



# 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**

**Πέμπτη Ημέρα Εκπαίδευσης  
Συστήματα Υποστήριξης για την Ακαδημαϊκή  
Εξουθένωση**

**NSPHMPDSB**

*Raluca Sfetcu*  
**Georgeta Popovici**  
**Cristian Vladescu**

## Στόχος:

Εντοπισμός και συζήτηση των συστημάτων υποστήριξης που είναι διαθέσιμα στους/στις φοιτητές/τριες, όταν αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκή εξουθένωση.

## Περιγραφή της Πέμπτης Ημέρας Εκπαίδευσης

Χαρτογράφηση του κοινωνικού δικτύου των φοιτητών/τριών, με βάση την εγγύτητα και το είδος υποστήριξης που λαμβάνουν

Διερεύνηση των διαθέσιμων υποστηρικτικών πόρων του Πανεπιστημίου

## Ημέρα 4: Εισαγωγική δραστηριότητα

Μοιραστείτε την εμπειρία σας με τη στρατηγική παρέμβασης που επιλέξατε από το κεφάλαιο 3 του εγχειριδίου της εξουθένωσης

Ωρα	Ατζέντα ημέρας 5
	Καλωσόρισμα στην πέμπτη ημέρα και κατ' οίκον εργασία της τέταρτης ημέρας
	Τι είναι η κοινωνική υποστήριξη και τι ρόλο παίζει (διάλεξη)
	Χαρτογράφηση της κοινωνικής υποστήριξης (διαδραστική δραστηριότητα ανά ολιγομελείς ομάδες)
	Διάλειμμα για καφέ
	Τρόποι ενίσχυσης της κοινωνικής υποστήριξης (διαδραστική δραστηριότητα - ολομέλεια)
	«Συστήματα υποστήριξης για την ακαδημαϊκή εξουθένωση» (διάλεξη)
	Εμπειρία καθοδήγησης από συνομηλίκους/συμφοιτητές (διαδραστική δραστηριότητα ανά ζεύγη)
	Διάλειμμα για γεύμα
	Παρουσίαση με θέμα «Ομάδες Balint» και Διαδραστικές δραστηριότητες
	Διερευνήστε τους διαθέσιμους πόρους του Πανεπιστημίου για την πρόληψη και την παρέμβαση στην εξουθένωση στη χώρα σας (αναζήτηση στο διαδίκτυο)
	Κλείσιμο και αποχαιρετισμός

# Burnout In Vascular Surgery Trainees



Anonymous electronic survey



Survey of 514 trainees, 34% response rate

**Burnout** in vascular trainees is increased by:

✓ Depression



✓ Stress



✓ No formal mentoring program



✓ Violation of 80 hour work week



✓ No organized social program



✓ Lower levels of social support



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Η κοινωνική υποστήριξη είναι μια ατομική αντίληψη ή εμπειρία όσον αφορά τη συμμετοχή σε μια κοινωνική ομάδα στην οποία τα άτομα αλληλοϋποστηρίζονται
- Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να εντοπιστεί τόσο στο Πανεπιστήμιο
  - Συνάδελφοι
  - Μέντορες
- Όσο και στο σπίτι
  - Οικογένεια
  - Φίλοι
  - Γείτονες

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Γράψτε τρία παραδείγματα κοινωνικής υποστήριξης που έχετε λάβει (ένα ανά Post-it)

# Στήριξη/ενίσχυση για ενεργοποίηση

## Ενημερωτική υποστήριξη:

- πρόταση/συμβουλή
- παραπομπή
- εκτίμηση της κατάστασης
- διδασκαλία

## Πρακτική υποστήριξη:

- δανεισμός
- άμεση εργασία
- έμμεση εργασία
- ενεργός συμμετοχή
- προθυμία

# Συναισθηματική υποστήριξη (1/2)

- Σχέσεις
- Σωματική στοργή
- Εμπιστευτικότητα
- Συμπάθεια
- Ακρόαση
- Κατανόηση/ενσυναίσθηση
- Ενθάρρυνση
- Προσευχή

# NURTURANT SUPPORT (2/2)

- Κοινωνική υποστήριξη
    - Πρόσβαση
    - Παρουσία
    - Συντροφικότητα
    - 
    - Φιλοφρόνηση
    - Επιβεβαίωση
    - Απαλλαγή από
    - την ευθύνη
- Υποστήριξη  
κοινωνικού  
δικτύου
- Ενίσχυση  
αυτοπεποίθησης

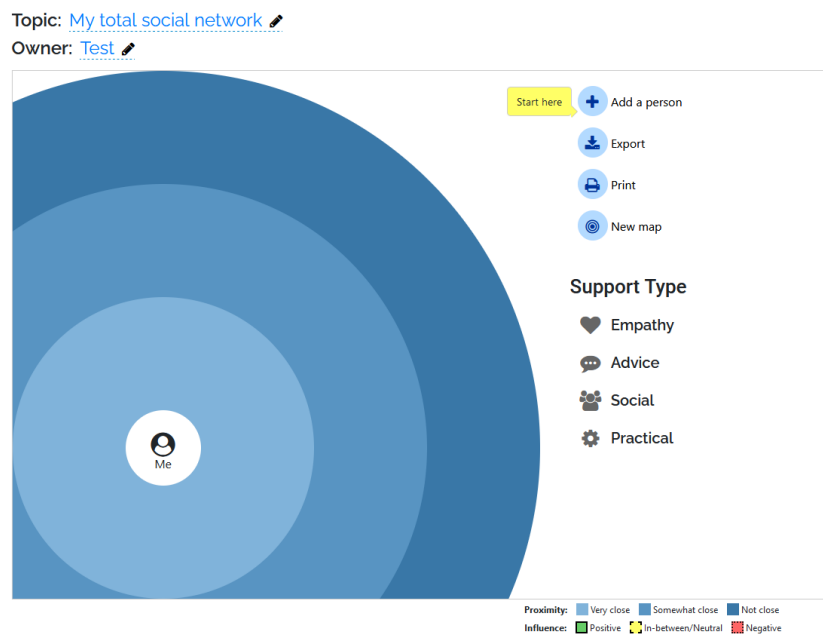
# ΤΙ ΛΟΓΑΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

## Περίληψη

- Μπορεί να λάβει πολλές μορφές, μεταξύ των οποίων:
  - βοήθεια
  - ανάδραση
  - συναισθηματική άνεση
  - ενθάρρυνση
  - αναγνώριση
  - χιούμορ
- Υπάρχουν αυξανόμενα ερευνητικά στοιχεία που καταδεικνύουν ότι η ενεργή σύνδεση με άλλους αυξάνει την ατομική ανθεκτικότητα μέσα από θετικούς και συμπονετικούς τρόπους
- Τα οφέλη είναι πολλαπλά και περιλαμβάνουν
  - αμοιβαία εκτίμηση και συλλογικότητα·
  - επαναφόρτιση μπαταριών και απόκτηση αίσθησης ζωτικότητας.
  - και θετικές φυσιολογικές αλλαγές που σχετίζονται με την εμπειρία της ευημερίας

# Άσκηση 1

- Για τα επόμενα 15 λεπτά, σχεδιάστε ένα χάρτη του περιγύρου της κοινωνικής υποστήριξής σας για την πρόληψη/ παρέμβαση



Βήματα:

Δημιουργείστε έναν κατάλογο με όλα τα άτομα που ανήκουν στον κοινωνικό σας περίγυρο.

Πρόσθεσε αυτά τα άτομα σε ένα κυκλικό χάρτη, όπως φαίνεται δίπλα.

Χρησιμοποιήστε τρία επίπεδα εγγύτητας, που αντιπροσωπεύονται από κύκλους:

- πολύ κοντά
- κάπως κοντά
- όχι κοντά

Είδος υποστήριξης:

- Ενσυναίσθηση (Ε)
- Συμβουλή (Σ)
- Κοινωνική υποστήριξη(Κ)
- Πρακτική υποστήριξη (Π)



<https://ssnm.ctl.columbia.edu/map/interactive/>

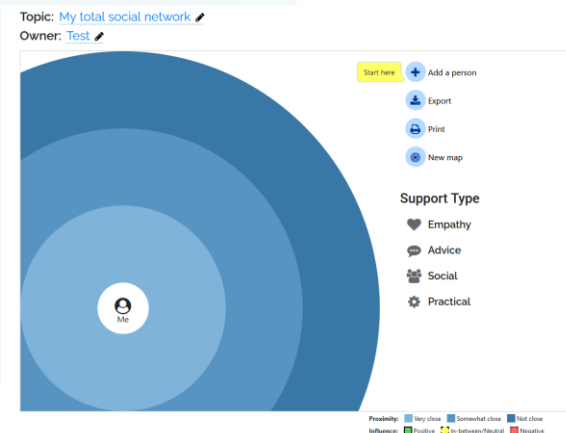
# Άσκηση 1 – Φυλλάδιο

- Για τα επόμενα 15 λεπτά, σχεδιάστε έναν χάρτη του κοινωνικού σας περιγύρου σε χαρτί ή με το διαθέσιμο διαδικτυακό εργαλείο:
- <https://ssnm.ctl.columbia.edu/map/interactive/>



Παρακάτω θα βρείτε ένα παράδειγμα, αλλά μπορείτε να είστε δημιουργικοί, όταν σχεδιάζετε το δίκτυο κοινωνικής υποστήριξής σας.

1. Διαμορφώστε έναν κατάλογο με όλα τα άτομα του κοινωνικού σας περιγύρου, ανεξάρτητα από τη σχέση σας μαζί τους
2. Σχεδιάστε τον εαυτό σας (ενδείκνυται ένα σημείο, ένας μικρός κύκλος ή άλλο σύμβολο που μπορεί να σας αντιπροσωπεύει)
3. Σχεδιάστε τρεις ομόκεντρους κύκλους γύρω από τον εαυτό σας
4. Προσθέστε όλα τα άτομα από τον κοινωνικό σας περίγυρο, με βάση την εγγύτητά τους σε εσάς (προσθέστε τα άτομα με τα οποία αισθάνεστε πιο κοντά στον εσωτερικό κύκλο, το κάπως κοντά στον δεύτερο κύκλο και το όχι κοντά στον τρίτο). Απλώς, προσθέστε τα ονόματά τους στον κατάλληλο κύκλο
5. Μπορείτε να προσθέσετε επιπλέον πληροφορίες, σημειώνοντας ένα σύμβολο/γράμμα, για να υποδείξετε τον τύπο υποστήριξης που λαμβάνετε από κάθε μεμονωμένο άτομο από τον κοινωνικό σας περίγυρο σας. Μερικοί τύποι υποστήριξης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι: Ενσυναίσθηση (Ε); Συμβουλή (Σ); Κοινωνική υποστήριξη (Κ); Πρακτική υποστήριξη (Π)





Διάλειμμα για καφέ (15 λεπτά)

# Άσκηση 2



- Συζητήστε ανά ομάδες την εμπειρία σας από τη σχεδίαση του χάρτη:
  - Ήταν εύκολο/δύσκολο;
  - Ο κοινωνικό σας περίγυρος ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας;
  - Σας λείπει υποστήριξη σε κάποιον τομέα; Ή έχετε πολλούς ανθρώπους που προσφέρουν υποστήριξη σε έναν τομέα; Υπάρχουν σχέσεις που θέλετε να αναπτύξετε ή να βελτιώσετε;
  - Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να βελτιώσετε τις προβληματικές ή τεταμένες σχέσεις;
- Κρατήστε σημειώσεις με χρήσιμες ιδέες για την ενίσχυση του δικτύου υποστήριξής σας.
- Στο τέλος της άσκησης, όλες οι ομάδες θα μοιραστούν αυτές τις ιδέες.



Τρόποι ενίσχυσης της κοινωνικής υποστήριξης  
(Κοινός κατάλογος που βασίζεται σε συζητήσεις των ομάδων  
σας)

# Τρόποι για να αυξήσετε την κοινωνική σας υποστήριξη

- Τρία χρήσιμα πράγματα που πρέπει να κάνετε είναι:
  - να χαρτογραφήσετε και να ενισχύσετε τον κοινωνικό σας περίγυρο (δηλ. μπορείτε να αξιολογήσετε τους κοινωνικούς πόρους που έχετε στη διάθεσή σας και να εντοπίσετε τομείς, όπου θα μπορούσαν να ενισχυθούν).
  - να βελτιώσετε τις προβληματικές ή τεταμένες σχέσεις (π.χ. διασκεδάζοντας περισσότερο μαζί, δείχνοντας προσοχή και ενδιαφέρον, προσφέροντας υποστήριξη ή δείχνοντας εμπιστοσύνη).
  - να ανταποκρίνεστε ενεργά και εποικοδομητικά στους άλλους, αντί παθητικά και αρνητικά.

# Καθοδήγηση και υποστήριξη από εκπαιδευτή/τρια

- Καθοδήγηση (Mentoring) = μια διαδικασία καλλιέργειας, στην οποία ένα πιο εξειδικευμένο ή έμπειρο άτομο, ως πρότυπο, διδάσκει, παρέχει, ενθαρρύνει, συμβουλεύει και γίνεται φίλος με ένα λιγότερο εξειδικευμένο άτομο με σκοπό την προώθηση της επαγγελματικής και προσωπικής του ανάπτυξης.
- Η καθοδήγηση προωθείται ως στρατηγική για την παροχή υποστήριξης, ενθάρρυνσης και επαγγελματικού οράματος στους/στις φοιτητές/τριες.
- Τα επίσημα προγράμματα καθοδήγησης έχουν σχεδιαστεί για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, περιλαμβάνουν έναν συντονιστή για την επίβλεψη των λειτουργιών και την αξιολόγηση της προόδου και έχουν καθορισμένη διάρκεια.
- Η άτυπη καθοδήγηση είναι αυθόρμητη, βασίζεται στην ανάγκη και στη διαπροσωπική έλξη και διαρκεί όσο ικανοποιούνται οι ανάγκες.

# Επίσημη καθοδήγηση για τη μείωση του στρες

- Οι συμμετέχοντες/ουσες ανατίθενται σε μέντορες για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (π.χ. για τη διάρκεια ενός εξαμήνου / 14 εβδομάδων)
- Οι μέντορες παρέχουν συμβουλές στους/στις συμμετέχοντες/ουσες για διάφορα θέματα

BASIC NEEDS	CONTENT
Physiological needs	Accommodation, nutrition, scholarship
Safety needs	Information about the school and the university, awareness of student rights, use of health services, use the health center, clinical practice
Cognitive needs	Information about lecturers and lessons, motivation, information about effective study methods, organize the mentee's work schedule, accomplishment in lessons, stress regarding lessons, use of the library, computer and internet use
Social needs	Social activities, problems experienced in interpersonal relations, friendship
Self-esteem	Self-confidence
Self-actualization	Coping with stress, solving mentee's problems, awareness of mentee's personality traits
Profession	Mentee's views regarding the profession, anxiety regarding the profession, introduction regarding nursing profession, job possibilities after graduation

# Συμβουλευτική από συνομήλικους/μέντορες



- Η συμβουλευτική από συνομήλικους/μέντορες αναφέρεται σε ένα δίκτυο υποστήριξης στο οποίο ένα πιο εξειδικευμένο ή έμπειρο άτομο χρησιμεύει ως πρότυπο σε ένα λιγότερο εξειδικευμένο άτομο για την προώθηση της επαγγελματικής και προσωπικής του ανάπτυξης (Dorsey & Baker, 2004).

## Example

The “Sibs program”  
at the  
Feinberg School of  
Medicine”

The screenshot shows the website for the Medical Scientist Training Program (MSTP) at Northwestern Medicine. The header includes the Northwestern Medicine logo and navigation links like 'About Us', 'Why Northwestern?', 'Curriculum', 'How to Apply', and 'Current Students'. The main content area is titled 'Student Council' and describes its role in developing and implementing student programming. It also mentions 'Mentoring Events' such as 'Blitz Talks' and the 'Big Sibs Program'.

Northwestern Medicine | Northwestern University  
NEWS CENTER | FACULTY PROFILES

## Medical Scientist Training Program

Search web or people

About Us ▾ Why Northwestern? Curriculum ▾ How to Apply ▾ Current Students ▾

Feinberg Home > Home > Current Students > Student Council

### Current Students

- Current Students Overview
- Student Profiles
- Faculty Mentoring
- ▶ Student Council
- PRISM Outreach Program

### Student Council

The MSTP Student Council is a group of current students from all phases of the program that meets monthly to develop and implement student programming. The Student Council is independent of the MSTP office, but assists the office on many events, including retreat planning, admissions events and grand rounds. In addition, the student council is a mechanism to organize student concerns and bring them to the MSTP leadership. All MSTP students are welcome to attend, and lunch is served at each meeting.

### Mentoring Events

#### Blitz Talks

This series of two events is aimed at helping early-phase students find a thesis adviser. Over the course of a few hours, students are exposed to the research of upwards of 40 faculty members at Northwestern. These events are meant to serve as a brief introduction and to foster future communication with advisers.

#### Big Sibs Program

The MSTP Big Sibs program pairs each incoming first-year medical student with an older graduate-phase student. The goal is to provide mentorship focused on choosing an adviser, taking step 1 and transitioning to graduate school. The MSTP office offers donuts and coffee to facilitate meetings between sibs.

# Τι είναι το πρόγραμμα Sibbs;

- Ένα δομημένο πρόγραμμα καθοδήγησης από συνομήλικους/μέντορες για εισερχόμενους φοιτητές Ιατρικής (M1) από δευτεροετείς φοιτητές Ιατρικής (M2) με στόχο τη μείωση των παραγόντων επικινδυνότητας για την εξουθένωση.
- Οι εισερχόμενοι φοιτητές M1 κατανέμονται τυχαία σε μία από τις τέσσερις ομάδες από τη διοίκηση της Ιατρικής σχολής.
- Μια ομάδα αντιπροσωπεύει μια κοινότητα μαθητών σε όλα τα χρόνια εκπαίδευσης που αποσκοπούν στη διευκόλυνση των διαταξικών συναντήσεων καθοδήγησης και των κοινωνικών εκδηλώσεων.
- Οι ηγέτες των φοιτητών στις ομάδες συνδύασαν κάθε M1 με ένα M2, με βάση παρόμοια Προπτυχιακά Ιδρύματα και το υπόβαθρο του πτυχίου.

# Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα Sibs; (1/2)

Η αλληλεπίδραση ενθαρρύνεται κάθε τέσσερις έως έξι εβδομάδες, με βάση τα ακόλουθα σημεία ομιλίας:

- Καθορισμός προσδοκιών για καθοδήγηση και έναρξη της Ιατρικής Σχολής
- Επιλογή ερευνητικού μέντορα, έργου και συζητήσεων διπλού πτυχίου
- Προετοιμασία για μια αντικειμενική κλινική εξέταση δεξιοτήτων
- Συμμετοχή και μετάβαση σε φοιτητικές ομάδες, έρευνα και κοινωνική προσφορά
- Διερεύνηση διαφορετικών στρατηγικών μελέτης και ακαδημαϊκών πόρων
- Διερεύνηση διαφορετικών ειδικοτήτων
- Προβληματισμός σχετικά με το έτος και τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν το επόμενο έτος

# Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα Sibs;(2/2)

- Αυτά τα σημεία συζήτησης διατυπώνονται από μια ad hoc επιτροπή φοιτητών/τριών και καθηγητών/τριών
- Επικεντρώνονται στην αντιμετώπιση περιόδων προβλέψιμου στρες στο ακαδημαϊκό έτος M1
- Οι φοιτητές/τριες ενθαρρύνονται να αλληλεπιδρούν αυτοπροσώπως.
- Άλλοι εναλλακτικοί τρόποι αποδεκτής επικοινωνίας περιλαμβάνουν:
  - αποστολή γραπτών μηνυμάτων
  - τηλεφωνήματα
  - αποστολή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
  - FaceTiming/άλλα εργαλεία για βιντεοκλήσεις

# Ποια είναι τα οφέλη;

- Οι πρωτοετείς φοιτητές Ιατρικής διατρέχουν κίνδυνο εξουθένωσης παρά τους συνήθως διαθέσιμους πόρους για διαχείριση του άγχους.
- Σε σύγκριση με ένα μη δομημένο πρόγραμμα καθοδήγησης μεταξύ πρωτοετών και δευτεροετών φοιτητών Ιατρικής, ένα δομημένο πρόγραμμα συνδέθηκε με
  - αυτοαναφερόμενη μείωση του άγχους,
  - βελτιωμένες δεξιότητες ιεράρχησης προτεραιοτήτων και
  - μεγαλύτερη συνειδητοποίηση της σημασίας της προσπάθειας για ισορροπία μεταξύ ακαδημαϊκής και προσωπικής ζωής στους πρωτοετείς φοιτητές Ιατρικής.

Οι δευτεροετείς φοιτητές Ιατρικής ανέφεραν ότι το να υπηρετούν ως μέντορες τους παρακίνησε να βοηθήσουν τους καθοδηγούμενους και διευκόλυνε μια διαρκή διαχρονική καθοδήγηση.

## Άσκηση 3

- Ανά ζεύγη να κάνετε τα εξής:
  - Βρείτε κάποιον/α με το ίδιο υπόβαθρο, αλλά από διαφορετικό έτος σπουδών (π.χ. Ιατρική πρώτου έτους και δεύτερου έτους, Ψυχολογία δεύτερου έτους και τρίτου έτους κ.λπ.)
  - Για τα επόμενα 30 λεπτά συζητήστε θέματα που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια των ετών σπουδών σας που θα ήταν ευκολότερο να αντιμετωπιστούν, αν τα γνωρίζατε.



Διάλειμμα για γεύμα

# Ομάδες Balint

- Οι ομάδες Balint περιλαμβάνουν έξι έως δώδεκα μέλη μαζί με έναν ή δύο αρχηγούς ομάδων, οι οποίοι είχαν τόσο εμπειρία από ομάδες Balint όσο και προηγούμενη εκπαίδευση στην ηγεσία ολιγομελών ομάδων.
- Ένα μέλος παρουσιάζει μια περίπτωση συναισθηματικής δυσκολίας που σχετίζεται με τον ασθενή, η οποία πρέπει να προέρχεται από τη μνήμη.
- Μόλις τελειώσετε, επιτρέπονται ερωτήσεις από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.
- Στη συνέχεια, ο παρουσιαστής σπρώχνει προς τα πίσω την καρέκλα του, για να απομακρυνθεί από τη συζήτηση. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σκέφτονται την περίπτωση από την οπτική γωνία του ασθενούς και του ιατρού.
- Ο παρουσιαστής επανεντάσσεται στην ομάδα για την τελική συζήτηση.
- Κάθε περίπτωση πρέπει να διαρκεί από τριάντα λεπτά έως μία ώρα.
- Οι ομάδες συνεδριάζουν συνήθως σε εβδομαδιαία έως μηνιαία βάση, από μερικές εβδομάδες έως αρκετά χρόνια.

# Ομάδες Balint για φοιτητές/τριες

- Στις ομάδες φοιτητών/τριών, τα θέματα συζήτησης τείνουν να είναι ευρύτερα.
- Οι φοιτητές/τριες μπορεί να παρουσιάσουν συναντήσεις ιατρού-ασθενούς ή κάποια προβληματικά ζητήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των σπουδών τους και όχι τις δικές τους εμπειρίες με ασθενείς.
- Η διάρκεια των φοιτητικών ομάδων Balint είναι μικρότερη από τις παραδοσιακές ομάδες Balint και ο ηγέτης μπορεί να είναι πιο ενεργός στην περιγραφή των δικών του εμπειριών.
- Βασικοί μαθησιακοί στόχοι στις ομάδες των φοιτητών/τριών είναι
  - κατανόηση της σχέσης ιατρού-ασθενούς
  - υποστήριξη της επαγγελματικής εξέλιξης,
  - επιβεβαίωση της ταυτότητας των ιατρών και
  - επίλυση διενέξεων μεταξύ επαγγελματικών ρόλων

# Θέματα συζήτησης σε ομάδες Balint

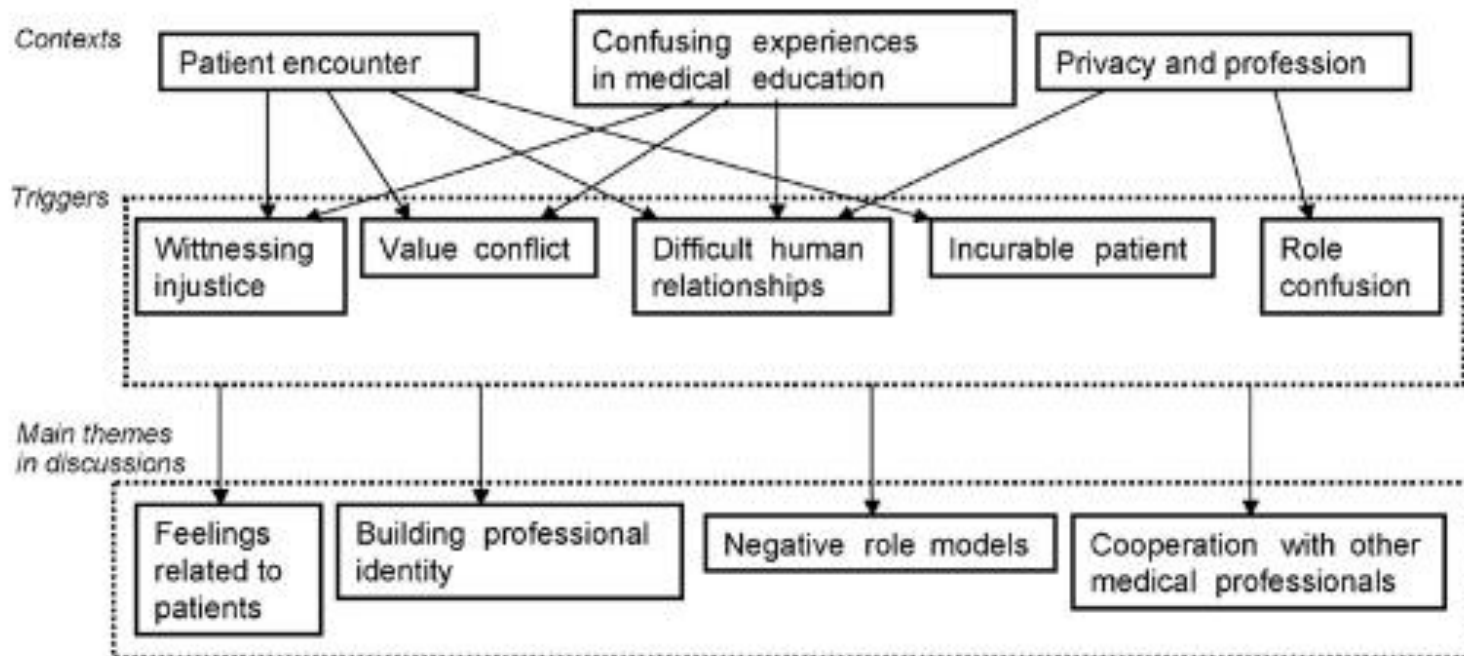


Fig. 1. Cases in student Balint group discussions: the contexts, the triggers of narration and the themes.

# Αντίκτυπος



- Οι ομάδες Balint πιστεύεται ότι είναι χρήσιμες στην ιατρική εκπαίδευση για την αντιμετώπιση:
  - της ανθεκτικότητας
  - της ουδετεροποίησης
  - της ενσυναίσθησης
  - της συμπόνιας στην κόπωση και των δεξιοτήτων επικοινωνίας

<https://balint.co.uk/medical-students/>



# Άσκηση 4

- Προσπαθήστε να εντοπίσετε ομάδες Balint στη χώρα σας
  - <https://www.balintinternational.com/ibf-application-for-registration/membership/member-societies-and-countries/>
- Αναζητήστε στο διαδίκτυο και χαρτογραφήστε τα συστήματα υποστήριξης που είναι διαθέσιμα στο Πανεπιστήμιο, στην πόλη ή στη χώρα σας. Χρησιμοποιήστε το φυλλάδιο 3, για να διευκρινίσετε το είδος της υποστήριξης που προσφέρουν (π.χ. Ενσυναίσθηση, Συμβουλή, Κοινωνική υποστήριξη, Πρακτική υποστήριξη)
- Χωριστείτε σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και συζητήστε τα ευρήματά σας με συναδέλφους από άλλες χώρες
- Σκεφτείτε την πολιτιστική ποικιλομορφία στο Πανεπιστήμιό σας και προσδιορίστε τρόπους προσαρμογής των παρεμβάσεων με βάση το συγκεκριμένο, ώστε να ανταποκρίνονται στις αξίες και στις ανάγκες σας.

