

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 1st, 2020 - May 31st, 2023



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

Ενότητα 1: Τρίτη Ημέρα Εκπαίδευσης

University Lusófona

Patrícia Correia-Santos
Filipa Teixeira

3^η Ημέρα Εκπαίδευσης

- **Στόχος:**
 - Εντοπισμός των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης της εξουθένωσης
 - Απόκτηση επίγνωσης του κινδύνου της ακαδημαϊκής εξουθένωσης και των παραγόντων πρόληψης στην καθημερινή ζωή.
- **Μαθησιακά Αποτελέσματα :**
 - Προσδιορισμός των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης σε ακαδημαϊκό περιβάλλον
 - Περιγραφή των αρχικών γνωρισμάτων της ακαδημαϊκής εξουθένωσης
 - Εφαρμογή των αρχικών γνωρισμάτων, των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης



Πριν ξεκινήσετε...



Από την κατ' οίκον εργασία σας:

- . Παρακαλώ, υπενθυμίστε μου...
- . Το Πανεπιστήμιό σας και ο
ακαδημαϊκός τομέας αρχειοθετήθηκε



Πριν ξεκινήσετε...

Από την κατ' οίκον εργασία σας:

Λαμβάνοντας υπόψιν αυτή την ποικιλομορφία ...

- Ποιες ήταν μερικές ομοιότητες που εντοπίσατε σε διαφορετικούς τομείς σπουδών;
- Και ποιες διαφορές...;
- Πώς εξηγείτε τυχόν διαφορές στις σχέσεις με τους διαφορετικούς τομείς σπουδών σας;



Πριν ξεκινήσετε...



- Γνωρίζετε τι μπορεί να σας προδιαθέτει για εξουθένωση;

- Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι που μπορεί να προδιαθέτουν τα άτομα να εκδηλώσουν ακαδημαϊκή εξουθένωση;



Οι ιδέες σας για εσάς

Προσωπικά

Πώς περιγράφετε τον εαυτό σας;

- Θεωρώ τον εαυτό μου τελειομανή
- Θεωρώ τον εαυτό μου εθισμένο στη μελέτη
- Δεν αντέχω την αποτυχία
- Δεν έχω μεγάλη αυτοπεποίθηση
- Δεν έχω κανέναν έλεγχο σε αυτό που κάνω

Ακαδημαϊκά

- Νιώθω υπερφορτωμένος/η με τις σπουδές μου
- Δεν οργανώνομαι σωστά
- Δεν καταλαβαίνω κάποιες δραστηριότητες
- Δεν έχω τις δεξιότητες για επαγγελματική πρακτική

Κοινωνικά

Υπάρχει ένταση στις σχέσεις σου με τους πιο κάτω;

- Οι συμφοιτητές μου
- Οι καθηγητές μου
- Η οικογένειά μου



Self-check: Does anything predispose me to burnout?

Personal:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	notes:
Do you find yourself a... ?											
I consider myself a perfectionist											
I consider myself a study addict											
I can't stand failure											
I'm not very self-confident											
I have no control over what I do											
Academic:											
I feel overloaded with my studies											
I do not organize myself properly											
I do not understand some projects											
I do not have the skills for professional practice											
Social:											
Are your social relationships a source of tension?											
My classmates											
My teachers											
My family											

Share your results with your classmates in this course



Παράγοντες επικινδυνότητας/ Παράγοντες πρόληψης



ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



Τελειομανία

Υψηλή αυτο-ζήτηση και ανταγωνιστικότητα (ανεξάρτητα από τις
προσωπικές συνθήκες)

Εργασιομανία

Χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση

Ευπάθεια στην αποτυχία

Χαμηλή αυτο-αντιληπτή αποτελεσματικότητα

Έλλειψη κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης

Καταστολή των συναισθηματικών εκφράσεων των ανεπιθύμητων
σκέψεων



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



Κοινωνική απομόνωση

Κοινωνική ευπάθεια

Ανεπαρκής ανάπτυξη επαγγελματικής ταυτότητας



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



Υψηλές ακαδημαϊκές απαιτήσεις

Ακαδημαϊκή υπερφόρτωση/ τεράστιο Πρόγραμμα Σπουδών

Ακαμψία του Προγράμματος Σπουδών

Ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον

Ημερήσιο πρόγραμμα (μαθήματα, πρακτική άσκηση στο νοσοκομείο)

Η ανάγκη μετακίνησης μεταξύ μαθημάτων, νοσοκομειακών πρακτικών και άλλων καθηκόντων



ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



Αυτο-αποτελεσματικότητα

Αισιοδοξία

Ελπίδα

Ανθεκτικότητα

Στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης για προσαρμοστική συμπεριφορά

Δεξιότητες επανεκτίμησης

Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Εσωτερικός τόπος ελέγχου

Θετική στάση ενίσχυσης

(Καλό) Χιούμορ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



(Θετικές) Κοινωνικές Δεξιότητες

Ευρεία και ισχυρά κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης

Συμμετοχή σε εξωπανεπιστημιακές δραστηριότητες
(που δεν εξαντλούν την ενέργεια)



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



Καλό εκπαιδευτικό κλίμα

Εκπαίδευση εκπαιδευτών/τριών σε θέματα ευεξίας και πρόληψης

Επαρκής αναλογία μεταξύ εκπαιδευτών/τριών - φοιτητών/τριών

Σύστημα αξιολόγησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων

Έγκαιρος έλεγχος των φοιτητών/τριών ως προς την ακαδημαϊκή
εξουθένωση

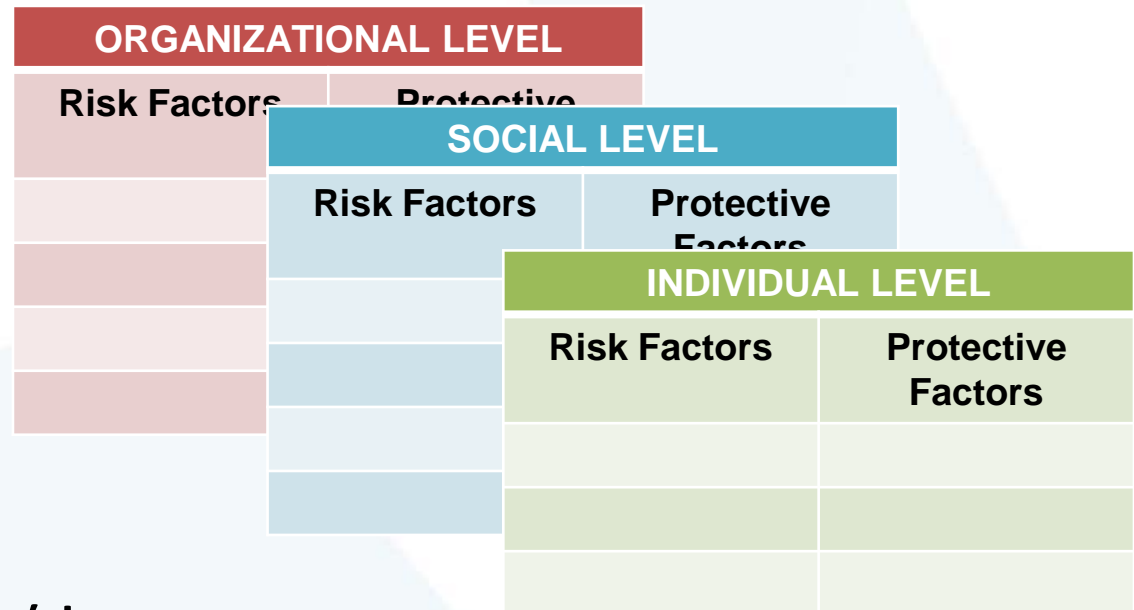
Ευκαιρίες προγύμνασης

Σύντομοι χρόνοι ταξιδιού μεταξύ του Πανεπιστημίου



Διαδραστική δραστηριότητα 2

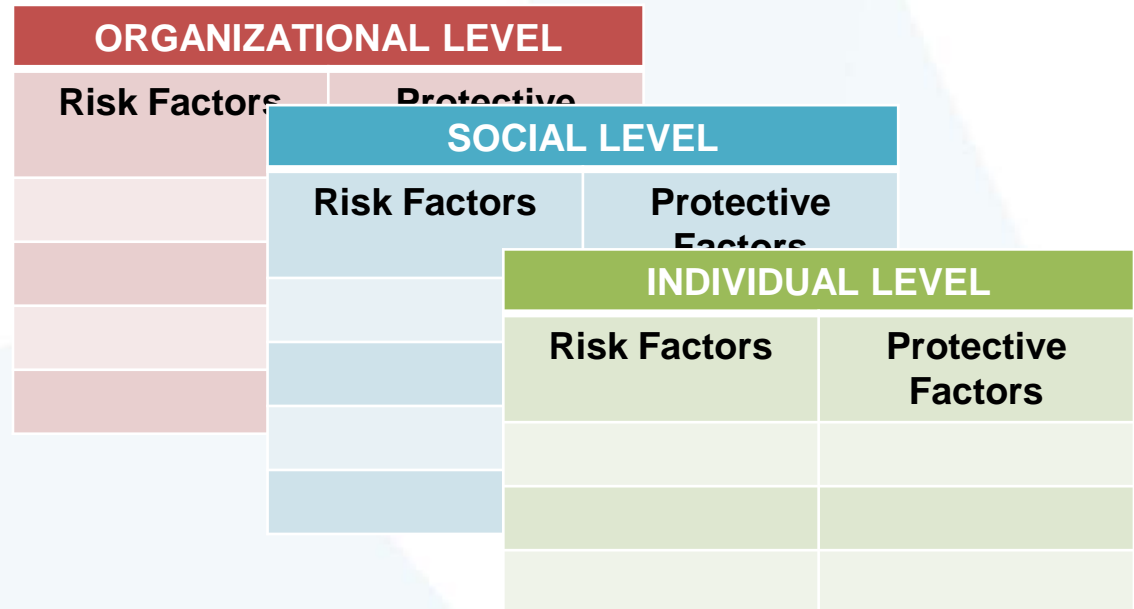
**Προσδιορισμός
παραγόντων
επικινδυνότητας
και πρόληψης**



- **Σκεφτείτε και γράψτε...**
 - Τις στιγμές που νιώθετε πολύ στενοχωρημένοι/ες και /φορτισμένοι/ες
 - Τους λόγους που σας οδηγούν εκεί (σε μεγάλη αγωνία)
 - Τα πράγματα που κάνετε (συμπεριφορές) που σας βοηθούν να απαλλαγείτε από αυτά τα άβολα συναισθήματα.

Διαδραστική δραστηριότητα 2

Προσδιορισμός
παραγόντων
επικινδυνότητας
και πρόληψης



- Σκεφτείτε και γράψτε...

ΠΑΓΙΔΑ

- Τις στιγμές που νιώθετε πολύ στενοχωρημένοι/ες και φορτισμένοι/ες
- Τους λόγους που σας οδηγούν εκεί (σε μεγάλη αγωνία)

ΕΞΟΔΟΣ

- Τα πράγματα που κάνετε (συμπεριφορές) που σας βοηθούν να απαλλαγείτε από αυτά τα άβολα συναισθήματα.



Διαδραστική δραστηριότητα 2

Προσδιορισμός
παραγόντων
επικινδυνότητας
και πρόληψης

Νέοι παράγοντες
επικινδυνότητας;

Νέοι παράγοντες
πρόληψης;



Διαδραστική δραστηριότητα 3

Αποκτώντας συνείδηση





Διαδραστική δραστηριότητα 4

Αποκτώντας συνείδηση

ΚΙΤΡΙΝΟ - Αυτοφροντίδα ή προσωπικές δραστηριότητες – π.χ. άσκηση, ελεύθερος χρόνος;

ΚΟΚΚΙΝΟ - Διαλέξεις/Μαθήματα

ΠΡΑΣΙΝΟ – Δραστηριότητες μελέτης/ εξάσκησης

ΜΠΛΕ– Παρακολούθηση συνεδρίων/σεμιναρίων

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ - Πρακτική άσκηση

ΣΚΟΥΡΟ ΜΠΛΕ - Ομαδική εργασία.

Οικιακές εργασίες

Καθήκοντα εργασίας (όχι ακαδημαϊκά) (για συμμετέχοντες/ουσες που έχουν εργασία εκτός από ακαδημαϊκά καθήκοντα)

Γονικές δραστηριότητες

Φροντίζοντας ή βοηθώντας άλλους (γονείς, παππούδες, φίλους)

Άλλος τύπος που θυμάστε





Αποκτώντας Συνείδηση - Συζήτηση

- 1) Αριθμός διαφορετικών τύπων δραστηριοτήτων ανά ημέρα/εβδομάδα
- 2) Προγραμματισμένη έναντι μη προγραμματισμένης
 - Προσδιορίστε αν υπάρχουν εργασίες που μπορούν να υλοποιηθούν σε τμήματα
 - ⚠ Επιπτώσεις της μελέτης χωρίς διαλείμματα
 - "Τα άτομα με ακαδημαϊκή εξουθένωση συχνά αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν γνωστικά προβλήματα, όπως αδυναμία συγκέντρωσης και διαταραχές μνήμης (π.χ. Weber & Jaekel-Reinhard, 2000)"

Αποκτώντας Συνείδηση - Συζήτηση

2) Επιπτώσεις της έλλειψης σχεδιασμού

3) Επιπτώσεις της συνεχούς μετατόπισης – αλλαγής αποφάσεων

- οδηγεί σε αναβλητικότητα – η οποία
- οδηγεί σε συντριβή - η οποία
- οδηγεί σε ευπάθεια, αποτυχία, χαμηλή αυτο-αντιληπτή αποτελεσματικότητα - η οποία
- οδηγεί σε ανεπαρκείς/αναποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης - οι οποίες
- οδηγούν σε κοινωνική απομόνωση (λόγω της προσπάθειας κάλυψης όλων όσων αναβλήθηκαν)



Πώς να προγραμματιστείτε;

Οδηγίες

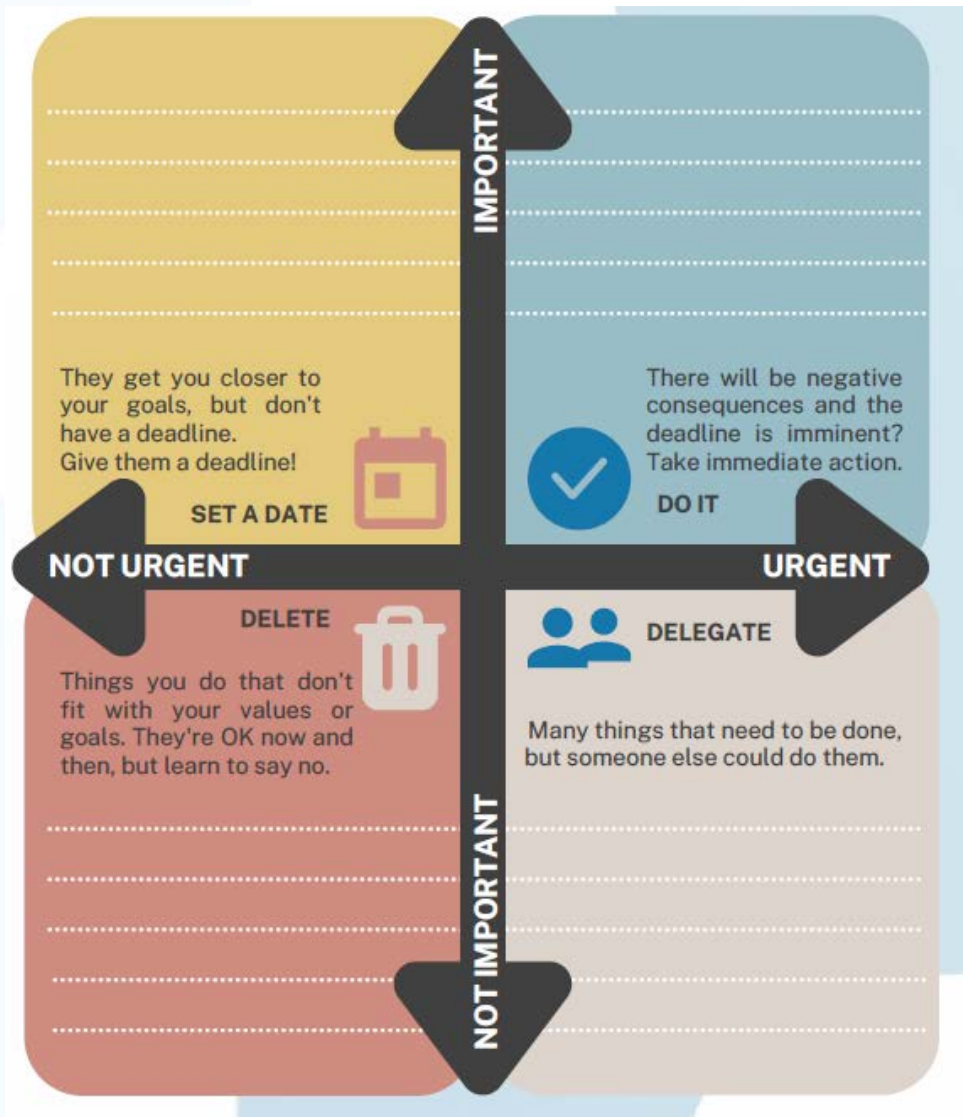


Πίνακας του Eisenhower (ορισμός)

- Ο Eisenhower δημιούργησε έναν πίνακα για γρήγορη και αποτελεσματική λήψη αποφάσεων.
- Σε τι βασίζεται: διακρίνοντας το επείγον από το σημαντικό.
- Ο Stephen R. Covey (στο βιβλίο του *The 7 Habits of Highly Effective People*) αντικατοπτρίζει ότι δεν πρόκειται για τη διαχείριση του χρόνου αυτή καθ' αυτή, αλλά για τη διαχείριση των σημείων στα οποία πρέπει να στρέφουμε την προσοχή μας ανά πάσα στιγμή.
 - Δεν είναι διαχείριση χρόνου, είναι προσοχή και διαχείριση ενέργειας.

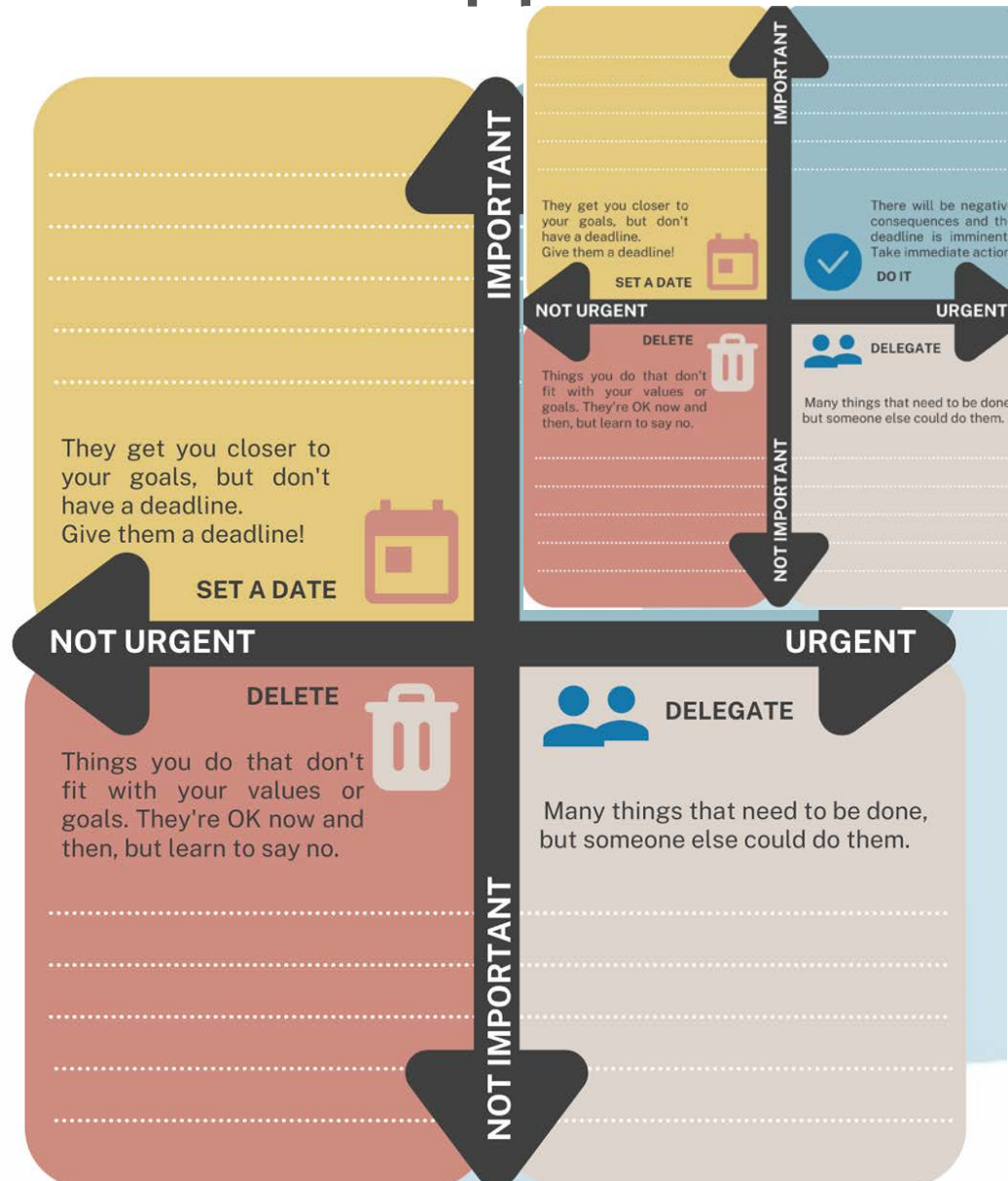


Διαδραστική δραστηριότητα 5



- Σημειώστε τα σημαντικά με (!) και τα επείγοντα με (X)
- Κατανείμετέ τα σε αυτόν τον πίνακα

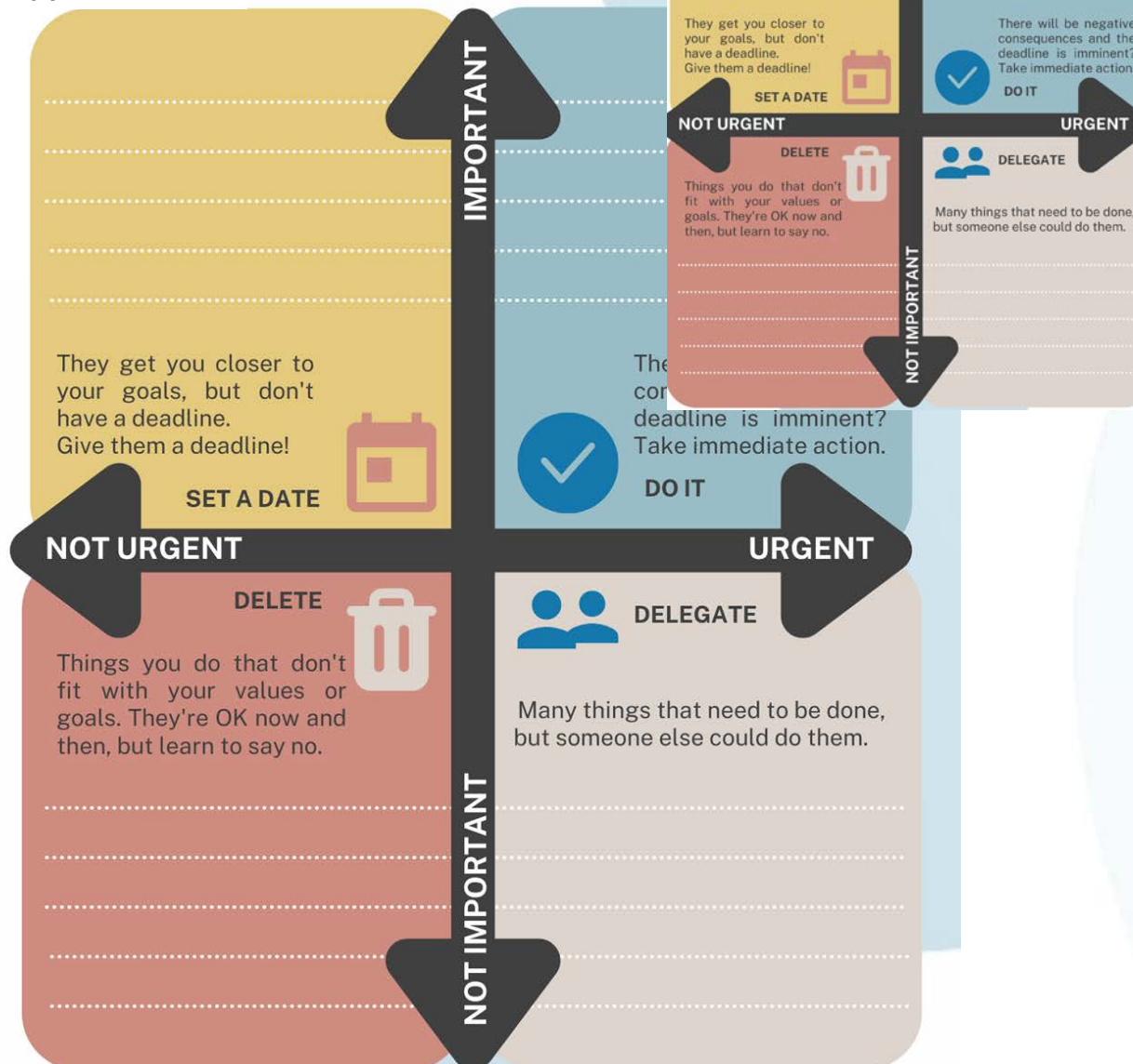
Παρακαλώ σημειώστε: ο πίνακας είναι φράκταλ!



Ο πίνακας είναι ισοβάκταλ

Ο πίνακας είναι φράκταλ

Ο πίνακας είναι φράκταλ



Αλλά... τι σημαίνει σημαντικό για εμένα;



Put your own mask first?

- Πώς μπορώ να επιλέξω;
- Πώς μπορώ να πω «Όχι»;
- Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ανάστροφη κάθετο;
- Σκεφτείτε το στο σπίτι, Αυτό θα συνεχιστεί αύριο!



*“Ο τελικός λόγος για να θέσετε στόχους,
είναι να σας δελεάσει να γίνετε το άτομο
που χρειάζεται για την επίτευξή τους»*

Jim Rhon



Πρώιμες ενδείξεις της ακαδημαϊκής εξουθένωσης



Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης



Συναισθηματική Εξάντληση

Αίσθημα συναισθηματικής υπερέκτασης και κόπωσης, που εμφανίζεται το πρωί, πριν να αντιμετωπίσει το άτομο μια άλλη ημέρα. Συχνά, ερμηνεύεται λανθασμένα ως «φυσιολογικό» χαρακτηριστικό μιας χειρουργικής ειδικότητας

Δυσaréσκεια για την ισορροπία μεταξύ προσωπικής και ακαδημαϊκής ζωής. Ο κίνδυνος είναι αυξημένος για τις γυναίκες που υποστηρίζουν άλλους στην εργασία και στο σπίτι



Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Αποπροσωποποίηση

Αίσθημα αποστασιοποίησης και κυνικότητας. Αδιαφορία του ατόμου για τους άλλους και μειωμένη ανησυχία για τα αποτελέσματα της δικής του συμπεριφοράς, συχνή χρήση του σαρκασμού σε μια προσπάθεια ανακούφισης του άγχους

Αντικειμενοποίηση των ασθενών, αντιμετωπίζοντάς τους απρόσωπα και χωρίς ενσυναίσθηση



Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Μειωμένη ολοκλήρωση

Χαμηλή επαγγελματική εκτίμηση, αμφισβήτηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας της κλινικής φροντίδας που παρέχει κανείς

Έλλειψη πίστης στην αξία της επαγγελματικής συνεισφοράς

Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Επαγγελματικές συνέπειες

Μειωμένος επαγγελματισμός

Μειωμένη παραγωγικότητα

Μειωμένη ικανοποίηση των ασθενών

Παροχή μη βέλτιστης φροντίδας ασθενών

Αυξημένα ιατρικά λάθη

Αυξημένες δικαστικές διαμάχες για αθέμιτες πρακτικές

Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Προσωπικές συνέπειες

Μειωμένη εμπιστοσύνη

Μειωμένη ικανοποίηση από την επιλογή σταδιοδρομίας

Διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις

Αυξημένο άγχος, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου

Κατάχρηση ουσιών

Αυτοκτονικός ιδεασμός

Rosenbluth et al., 2017



Πάρτε το μήνυμα στο σπίτι...

- Η Συναισθηματική Εξάντληση και η Αποπροσωποποίηση είναι οι πιο αναφερόμενες διαστάσεις της ακαδημαϊκής εξουθένωσης.
- Οι φοιτητές των Επιστημών Υγείας εκφράζουν υπερηφάνεια για τις ακαδημαϊκές τους δεξιότητες και ικανότητες.
- Χαμηλή έκφραση της διάστασης «Μείωση ολοκλήρωσης».
- Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς τόσο στη συναισθηματική εξάντληση όσο και στην αποπροσωποποίηση

Rosenbluth, S. C., Freymiller, E. G., Hemphill, R., Paull, D. E., Stuber, M., & Friedlander, A. H. (2017). Resident well-being and patient safety: Recognizing the signs and symptoms of burnout. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 75(4), 657-659.

*"Αντιμετωπίστε τον εαυτό σας σαν κάποιον
που είστε υπεύθυνοι να βοηθήσετε"*

Jordan Peterson