



# **Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities**

**KA2:** Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices

**KA203:** Strategic Partnership for Higher Education

**Project reference:** 2020-1-RO01-KA203-080261

**December 1<sup>st</sup>, 2020 - May 31<sup>st</sup>, 2023**



**BENDit-EU IO3: Αναλυτικό Πρόγραμμα για  
φοιτητές/τριες και Οδηγός Κατάρτισης για  
εκπαιδευτές/τριες**

**Ενότητα 1: Δεύτερη Ημέρα Εκπαίδευσης**

VITALE TECNOLOGIE COMUNICAZIONE - VITECO  
SRL

Andrea Puglisi

Presentation of the trainers

## Αξιολόγηση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης μέσω της πλατφόρμας Bendit-EU

Η πλατφόρμα που αναπτύχθηκε για το έργο μας BENDit-EU, έχει τον διπλό στόχο να είναι τόσο ένα εργαλείο για την προώθηση της ευημερίας των φοιτητών/τριών (ιδίως από τους ιατρικούς τομείς) όσο και να αναλύσει τις τάσεις και τις πιθανές αιτίες της ακαδημαϊκής εξουθένωσης.

Στην πλατφόρμα οι φοιτητές/ τριες μπορούν να αξιολογήσουν τον εαυτό τους και να λάβουν πρακτικές συμβουλές για το τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να βελτιώσουν την ευεξία τους.



Η πλατφόρμα που αναπτύχθηκε για το έργο μας BENDit-EU, έχει τον διπλό στόχο να είναι τόσο ένα εργαλείο για την προώθηση της ευημερίας των φοιτητών/τριών (κυρίως από ιατρικούς κλάδους) όσο και να αναλύσει τις τάσεις και τις πιθανές αιτίες της ακαδημαϊκής εξουθένωσης.

Ο στόχος που σχετίζεται με τη βελτίωση της ευημερίας τους επιτυγχάνεται παρέχοντάς τους πόρους αυτοαξιολόγησης με στόχο να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν επίγνωση για τη ψυχολογική τους κατάσταση σε αυτό τον τομέα. Τα αποτελέσματα των αυτοαξιολογήσεων που παρέχονται από την πλατφόρμα μας δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση ιατρική διάγνωση, αν και παρέχουν προσαρμοσμένες προτάσεις με πρόσβαση σε υλικό που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα άτομα και να βελτιώσουν την ευεξία τους.

Ταυτόχρονα, τα δεδομένα που συλλέγονται από την πλατφόρμα (τα οποία σέβονται όλους τους κανονισμούς απορρήτου και τους κανόνες GDPR) μπορούν να αναλυθούν για ερευνητικούς σκοπούς.

## Τα επιλεγμένα εργαλεία



Στην πλατφόρμα θα βρείτε αρκετά επικυρωμένα επιστημονικά εργαλεία επιλεγμένα από την ομάδα εμπειρογνομόνων μας:

- **Copenhagen Burnout Inventory for Students (CBI-S).** Η κλίμακα CBI εισήχθη για πρώτη φορά από τους Kristensesn et al το 2005 [1]. Ωστόσο, με βάση την αρχική κλίμακα CBI, οι Campos et al [2] δοκίμασαν και επικύρωσαν μια νέα κλίμακα CBI για μαθητές το 2012, δημοσιεύοντας τα αποτελέσματά τους στο επιστημονικό περιοδικό *Psicologia*.

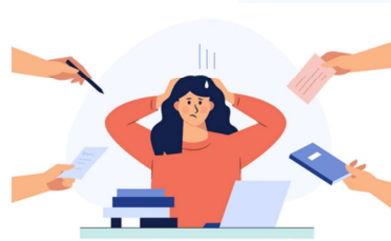
Η κλίμακα CBI-S αποτελείται από 4 διαστάσεις, ως εξής:

Προσωπική εξουθένωση- 6 αντικείμενα.

Μελέτες σχετικές με την εξουθένωση- 7 στοιχεία.

Εξουθένωση που σχετίζεται με συναδέλφους- 6 στοιχεία.

Ακαδημαϊκή εξουθένωση εκπαιδευτικών- 6 στοιχεία.



## Τα επιλεγμένα εργαλεία

Στην πλατφόρμα θα βρείτε αρκετά επικυρωμένα επιστημονικά εργαλεία επιλεγμένα από την ομάδα εμπειρογνομόνων μας:

- **The 5-WHO well-being index scale** [3]. Η κλίμακα εισήχθη για πρώτη φορά το 1998 από το περιφερειακό γραφείο του ΠΟΥ στην Ευρώπη. Ο ΠΟΥ-5 έχει επαρκή εγκυρότητα στη μέτρηση της ευημερίας τόσο σε νεότερα άτομα όσο και σε ηλικιωμένους. Το WHO-5 αποτελείται από πέντε δηλώσεις, στις οποίες οι ερωτηθέντες καλούνται να αξιολογήσουν.



## Τα επιλεγμένα όργανα



Στην πλατφόρμα θα βρείτε αρκετά επικυρωμένα επιστημονικά εργαλεία επιλεγμένα από την ομάδα εμπειρογνομώνων μας:

- **PHQ-9- The Patient Health Questionnaire** είναι ένα όργανο για τη μέτρηση της κατάθλιψης. Αυτό το ερωτηματολόγιο που βρίσκεται στην 9<sup>η</sup> του έκδοση εισήχθη το 2001 από τους Kroenke et al.





## Τα επιλεγμένα όργανα



Στην πλατφόρμα θα βρείτε αρκετά επικυρωμένα επιστημονικά εργαλεία επιλεγμένα από την ομάδα εμπειρογνομόνων μας:


- **The Brief Resilience Scale** είναι ένα εργαλείο για την αξιολόγηση της ικανότητας ενός ατόμου να ανακάμψει ή να επανέλθει από το άγχος. Παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 2008 από τους Smith et. al [5] και αποτελείται από 6 δηλώσεις.





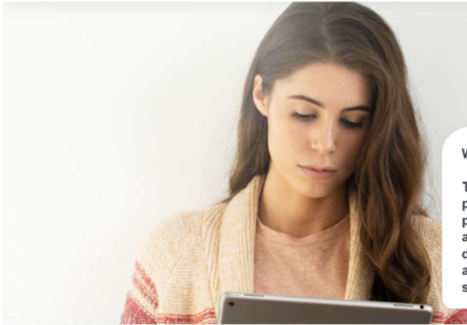
## Πώς να φτάσετε στην πλατφόρμα


Η πλατφόρμα είναι προσβάσιμη στο <https://bwp.bendit-eu.eu/>

HomeSelf-assessmentAbout us

**Our resources**  
Frequent Asked Questions  
Self-help in distress  
Community Resources

Log inRegister





Welcome to the **Burnout Web App** !

This resource developed for you by the partnership of BENDit-EU aims at providing the necessary instruments about academic burnout to help in diagnosing and preventing burnout among medical students and allied health students

Ακόμη και πριν από την εγγραφή ορισμένοι από τους πόρους είναι διαθέσιμοι προς όλους:

- Αυτοβοήθεια σε κίνδυνο
- Κοινωνικοί πόροι
- Συχνές ερωτήσεις
- Ποιοι είμαστε

Η πλατφόρμα περιλαμβάνει ορισμένες ενότητες που απαιτούν από τους χρήστες να είναι εγγεγραμμένοι και συνδεδεμένοι, για να έχουν πρόσβαση στο υλικό της. Σε αντίθεση, άλλα μέρη της πλατφόρμας είναι ανοικτά για όλους.

## Πόροι για όλους

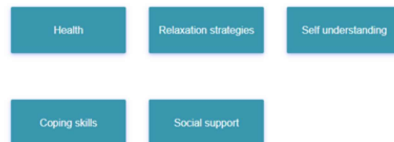


- **Self-help in distress** – χρήσιμες προτάσεις για δραστηριότητες που έχουν ως στόχο την ανακούφιση από τα συμπτώματα της ακαδημαϊκής εξουθένωσης.

### Self-help in distress

#### INDIVIDUAL AND GROUP ACTIVITIES THAT ARE EFFECTIVE IN ALLEVIATING BURNOUT SYMPTOMS

Although preventing burnout is by far the approach that should be preferred, it is not always possible. Sometimes an intervention is needed if the burnout is recognised only after the first symptoms emerged and someone is already going through it. The following are among the activities proven to be effective in alleviating burnout symptoms.



Η πλατφόρμα υπάρχει όχι μόνο για την αξιολόγηση της εξουθένωσης των χρηστών, αλλά και για να δώσει «λύσεις» κατά της εξουθένωσης. Για το λόγο αυτό έχουμε την ενότητα αυτοβοήθειας σε κατάσταση κινδύνου, τους κοινοτικούς πόρους και άλλο χρήσιμο υλικό όπως βίντεο από άλλους/ες φοιτητές/τριες της πλατφόρμας.

Τα περιεχόμενα αυτής της σελίδας προέρχονται από το "Εγχειρίδιο Ακαδημαϊκής Εξουθένωσης", ένα άλλο παραδοτέο που αναπτύχθηκε από τη συνεργασία της BENDiT-EU. Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο περιλαμβάνει μεθόδους, τεχνικές και προτάσεις που μπορούν να αποτρέψουν και να ανακουφίσουν τα σύνδρομα ακαδημαϊκής εξουθένωσης των οποίων η αποτελεσματικότητα έχει ήδη αποδειχθεί.

# Πόροι για όλους

[Home](#)
[Self-assessment](#)
[About us](#)
[Our resources](#)
[Frequent Asked Questions](#)
[Self-help in statistics](#)
[Community Resources](#)
[Log in](#)
[Register](#)

## Counselling centers

Show 10 entries

Search:

Country	Name
Romania	Centrul de Consiliere și Dezvoltare Personală - RETHINK
Romania	Centrul Psiho-Armonie
Romania	CDUMP Counseling Center
Romania	Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră offered by UPB
Romania	Centrul de Psihoterapie COGNITROM
Cyprus	UNIC- Centre for therapy, training and research-
Cyprus	European University-Cyprus, Medical School

- Κοινωνικοί Πόροι**  
 – εδώ μπορείτε να βρείτε Συμβουλευτικά Κέντρα, ΜΚΟ, Φοιτητικούς συλλόγους και Γραμμές Βοήθειας που προέρχονται από τις 5 χώρες (Ρουμανία, Κύπρος, Ισπανία, Πορτογαλία και Βουλγαρία)

Η λήψη υποστήριξης σε περιπτώσεις εξουθένωσης είναι απαραίτητη. Για το λόγο αυτό, στο "Community Resources" έχουμε συλλέξει στοιχεία επικοινωνίας από διάφορους δυνητικά χρήσιμους φορείς, όπως Συμβουλευτικά κέντρα, ΜΚΟ, Φοιτητικούς Συλλόγους και Γραμμές Βοήθειας από τις χώρες που συμμετέχουν στο έργο.



Οι συμφοιτητές/συνομήλικοι είναι ο πιο αξιόπιστος «πόρος» για τους νέους. Ως εκ τούτου, αποφασίσαμε να συμπεριλάβουμε μηνύματα απευθείας από φοιτητές/τριες Ιατρικής και φοιτητές/τριες από άλλους σχετικούς τομείς που προσκαλούν τους χρήστες να επωφεληθούν από τους πόρους του BENDiT-EU.

## Ο «πυρήνας» της πλατφόρμας



This is not a clinical diagnosis; it is an evaluation of your self-report of the questionnaires you have filled in. It is only an estimation of your burnout status, level of well-being and indicators of depression !

[Go to the Self-assessment area!](#)



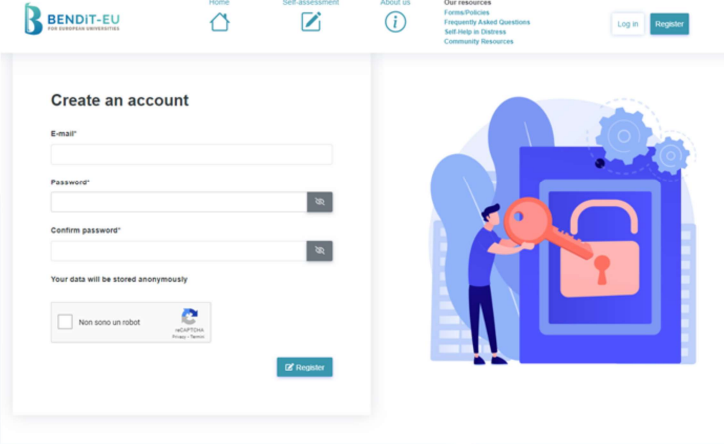
Στη δεξιά πλευρά της αρχικής σελίδας θα μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην περιοχή αυτοαξιολόγησης της πλατφόρμας μας!  
Από εκεί θα μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο τεστ (ή τα τεστ) που έχουμε ετοιμάσει για εσάς!

Η περιοχή αυτοαξιολόγησης είναι αναμφισβήτητα το πιο σημαντικό τμήμα της πλατφόρμας. Από εδώ οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλα τα μέσα αξιολόγησης που έχει ετοιμάσει η BENDit-EU.

## Διαδικασία εγγραφής (1)

**Αρχικά, πρέπει να εγγραφείτε!**

**Υπενθύμιση συνδέσμου:**  
<https://bwp.bendit-eu.eu/>



Αλλά πρώτα, πριν λάβετε τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης, θα πρέπει να εγγραφείτε στην πλατφόρμα. Η διαδικασία είναι όσο το δυνατόν πιο εύκολη: απλά πρέπει να δώσετε ένα έγκυρο email και να επιλέξετε τον κωδικό πρόσβασής σας.

## Διαδικασία εγγραφής (2)



Μετά την πρώτη φόρμα εγγραφής, θα πρέπει να συμπληρώσετε το προφίλ σας με άλλες πληροφορίες για τον εαυτό σας!

**Further information**  
Further information Required fields are marked with an \*

Gender Male	Date of birth * 07/19/2022
What is your home country? * Italy	Are you an international student? * Yes
What is the language you are studying in? * Italiano	Study year * 6
University attendance * On campus	University where you are studying * University of Murcia Murcia Spain
Living situation * Parents	Your perception of your physical health now is: * Excellent
What is your field of study? * Other	How satisfied are you with your actual university? Unsatisfied
How satisfied are you with your academic results? * Satisfied	Healthy habits (ex. exercise, eat healthy food, meditate) Daily
Chronic diseases or other medical conditions <input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Other	Psychological or psychiatric conditions <input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Other

Save

Σε μια δεύτερη φάση, θα χρειαστούμε κάποιες περαιτέρω πληροφορίες από εσάς που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα το φαινόμενο της εξουθένωσης. Μην ανησυχείτε! Όλες οι πληροφορίες είναι ανώνυμες και αυστηρά εμπιστευτικές!

# Τώρα ήρθε η ώρα να κάνετε το τεστ!

Κάντε κλικ στο **Self-Assessment**, για να απαντήσετε το ερωτηματολόγιο!



Reset my Progress

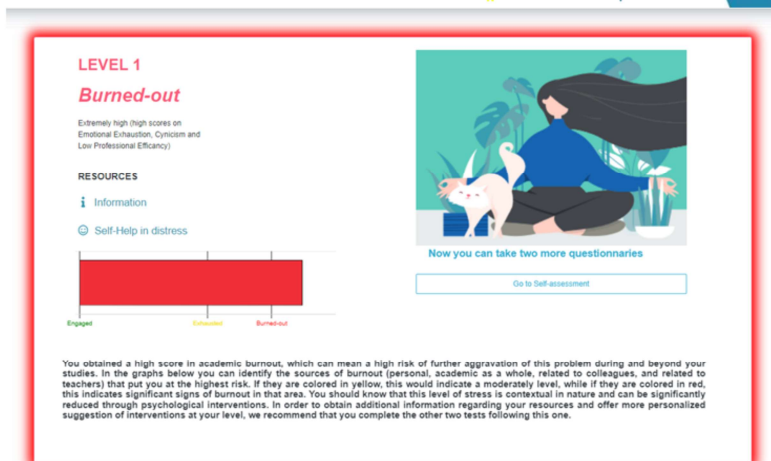


HOW BIG IS YOUR BURNOUT SCORE? IF YOUR BURNOUT SCORE IS A REASON OF CONCERN, WHAT ARE ITS MAIN CAUSES?

START QUESTIONNAIRE



Αφού απαντήσετε στις  
ερωτήσεις, το BWP θα σας  
οδηγήσει στη σελίδα των  
αποτελεσμάτων, όπου θα σας  
προσφερθεί το **προσωπικό**  
σας **χρωματικά**  
**κωδικοποιημένο** αποτέλεσμα.



Τα αποτελέσματα που λαμβάνουν οι χρήστες είναι χρωματικά κωδικοποιημένα, και κυμαίνονται από "κόκκινο" (το πιο έντονο σενάριο εξάντλησης) έως "πράσινο". Μόλις οι χρήστες συμπληρώσουν κάθε ερωτηματολόγιο, φτάνουν σε μια σελίδα, όπως αυτή που εμφανίζεται εδώ με τα αποτελέσματά τους, μια εξήγηση και συνδέσμους για χρήσιμους πόρους (προσαρμοσμένους στη «σοβαρότητα» της εξάντλησης που εντοπίστηκε).

## LEVEL 2

### Exhausted

Moderately / high levels of Emotional Exhaustion, moderate Cynicism and Low Professional Efficacy

#### RESOURCES

 Information

 Self-Help in distress



Now you can take two more questionnaires

[Go to Self-assessment](#)

Your academic burnout score is moderately elevated, this reflecting a process of emotional exhaustion as a consequence of your current studies. In the graphs below you can identify the sources of burnout (personal, academic as a whole, related to colleagues, and related to teachers) that put you at the highest risk. If they are colored in yellow, this would indicate a moderately level, while if they are colored in red, this indicates significant signs of burnout in that area. You should know that this level of stress is contextual and can be significantly reduced by psychological work, including relaxation techniques, self-control and a healthy lifestyle. We offer you a manual that explains in a detailed way what burnout is, its origins, the most effective preventive measures and several possible interventions. You can download it in your own language [Here](#). In order to obtain additional information regarding your resources and offer more personalized suggestion of interventions at your level, we recommend that you complete the other two tests following this one.

### LEVEL 3

#### Engaged

Low/normal Emotional  
Exhaustion, low/normal  
Cynicism, and high/normal  
Professional Efficacy

#### RESOURCES

 Information

 Self-Help in distress



You obtained an overall low academic burnout score, which means that you do not display major signs of discomfort or fatigue related to your studies. However, it may be of interest for you to look also at the attached graph below, where you can observe if there are any sources of burnout (personal, academic as a whole, related to colleagues, and related to teachers) that you handle worse (yellow areas) or poor (red areas). If this is the case, you should be aware that this phenomenon can occur throughout studies or even in your future job. To prevent being affected by such circumstances or better cope with them, we offer you a manual that explains in a detailed way what burnout is, its origins, the most effective preventive measures and several possible interventions. You can download it in your own language [Here](#)

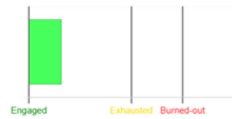


## Τα αποτελέσματά σας με περισσότερες λεπτομέρειες!

Κάτω από το αποτέλεσμα CBI-S θα  
βρείτε τις λεπτομέρειες των  
αποτελεσμάτων σας στις τέσσερις  
διαστάσεις που αξιολογήθηκαν από το

### Personal Burnout

User:



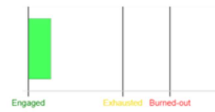
### Studies- related Burnout

User:



### Colleagues-related Burnout

User:



### Teachers-related Burnout

User:



Το ερωτηματολόγιο αυτό καλύπτει 4 διαφορετικές διαστάσεις.

## Λαμβάνοντας το WHO-5 και το PHQ-9

Αν έχετε ένα **κίτρινο** ή **κόκκινο** αποτέλεσμα στο CBI-S θα «ξεκλειδώσετε» τη δυνατότητα να προχωρήσετε περαιτέρω στην ανάλυση των αιτιών της ψυχικής σας κατάστασης μέσω των ερωτηματολογίων WHO-5 και PHQ-9

### LEVEL 1 Burned-out

Extremely high burnout scores on Emotional Exhaustion, Cynicism and Low Professional Efficacy

#### RESOURCES

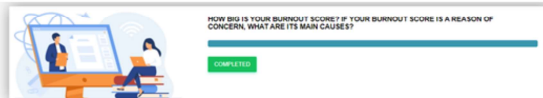
Information

Self-Help in distress



Now you can take two more questionnaires

Go to self-assessment



Είστε ελεύθεροι να κάνετε μόνο τα τεστ που σας ενδιαφέρουν και να προχωρήσετε με τη σειρά που προτιμάτε!

Όπως είπαμε, το αποτέλεσμα των χρηστών στο ερωτηματολόγιο CBI καθορίζει το πώς συνεχίζεται η εμπειρία τους στην πλατφόρμα. Στην πραγματικότητα, αν κάποιος/α πάρει ένα πράσινο αποτέλεσμα, δε θα χρειαστεί περαιτέρω ανάλυση της ψυχολογικής ευημερίας στο πλαίσιο του BWP. Αντίθετα, αν κάποιος/α πάρει ένα "κίτρινο" (εξαντλημένο) ή "κόκκινο" (Burned-out) αποτέλεσμα, θα τον/την καλέσουμε να απαντήσει επίσης στα ερωτηματολόγια WHO-5 ή / και PHQ-9. Οι χρήστες μπορούν να εντοπίσουν αυτά τα ερωτηματολόγια μέσω του κουμπιού που εμφανίζεται στη σελίδα αποτελεσμάτων της CBI.

### LEVEL 3

#### YOUR WELLBEING LEVEL IS... High

##### RESOURCES

 Information

 Self-Help in distress



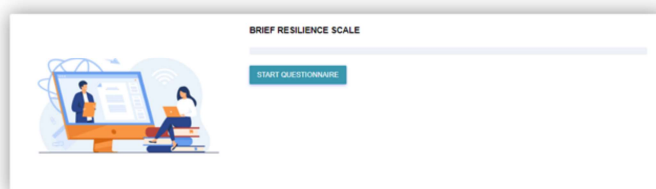
Your well-being level is high, this reflecting a good mastery of the environmental challenges and a generally efficient way to use your inner resources.

Despite the fact that you report a good well-being score, the burnout and depression scores can be considered as elevated. This represents a sign of alarm, and should make you orient not only towards lifestyle changes, but also towards getting professional help and advice. In this sense, cognitive-behavioral therapy (CBT), relaxation techniques and support groups could represent reliable solutions. Medication could be also taken into account, in the case of disturbing symptoms. In this latter case, it generally takes about six weeks to bring results.

Μόλις ολοκληρώσετε όλα τα τεστ, θα λάβετε τα τελικά αποτελέσματα, με βάση τις απαντήσεις σας με πιο ακριβή συμβουλευτική!

Οι χρήστες που συμπληρώνουν όλα τα ερωτηματολόγια θα λάβουν πιο λεπτομερή αποτελέσματα (στη σελίδα αποτελεσμάτων του τρίτου ερωτηματολογίου). Αυτός ο ακριβέστερος βαθμός συμβουλών που είμαστε σε θέση να παρέχουμε στους χρήστες, είναι ο λόγος για τον οποίο τους ενθαρρύνουμε να απαντήσουν σε όλα τα διαθέσιμα ερωτηματολόγια.

## Άλλη μια δοκιμασία σας περιμένει...



Στις Συχνές Ερωτήσεις και στην Ενότητα  
Αυτοαξιολόγηση μπορείτε να μάθετε περισσότερα  
σχετικά με ορισμένες προδιαθέσεις που μπορεί να  
βοηθήσουν κατά της εξουθένωσης. Από εκεί μπορείτε να  
ξεκινήσετε τη δοκιμή σας, αξιολογώντας την  
ανθεκτικότητά σας!



## Θέλετε να προσπαθήσετε ξανά;

Μπορείτε να διαγράψετε τα αποτελέσματά σας οποιαδήποτε στιγμή θέλετε.

Reset my Progress

←

HOW BIG IS YOUR BURNOUT SCORE? IF YOUR BURNOUT SCORE IS A REASON OF CONCERN, WHAT ARE ITS MAIN CAUSES?

COMPLETED

Πριν το κάνετε αυτό, μπορείτε να αποθηκεύσετε τα αποτελέσματά σας ως PDF για μελλοντική αναφορά.

Save your progress

PDF n° 0 PDF n° 1

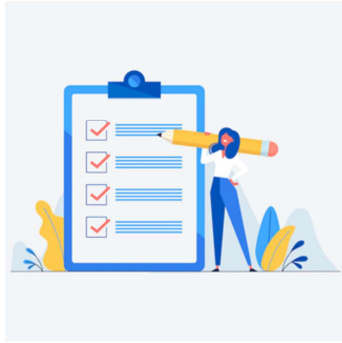
Close Delete



Οι χρήστες που συνδέονται θα έχουν τα αποτελέσματά τους αποθηκευμένα και προσβάσιμα σε αυτούς. Οι χρήστες μπορούν επίσης να επαναλάβουν τα ερωτηματολόγια ή να διαγράψουν τα αποτελέσματά τους, αν το επιθυμούν. Τα προηγούμενα αποτελέσματα μπορούν να αποθηκευτούν και ως PDF.

Τώρα ήρθε η ώρα να πάρετε τα χέρια  
σας στην διαδικτυακή μας πλατφόρμα  
**Burnout!**

[bwp.bendit-eu.eu](http://bwp.bendit-eu.eu)



## Ας σκεφτούμε τα αποτελέσματά σας!

- Σε ποιο βαθμό **περιμένατε τα αποτελέσματα** που λάβατε;
- Ποια ήταν μερικά **μη αναμενόμενα** αποτελέσματα;
- Υπάρχει κάτι με το οποίο **διαφωνείτε έντονα**;





**Ευχαριστώ!**  
**Οποιαδήποτε απορία ή**  
**ερώτηση;**

[bendit-eu.eu](https://bendit-eu.eu)

