



Εργαλειοθήκη χάραξης πολιτικής για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στα πανεπιστήμια

KA2: Cooperation for innovation and exchange of good practices
KA203: Strategic partnership for higher education
Agreement number: 2020-1-RO01-KA203-080261
Start: 1.12.2020 End: 31.05.2023



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:



**National Institute of Health Services Management
Bucharest, Romania**

Raluca Sfetcu
Cristian Vladescu
Georgeta Popovici

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ:



"Carol Davila" University of Medicine and Pharmacy, Bucharest, Romania

Ovidiu Popa-Velea
Liliana Veronica Diaconescu
Alexandra Ioana Mihăilescu



VITECO
elearning solutions

**Vitale Tecnologie Comunicazione – VITECO
SRL Catania, Italy**

Giuseppe Galati
Sonia Merlo
Andrea Puglisi



**Trakia University Stara
Zagora, Bulgaria**

Miroslava Petkova
Petya Hristova
Viktoriya Dyakova
Yavor Georgiev



**Cooperativa de Formação e Animação Cultural SRL
Lisbon, Portugal**

Patrícia Correia-Santos
Ricardo Pinto
Filipa Teixeira
Pedro Gamito



**University of Murcia
Murcia, Spain**

Mariano Meseguer de Pedro
Mariano García Izquierdo
Francisco A. González Díaz
M. Isabel Soler Sánchez
M. Belén Fernández Collados



**University of Nicosia
Nicosia, Cyprus**

Lefki Kourea
Marios Constantinou
Elena Papanastasiou

Αποποίηση ευθύνης: Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή ή ο Εθνικός Φορέας δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ομάδα του BENDIT-EU



Το BENDIT-EU είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+, που έχει χρηματοδοτηθεί για να προετοιμάσει ένα ολοκληρωμένο σύνολο παραδοτέων για την αντιμετώπιση του προβλήματος της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακά προγράμματα υγείας και συναφών επαγγελμάτων. Στο πλαίσιο του προγράμματος εργαστήκαμε σε τρία διακριτά επίπεδα - οργανωτικό, συλλογικό και ατομικό επίπεδο- συμπεριλαμβάνοντας έτσι όλους τους σχετικούς ενδιαφερόμενους φορείς και δημιουργώντας το δυνητικό συσσωρευτικό πλεονέκτημα μιας πολυεπίπεδης παρέμβασης. Για να επιτύχουμε αυτό το όραμα, αναπτύξαμε τέσσερα παραδοτέα για να αυξήσουμε τις πιθανότητες δημιουργίας μιας πολυεπίπεδης παρέμβασης ως εξής:

- Για την ευαισθητοποίηση των φοιτητών/τριών, δημιουργήσαμε ένα Εγχειρίδιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης επικεντρωμένο στην ατομική πρόληψη και παρέμβαση, προκειμένου να μεταδώσουμε το βασικό μήνυμα ότι η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να γίνει καθημερινή συνήθεια και ότι η αυτοθεραπεία είναι εύκολα διαθέσιμη.
- Για να προσφέρουμε στους/στις φοιτητές/τριες τη δυνατότητα να αυτοαξιολογήσουν την επαγγελματική τους εξουθένωση, ώστε να λάβουν συμβουλές και προτάσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, δημιουργήσαμε μια διαδικτυακή πλατφόρμα που παρέχει όλες αυτές τις δυνατότητες.
- Τέλος, για να προωθήσουμε αλλαγές πολιτικής και να υποστηρίξουμε τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων στα πανεπιστήμια να αντιμετωπίσουν καλύτερα το θέμα της επαγγελματικής εξουθένωσης, δημιουργήσαμε μια εργαλειοθήκη, η οποία περιλαμβάνει:
 - ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για την ακαδημαϊκή εξουθένωση,
 - ένα κατάλογο ελέγχου για την αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης σε πανεπιστημιακό επίπεδο, και
 - ένα σύνολο βέλτιστων πρακτικών που εντοπίστηκαν σε διεθνές επίπεδο, που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν από πανεπιστήμια με ιατρικά ή άλλα συναφή προγράμματα υγείας για να μειώσουν την επαγγελματική εξουθένωση των φοιτητών/τριών.

Καθώς η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής πολλών ανθρώπων, ελπίζουμε ότι τα παραδοτέα του έργου αυτού θα μπορέσουν να συμβάλλουν στην καταπολέμηση αυτού του φαινομένου έγκαιρα και αποτελεσματικά.

Από το 2017, το UMFCD προσφέρει δωρεάν ψυχολογική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική στήριξη σε φοιτητές/τριες όλων των σχολών του πανεπιστημίου, σε προπτυχιακό, μεταπτυχιακό ή διδακτορικό επίπεδο, μέσω του Ψυχολογικού, Εκπαιδευτικού και Επαγγελματικού Συμβουλευτικού Κέντρου ([https://umfcd.ro/studenti/servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-career/&https://consilierea studentului.umfcd.ro/](https://umfcd.ro/studenti/servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-career/&https://consilierea%20studentului.umfcd.ro/)).

Μέσω των προγραμμάτων που υλοποιούνται ετησίως σε συνεργασία με τους Φοιτητικούς Συλλόγους και τις Κοσμητείες, αναπτύχθηκαν ουσιαστικές δράσεις πρόληψης και ενημέρωσης με στόχο την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παραδείγματα δράσεων περιλαμβάνουν τη διαχείριση του ακαδημαϊκού άγχους, των μαθησιακών δυσκολιών, και του καλύτερου επαγγελματικού προσανατολισμού των φοιτητών/τριών του UMFCD.

Τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη αυτών των προγραμμάτων είναι ορατά στους/στις συμμετέχοντες/ουσες φοιτητές/τριες. Κάποια από αυτά τα οφέλη περιλαμβάνουν την καλύτερη διαχείριση του ακαδημαϊκού άγχους, την προσαρμογή στην πανεπιστημιακή κοινότητα, την ελαχιστοποίηση του αντίκτυπου του πολιτισμικού σοκ για τους/τις ξένους φοιτητές/τριες που διδάσκονται σε ξένη γλώσσα και τη μείωση της πρόωρης εγκατάλειψης των σπουδών τους.

PROF. VIOREL JINGA, MD, PHD

Πρύτανης στο “Carol Davila” University of Medicine and Pharmacy

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

από συνεργαζόμενο

πανεπιστήμιο στη Ρουμανία



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

από συνεργαζόμενο

Πανεπιστήμιο στη

Βουλγαρία



Το Πανεπιστήμιο Trakia πάντα μεριμνούσε για την ευημερία των φοιτητών/τριών του. Κατά συνέπεια, το πανεπιστήμιο δίνει ιδιαίτερη προσοχή στο θέμα της ακαδημαϊκής εξουθένωσης, γιατί η ψυχική και συναισθηματική ηρεμία συμβάλλουν στη διασφάλιση ψηλών επιπέδων επάρκειας των μελλοντικών επιστημόνων.

Η δέσμευση του διδακτικού προσωπικού του πανεπιστημίου στη στήριξη των φοιτητών που έχουν προβλήματα, δεν περιορίζεται στη διδασκαλία στην τάξη και στην αξιολόγηση. Το Πανεπιστήμιο Trakia διαθέτει ένα σύστημα στήριξης των φοιτητών/τριών που ενδυναμώνει τις σχέσεις των εκπαιδευτικών με τους/τις φοιτητές/τριες. Με αυτό τον τρόπο, γνωρίζουμε τα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριές μας και είμαστε εκεί ως συνάδελφοι για να τους βοηθήσουμε με τις δικές μας γνώσεις και δεξιότητες.

Η διάθεση πόρων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης θα συμβάλει ουσιαστικά προς την καλύτερη ποιότητα εκπαίδευσης των φοιτητών/τριών μας.

PROF. DOBRI YARKOV ,PHD
Πρύτανης στο Trakia University

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

από συνεργαζόμενο Πανεπιστήμιο στην Ισπανία

Το Πανεπιστήμιό μας ανησυχεί πολύ για την υγεία γενικότερα, και ειδικότερα για την ψυχική υγεία όλων των φοιτητών/τριών μας. Γνωρίζοντας ότι μία από τις πιο αρνητικές πτυχές της φοιτητικής εμπειρίας είναι το ακαδημαϊκό άγχος που μπορεί να οδηγήσει στην εξουθένωση, είμαστε σταθερά δεσμευμένοι να εφαρμόσουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης και παρέμβασης της εξουθένωσης.

Έχουμε κάνει μια λεπτομερή ανάλυση του έργου που έχει αναπτύξει η ομάδα BENDIT-EU, η οποία έχει εκδώσει ένα εγχειρίδιο τσέπης για την εξουθένωση, έχει ετοιμάσει μια πλατφόρμα για την αυτοαξιολόγηση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης, εκπαιδευτικό υλικό και μια εργαλειοθήκη χρήσιμη για την ανάπτυξη πολιτικών για την πρόληψή της.

Από το Πανεπιστήμιο της Μούρθια, θα θέλαμε να συγχαρούμε όλους τους εταίρους που συμμετείχαν, για το έργο που επιτελέστηκε, και θα το λάβουμε υπόψη για την ανάπτυξη πολιτικών για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος. Ταυτόχρονα, θα ενθαρρύνουμε το προσωπικό, τις υπηρεσίες υποστήριξης και τους φοιτητές/τριες, ώστε να χρησιμοποιήσουν τα διάφορα εργαλεία που προτείνονται.

FRANCISCO GONZÁLEZ DÍAZ
Γενικός Γραμματέας University of
Murcia



ΠΡΟΛΟΓΟΣ από συνεργαζόμενο Πανεπιστήμιο στην Κύπρο



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ, PhD
Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών
Υποθέσεων,
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των φοιτητών/τριών στα πανεπιστήμια είναι υψίστης σημασίας για τη δημιουργία ενός υγιούς περιβάλλοντος μάθησης και την ενίσχυση της ευεξίας των μελλοντικών ηγετών. Δίνοντας προτεραιότητα στην ψυχική υγεία και παρέχοντας συστήματα υποστήριξης, δίνουμε τη δυνατότητα στους φοιτητές/τριες να ενδυναμωθούν ακαδημαϊκά, συναισθηματικά και κοινωνικά, εξασφαλίζοντας τη μακροπρόθεσμή τους επιτυχία και την ολιστική ανάπτυξή τους.

Η συμμετοχή των διδασκόντων και του προσωπικού στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι το κλειδί για τη δημιουργία μιας ανθεκτικής και υποστηρικτικής εκπαιδευτικής κοινότητας. Προωθώντας την ανοιχτή επικοινωνία, προσφέροντας ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης και εφαρμόζοντας πρωτοβουλίες ευεξίας, ενδυναμώνουμε τους/τις εκπαιδευτικούς και το προσωπικό μας ώστε να δίνουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, στην αποτελεσματική συνεργασία, και στη διατήρηση του πάθους για τη διδασκαλία, οδηγώντας σε μια πιο ζωντανή και ικανοποιητική εκπαιδευτική εμπειρία για όλους.

Οι αφοσιωμένες προσπάθειες των καθηγητών και του προσωπικού σε ιατρικούς και συναφείς τομείς υγείας εκτείνονται πέρα από την αίθουσα διδασκαλίας, αφήνοντας μια διαρκή επίδραση στις εκπαιδευτικές διαδρομές των φοιτητών/τριών και στις μελλοντικές επαγγελματικές τους προσπάθειες.

Παρέχοντας καθοδήγηση, μοιράζοντας ανεκτίμητη εμπειρογνωμοσύνη και προωθώντας ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον, το προσωπικό και οι καθηγητές/τριες δίνουν τη δυνατότητα στους/στις φοιτητές/τριες να γίνουν συμπονετικοί/ές, εξειδικευμένοι/ες επαγγελματίες υγείας που μπορούν να μετασχηματίσουν θετικά τις ζωές και να επηρεάσουν ουσιαστικά τον κόσμο.

Πίνακας περιεχομένων

01		ΕΙΣΑΓΩΓΗ
02		ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ
06		ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
07		ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ
08		ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
11		ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ
13		ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ
15		ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργαλειοθήκη συνοψίζει τις βέλτιστες πρακτικές σε διεθνές επίπεδο και παρέχει ένα σύνολο δοκιμασμένων μέτρων που θα μπορούσαν να λάβουν τα ιατρικά και συναφή προγράμματα υγείας, για να μειώσουν το βαθμό στον οποίο οι φοιτητές/τριες τους βιώνουν την ακαδημαϊκή εξουθένωση. Τα παραδείγματα που περιλαμβάνονται δεν αποτελούν εξαντλητικό κατάλογο, αλλά έχουν ως στόχο να εμπνεύσουν για περαιτέρω δράσεις.

Η ακαδημαϊκή εξουθένωση είναι μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης που προκύπτει από παρατεταμένη έκθεση σε υψηλά επίπεδα άγχους που σχετίζονται με την ακαδημαϊκή εργασία. Μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένα κίνητρα, κυνισμό και μειωμένη αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης.



Ακαδημαϊκή επαγγελματική εξουθένωση

Επικράτηση της επαγγελματικής εξουθένωσης των φοιτητών/τριών

Η πίεση της ιατρικής εκπαίδευσης και οι συνέπειές της αναγνωρίζονται ευρέως. Μια πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οποία επικεντρώθηκε στην επαγγελματική εξουθένωση σε φοιτητές/τριες ιατρικής παγκοσμίως, υπολόγισε την επικράτηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο 44,2% του φοιτητικού πληθυσμού ιατρικής (Frajerman et al., 2019). Μια άλλη συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση βρήκε ακόμη υψηλότερα αποτελέσματα, με το ποσοστό να φτάνει έως και 75% (Erschens et al., 2019). Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι κατά μέσο όρο 2 έως 3 στους τέσσερις φοιτητές/τριες ιατρικής υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση, ακόμη και πριν μπουν στην ειδικότητα.

Παράγοντες κινδύνου

Ο καθορισμός μόνο ενός αιτίου επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ανέφικτος, καθώς όλες οι πιθανές αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης πρέπει να αναγνωρίζονται και να κατανοούνται από τη διοίκηση των πανεπιστημίων.

Οι παράγοντες κινδύνου που μπορεί να προκαλέσουν αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους φοιτητές/τριες ιατρικής περιλαμβάνουν:

- Τις ανταγωνιστικές απαιτήσεις για κατανομή χρόνου μεταξύ της συνεχούς εκπαίδευσης στην ιατρική σχολή και της οικογένειας/φίλων,
- Το στερεότυπο ότι οι γιατροί «δεν έχουν ψυχικές ασθένειες»,
- Το «κρυφό πρόγραμμα σπουδών», που περιλαμβάνει μη ρεαλιστικά καθήκοντα, ανέφικτες προσδοκίες από γονείς, συναδέλφους και γιατρούς που θαυμάζουν,
- Η έλλειψη κινήτρων για ευημερία, καθώς ενθαρρύνεται περισσότερο μια κουλτούρα του «συνέχισε παρά τις δυσκολίες».

Οι επιπτώσεις της εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση των φοιτητών/τριών μπορεί να έχει διάφορες αρνητικές συνέπειες τόσο στην ακαδημαϊκή όσο και στην προσωπική τους ζωή. Πρώτον, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, οδηγώντας σε χαμηλούς βαθμούς, ελλιπείς εργασίες και μειωμένα κίνητρα (Shen et al., 2021; Llorens- Gumbau & Salanova-Soria, 2014). Επιπλέον, οι φοιτητές/τριες που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως κατάθλιψη και άγχος (Dyrbye et al., 2021; Al-Sowaygh, 2020). Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί επίσης να οδηγήσει σε προβλήματα σωματικής υγείας, όπως χρόνια κόπωση, πονοκεφάλους και στομαχικά προβλήματα (Morse et al., 2012). Ταυτόχρονα, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τους ρομαντικούς συντρόφους (Hudd et al., 2021). Τέλος, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες στον χώρο της εργασίας, όπως χαμηλότερη επαγγελματική ικανοποίηση, μειωμένη παραγωγικότητα και μειωμένη απόδοση (Schaufeli et al., 2021).

Ακαδημαϊκή επαγγελματική εξουθένωση

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακό επίπεδο

Για την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης, μια σειρά στρατηγικών έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές μέσω ερευνών και μπορούν να εφαρμοστούν προκειμένου να αναγνωρίσουν την επαγγελματική εξουθένωση των φοιτητών/τριών, να την αντιστρέψουν όταν είναι ήδη παρούσα, και να τους στηρίξουν στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

Αναγνωρίστε (προσέξτε και αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια της εξουθένωσης).

- Κάντε διαθέσιμα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα άτομα για να αυτοαξιολογήσουν την επαγγελματική τους εξουθένωση
- Κάντε προκαταρκτικούς ελέγχους σε ομάδες ειδικευόμενων ιατρών, μέσω τρίτων παρόχων

Αναστρέψτε (αναγνωρίστε τη ζημιά και ανατρέψτε την με τη διαχείριση του άγχους και την αναζήτηση υποστήριξης).

- Ενδυναμώστε και εκπαιδεύστε τους εκπαιδευόμενους, ώστε να δίνουν προτεραιότητα στην υγεία τους μέσω επαρκούς πρόσβασης σε φροντίδα
- Οργανώστε τον απαιτούμενο διδακτικό χρόνο και τις εργασίες, για να επιτρέψετε χρόνο ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας τυπικής εργάσιμης ημέρας
- Αξιολογήστε για αντιληπτές και μη διακρίσεις λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας και εφαρμόστε σχέδιο δράσης
- Εξασφαλίστε επαρκή πρόσβαση σε συμβούλους ψυχικής υγείας, εντός και εκτός πανεπιστημιούπολης, που δεν συμμετέχουν στην αξιολόγηση ή προαγωγή των φοιτητών/τριών

Αναπτύξτε ανθεκτικότητα (αναπτύξτε ανθεκτικότητα στο στρες φροντίζοντας τη σωματική και συναισθηματική σας υγεία).

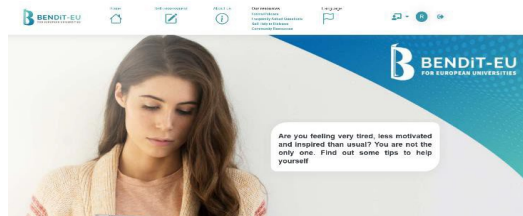
- Εφαρμόστε προγράμματα ανθεκτικότητας και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους
- Αναδιοργανώστε τις μεγάλες ομάδες φοιτητών/τριών σε μικρότερες κοινότητες μάθησης, για την οικοδόμηση ομαδικής συνοχής και κοινωνικής υποστήριξης
- Παρακολουθήστε τις απουσίες των φοιτητών/τριών, για να μπορέσετε και ανταποκριθείτε και να τους στηρίξετε στις περιπτώσεις που βιώνουν σημαντικά γεγονότα στη ζωή τους
- Οργανώστε κοινωνικές δραστηριότητες για την προώθηση σχέσεων μεταξύ συνομηλίκων και μεταξύ των φοιτητών/τριών και των εκπαιδευτικών τους
- Υποστηρίξτε την πρόσβαση σε γυμναστήρια
- Εφαρμόστε προγράμματα επιμόρφωσης του προσωπικού για να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση και να διευκολύνετε την ύπαρξη θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος που να υποβοηθά στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της ψυχολογικής πίεσης των φοιτητών/τριών

Ακαδημαϊκή επαγγελματική εξουθένωση

Παραδοτέα που αναπτύχθηκαν από την ομάδα BENDIT-EU για να υποστηρίξουν τους λήπτες αποφάσεων σε ιατρικά και συναφή προγράμματα υγείας σε πανεπιστήμια για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των φοιτητών/τριών.

Στο πλαίσιο του προγράμματος Bendit-EU Erasmus αναπτύξαμε ένα σύνολο παραδοτέων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από φοιτητές/τριες, καθηγητές/τριες, και το προσωπικό των πανεπιστημίων που συνδέονται με ιατρικά και συναφή προγράμματα υγείας: μια πλατφόρμα αυτοαξιολόγησης της επαγγελματικής εξουθένωσης, ένα αναλυτικό πρόγραμμα για την εξουθένωση με οδηγό κατάρτισης για τους/τις εκπαιδευτές/τριες, και ένα εγχειρίδιο επαγγελματικής εξουθένωσης που θα μπορούσε να διανεμηθεί απευθείας στους φοιτητές/τριες, είτε σε έντυπη είτε σε ψηφιακή μορφή. Σας ενθαρρύνουμε να ελέγξετε αυτά τα παραδοτέα και να τα χρησιμοποιήσετε ελεύθερα!

Αναγνωρίστε



Πλατφόρμα
αυτοελέγχου
επαγγελματικής
εξουθένωσης

Αναστρέψτε



Αναλυτικό
πρόγραμμα για
φοιτητές/τριες και
οδηγός κατάρτισης
εκπαιδευτών/τριών

Curriculum for Students and Train-the-Trainer for Support Staff

Αναπτύξτε Ανθεκτικότητα



Εγχειρίδιο
επαγγελματικής
εξουθένωσης



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



UNIVERSITY
of NICOSIA



COTAC



VITECO
elearning solutions

ACADEMIC BURNOUT IN MEDICAL AND HEALTH ALLIED UNIVERSITIES



What is academic burnout

A state of physical, emotional, and mental exhaustion that results from prolonged exposure to high levels of stress related to academic work.

Statistics

44,2%



- competing demands for time
- strained finances
- mental health stigma
- unrealistic tasks
- unattainable expectations
- the lack of incentives for well-being

The impact of burnout

- poor grades, incomplete assignments, and decreased motivation
- higher risk of developing depression and anxiety
- chronic fatigue, headaches, and stomach issues
- negative impact on relationships with family, friends, and romantic partners

3Rs

approach for an organizational response to the student burnout issue

RECOGNIZE Recognize the warning signs of burnout.

REVERSE Acknowledge the damage and reverse it by managing stress and seeking support

RESILIENCE Build resilience to stress by taking care of the physical and emotional health

Φοιτητικές εμπειρίες με το πρόγραμμα BENDIT-EU

«Η εμπειρία αυτή ήταν ιδιαίτερα πολύτιμη, καθώς πλέον γνωρίζω πώς να αντιμετωπίζω την επαγγελματική εξουθένωση σε περίπτωση που συμβεί σε μένα ή σε ανθρώπους γύρω μου. Έτσι, καθώς πλησιάζουν οι τελικές εξετάσεις, όλοι/όλες οι φοιτητές/τριες ανησυχούν και έχουν άγχος για τους βαθμούς τους, το ωράριο εργασίας τους, και την κοινωνική τους ζωή. Οπότε δεν είναι ασυνήθιστο να είναι εξουθενωμένοι/ες και να μην το παρατηρήσουν. Έτσι, μετά από αυτή την εμπειρία, είχα το προνόμιο να τους/τις ενημερώσω για την επαγγελματική εξουθένωση καθώς είχα τα εργαλεία/παραδοτέα του προγράμματος, και πλέον αν κάποιος χρειαστεί τη βοήθειά μου, θα είμαι εκεί για να βοηθήσω. Το πρόγραμμα BENDIT-EU ήταν πολύ ενημερωτικό, ενδιαφέρον και διαδραστικό. Θα ήμουν πολύ πιο ευτυχής αν μπορούσα να συμμετάσχω και σε άλλα προγράμματα που έχει να προσφέρει το BENDIT-EU στο μέλλον».

(Denisa Damo - συμμετέχουσα στο πρόγραμμα BENDIT-EU)

«Ως τεταρτοετής φοιτήτρια Ψυχολογίας, βρήκα το πρόγραμμα BENDIT-EU πολύ ωφέλιμο όχι μόνο για μένα αλλά και για τους γύρω μου. Μέσω του προγράμματος κατάφερα να αποκτήσω πολλές δεξιότητες αυτοβοήθειας και να μάθω πώς να αντιμετωπίζω μια περίπτωση εξουθένωσης. Στο τελευταίο μου εξάμηνο, αυτά τα εργαλεία ήταν πολύ χρήσιμα για μένα και με βοήθησαν να κάνω το εξάμηνό μου πιο διαχειρίσιμο. Επιπλέον, τώρα ξέρω πώς να βοηθήσω τους γύρω μου και να τους δώσω τα ίδια εργαλεία για να αποτρέψουν την εξουθένωση. Η συνολική εμπειρία ήταν πολύ ενημερωτική και ωφέλιμη από όλες τις απόψεις».

(Ioanna Ntrongouli - συμμετέχουσα στο πρόγραμμα BENDIT-EU)

Κατάλογος ελέγχου για την αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης

Στρατηγική	Το Πανεπιστήμιό σας διαθέτει/παρέχει:	Ναι/Όχι
Διακυβέρνηση	στρατηγική ευημερίας ή / και ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών; Πρέπει να περιλαμβάνει όραμα, στόχους, βήματα για την επίτευξη του οράματος μια επίσημη πολιτική που περιλαμβάνει συγκεκριμένα την επαγγελματική εξουθένωση; Περιγράφει τις ενέργειες που παίρνει το Πανεπιστήμιο καθώς και τις ευθύνες όλων των αρμόδιων φορέων ένα όργανο διακυβέρνησης; Ομάδα/άτομο που επιβλέπει την εφαρμογή της πολιτικής/της στρατηγικής/των δράσεων	
Αναγνώριση	εργαλεία για να αυτοαξιολογήσουν οι φοιτητές/τριες την επαγγελματική εξουθένωση; Μπορεί να παρέχονται μέσω εφαρμογών, ιστότοπων ή συμβουλευτικών υπηρεσιών	
Αναστροφή	πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους με στόχο τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης; Αυτοί οι πόροι μπορεί να έχουν τη μορφή: μεντόρων, ακαδημαϊκών συμβουλών, κέντρων σταδιοδρομίας, οικονομική υποστήριξη κ.λπ. πρόσβαση σε επαγγελματική υποστήριξη για φοιτητές/τριες που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση; Ατομική συμβουλευτική, ψυχολόγοι, ψυχίατροι κ.λπ.	
Ανθεκτικότητα	μάθηση για την επαγγελματική εξουθένωση, για την αποτροπή της ή / και για την παρέμβασή της; Αναλυτικό πρόγραμμα για την ευεξία, εκπαιδεύσεις, μαθήματα, έντυπο υλικό, βιβλία, βίντεο κ.λπ. εξάσκηση σε δεξιότητες ανθεκτικότητας; Εφαρμογές αυτοπαρακολούθησης, αυτοκαθοδηγούμενοι διαλογισμοί, εφαρμογές ενσυνειδητότητας κ.λπ. τρόπους σύνδεσης με άλλους φοιτητές/τριες; Ομάδες μάθησης / αυτο-ανάπτυξης, υποστήριξη και μεντορισμός από συμφοιτητές, κ.λπ. πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους με στόχο την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης;	



Βέλτιστες πρακτικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα

Οι ακόλουθες κατηγορίες βέλτιστων πρακτικών για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα έχουν προσδιοριστεί μέσω μιας διαδικασίας βιβλιογραφικής ανασκόπησης και διαβούλευσης με ειδικούς. Παρέχουν ένα πλαίσιο για τη διερεύνηση ευκαιριών βελτιστοποίησης τόσο της ευημερίας όσο και της επαρκούς αντιμετώπισης της εξουθένωσης σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα.

- Διασφάλιση επαρκούς διακυβέρνησης των θεμάτων που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση
- Αναγνώριση σημείων εξουθένωσης
- Παροχή παρεμβάσεων ανάκαμψης μετά τον εντοπισμό της επαγγελματικής εξουθένωσης
- Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ισορροπίας

«Πολλοί από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην κατάθλιψη και την επαγγελματική εξουθένωση στους φοιτητές/τριες ιατρικής είναι εκτός του ελέγχου των φοιτητών/τριών και προέρχονται από το μαθησιακό περιβάλλον».

(Dyrbye et al, 2019)

Βέλτιστες πρακτικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Διακυβέρνηση

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ζητημάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ευημερίας των φοιτητών/τριών, τα πανεπιστήμια πρέπει να αναπτύξουν υποδομές και να διαθέσουν πόρους, όπως η ανάπτυξη στρατηγικής ευημερίας, η ανάθεση σε άτομα ή σε ομάδες ατόμων της επίβλεψης της ευημερίας των φοιτητών, και η διάθεση προϋπολογισμού για συγκεκριμένες δραστηριότητες για την ευημερία των φοιτητών/τριών.

«Έρευνα που διεξήχθη σε 32 ιατρικές σχολές των ΗΠΑ, έδειξε ότι το 82% εντόπισε ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων στους οποίους ανατέθηκε η επίβλεψη της ευημερίας των φοιτητών”.

(Dyrbye et al, 2019)

Ευκαιρίες για δράση

- ο Διαμορφώστε μια στρατηγική ευημερίας ή/και ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών που σχετίζεται άμεσα με την επαγγελματική εξουθένωση
- ο Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνει ένα όραμα, συγκεκριμένους στόχους, και τα απαιτούμενα βήματα για την επίτευξη του οράματος
- ο Συντάξτε ένα επίσημο έγγραφο πολιτικής που περιγράφει τις ενέργειες που ανέλαβε το πανεπιστήμιο στον τομέα της ευημερίας και της εξουθένωσης, καθώς και τις ευθύνες όλων των υπεύθυνων φορέων
- ο Δημιουργήστε δομές διακυβέρνησης που επιβλέπουν την εφαρμογή της πολιτικής/στρατηγικής/δράσεων

Η Επιτροπή Ευεξίας Φοιτητών στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Vanderbilt

Η Επιτροπή Ευεξίας Φοιτητών είναι φοιτητικός οργανισμός που στηρίζει και διευκολύνει την ολιστική ευημερία των φοιτητών/τριών. Στόχος της Επιτροπής είναι η προώθηση και διευκόλυνση της διά βίου επιδίωξης της ισορροπίας, του υγιεινού τρόπου ζωής, της κοινότητας και της ψυχικής ευεξίας, υποστηρίζοντας παράλληλα τις τρέχουσες και μελλοντικές ανάγκες των φοιτητών/τριών ιατρικής.

Η Επιτροπή:

- ο εισάγει τους/τις φοιτητές/τριες σε πρακτικές όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα και η συμβουλευτική, για να τους βοηθήσει να διατηρήσουν μια υγιή ψυχική και πνευματική ζωή.
- παρέχει ένα σύστημα στήριξης και πρακτικούς πόρους για φοιτητές/τριες που αγωνίζονται με ψυχικά, συναισθηματικά ή πνευματικά ζητήματα.

<https://medschool.vanderbilt.edu/student-affairs/student-wellness/>

Βέλτιστες πρακτικές

Με επικεφαλής δύο τεταρτοετείς συμπροέδρους, η Επιτροπή Ευεξίας των Φοιτητών χειρίζεται τα θέματα ψυχικής υγείας, διοργανώνει εκδηλώσεις αυτοφροντίδας και παρακολουθεί την τρέχουσα έρευνα που σχετίζεται με την υγεία.

Διακυβέρνηση

Το WellMD & WellPhD Center στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ

Από το 2011, το κέντρο Stanford Medicine WellMD & WellPhD Center εργάζεται για την προώθηση της ευεξίας των γιατρών και των βιοϊατρικών επιστημόνων. Το κέντρο χρηματοδοτείται από την Ιατρική Σχολή του Στάνφορντ, το Stanford Health Care, και το Stanford Children's Health. Το κέντρο επικεντρώνεται στην προώθηση της ευημερίας όχι μόνο στο Πανεπιστήμιο Στάνφορντ αλλά και στην προώθηση του τομέα παγκοσμίως, συνεργαζόμενο με κορυφαίους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης, συλλόγους και κοινωνίες.

<https://wellmd.stanford.edu/>

Αντί να επιβαρύνει μόνο το άτομο με την ευθύνη της ευεξίας, το κέντρο εργάζεται για να κατευθύνει ολόκληρο τον οργανισμό προς τη δημιουργία κουλτούρας και πρακτικών που μειώνουν την επαγγελματική εξουθένωση και προωθούν την επαγγελματική ικανοποίηση.



Βέλτιστες πρακτικές

Βέλτιστες πρακτικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Αναγνώριση

Η αναγνώριση της εξουθένωσης προϋποθέτει την προσοχή στα προειδοποιητικά σημάδια της εξουθένωσης. Αν κάποιος/α γνωρίζει το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσής του/της, τότε μπορεί να υιοθετήσει σχετικά παρεμβατικά μέτρα ή/και μηχανισμούς αντιμετώπισης. Η επαγγελματική εξουθένωση των φοιτητών/τριών εμφανίζεται συχνά στα πανεπιστήμια και αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να έχει επιζήμιες επιπτώσεις στη συνολική ευημερία και την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών/τριών. Αναγνωρίζοντας τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης από νωρίς, τα πανεπιστήμια μπορούν να παρέμβουν και να παρέχουν στους φοιτητές/τριες την απαραίτητη υποστήριξη για την πρόληψη περαιτέρω προβλημάτων.

Εκτός από την παροχή στους φοιτητές/τριες μηχανισμών για την κατανόηση της προσωπικής τους ευημερίας, αυτά τα εργαλεία τους παρέχουν και εξατομικευμένη ανατροφοδότηση σχετικά με την ευεξία τους για την προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς και της αναζήτησης βοήθειας.

(Dyrbye et al, 2019)

Ευκαιρίες για δράση

- Παρέχετε τεκμηριωμένα εργαλεία για τους φοιτητές/τριες ώστε να αυτοαξιολογούν την επαγγελματική εξουθένωση.
- Καταστήστε τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης εύκολα προσβάσιμα στους φοιτητές/τριες, όπως μέσω διαδικτυακών πυλών ή εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα.
- Διασφαλίστε την εμπιστευτικότητα και ιδιωτικότητα για τη μείωση του στίγματος, και ενθαρρύνετε τους/τις φοιτητές/τριες να αναζητήσουν υποστήριξη όταν χρειάζεται.
- Παρέχετε κατάλληλη υποστήριξη και πόρους, όπως συμβουλευτικές υπηρεσίες, εργαστήρια διαχείρισης άγχους και ακαδημαϊκή υποστήριξη.



Αναγνώριση

Η διαδικτυακή πλατφόρμα Bendit-EU Burnout (BWP)

Η διαδικτυακή πλατφόρμα Burnout δοκιμάστηκε σε τέσσερα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια και είναι πλέον ελεύθερα διαθέσιμη για χρήση σε όλη την Ευρώπη. Η πλατφόρμα BWP παρέχει πρόσβαση σε διάφορα εργαλεία και πόρους που θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τους/τις φοιτητές/τριες όταν αισθάνονται άγχος ή εξουθένωση στο ακαδημαϊκό πλαίσιο, όπως τα πιο κάτω:

- Αυτοαξιολόγηση των επιπέδων εξουθένωσής τους
- Πληροφορίες σχετικά με τους κοινοτικούς πόρους για αυτοβοήθεια.
- Απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση.
- Τη δυνατότητα παρακολούθησης των διαφοροποιημένων επιπέδων εξουθένωσης, ευεξίας και ανθεκτικότητας καθ' όλη τη διάρκεια των ακαδημαϊκών σπουδών, και σύντομες πληροφορίες σχετικά με αξιόπιστες παρεμβάσεις για την επαγγελματική εξουθένωση.

«Ήταν πολύ εύκολη η πρόσβαση στην πλατφόρμα, όπως ήταν εύκολη και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Μου άρεσε ο εύκολος τρόπος εντοπισμού πληροφοριών και οι συμβουλές που συνδέονται με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου».

(Ανατροφοδότηση φοιτητή/τριας μέσω ανώνυμου ερωτηματολογίου)

Βέλτιστες πρακτικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Αναστροφή

Η αναστροφή περιλαμβάνει την αποκατάσταση της ζημιάς από την εξουθένωση με τη διαχείριση του άγχους και την αναζήτηση υποστήριξης. Η παροχή δωρεάν συμβουλευτικής από επαγγελματίες σε φοιτητές/τριες που χρειάζονται ψυχολογική στήριξη μέσω της παροχής στρατηγικών για την αλλαγή αυτών των προβληματικών καταστάσεων, αποτελεί βασικό συστατικό της ευημερίας σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα.

Μόνο το ένα τρίτο των φοιτητών ιατρικής με επαγγελματική εξουθένωση αναζητούν βοήθεια. Αυτό οφείλεται κυρίως στο αντιληπτό στίγμα, τις αρνητικές προσωπικές εμπειρίες και το “κρυφό” αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών.

(Dyrbye et al., 2015)

Ευκαιρίες για δράση

- Εξασφαλίστε έγκαιρη και επαρκή πρόσβαση σε συμβούλους ψυχικής υγείας εντός και εκτός του πανεπιστημίου που δεν συμμετέχουν στην ακαδημαϊκή αξιολόγηση ή προαγωγή των φοιτητών/τριών.
- Παρέχετε πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους που αποσκοπούν στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως μέντορες, ακαδημαϊκή συμβουλευτική, κέντρα σταδιοδρομίας ή οικονομική υποστήριξη των φοιτητών/τριών.
- Δομήστε τον απαιτούμενο χρόνο για τα μαθήματα και τις εργασίες που να επιτρέπουν. χρόνο για ξεκούραση κατά τη διάρκεια της μέρας
- Αξιολογήστε για αντιληπτές και μη διακρίσεις λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας και ανταποκριθείτε στο πρόβλημα.

Η Υπηρεσία Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Μούρθια

Η Υπηρεσία Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας (SEPA) του Πανεπιστημίου της Μούρθια είναι μια μη κερδοσκοπική Υπηρεσία Ευημερίας που επιβλέπεται από τον Αντιπρύτανη Επιστημών Υγείας και Υπηρεσιών προς την Πανεπιστημιακή Κοινότητα.

Η SEPA περιλαμβάνει ένα σύνολο ανθρώπινων και υλικών πόρων που επιτρέπουν στα διάφορα Τμήματα, στις Σχολές Επαγγελματικής Πρακτικής και στους επαγγελματίες στην Ψυχολογία ή συναφείς κλάδους να έχουν μια οργανωτική δομή για τη διεξαγωγή κλινικών, ερευνητικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων εφαρμοσμένης φύσης. Στις 17 Οκτωβρίου 2016, η Αντιπρυτανεία Μετεγγραφών, Επιχειρηματικότητας και Απασχόλησης και η Αντιπρυτανεία Φοιτητών κατέληξαν σε συμφωνία, σύμφωνα με την οποία η Υπηρεσία Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας (SEPA) ανέλαβε την ευθύνη για την ψυχολογική συμβουλευτική των φοιτητών στο Πανεπιστήμιο της Μούρθια, προκειμένου να είναι σε θέση να παρέχει δωρεάν ψυχολογική συμβουλευτική σε φοιτητές/τριες που τη χρειάζονται.

Το Πανεπιστήμιο μπορεί να διαθέσει τους δικούς του πόρους έρευνας και εφαρμοσμένης πρακτικής στην ψυχική υγεία, ωφελώντας τους φοιτητές/τριες που δεν έχουν τους πόρους για να πληρώσουν ιδιώτη ψυχολόγο.



Βέλτιστες πρακτικές

Βέλτιστες πρακτικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ανθεκτικότητα

Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ισορροπίας περιλαμβάνει την παροχή στους φοιτητές/τριες των εργαλείων, των πόρων και των ευκαιριών για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας και ευεξίας. Η ανάπτυξη προσωπικών πόρων και δεξιοτήτων υγείας θα βοηθήσει τους φοιτητές/τριες να διαχειριστούν το άγχος, να επιτύχουν τους ακαδημαϊκούς τους στόχους και να γίνουν ανθεκτικοί και δραστήριοι πολίτες.



Ευκαιρίες για δράση

- Παρέχετε πόρους για να μάθετε για την επαγγελματική εξουθένωση, πώς να αποτρέψετε ή/και να παρέμβετε μόλις χρειαστεί με προγράμματα ευεξίας, εκπαιδεύσεις, μαθήματα, βιβλία, βίντεο κ.λπ.
- Υποστηρίξτε τη συνήθεια της εξάσκησης δεξιοτήτων ανθεκτικότητας καθιστώντας διαθέσιμες εφαρμογές αυτοπαρακολούθησης, αυτοκαθοδηγούμενους διαλογισμούς, εφαρμογές ενσυνειδητότητας κ.λπ.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για σύνδεση με άλλους φοιτητές/τριες μέσω ομάδων μάθησης/αυτο-ανάπτυξης, και προγραμμάτων υποστήριξης από συμφοιτητές/τριές τους.
- Διευκολύνετε την πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους που αποσκοπούν στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, και σε τρόπους σύνδεσης με το προσωπικό του πανεπιστημίου.

Ανθεκτικότητα

Πρόγραμμα Σπουδών Ακαδημαϊκής Ανθεκτικότητας

Το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο San Marcos της Καλιφόρνιας έχει εφαρμόσει ένα μάθημα ακαδημαϊκής ανάκαμψης για πρωτοετείς φοιτητές/τριες που αντιμετώπισαν δυσκολίες κατά τη διάρκεια του πρώτου εξαμήνου των σπουδών τους.

Ο στόχος είναι οι φοιτητές/τριες να:

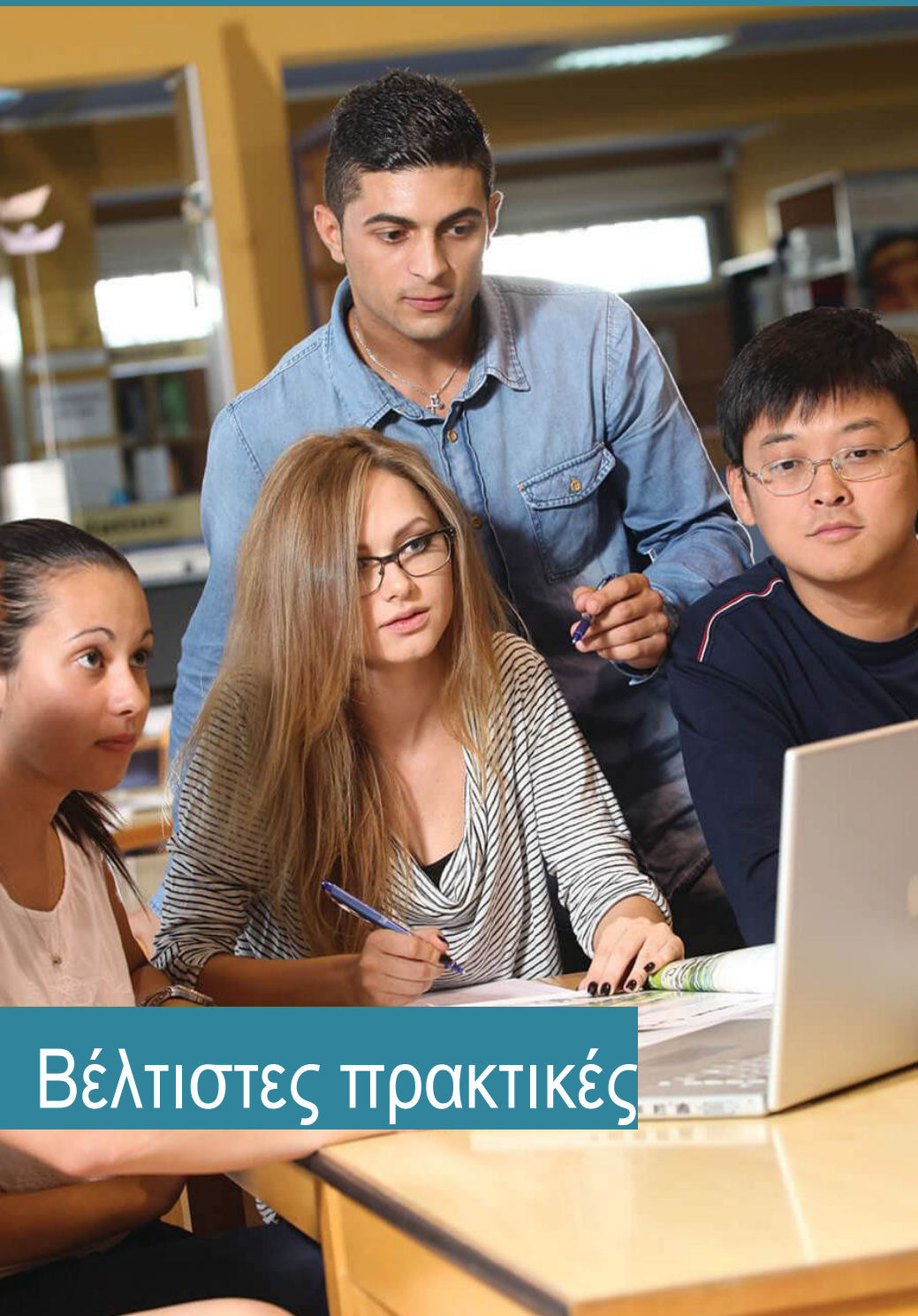
- Μάθουν (ή να ξαναμάθουν) στρατηγικές ακαδημαϊκές δεξιότητες π.χ., διαχείριση χρόνου, ιεράρχηση προτεραιοτήτων, γνωστικές δεξιότητες μάθησης, δεξιότητες επικοινωνίας
- Να καλλιεργήσουν την προσωπική τους ανάπτυξη και τις συνδέσεις με τον εαυτό, τον πολιτισμό και την κοινότητα μέσω βαθιάς, ενδοσκόπησης
- Να δημιουργήσουν ένα κεφάλαιο πλοήγησης, π.χ. πρόσβαση σε υποστήριξη και πόρους, δεξιότητες αυτοϋπεράσπισης
- Να δημιουργήσουν μια αίσθηση του ανήκειν μεταξύ των συνομηλίκων μέσα στην τάξη

<https://www.csusm.edu/fyup/arc/academic-recovery-success-course.html>

Μου άρεσε η θετική ενέργεια και η κατανόηση ότι όλοι ήταν στην ίδια βάρκα. Ήταν ένα μέρος για να μάθουμε ο ένας από τον άλλον χωρίς καμία ντροπή ή ενοχή.



Βέλτιστες πρακτικές



Βέλτιστες πρακτικές

Ανθεκτικότητα

Πρόγραμμα σπουδών ανθεκτικότητας

Στο New York Medical College (NYMC), μια πρωτοβουλία που ξεκίνησαν οι φοιτητές /τριες το 2018 οδήγησε στην εισαγωγή ενός προγράμματος Σπουδών Ανθεκτικότητας. Το πρόγραμμα αποσκοπεί στη διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την προώθηση της ευημερίας και της ανθεκτικότητας μεταξύ των φοιτητών/τριών, έτσι ώστε να είναι καλύτερα εκπαιδευμένοι για να φροντίζουν τον εαυτό τους, τους συναδέλφους τους, και τους μελλοντικούς ασθενείς τους καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους. Παραδείγματα μαθημάτων που διδάσκονται από μέντορες φοιτητές/τριες σε πιο προχωρημένα στάδια των σπουδών τους περιλαμβάνουν: «Από την Επιβίωση στην Ευημερία», «Ενσυνειδητότητα στην Ιατρική Σχολή», και «Αυτοαμφισβήτηση και Αυτοφροντίδα στην Ιατρική»

[.https://tinyurl.com/yhv5mvan](https://tinyurl.com/yhv5mvan)

«Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας είναι ένας τρόπος για να μετριαστούν οι αρνητικές επιπτώσεις των στρεσογόνων παραγόντων άγχους, να αποφευχθεί η επαγγελματική εξουθένωση και να βοηθηθούν οι φοιτητές/τριες να πετύχουν μετά από δύσκολες εμπειρίες. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα, όπως και η υπόλοιπη εκπαίδευσή τους, πρέπει να μαθαίνεται και να εξασκείται».

(Susan Rachlin, associate dean of Student Affairs NYMC)

Ανθεκτικότητα

Διαδικτυακό μάθημα Bouncing Back

Ένα διαδικτυακό μάθημα Canvas που ονομάζεται "Bouncing Back" δημιουργήθηκε από την SFU Health Promotion για στήριξη της ανθεκτικότητας των φοιτητών. Το μάθημα ενσωματώνει εικόνες, βίντεο YouTube και αναστοχαστικές δραστηριότητες που παρέχουν στους φοιτητές/τριες, πρακτικές και ερευνητικές στρατηγικές και εργαλεία για ενδυνάμωση της ανθεκτικότητάς τους και τη στήριξη της ευημερίας τους. Το μάθημα εισάγει επίσης και εξοικειώνει τους/τις φοιτητές/τριες με σχετικές υπηρεσίες και στήριξη που έχουν στη διάθεσή τους τόσο στο πανεπιστήμιο όσο και διαδικτυακά. Επιπλέον, οι φοιτητές/τριες διαθέτουν απεριόριστη πρόσβαση στο μάθημα καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών τους, επιτρέποντάς τους να επανεξετάσουν το περιεχόμενο του μαθήματος. Το μάθημα είναι διαθέσιμο για τις Σχολές και τα Τμήματα ώστε να το μοιράζονται με τους/τις φοιτητές/τριες ως μέσο δόμησης και ενδυνάμωσης της ανθεκτικότητάς τους, ώστε να ολοκληρώσουν με επιτυχία τις σπουδές τους και να διατηρήσουν την προσωπική τους ισορροπία και ευημερία.

https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#main_content_text_1855768851



Βέλτιστες πρακτικές

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Al-Sowaygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J.* 2013;25(3):97-105. doi: 10.1016/j.sdentj.2013.05.002.

Dyrbye LN, Eacker A, Durning SJ, Brazeau C, Moutier C, Massie FS, Satele D, Sloan JA, Shanafelt TD. The Impact of Stigma and Personal Experiences on the Help-Seeking Behaviors of Medical Students With Burnout. *Acad Med.* 2015;90(7):961-9. doi: 10.1097/ACM.0000000000000655.

Dyrbye LN, Satele D, West CP. Association of Characteristics of the Learning Environment and US Medical Student Burnout, Empathy, and Career Regret. *JAMA Netw Open.* 2021; 2;4(8):e2119110. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.19110.

Dyrbye LN, Shanafelt TD, Gill PR, Satele DV, West CP. Effect of a Professional Coaching Intervention on the Well-being and Distress of Physicians: A Pilot Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.* 2019;179(10):1406-1414. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2425.

Erschens R, Keifenheim KE, Herrmann-Werner A, Loda T, Schwille-Kiuntke J, Bugaj TJ, Nikendei C, Huhn D, Zipfel S, Junne F. Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Med Teach.* 2019;41(2):172-183. doi: 10.1080/0142159X.2018.1457213.

Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2019;55:36-42. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.08.006.

Hudd T, Moscovitch DA. Coping with social wounds: How social pain and social anxiety influence access to social rewards. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2020;68:101572. doi: 10.1016/j.jbtep.2020.101572.

Llorens-Gumbau S, Salanova-Soria M. Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burn Res.* 2014; 1 (1): 3-11. doi: 10.1016/j.burn.2014.02.001.

Morse G, Salyers MP, Rollins AL, Monroe-DeVita M, Pfahler C. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Adm Policy Ment Health.* 2012;39(5):341-52. doi: 10.1007/s10488-011-0352-1.

Schaufeli W. Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? *Front. Psychol.* 2021;12:754556. doi: 10.3389/fpsyg.2021.754556.

Shen X, Xu H, Feng J, Ye J, Lu Z, Gan Y. The global prevalence of burnout among general practitioners: a systematic review and meta-analysis. *Fam Pract.* 2021; 39(5): 943–950. doi: 10.1093/fampra/cmab180.





Η εργαλειοθήκη συνοψίζει τις βέλτιστες πρακτικές σε διεθνές επίπεδο και παρέχει ένα σύνολο δοκιμασμένων μέτρων που θα μπορούσαν να λάβουν οι ιατρικές σχολές και οι συναφείς σχολές υγείας, ώστε να μειώσουν τον βαθμό στον οποίο οι φοιτητές/τριές τους βιώνουν την επαγγελματική εξουθένωση. Παρόλο που η εργαλειοθήκη δεν έχει εξαντλήσει τις βέλτιστες πρακτικές, παρέχει προοπτικές για μελλοντικές δράσεις. Ταυτόχρονα, η εργαλειοθήκη παρέχει μια σειρά ιδεών για δράσεις στο πλαίσιο κάθε στρατηγικής για την προώθηση μιας κουλτούρας ευεξίας που αναπτύχθηκαν μέσω της συνεργασίας με τους εταίρους του BENDIT-EU από έξι ευρωπαϊκές χώρες.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ομάδα Bendit-EU μέσω της ιστοσελίδας <https://bendit-eu.eu/>