

# 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**



# 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.



# Τα επιλεγμένα εργαλεία

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

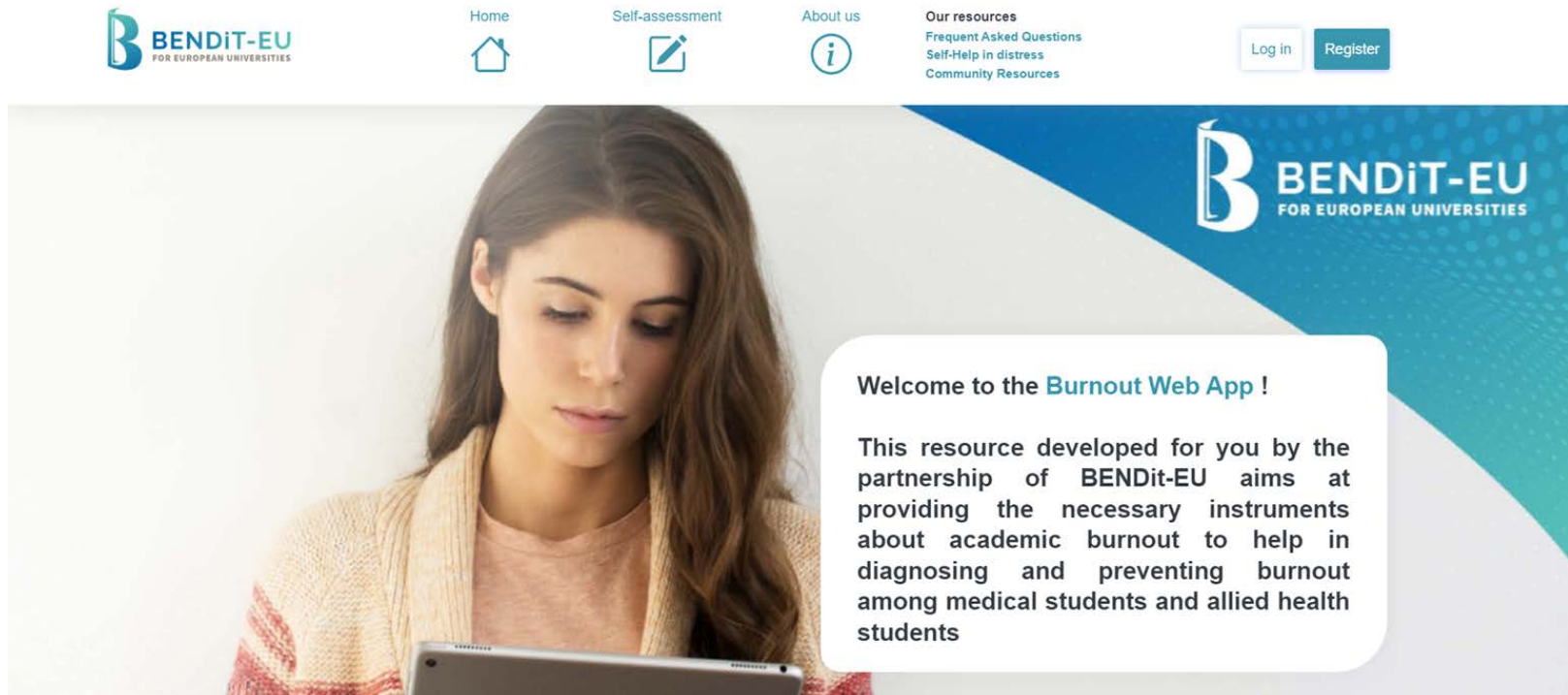
- **The Brief Resilience Scale** είναι ένα εργαλείο για την αξιολόγηση της ικανότητας ενός ατόμου να ανακάμψει ή να επανέλθει από το άγχος. Παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 2008 από τους Smith et. al [5] και αποτελείται από 6 δηλώσεις.





# Πώς να φτάσετε στην πλατφόρμα

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



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

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



# 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.

Health

Relaxation strategies

Self understanding

Coping skills

Social support



# Πόροι για όλους



- **Κοινοτικοί 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)



## 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	Centrului 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

# Σχεδιασμένο για φοιτητές/τριες



Home



Self-assessment



About us



Our resources

Frequent Asked Questions

Self-Help in distress

Community Resources

Log in

Register



Η πλατφόρμα αφορά φοιτητές/τριες. Επομένως, αποφασίσαμε να φιλοξενήσουμε ένα βίντεο με ένα φοιτητή που προσκαλεί τους συνομηλίκους να ανακαλύψουν πληροφορίες και να λάβουν βοήθεια, αν χρειαστεί.



# 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!

# Διαδικασία εγγραφής (1)



Home



Self-assessment



About us



Our resources

Forms/Policies  
Frequently Asked Questions  
Self-Help in Distress  
Community Resources

Log in

Register

Αρχικά, πρέπει να εγγραφείτε!

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

## Create an account

E-mail\*

Password\*

Confirm password\*

Your data will be stored anonymously

☐

Non sono un robot



reCAPTCHA

Privacy - Terms

 Register



# Διαδικασία εγγραφής (2)

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

## Futher information

Futher information Required fields are marked with an \*

Gender

Male

Date of birth \*

07/10/2022

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

- ☐ Yes  
☐ No  
☐ Other

Psychological or psychiatric conditions

- ☐ Yes  
☐ No  
☐ Other



 Save

# 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](#)



# Τώρα ήρθε η ώρα να κάνετε το τεστ!

**CBI-S: Το πρώτο  
ερωτηματολόγιο περιέχει 25  
ερωτήσεις που αξιολογούν 4  
διαστάσεις για την αξιολόγηση  
του επιπέδου εξουθένωσης.**

Question 1 / 25

How often do you feel tired?

- ☐ *always or to a very high degree*
- ☐ *often or to a high degree*
- ☐ *sometimes or somewhat*
- ☐ *seldom or to a low degree*
- ☐ *never/almost never or to a very low degree*

Next

Question 25 / 25

Do you sometimes wonder how long you will be able to continue working with teachers?

- ☐ *always or to a very high degree*
- ☐ *often or to a high degree*
- ☐ *sometimes or somewhat*
- ☐ *seldom or to a low degree*
- ☐ *never/almost never or to a very low degree*

Next



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

## LEVEL 1

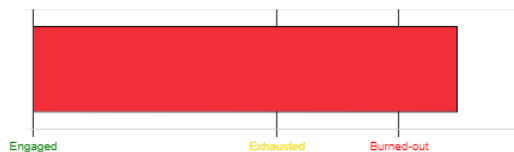
### *Burned-out*

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

#### RESOURCES

 Information

 Self-Help in distress



You obtained a high score in academic burnout, which can mean a high risk of further aggravation of this problem during and beyond your 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 in nature and can be significantly reduced through psychological interventions. 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.



Now you can take two more questionnaires

[Go to Self-assessment](#)

## LEVEL 2

### Exhausted

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

#### RESOURCES

 Information

 Self-Help in distress



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.



Now you can take two more questionnaires

[Go to Self-assessment](#)

## 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](#)



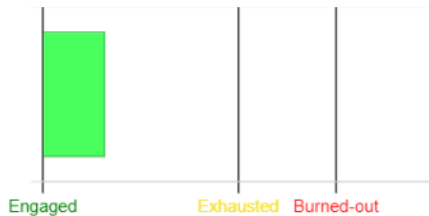


# Τα αποτελέσματά σας με περισσότερες λεπτομέρειες!

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

## Personal Burnout

User:



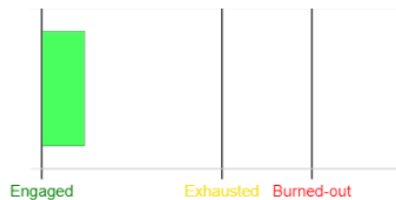
## Studies- related Burnout

User:



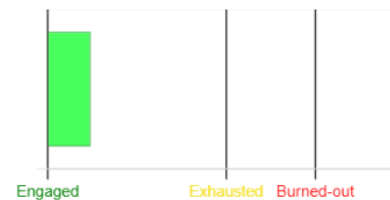
## Colleagues-related Burnout

User:



## Teachers-related Burnout

User:



# 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

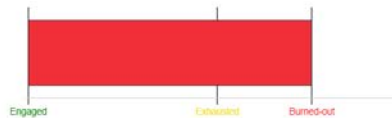
### *Burned-out*

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

#### RESOURCES

[i Information](#)

[Self-Help in distress](#)



Now you can take two more questionnaires

[Go to Self assessment](#)

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

COMPLETED

HOW MUCH IS YOUR HEALTH AFFECTED?

START QUESTIONNAIRE

WHO WELL-BEING SCALE

START QUESTIONNAIRE

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

**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!

# 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

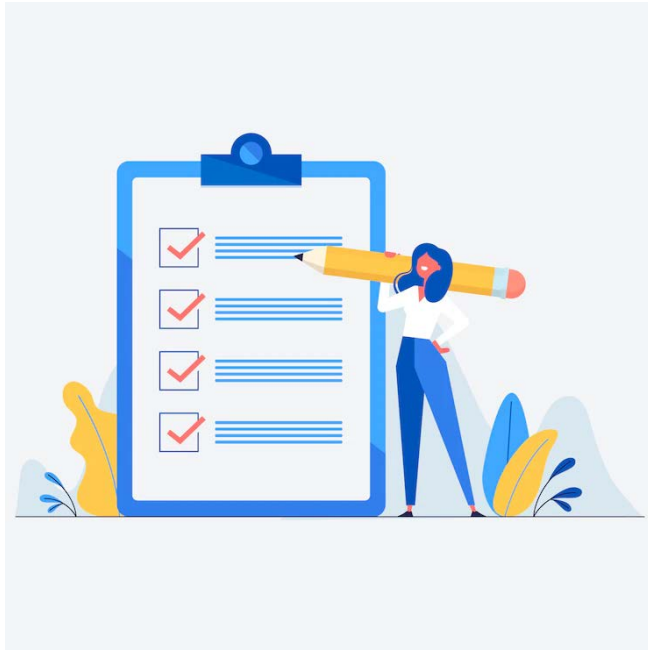
PDF n° 1

Close

Delete

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 **περιμένετε 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)

