



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

**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.

Περίγραμμα της Πέμπτης Ημέρας Εκπαίδευσης

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

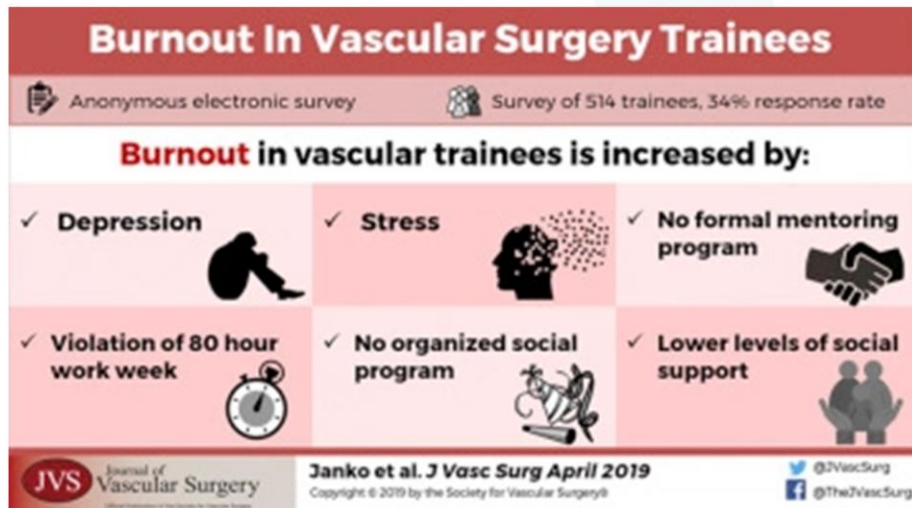
Διερεύνηση των διαθέσιμων υποστηρικτικών πόρων του Πανεπιστημίου

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

Παρουσιάστε το περίγραμμα της ημέρας και υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τους κανόνες αλληλεπίδρασης



Μαζί με άλλους παράγοντες, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η υπερβολική εργασία και η έλλειψη οργανωμένου κοινωνικού προγράμματος, η απουσία επίσημου προγράμματος καθοδήγησης, και τα χαμηλότερα επίπεδα υποστήριξης έχει αποδειχθεί ότι προκαλούν την αύξηση της εξουθένωσης. Το παράδειγμα στη διαφάνεια προέρχεται από μια έρευνα με 514 εκπαιδευόμενους αγγειοχειρουργικής. Παρουσιάζεται εδώ, για να δείξει ότι η οικοδόμηση συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης νωρίς, μπορεί να σας βοηθήσει όχι μόνο τώρα, όταν αντιμετωπίζετε ακαδημαϊκή εξουθένωση, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της υπόλοιπης σταδιοδρομίας σας.

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

Διαφορετικοί άνθρωποι στη ζωή σας μπορεί να παρέχουν διαφορετικά είδη υποστήριξης. Οπότε, είναι απίθανο ένα άτομο να μπορεί να παρέχει όλη την υποστήριξη που χρειάζεστε.

Για παράδειγμα, οι γονείς σας μπορεί να είναι υπέροχοι με τη φροντίδα των παιδιών, ενώ ο καλύτερος φίλος σας μπορεί να δώσει εξαιρετικές συμβουλές σχέσης.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



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

Διανείμετε 3 post-it στους/στις συμμετέχοντες/ουσες και ζητήστε από αυτούς/ές να γράψουν 3 παραδείγματα κοινωνικής υποστήριξης που έχουν λάβει (ένα ανά post-it).

Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε σε έναν πίνακα τέσσερις διαφορετικές περιοχές και επισημάνετε τις ως εξής: Πληροφορίες / συμβουλές, πρακτική υποστήριξη, συναισθηματική υποστήριξη, κοινωνική υποστήριξη. Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να έρθουν και να τοποθετήσουν τα παραδείγματά τους σε μία από τις τέσσερις κατηγορίες.

Ζητήστε από αυτούς/ές να σχολιάσουν πώς αυτοί οι τύποι υποστήριξης είναι χρήσιμοι για την αύξηση της ευημερίας και τη μείωση της εξουθένωσης

Γενικές πληροφορίες για τον/την εκπαιδευτή/τρια:

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για κάθε κατηγορία που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε, για να συζητήσετε τις συνεισφορές των συμμετεχόντων/ουσών.

!! ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην τα παρουσιάζετε εκ των προτέρων, απλώς χρησιμοποιήστε τα ως πρόσθετη υποστήριξη για τη διευκόλυνση της συνομιλίας με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες . Στις ακόλουθες διαφάνειες, κάθε κατηγορία θα είναι λεπτομερής .

Πληροφορίες/συμβουλές: μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες, όταν η οικογένεια, οι φίλοι ή ακόμα και οι ειδικοί δίνουν πραγματικές πληροφορίες ή μοιράζονται την άποψή τους για μια συγκεκριμένη κατάσταση. Για παράδειγμα, ένας φίλος που παντρεύτηκε πρόσφατα μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με το κόστος του γάμου του και συμβουλές για την οργάνωση του προϋπολογισμού. Κάποιος που έχει χάσει προηγουμένως τη δουλειά του

μπορεί να μοιραστεί πόρους για δικτύωση ή συμβουλές για την αντιμετώπιση της αλλαγής ή ένας/μία επιζών/ώσα από καρκίνο μπορεί να παράσχει πληροφορίες σχετικά με διαφορετικούς τύπους θεραπειών για τη συγκεκριμένη ασθένεια.

Πρακτική υποστήριξη: άτομα που ενδιαφέρονται για εσάς μπορούν να σας προσφέρουν πρακτική βοήθεια ή υπηρεσίες, όπως χρηματικά δώρα ή φαγητό, βοήθεια στο μαγείρεμα ή στη φροντίδα των παιδιών ή βοήθεια στη μετακόμιση. Αυτό το είδος υποστήριξης σας βοηθά να ολοκληρώσετε εργασίες στην καθημερινή σας ζωή και να ανακουφιστείτε από ορισμένους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητας που ίσως αντιμετωπίσετε.

Συναισθηματική υποστήριξη: αυτό σκέφτονται συχνά οι άνθρωποι, όταν μιλούν για κοινωνική υποστήριξη. Οι άνθρωποι είναι συναισθηματικά υποστηρικτικοί, όταν σας ακούν, δείχνουν ενσυναίσθηση και σας λένε ότι νοιάζονται για εσάς. Για παράδειγμα, αν χωρίσατε από τον σύντροφό σας ή χάσατε τη δουλειά σας, ένας στενός φίλος μπορεί να σας προσφέρει σωματική άνεση, όπως δίνοντάς σας μια αγκαλιά ή τηλεφωνώντας κάθε μέρα τις πρώτες εβδομάδες, για να δείτε πώς τα

πάτε.

Κοινωνική υποστήριξη: μερικοί άνθρωποι βοηθούν, εκφράζοντας την εμπιστοσύνη τους σε εσάς ή ενθαρρύνοντάς σας. Μπορεί να σας υπενθυμίσουν τα δυνατά σας σημεία και να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε μια χρήσιμη και ρεαλιστική προοπτική της κατάστασης. Για παράδειγμα, ένας/μία συμφοιτητής/τρια μπορεί να σας υπενθυμίσει τα δυνατά σας σημεία ως ομιλητής/τρια και τις προηγούμενες επιτυχίες σας πριν από μια σημαντική παρουσίαση στο Πανεπιστήμιο.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ

Η ενημερωτική και πρακτική υποστήριξη μπορεί να ομαδοποιηθεί στην κατηγορία της υποστήριξης που διευκολύνει τη δράση, η οποία προορίζεται να βοηθήσει το αγχωμένο άτομο να επιλύσει ή να εξαλείψει το πρόβλημα που προκαλεί την αγωνία (αυτά συνιστώνται σε περιπτώσεις κατά τις οποίες το άτομο μπορεί να κάνει κάτι/ έχει τον έλεγχο της κατάστασης = > επίλυση προβλημάτων)

Η συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη μπορεί να ομαδοποιηθεί στην κατηγορία της φροντίδας που περιλαμβάνει προσπάθειες συμπαράστασης ή παρηγοριάς, χωρίς άμεσες προσπάθειες για την επίλυση του προβλήματος που προκαλεί το άγχος (αυτές συνιστώνται στις

**καταστάσεις που είναι/ θεωρούνται
ανεξέλεγκτες / το άτομο δεν μπορεί να κάνει
τίποτα = > αντιμετώπιση εστιασμένη στο
συναίσθημα)**

Reference: Cutona, Suhr (1992) Controllability of
stressful events and satisfaction with spouse
support behaviors

Στήριξη/ενίσχυση για ενεργοποίηση



Ενημερωτική υποστήριξη:

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

Πρακτική υποστήριξη:

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

Προτάσεις /συμβουλές: Προσφέρει ιδέες και προτείνει δράσεις

Παραπομπή: Παραπέμπει τον παραλήπτη σε κάποια άλλη πηγή βοήθειας

Εκτίμηση κατάστασης: Επανεκτιμά ή επαναπροσδιορίζει την κατάσταση

Διδασκαλία: Παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες, γεγονότα ή ειδήσεις σχετικά με την κατάσταση ή σχετικά με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση της κατάστασης

Προσφορές δανείου, για να δανείσετε στον παραλήπτη κάτι (συμπεριλαμβανομένων των χρημάτων)

Άμεση εργασία: Προσφορές για την εκτέλεση μιας εργασίας που σχετίζεται άμεσα με το άγχος

Έμμεση εργασία: Προσφέρεται να αναλάβει μία ή περισσότερες από τις άλλες ευθύνες των αποδεκτών, ενώ ο παραλήπτης βρίσκεται υπό πίεση

Ενεργή συμμετοχή: Προσφέρει συμμετοχή στον αποδέκτη σε δράση που μειώνει το άγχος

Προθυμία: Εκφράστε την προθυμία σας να βοηθήσετε

Reference: Cutona, Suhr (1992) Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors

Συναισθηματική υποστήριξη (1/2)



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

Σχέση: Τονίζει τη σημασία της εγγύτητας και της αγάπης στη σχέση με τον αποδέκτη

Σωματική στοργή: Προσφέρει σωματική επαφή, όπως αγκαλιές, φιλιά, κράτημα χεριών, χτύπημα στον ώμο

Εμπιστευτικότητα: Υπόσχεται να κρατήσει το πρόβλημα του παραλήπτη στην εμπιστοσύνη

Συμπάθεια: Εκφράζει θλίψη ή λύπη για την κατάσταση ή την αγωνία του παραλήπτη

Ακρόαση: Προσεκτικά σχόλια, καθώς μιλάει ο παραλήπτης

Κατανόηση/Ενσυναίσθηση: Εκφράζει την κατανόηση της κατάστασης ή αποκαλύπτει μια προσωπική κατάσταση που επικοινωνεί την κατανόηση

Ενθάρρυνση: Παρέχει στον αποδέκτη ελπίδα και αυτοπεποίθηση

Προσευχή: Προσεύχεται με τον παραλήπτη

Reference: Cutona, Suhr (1992) Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors

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

Πρόσθετες πληροφορίες για τον εκπαιδευτή

Είδος στήριξης

Πρόσβαση

αποδέκτη σε νέους φίλους

Παρουσία

με το άτομο, να είναι εκεί

Σύντροφοι

διαθεσιμότητα συντρόφων, άλλων που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα ή εμπειρίες

Φιλοφρονητικές Ικανότητες

αποδέκτη ή δίνει έμφαση στον παραλήπτη

Κατάσταση επικύρωσης

άποψη των αποδεκτών για την κατάσταση

Απαλλαγή από την ευθύνη

συναισθήματα ενοχής των αποδεκτών για την κατάσταση

Σκοπός της επικοινωνίας

Προσφέρει πρόσβαση στον

Προσφέρεται να περάσει χρόνο

Υπενθυμίζει στο άτομο τη

έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα ή

Λέει θετικά πράγματα για τον

Εκφράζει τη συμφωνία του με την

Προσπαθεί να ανακουφίσει τα

Reference: Cutona, Suhr (1992) Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors

ΤΙ ΛΟΓΑΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Περίληψη

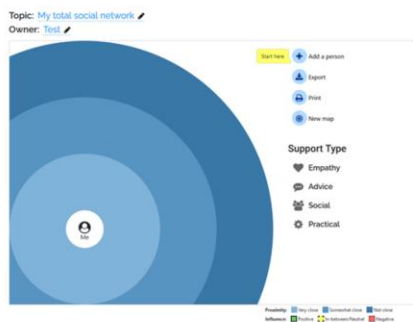
- Μπορεί να λάβει πολλές μορφές, μεταξύ των οποίων:
 - ο βοήθεια
 - ο ανάδραση
 - ο συναισθηματική άνεση
 - ο ενθάρρυνση
 - ο αναγνώριση
 - ο χιούμορ
- Υπάρχουν αυξανόμενα ερευνητικά στοιχεία που καταδεικνύουν ότι η ενεργή σύνδεση με άλλους αυξάνει την ατομική ανθεκτικότητα μέσα από θετικούς και συμπονετικούς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

Αυτή είναι απλώς μια σύνοψη των όσων συζητήθηκαν προηγουμένως· Στην επόμενη διαφάνεια παρουσιάζεται η πρώτη άσκηση

Άσκηση 1



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



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

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)

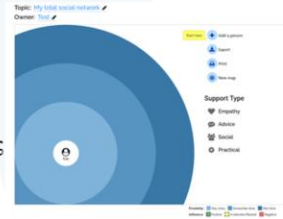
Άσκηση 1 – Φυλλάδιο

- 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); Ποιακτική υποστήριξη (Π)



Δώστε οδηγίες στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να βγάλουν το φυλλάδιο από το φάκελό τους και να ακολουθήσουν τις οδηγίες.



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)

Εδώ μπορείτε να συλλέξετε τις ιδέες από ομάδες, γράφοντάς τις στον πίνακα.

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

- ο 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.
- ο Η καθοδήγηση προωθείται ως στρατηγική για την παροχή υποστήριξης, ενθάρρυνσης και επαγγελματικού οράματος στους/στις φοιτητές/τριες.
- ο 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.
- ο Η άτυπη καθοδήγηση είναι αυθόρμητη, βασίζεται στην ανάγκη και στη διαπροσωπική έλξη και διαρκεί όσο ικανοποιούνται οι ανάγκες.

Παρουσιάστε τον ορισμό του mentoring, όπως περιλαμβάνεται στη διαφάνεια, και ρωτήστε τους μαθητές αν είχαν μέντορες στο παρελθόν.

Στη συνέχεια, ρωτήστε τι είδους μέντορες ήταν (επίσημοι ή ανεπίσημοι) και συζητήστε τους τύπους υποστήριξης που μπορούν να προσφέρουν αυτές οι διαφορετικές κατηγορίες.

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

Ένα πρόγραμμα που δοκιμάστηκε από τον Demir et. al, χτίστηκε γύρω από τις επτά βασικές ανάγκες που περιέγραψε ο Maslow στην ιεραρχία του. Για μια λίστα θεμάτων που εξετάζονται στη σχέση καθοδήγησης, ας δούμε τον πίνακα σε αυτήν τη διαφάνεια. Συζητήστε ή τη ση Υπογραμμίζουν το γεγονός ότι αυτοί οι τύποι προγραμμάτων είναι πιθανό να μειώσουν την εξουθένωση των μαθητών, καθώς η έρευνα δείχνει ότι η υποστήριξη του σχολείου ή των εκπαιδευτικών/τριών έχει την ισχυρότερη αρνητική σχέση με την εξουθένωση των μαθητών. Επίσης, μια σχέση καθοδήγησης βοηθά τους μαθητές να γίνουν επιτυχημένοι στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και να αντιμετωπίσουν το σχολικό άγχος. Καταστάσεις που προκαλούν άγχος μπορεί να είναι: μαθήματα και κατάσταση επίτευξης, αβεβαιότητες για το μέλλον, οικονομικά προβλήματα, οικογενειακά προβλήματα, προβλήματα με φίλους, προβλήματα με καθηγητές/τριες και προβλήματα στα τέγαση. Θέτοντας προτεραιότητες, σχεδιάζοντας το μέλλον, οργανώνοντας τον εαυτό του, μπορεί κανείς να ελαχιστοποιήσει τον αντίκτυπο του άγχους. Πιθανή αλληλεπίδραση με τους/τις φοιτητές/τριες: Ρωτήστε τους/τις φοιτητές/τριες για τις σκέψεις τους σχετικά με αυτό το είδος πρόγρμα ; Ρωτήστε τους/τις φοιτητές/τριες αν το Πανεπιστήμιό τους παρέχει οποιοδήποτε είδος προγραμμάτων καθοδήγησης και αν επωφελήθηκαν από ένα τέτοιο πρόγρμα . Συζητήστε πιθανά εμπόδια (διαθεσιμότητα χώρου για συνάντηση,

προκαθορισμένοι στόχοι κ.λπ.) και οφέλη (ύπαρξη ενός προτύπου, κάποιον που σας ακούει, προσφέρει προτάσεις ή / και παρέχει υποστήριξη κ.λπ.).

Resources for the trainer:

Article by Demir and colleagues:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000681>

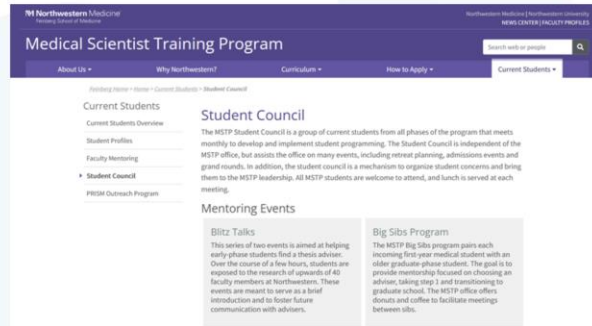
Συμβουλευτική από συνομήλικους/μέντορες



- 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”



<https://www.feinberg.northwestern.edu/sites/mstp/current-students/student-council.html>

Η καθοδήγηση από συνομήλικους/συμφοιτητές ορίζεται ως η ύπαρξη μιας σχέσης καθοδήγησης κατά την οποία ο μέντορας και ο/η καθοδηγούμενος/η είναι ίση όσον αφορά την ηλικία ή/και την κατάσταση.

Τι είναι το πρόγραμμα Sibs;

- 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.

Περάστε από τα σημεία στις διαφάνειες. Δεν απαιτούνται πρόσθετες πληροφορίες.

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.

Διαβάστε την εργασία.



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
 - ο κατανόηση της σχέσης ιατρού-ασθενούς
 - ο υποστήριξη της επαγγελματικής εξέλιξης,
 - ο επιβεβαίωση της ταυτότητας των ιατρών και
 - ο επίλυση διενέξεων μεταξύ επαγγελματικών ρόλων

Θέματα συζήτησης σε ομάδες Balint

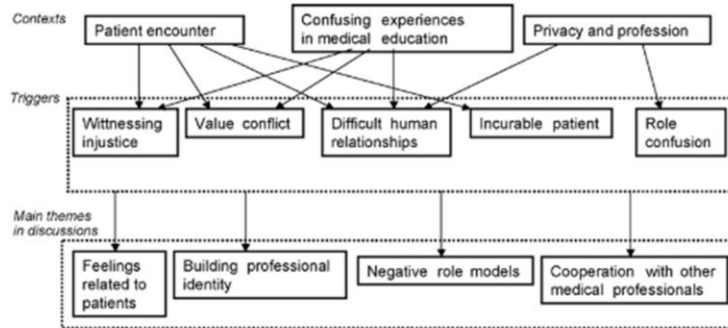


Fig. 1. Cases in student Balint group discussions: the contexts, the triggers of narration and the themes.

Για να εξηγήσετε το γράφημα, θα πρέπει να ξεκινήσετε από τα περιβάλλοντα να μετακινηθείτε σε εναύσματα και στη συνέχεια σε θέματα.

Για παράδειγμα, μπορείτε να επισημάνετε ότι κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης με έναν/μία ασθενή, ο οποίος πάσχει από μια ανίατη ασθένεια, μπορεί να αντιμετωπίσετε συναισθήματα που σχετίζονται με αυτόν τον ασθενή και αυτό είναι ένα θέμα που μπορεί να συζητηθεί κατά τη διάρκεια των ομάδων Balint για φοιτητές/τριες.

Δημιουργήστε τα δικά σας παραδείγματα, επιλέγοντας διαφορετικές διαδρομές από περιβάλλοντα σε εναύσματα και στη συνέχεια σε θέματα. Δε χρειάζεται να συζητήσετε όλες τις πιθανές οδούς, αλλά απλώς δύο-τρία παραδείγματα από αυτά και στη συνέχεια απλώς διαβάστε τα μη επιλεγμένα στοιχεία σε κάθε κατηγορία.

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/>



Απλώς συνοψίστε εν συντομία, αναφέροντας ότι αυτές είναι θετικές επιπτώσεις που αναφέρονται από την έρευνα.

Στη συνέχεια, αναπαράξτε το βίντεο που βρίσκεται στο σύνδεσμο που περιλαμβάνεται στη διαφάνεια.

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.



Παρουσιάστε την άσκηση στους/στις συμμετέχοντες/ουσες, προτρέποντάς τους/τες να πάρουν το σχετικό Φύλλο Εργασίας από τους φακέλους τους και να ακολουθήσουν τις οδηγίες.

Μόλις ολοκληρωθεί η άσκηση, κάντε έναν τελικό γύρο ανατροφοδότησης, όπου όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους από την ημέρα. Μερικές ιδέες για την εκτέλεση αυτής της άσκησης περιλαμβάνονται παρακάτω.

Τώρα, ο στόχος σας είναι να χαρτογραφήσετε τα συστήματα υποστήριξης που είναι διαθέσιμα στο Πανεπιστήμιό σας. Παρακαλούμε να ομαδοποιήσετε τα παραδείγματα που βρίσκονται στις τέσσερις κατηγορίες που χρησιμοποιήσαμε νωρίτερα (π.χ. Ενσυναίσθηση, Συμβουλή, Κοινωνική υποστήριξη, Πρακτική υποστήριξη). Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε, ελέγχοντας αν υπάρχει ομάδα Balint στη χώρα σας και ποιες είναι οι απαιτήσεις για συμμετοχή (<https://www.balintinternational.com/ibf-application-for-registration/membership/member-societies-and-countries/>).

Μόλις έχουν μερικές ιδέες σε χαρτί, χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και δώστε σε αυτούς/ες οδηγίες να συζητήσουν τα ευρήματά με συναδέλφους/συμφοιτητές από άλλες χώρες. Ολοκληρώστε καθοδηγώντας μια συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με τις ιδέες που έχουν μάθει από τους συναδέλφους/συμφοιτητές τους και να τους προσκαλέσουν να εντοπίσουν τρόπους παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις αξίες και στις ανάγκες τους.