за лични развој

Ове апликације укључују интерактивне алате и вежбе које промовишу отпорност:

- **Headspace:** подучава пажљивости и управљању стресом, који су кључни за отпорност. Пружа вођене вежбе медитације и свесности усмерене на решавање емоционалних изазова. [Доступно за Андроид и iOS.](#)
- **Мир:** медитација, праћење сна и алати за управљање стресом фокусирани на јачање отпорности.
- **Сјајно:** дизајниран да створи позитивне навике које доприносе отпорнијем животу и промовишу емоционално благостање и личну мотивацију. [Преузмите за iOS.](#)
- **Ресилифи:** специфична апликација за изградњу отпорности заснована на персонализованим вежбама. Персонализоване процене и свакодневне вежбе усмерене на изградњу отпорности. [Официјални веб сајт.](#)

- **РЕСУПЕРЕС АПЛИКАЦИЈА:** <https://resuperes.eu/AppRESUPERES.html>. Једноставан за коришћење алат који има физичке веллнесс итинерере, као што су свесност, медитација, дисање, и фитнес, и други стрес стање управљање, праћење расположења, и активности управљања емоцијама

9. Вебинари и онлајн радионице

Многе организације и стручњаци за отпорност нуде вебинаре које можете искористити:

- **Eventbrite:** алат за претрагу за вебинаре и онлајн радионице о отпорности на различитим језицима. Претражите термине „resilience“ или „stress management“ да бисте пронашли бесплатне или плаћене радионице на вашем језику или региону.
- **LinkedIn учење:** професионално усавршавање које укључује модуле о личном развоју, управљању променама и отпорности. Програми укључују *"Изградња отпорности"* и *"Управљање стресом за позитивне промене"*. Нуди корисне квалификације за професионално окружење.
- **Zoom радионице:** неки тренери и психолози организују групне радионице преко платформи као што је Zoom. Истражите опције за разговор са тренером за емоционално благостање. Платформе као што је Meetup могу да вас повежу са догађајима уживо.

10. Интерактивни мултимедијални ресурси

Визуелно и аудио учење је такође ефикасно за развој вештина отпорности.

- **Подкасти**
 - [Лабораторија среће](#) – детаљно разматра начине на које се може повећати благостање и отпорност.
 - *О бићу* – Размишља о смислу, животу и суочавању са недаћама.
- **Youtube канали**
 - *„Школа живота“* се бави темама као што су отпорност и управљање емоцијама.
 - [Школа живота](#) – Практично испитује теме као што је емоционална снага.
 - *„ТЕД Талк“* нуди инспиративне разговоре о личном расту и емоционалној и личној отпорности.

- **Инфо-графикони и вежбе за преузимање** Платформе као што су Пинтерест и Цанва пружају практичне интерактивне шаблоне и вежбе о дневницима захвалности и размишљању.

11. Онлине заједнице и форуми

Ангажовање са заједницама за е-учење може бити ефикасан начин дељења искустава и учења од других.

- **Reddit**
 - <https://www.reddit.com/r/selfimprovement/>– Дебата и ресурси о личном развоју.
 - <https://www.reddit.com/r/mindfulness/>– Алати и савети који се односе на свесност.
- **Facebook групе и LinkedIn:** Потражите „отпорност“ или „лични раст“ на овим платформама да бисте се повезали са активним заједницама.

12. Гамификовани програми

Гамификовано учење повећава ангажовање кроз динамику игре:

- **Duolingo for the Mind** (прототипови и слично): Вежбе које комбинују учење навика са атрактивном динамиком.
- **SuperBetter:** росебно дизајниран да помогне у превазилажењу изазова и развоју емоционалне отпорности.

13. Видео записи и разговори

- **TED Talks**
 - *Моћ отпорности* – инспиративно говори о томе како превазићи невоље.
 - *Како учинити стрес својим пријатељем* – Управљање позитивним стресом.
- **Youtube канал: Школа живота,** видео снимци о емоционалној стабилности, емоционалном управљању и отпорности. [Погледајте овде](#).
- **Документарац: Heal** (Нетфлик), истражује начин на који менталитет утиче на здравље и емоционалну отпорност. <https://www.netflix.com/>.

14. Веб странице

- **Позитивна психологија:** Ресурси, вежбе и чланци фокусирани на емоционално благостање. [Посетите страницу](#)

- **Веома добар ум** : Практични савети о управљању стресом и личном развоју. [Истражите](#)
- **Resilience Alliance**: Специјализовани ресурси за побољшање отпорности у тимовима и појединцима. [Посетите](#) .
- **РЕСУПЕРЕС ВЕБ: ИНТЕРАКТИВНА ПЛАТФОРМА**: [Почетна](#) | [ресупересЛМС](#)

15. Подкасти

- **Лабораторија среће** (The Happyness Lab, Др. Лаури Сантос): Научна размишљања и стратегије за отпоран живот.
- **О бићу**: Епизоде о превазилажењу изазова и повезивању са смислом живота.
- **Resilience Unraveled**: Интервјуи и практични алати за јачање отпорности.
- **Медитативна прича**: Наративне приче које комбинују пажљивост и лекције о отпорности. [Официјал сите](#) .
- **Лабораторија за срећу**: [Слушајте овде](#) .
- **On Being**: Истражите епизоде.

7.2. Комплементарне активности курса

Због природе предмета биће програмиране или подстицане и додатне комплементарне или алтернативне активности, у зависности од могућности њихове реализације. То укључује следеће:

- Посете уметничким, историјским и научним музејима.
- Изласци на историјска места.
- Учешће на спортским догађајима (трчање маратона, популарне трке...).
- Рецитали поезије, презентације књига или слично.
- Уметничке и фотографске изложбе.
- Музички концерти.

Блок 4. ЕВАЛУАЦИЈА



Блок 4. ЕВАЛУАЦИЈА

Евалуација ће се састојати од оцењивања студената, наставника и самог курса.

1.- Процена студената: Оцењивање ће бити у току и мора узети у обзир следеће аспекте:

- **Почетна процена.** За ово ће бити представљена кратка животна прича са намером да се утврди ниво знања студената и њихово интересовање за предмет. Студенту ће бити постављена следећа питања:
 - Да ли имате претходно искуство у раду на отпорности?
 - Имате ли претходног искуства са практичним модулима? Наведите теме од интереса у вези са темом.
 - Зашто сте одабрали овај курс и шта се надате да ћете научити и искусити кроз њега?
- **Континуирано оцењивање током наставног процеса.** Присуство практичним сесијама, индивидуални рад на основу онога што се бави током практичне наставе (о чему ће студенти бити извјештавани током предавања са циљем да их усмјере у њиховој обуци), учешће у презентацијама и дебатама у учионици.
- **Коначна оцена.** Ова процена ће дати општу оцену целокупног рада студента, иако ће рад делимично надгледати и оцењивати наставници током целог курса са циљем да се усмере процес учења и да се осигура да су кредити које је студент потписао премашен приликом формализације њиховог уписа.

2.- Провера знања ученика из предмета

Овде ћемо размотрити инструменте оцењивања, критеријуме оцењивања и проценат коначне оцено:

▣ **Инструменти за оцењивање**

- ЕВ-И.1 Писмени испит из теоријских и практичних садржаја
- ЕВ-И.2 Оран испит: презентација рада (појединачно или групно), дебате у учионици
- ЕВ-И.3 Скале посматрања на практичним претпоставкама
- ЕВ-И.4 Пројекат о отпорности у високом образовању

Следећа табела приказује (табела 12), релативни проценат који се односи на сваки од инструмената или стратегија процене који ће се користити.



Критеријуми оцењивања

- ЕВ-Ц.1 Показује владање теоријским и практичним садржајем и критичку примену оба аспекта.
- ЕВ-Ц.2 Оцењивање извршених индивидуалних и групних радних задатака који се односе на презентацију, редиговање и јасноћу идеја, структуру и научну строгост, креативност, утемељеност аргумента, обухват и дубину изнетог аргумента и ажурност консултоване литературе.
- ЕВ-Ц.3 Степен укључености и става који ученик показује током свог учешћа на састанцима, презентацијама и дебатама, као и за разраду индивидуалних и групних радних задатака и на сесијама размишљања.
- ЕВ-Ц.4 Присуство часовима, семинарима, конференцијама, састанцима наставника и групним сесијама.

Табела 12. Стратегије процене.

Стратегије процене	„ПРИНЦИПИ ОТПОРНОСТИ У УЧИОНИЦИ: ОД ТЕОРИЈЕ ОТПОРНОСТИ ДО ПРАКСЕ”.
Писмени тестови.	По два, један теоријски и један практични по блоку садржаја. <i>Приближна процентуална вредност примењена на оцену</i> 45%
Групни рад везан за педагогију	Обавезни завршетак пројекта који има за циљ побољшану отпорност кроз....., у високом образовању. <i>Приближна процентуална вредност примењена на оцену</i> 30%
Ангажовање и присуство практичним сесијама	Ангажовање на практичној настави, предлози интервенција и разредни дневник <i>Приближна процентуална вредност примењена на оцену</i> 25%

Коначна оцена

Оцене ће бити изражене у нумеричким изразима у складу са оним утврђеним у члану 5 Краљевског декрета 1125/2003, од 5. септембра, којим је успостављен европски кредитни систем и систем оцењивања за званичне универзитетске квалификације који важе на националној територији.

Укупна оцена ће одговарати пондерисаној оцени датој за различите аспекте и активности обухваћене системом оцењивања. Процентуални резултати који ће се узети у обзир ће се преговарати између наставника и студената у складу са критеријумима оцењивања и употребљеним инструментима.



▫ **Коначна једнократна процена**

Студенти који се на време упишу на једнократну евалуацију, након што им депарتمان одобри пријаву, биће оцењени путем писменог теста који ће чинити 100% оцене за предмет. Овај тест ће се састојати од теоријске компоненте (питања са кратким и дугим одговорима) и практичне компоненте (питања која се односе на практичне претпоставке) и захтеваће да студент контактира наставника курса.

Овај тест процене ће се састојати од две компоненте:

- Процена савладавања основних појмова који су у основи предмета.
- Процена практичне примене основних концепата предмета у различитим практичним окружењима.

3.- Процена курса: примениће се упитник који је по природи сличан оном који се примењује на почетку. Циљ овога је да се испита да ли су се мишљења студената променила од почетка курса, што представља евалуацију наставника и самог предмета (Ставке се крећу од 1, што је најнижа оцена, до 5, што је највиша, при чему 0 означава да нема одговора).

Табела 13. Упитник за процену курса

УПИТНИК ЗА ЕВАЛУАЦИЈУ КУРСА	
<p>А.- Програм курса:</p> <p>1.- Циљеви курса су јасно и тачно саопштени.</p> <p>2.- Добио сам информацију о теоријској компоненти курса.</p> <p>3.- Добио сам довољно библиографских података за припрему програма курса.</p> <p>4.- Време предвиђено за курс, у односу на теоријски програм, је довољно.</p> <p>5.- Из академске перспективе, знање стечено током курса је довољно.</p> <p>6.- Са стручне тачке гледишта, знање стечено на курсу је довољно.</p> <p>7.- Групе формиране за теоријску компоненту курса чине одговарајући број студената.</p> <p>8.- Степен координације између теоријске наставе и практичне наставе сматрам адекватним.</p> <p>9.- Групе формиране за практичну компоненту курса чине одговарајући број студената.</p>	<p>10.- Практичне сесије које се одржавају на овом курсу су добро усклађене са садржајем курса.</p> <p>11.- Генерално, програм који се прати на овом курсу изгледа прикладан.</p> <p>Б.- Систем оцењивања курса:</p> <p>12.- На почетку курса сам на одговарајући начин обавештен о томе који систем оцењивања ће се на крају користити на курсу.</p> <p>13.- Оно што је тражено у процени било је у складу са достављеним материјалом.</p> <p>14.- Оцена добијена на испитима је у складу са мојим познавањем предмета.</p> <p>15.- Време потребно за постављање оцена након завршетка теста ми се чини разумним.</p> <p>16.- Могу да знам коришћени критеријуми корекције.</p> <p>17.- Могоа сам да приступим свом исправљеном испитном раду.</p> <p>18.- Могоа сам да коментаришем свој исправљени испитни рад.</p> <p>19.- Генерално, систем оцењивања који се користи на курсу ми се чини исправним.</p>



РЕФЕРЕНЦЕ

РЕФЕРЕНЦЕ

- Aguilar, E. (2018). *Onward: Cultivating emotional resilience in educators*. Jossey-bass.
- Art Therapy Resources. (2022). *Art Therapy GuideBook – Developing Resilience*. <https://arttherapyresources.com.au/shop/developing-resilience/>
- Bailey, R., Hillman, C, Arent, S. & Petitpas, A.J. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human. *Journal of Physical Activity and Health* 10(3):289-308. DOI:10.1123/jpah.10.3.289.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2016). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ Sci Technol*, 44(10), 3947-55. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Berkman, L.F. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health. In: *Berkman, L.F. & Kawachi, I., Eds., Social Epidemiology*, Oxford University Press, New York, 158-162.
- Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A., & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0B013E318148C19A>
- Calado, P. (2025). *Chapter 5.10. Photography and Communication*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Carretero, M., & Cervelló, E. (2019). Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:209433737>.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (2006). Group Dynamics in Sport. *Sport Psychologist*, 26(3), 412-434. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.412>
- Cepero, M. & Rojas, I. (2025). E-learning training in resilient skills. Resuperes Interactive Platform (Web). In 1 International RESUPERES Congress. Enero, 2025. <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>

- Cepero, M. (2023a, Marzo). *Proyecto RESUPERES “La resiliencia en la Educación Superior. Superando Adversidades”* [Conferencia invitada, 2023] Report presented at VII Congreso Internacional en investigación y Didáctica de la Educación Física (Addijes). Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. <https://www.youtubeeducation.com/watch?v=I8CFNn3nH0c>
- Cepero, M. (2023b, diciembre 1). *¿Porqué la necesidad del desarrollo curricular de la Resiliencia en la Educación Superior?. Proyecto RESUPERES.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in BelgradlesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M. (2024, diciembre 5). *Propuesta de intervención para el desarrollo de la resiliencia en la Educación Superior. Superación de adversidades. RESUPERES. “Importancia del Área de la literatura en el desarrollo de la resiliencia”.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M., & Rojas- Cepero, I. (2025). E-learning training in resilient skills. RESUPERES Interactive Platform (Web). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Cepero, M., García-Perez, L., Valdivia, P., & Zurita, F., & Padial, R. (2025). *Chapter 4.5. Resilience in Higher Education in partner countries involved in the RESUPERES Project. Spain. RESUPERES MANUAL.* Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Chirkov, V.I. & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in canada and brazil Testing a Self-Determination Approach to the Internalization of Cultural Practices, Identity, and Well-Being. *Journal of cross-cultural psychology*, 36 (4), 423-443. DOI: 10.1177/0022022105275960.
- Cicchetti D, & Blender, J. A. (2006). A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience. Implications for the developing brain, neural plasticity and preventative interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 248-258. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.029>
- Cicchetti, D. & Cohen, D. (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cichetti & D. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology*. Vol.1. Theory and methods. John Wily and Sons.

- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). (Eds.). Milestones in the development of resilience. (Special Issue). *Development and psychopathology*, 5(4), 4497-774.
- Collado-Fernández, D. (2025a). *Chapter 5.7. Inner Gymnastic: Mindfulness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Collado-Fernández, D. (2025b). *Inner Gymnastic. Proposal of Personal Development Tools That Contribute to Improving Resilience*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., & Rojas-Cepero, C. (2025). *RESUPERES PROGRAM. Module Inner Gymnastic: Mindfulness for the development of resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., Rojas-Cepero, C., & García-Pérez, L. (2025). *Mindfulness: A Tool for Resilience in University Life*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Compas, B., Hinden, B., & Gerhardt, C. (1995). Adolescent development and process of risk resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.46.020195.001405>
- Conley, M.I., Hindley, I., Baskin-Sommers, A. *et al.* The importance of social factors in the association between physical activity and depression in children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 14, 28 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00335-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 71-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Adaptación Española de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico [Spanish version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for chronic stress situations]. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238. <http://doi.org/10.6018/analesps.31.1.158241>.
- Cyrlunik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.

- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica S.A. Cyrulnik, B. (2007). *Di carne e d'anima. La vulnerabilità come risorsa per crescere felici* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2006).
- Cyrulnik B. (2009). "Vencer el trauma por el arte". Lola Lara (entrev.), Boris Cyrulnik (entrevistado). *Cuadernos de pedagogía*, 39, 42-47.
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2016). ¿Por qué la resiliencia?: Lo que nos permite reanudar la vida / coord. por Boris Cyrulnik, Marie Anaut, págs. 13-28.
- Cyrulnik, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. #AprendemosJuntos 10 dec 2018 • #Welearntogether <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es>
- Cyrulnik, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Dato, D. (2009). *Pedagogia del lavoro intangibile*. FrancoAngeli.
- De la Cruz, J. C., Rojas-Cepero, I., Padial-Ruz, R., & Rojas-Ruiz, F. J. (2025). *Training Program for Well-Being Through Improved Physical Fitness in Educational Contexts. Impact on Sports Learning*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Del Río, M. (2009). Reflexiones sobre la praxis en Arteterapia. *Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 4, 17-22. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110017A>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.49>
- Du H, Li X, Lin D, Tam CC. (2015). Collectivistic orientation, acculturative stress, cultural self-efficacy, and depression: a longitudinal study among Chinese internal migrants. *Community Ment Health J.* ;51(2):239-48. doi: 10.1007/s10597-014-9785-9.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

- Eime, R.M., Harvey, J.T., & Charity, M. (2013). The relationship between sport participation and self-reported wellbeing among Australian adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.
- Falco, M. C. (2025). "I develop my resilience every day and at any time": Resuperes APP. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Furnes, O. T. (2025a). *Chapter 5.8. Music and Emotional Awareness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Furnes, O. T. (2025b). *RESUPERES Program. Module Music and Awareness: "Expressing emotions through music"*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Galli, N., & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience Profile image of Robin Vealey. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García-Pérez, L., & Padiál-Ruz, R. (2025). "International Map of Resilience in Higher Education: Studies on Well-Being and Mental Health in University Students". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- García-Pérez, L., Collado Fernández, D., Lamas-Cepero, J. L., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Píldoras saludables: Un programa de actividad física para la prevención de la salud mental y mejora de la capacidad resiliente en estudiantes universitarios. protocolo de actuación (Healthy pills: physical activity program for the prevention of mental health and improvement of resilience in university students. intervention protocol). *Retos*, 55, 726-735. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104012>.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garmezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L. R. Scherrod, N. Garmezy & M. Rutter, (Orgs.). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions* (pp.1-18). Cambridge University Press.
- Germer, C. K. (2017). *El poder del mindfulness*. Ediciones Paidós.
- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (p. 398). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

- Godbey, G., & Mowen, A. J. (2010). *The Benefits of Physical Activity and Nature-Based Recreation for Children*. National Recreation and Park Association.
- Goldrick, M. (Eds.), *Revisioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press
- Gonçalves, C. D. & Borges, M. L. (2025). Proposal for academic training in resilient constructs in the University Curriculum: RESUPERES Subject. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, Bernard Van Leer Foundation Early Childhood development: Practice and Reflections, 8. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109429>
- Guillen, F. & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35, 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators* (Updated ed.). Corwin Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Ingusci, E., Coletta, G., De Carlo, E., Madaro, A., Converso, D., Loera, B., & Brondino, M. (2019). Stress lavoro correlato nel personale docente universitario: Una rassegna teorica. *Counseling. Giornale italiano di ricerca e applicazioni*, 12(1). <https://doi.org/10.14605/CS1211903>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Grupo Planeta (GBS).
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025a). *Chapter 5.3. Breathing*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025b). *Chapter 5.9. Physical Conditioning*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

- Knezevic, O., & Mirkov, D. (2025c). "Why the RESUPERES Project. Resilient competence development needs in university academic training?". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Kirmayer, L. & Minas, H. (2000). The Future of Cultural Psychiatry: An International Perspective. *Can J Psychiatry* 2000;45: 438-446.
- Klein, K. (2002). Stress, expressive writing, and working memory. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 135-155). American Psychological Association.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). The relationship of life event stress and working memory capacity. *Applied Cognitive Psychology*, 15(5), 565-579. <https://doi.org/10.1002/acp.727>
- Kleinman, A. & Good, B.J. (1985). Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder. by Arthur Kleinman (Editor), Byron J. Good (Editor)
- Kremer, J., & Williams, J. M. (2001). Psychological benefits of exercise. In *Physical Activity and Psychological Well-being*, (pp. 72-87). Routledge.
- Kumar, V. & Nanda, P. (2022). Social Media as a Learning Tool: A Perspective on Formal and Informal Learning. *International Journal of Educational Reform* 33(3). DOI:10.1177/10567879221094303
- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-6. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255, <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.07.00>
- Lhamo, T. (2017). *La meditación: una vía de conocimiento interno*. Valencia.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., & Nybakken, T. (2025). "Module Canoeing: physical activity in the natural environment". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., Nybakken, T, & Falcó, M. (2025). Chapter 5.4. *Canoeing: Physical activities in the natural environment*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499–551). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Erickson, Trento.
- Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. McGraw Hill Professional.
- Mártires, H. (2025). “Can Digital Technology Improve Resilience?”. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Mártires, M. (2025a). *Chapter 5.1. Art & Creativity*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Mártires, M. (2025b). *RESUPERES Program. Module Art & Creativity and Resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Matos, F., Martins, H., Jesus, S. N., & Viseu, J. (2015). Prevenção da violência através da resiliência dos alunos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(1), 35-43. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36237156005.pdf>
- McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (2012). *The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory*. Springer Science & Business Media.
- Merino, D. M., & Privado, J. (2015). Does Employee Recognition Affect Positive Psychological Functioning and Well-Being? *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E64. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.67>
- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Beacon. Gerald R. Miller, editor Explorations in interpersonal communication by Miller, Gerald R. Publication. Beverly Hills: Sage Publications. Collection internetarchivebooks; inlibrary; printdisabled.
- Mirkov, D., & Knezevic, O. (2025). *RESUPERES Module & App: Breathing. Resilience in Every Breath and Motion*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

- Miró, M.T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>
- Molina, M. C., Pastor, C., & Violant, V. (2009). *Guia d'estratègies ludicocreatives per al voluntariat de Ciber Caixa hospitalària*. Obra Social. Fundació “la Caixa”.
- Moreno, A. (2010). La mediación artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(2). 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5221797>
- Mundet, A., Beltrán, A., & Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 315-329. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/43060/45511>.
- Munevar, D., & Díaz, N. (2009). CORP-oralidades. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 63-77. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110063A/8775>
- Nettles, S. M., & Mason, M. J. (2004). Zones of narrative safety: Promoting psychosocial resilience in young people. *Journal of Primary Prevention*, 25, 359-373. <https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000048026.99223.3b>
- Onsès-Segarra, J., Hurtubia, V., & Forés, A. (2020). Resilience in a postcard. *Expectations, Prescriptions, Reconciliations*, 32. https://www.researchgate.net/profile/Rolf-Laven-2/publication/359685471_Research_on_Arts_Education_ECER_Conference_Geneva_online_links/6247f90d8068956f3c624d69/Research-on-Arts-Education-ECER-Conference-Geneva-online.pdf
- Ortega, M., & Saavedra, S. (2014). Resilience: physiological assembly and psychosocial factors. *Procedia-social and behavioral sciences*, 132, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.335>
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, Febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- Padial-Ruz, R. & García-Pérez, L. (2025). RESUPERES PROGRAM. Module Corporal Expression and Dance for Resilience. Development of Creativity and cultural heritage. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Padial-Ruz, R., García-Pérez, L., & Cepero, M. (2025). *Chapter 5.5. Corporal Expression & Dance. RESUPERES MANUAL*. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.



- Paolozzi, M. F. (2023, dicembre 1). *La casita della resilienza. Un modello per bambini ed adulti*. [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Paolozzi, M. F., & Maddalena, S. (2023). Superare le avversità tra incertezza e cura di sé: La resilienza nei contesti educativi, *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 91-101. <https://doi.org/10.14658/pupj-jhcep-2023-1-10>
- Paolozzi, M. F., Maddalena, S., Ercolano, M., & Petrecca, R. (2023, may 23). *The tale of the self between movement, writing and art. Strategies for resilience education*. [Paper presentation] RESUPERES International Conference: Building Resilience in Higher Education, Bergen, Norway.
- Prescott, M. V., Sekendur, B., Bailey, B., & Hoshino, J. (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy*, 25(4), 156-163. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129549>
- Pretty, J., Peacock, J., & Hine, R. (2007). The Impact of Outdoor Recreation on Resilience: A Review. *Int J Environ Health Res*, 15(5), 319-37. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Reivich, K., and Shatté, A. (2002). "The Resilience Factor" 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York : Three Rivers Press
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, 23-35.
- RESUPERES MANUAL. (2005). Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>
- RESUPERES APP. (2005). <https://resuperes.eu/moodle/>
- RESUPERES INTERACTIVE PLATFORM. (2025). <https://resuperes.eu/moodle/>
- Rojas-Cepero, C. & Collado-Fernández, D. (2025). RESUPERES App. *Meditation for resilience. Full Attention*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, C.; Casado-Jiménez, M., Collado-Fernández, D., & García-Pérez, L. (2025). *Philosophy of Ashtanga Yoga for the Development of Vulnerability in Corporal Expression, in University Students*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, I., De la Cruz-Campos, J. C., De la Cruz-Márquez., J. C; & Cepero, M. (2025). "Strengthen Your-Self": *Motor Development and Strength in School-Age Children*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January,

2025. ESEC University of Algarve (Faro).
<https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

Rossi, B. (2013). *Pedagogia della felicità*. FrancoAngeli.

Rouse, G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4),429-578.
<https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>

Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.

Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.

Rutter, M. (1999). Psychosocial adversity and child psychopathology; *Br. J. Psychiatry*, 1174, 480-493. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.6.480>

Rutter, M. (Eds.). (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents*. Cambridge University Press.

Salmon, P.G. (2001). Effects of physical exercise on depression and anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 40(2), 103-113.
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

Siegel, D. J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Grupo Planeta Spain.

Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée de Brouwer.

Silva, N., & Motta, C. (2017). A criatividade como fator de resiliência na ação docente do professor de ensino superior. *Revista UFG*, 7(2), 43-46.
<https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48869>

Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.

Sirignano, F. M. (2012). *Per una pedagogia della differenza: promuovere l'integrazione attraverso lo sviluppo di un clima di classe positivo*. Indire.
http://www.scuolavalore.indire.it/nuove_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-attraverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/

Sirignano, F. M. (2019). *Pedagogia della decrescita. L'educazione sfida la globalizzazione*. FrancoAngeli.

- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *"Building Resilience from a Pedagogical Point of View"* (Universita degli Studi Suor Orsola Benincasa). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.2. Autobiographical training*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.6. Heritage Interpretation*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., Buccolo, M., & Ferro Allodola, V. (2023). Gestire lo stress lavoro-correlato attraverso la metodologia del teatro d'impresa: Un percorso pedagogico di ricerca-formazione. *Journal of Theories and Research in Education*, 18(3), 1-26. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/17002>
- Sirignano, F. M., Perillo, P. & Maddalena, S. (2016). Qualitative Pedagogical Techniques in Education: Auto-biographical Methodology. In J. G. Galan, F. M. Sirignano (Eds.) *Theory and Practice in Educational Research* (pp. 171-219). Suor Orsola Benincasa University Press.
- Sirignano, F.M., Paolozzi, M.F & Maddalena, S. (2025). *RESUPERES Program. Module Autobiographical and Cultural Heritage Narratives*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, A. L. (2017). *Programa de educação para a qualidade de vida de pessoas adultas com multideficiência grave: Um estudo centrado no contexto individual da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro, Algarve, Portugal*. [Tese de Doutoramento, Faculdade de Educação, Universidade Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/682650>
- Sousa, C., & Mártires, H. (2025). *Laying the foundations of RESILIENCE in Higher Education. RESUPERES Manual*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, C. (1995). Ativação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem, In Tavares & Bonboir, et al . *Ativação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a activação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.

- Sousa, C. (2006b). Higher Education in the Bologna process framework, Audy, J. L. N. [Eds]. & M. C. Morosino [Orgs.]. *Innovation and Entrepreneurialism in the University*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
- Sousa, C. (2015a). *Trauma, contexto y exclusión, Promocionando Resiliencia*. In A. Salvador, J. Hernández & C. S. Sousa (Coords.). Colección Infancia, Cultura y Educación. ISBN: 978-84-16361-64-9.
- Sousa, C. (2015b). Profissão Docente, diversidade e resiliência. In M. E. A. Engers, M. C. Morosini, & V. L. Felicetti (2015). *Educação superior e aprendizagem* (p. 115-126) ISBN 978-85-397-0629-7.
- Sousa, C. (2016). La educación para la Resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas Educationis. Education, Politics, and Culture*, (V)1, (pp. 83-100). ISBN: 9788857537818; <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>
- Sousa, C. (2025). Chapter 1. Theoretical constructs of Resilience. En RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities <https://resuperes.eu/Manual.html>
- Sousa, C. S., et al. (2021). Efectos de la pandemia originada por COVID en los estudiantes universitarios más vulnerables. Retos de la educación inclusiva. In J. J. L. Olivencia y A. Matas (Coords). (2021). *Claves para una educación inclusiva en tiempos de COVID*. Narcea, S.A. de Ediciones.
- Sousa, C., & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. *Educação*, 41(3), 541-552. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Strong, W. B., Malina, R. M., & Blimkie, C. J. M. (2005). Evidence based physical activity for children and adolescents. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Valdivia, P., Galeano-Rojas, D., Zurita, F., & Cepero, M. (2025). *Review of Intervention Programmes for the Development of Resilience in Higher Education in Spanish Universities*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Vanistendael, S. (2003). Humor y resiliencia: la sonrisa que dá vida. In B. Cyrulnik et al. (Org.). *El Realismo de la Esperanza: testimonios de experiências profissionais en torno a la resiliência* (pp. 119-148). Editorial Gedisa.

- Vanistendael, S. (2018). *Vers la mise en oeuvre de la résilience: La casita, un outil simple pour un défi complexe*. Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: Construire la résilience*. Bayard.
- Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Red Iberoamericana de Investigación sobre Cambio y Eficacia Escolar* 16(1). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>.
- Walsh, F. (1998). Beliefs, Spirituality and Transcendence: Key to Family Resilience. In F. Walsh, & Goldrick, M. (Eds.), *Revisióning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press.
- Walsh, F. (2003). Family and resilience. A Framework for Clinical Practise. *Family Process*, Vol 42. N 1. https://www.celf.ucla.edu/2010_conference_articles/Walsh_2003.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wulf, C. (2008). *Antropología. Historia, cultura, filosofía*. Anthropos.
- Xanthopolou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufell, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121-141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121>



ПРИЛОЗИ



ПРИЛОЗИ

1.- Водич за наставу предмета РЕСУПЕРЕС (УБ, Београд, Србија)

Наслов	„Принципи отпорности у учioniци, отпорност од теорије до праксе”
---------------	--

Област и ниво студија	Друштвене и правне науке. Бачелор у основном образовању
------------------------------	---

Наравно	4	Семестар	1	Цредитс	6	Гуи	Опционо
----------------	---	-----------------	---	----------------	---	------------	---------

Модули	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отпорност у високом образовању (ТЕОРИЈСКО/ПРАКТИЧНО) 2. Физичко тренинг 3. Уметност и емоције 4. Аутобиографски тренинг 5. Унутрашња гимнастика, свесност 6. Вожња кануа, оријентација (активности у природи) 7. Телесно изражавање и плес 8. Дисање 9. Интерпретација наслеђа 10. Музика и свест 11. Фотографија и комуникација
---------------	---

Препоруке	
------------------	--

Кратак опис садржаја	<p>Теоријски и практични принципи конструкта отпорности. Основни аспекти и компетенције отпорности у високом образовању. Развијање отпорности код студента. Области физичког васпитања и спорта (унутрашња гимнастика, плес, физичке активности у природном окружењу, дисање), пластичне уметности, музике, аутобиографског наратива, интеркултуралности и културног наслеђа као покретачи развоја отпорности. Примена медија и ресурса за развој отпорности студената.</p>
-----------------------------	---

Компетенције	<p>ГЦ01. Способност анализе и синтезе</p> <p>ГЦ02. Организационе и способности планирања</p> <p>ГЦ03. Усмена и писмена комуникација</p> <p>ГЦ06. Могућност приступа информацијама и способност управљања</p> <p>ГЦ07. Вештине решавања проблема</p> <p>ГЦ08. Способност самосталног доношења одлука</p> <p>ГЦ09. Вештине тимског рада</p> <p>ГЦ12. Препознавање и поштовање различитости и мултикултуралности</p> <p>ГЦ13. Критички и самокритични капацитет</p>
---------------------	--



- ГЦ17. Аутономија учења
- ГЦ18. Флексибилност и прилагодљивост новим ситуацијама
- ГЦ20. Капацитет за креативност
- ГЦ22. Иницијатива и предузетнички дух
- ГЦ24. Осетљивост за културно-историјска питања
- ГЦ25. Чување и приказивање културног наслеђа наших предака
- ГЦ26. Развој нове идеје које имају естетску сврху или функционалне идеје у циљу решавања проблема.

Исходи учења (циљеви)

- Научити о улози отпорности у високом образовању и обучити будуће професионалце
- Познавање, идентификација и управљање главним елементима који чине отпорност и знати како да се примене у професионалном контексту.
- Направити план и програм интервенције за развој отпорности у универзитетском и професионалном контексту.
- Упознати се са карактеристикама отпорне особе и професионалца и значајем тих карактеристика за професионални контекст.
- Препознати области, садржаје и активности којима се развијају конструкти отпорности.
- Користите области и садржаје отпорности за лични и професионални развој.

Програм теоријских и практичних садржаја

Блок 1. ТЕОРИЈСКИ ПОЈМОВИ ОТПОРНОСТИ

Тема 1. Разумевање отпорности у контексту високог образовања (ВО)

- 1.1 Дефинисање отпорности
- 1.2 Компоненте отпорности
- 1.3 Компоненте отпорности у образовању наставника разредне наставе (пројекат РЕСУПЕРЕС)
- 1.4 Активација компоненти отпорности
- 1.5. Заштитни и фактори ризика који се односе на отпорност
 - 1.5.1. Заштитни фактори
 - 1.5.2. Фактори ризика
- 1.6. Карактеристике отпорности
 - 1.6.1. Особине отпорне особе
 - 1.6.2. Карактеристике отпорног професионалца
- 1.7. Значај развијања отпорности у високом образовању
- 1.8. Интервентни програми за промоцију отпорности у високом образовању
- 1.9. Процена отпорности

Тема 2. Како се конструише и развија отпорност?

- 2.1. Теорије отпорности
 - 2.1.1. Седам понашања отпорности (Волин & Волин, 1993)
 - 2.1.2. Седам Ц (стубова) отпорности (Гинсбург & Јаблов, 2011)
 - 2.1.3. Кућица отпорности
- 2.2. Окружења или области у којима се развија отпорност

Блок 2. ПРАКТИЧНЕ ОБЛАСТИ/САДРЖАЈИ КОЈИМА СЕ РАЗВИЈА ОТПОРНОСТ

Тема 3. Област физичког васпитања за изградњу отпорности

- 3.1. Физичке активности у природном окружењу и отпорност: Вожња кануа



- 3.2. Контрола дисања и отпорност
- 3.3. Физичка кондиција, фитнес и отпорност
- 3.4. Унутрашња гимнастика и отпорност (свесност, јога...)

Тема 4. Извођачке уметности за развој отпорности

- 4.1. Телесни израз и плес као средство изградње отпорности
- 4.2. Музика и отпорност

Тема 5. Наративне уметности за развој отпорности

- 5.1. Аутобиографски тренинг и отпорност
- 5.2. Интерпретација културног наслеђа и отпорност

Тема 6. Ликовне уметности за изградњу отпорности

- 6.1. Сликарство: Емоције и креативност
- 6.2. Фотографија и отпорност

Блок 3. РЕСУРСИ И МЕДИЈИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ

Тема 7. Ресурси и медији за изградњу отпорности

- 7.1. Ресурси и медији за развој отпорности
- 7.2. Активности повезане са курсом

○ ПРАКТИЧНИ САДРЖАЈИ

- Блок I: ТЕОРИЈСКИ КОНЦЕПТИ О ОТПОРНОСТИ
 - Вежбање 1. Знамо се, групне динамичке игре.
 - Блок II: ОБЛАСТИ/САДРЖАЈИ КОЈИМА СЕ РАЗВИЈА ОТПОРНОСТ.
 - Овај блок се може развити на два различита начина:
 - А) Избор развоја једног или два модула, у зависности од ресурса сваког универзитета и образовног контекста, у том случају би се преузимало комплетно програмирање једног или више одабраних модула.
 - Б) Вежбе из сваког од модула, а у том случају би био следећи редослед:
 - Вежба 2. Плес добродошлице
 - Вежба 3. Телесно изражавање и интроспекција
 - Пракса 4. Здравствена Гимкана.
 - Вежба 5. Плесови света
 - Вежба 6. Уметност и емоција
 - Вежба 7: Фотографија и комуникација
 - Вежба 8: Свесност
 - Вежба 9. Дисање
 - Вежба 10. Кану
 - Вежба 11. Културна гимнхана
 - Практица 11. Причање Приче
 - Блок III: СРЕДСТВА И РЕСУРСИ ЗА РАЗВОЈ ОТПОРНОСТИ
 - Вежба 13. „Exergames“
 - Вежба 14. Е-учење за развој отпорности (РЕСУПЕРЕС Интерактивна платформа).
 - Вежба 15. Мобилне апликације за развој отпорности (Resuperes App).
- ✚ Активности повезане са предметом.
- Посете, изласци у природу, дружење, итд...,

Библиографија

Фундаментално

- Agrela, S. P. (2020). *Criatividade e resiliência no ensino superior* [Dissertação de mestrado, Universidade da Madeira]. DigitUMa. <http://hdl.handle.net/10400.13/3104>
- Allan, J. F., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: Profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42, 9-25. <https://doi.org/10.1080/03069885.2013.793784>



- Angst, R., & Amorim, C. (2011, novembro 7-10). Resiliência em acadêmicos de pedagogia. In *X Congresso Nacional de Educação – EDUCERE e I Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação* (pp. 5611-5622). Pontifícia Universidade Católica do Paraná. https://observatoriodeeducacao.institutounibanco.org.br/_cedoc/detalhe/x-congresso-nacional-de-educacao_fc47a7ce-a6e5-49fa-a840-c455db5ad731
- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., & Klein, P. (1980). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca.
- Gottlieb, D. (1991). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. U.S. Dept. of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, Febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- RESUPERES Manual (2025). *Superando Adversidades. Resiliencia en la Educación superior*. <https://resuperes.eu/>
- Sousa, C. (1995). *Activação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem*, In Tavares & Bonboir, et al. *Activação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). *Educação para a activação da resiliência no adulto*, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Activação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.

Препоручено

- Interactive Platform RESUPERES. <https://resuperes.eu/>
- Resuperes App <https://resuperes.eu/>
- Fernández-García, R., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Physical activity as a mediator of stress, anxiety and depression on well-being in physical education teachers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(1), 117-129. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.191.10>.
- Ferradás Canedo, M. M., & Freire Rodríguez, C. (2020). Relaciones positivas con otras personas y autoeficacia en estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 371-378. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1794>
- Fínez, J., & Astorga, M. C. (2015). La resiliencia y su relación con salud y ansiedad en estudiantes españoles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 409-416. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851779041>
- Morales, F. M. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187-200.
- Nguyen, T., & Thomas, R. (2022). Enhancing resilience through exercise and social support in university students: An intervention study. *Journal of College Student Development*, 63(3), 321-332.



Nguyen, T., & Wu, J. (2023). Impact of physical activity on resilience and mental health among college students: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Health, 12*(1), 33-45.

Методика наставе

- МД01. Предавање/експозиторно предавање
- МД02. Дискусије и дебатне сесије
- МД03. Решавање проблема и студије случаја
- МД08. Симулационе вежбе
- МД09. Анализа извора и докумената
- МД10. Пракса

Додатне информације о методици:

- Мастер-клас: Предавања, уз коришћење табле, рачунара и пројектора. Могу се користити чланци који се односе на садржаје на Интернету, као и законодавни документи који регулишу наставну функцију просветне управе. Активно учешће кроз питања/одговоре ће се ценити. Препоручује се упоредо читање РЕСУПЕРЕС приручника (2025) који ће помоћи ученицима да прате планиране садржаје током презентација и да спроводе планиране вежбе на часу.
- Самостални рад у групама од приближно 6 студената: Примењиваће се на самостални годишњи план рада. Присуство ће бити контролисано јер подразумева континуирано оцењивање, а обавезан рад који се предаје обавља се у групама ових дана и током целог семестра.
- Практична наставна: Вежбе које су спроведене на теоретском часу (у учионици), изводиће се и практично. То је Теоријско-практична настава презентације радова анализе претходних студија и одељенске дебате. Присуство је обавезно (80% посећености).
- Пракса: Пракса ће се обављати за сваки од модула. Присуство је обавезно (80% посећености).

Евалуација

Редовна евалуација

Писмени тестови: Један у оквиру теоријско-практичног садржаја. 45%

Педагошки тимски рад: Обавезно, Развој пројекта унапређења резилијентности у високом образовању кроз модул по избору: 30%

- Уживање и присуство на пракси: Коришћење практичне наставе, предлози за унапређење и дневник сесија: 25%

Ванредно вредновање

Састојаће се од писменог теста, као и презентације рада који се обавља у предмету: (а) планирање отпорног програмирања и (б) анализа студија и иновативних искустава за побољшање отпорности, синтезе и изложености наставнику. Оба рада ће бити претходно исправљена од стране наставног особља и коментарисана у личном туторијалу са укљученим студентима.

Коначна појединачна процена

Студенти се морају пријавити у прве две недеље наставе из предмета, а састојаће се од теоријско-практичног испита (100% оцене) садржаја који се изучавају у предмету.

Конкретно, добиће питања о програмирању за спровођење интервенције за развој и побољшање отпорности у високом образовању (распоред или годишње планирање). Нека питања са вишеструким избором могу такође бити укључена са једним валидним одговором како би се проверило да ли је основни садржај предмета асимилован.



Co-funded by
the European Union



2021-1-EC01-KA220-XED-000031173



<https://www.resuperes.eu/>



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



UAlg ESEC

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO



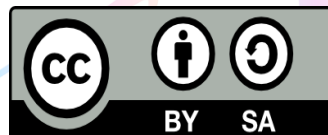
UNIVERSITY OF
BELGRADE



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA



Western Norway
University of
Applied Sciences



This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.