

Η επίδραση της χρήσης των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στην υγεία των φοιτητών

Παπαδημητρίου Μαρία¹

Περίληψη

Οι Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) διευκολύνουν τα άτομα και γι' αυτό μπαίνουν όλο και περισσότερο στην καθημερινότητά τους. Μολαταύτα, ενώ έχουν πολλές θετικές επιδράσεις ενδέχεται να αποτελούν και απειλή καθώς, η αλόγιστη χρήση των ΤΠΕ έχει επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών. Μία από τις ομάδες που χρησιμοποιεί κατά κόρον τις ΤΠΕ είναι οι φοιτητές των οποίων η ζωή επηρεάζεται, τόσο κατά τη διάρκεια των σπουδών τους όσο και μετέπειτα. Στην παρούσα εργασία μέσα από την ανασκόπηση της σχετικής ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας, προέκυψε ότι η υγεία των φοιτητών επηρεάζεται από την άκριτη χρήση των ΤΠΕ, είτε άμεσα π.χ. πονοκέφαλοι, μυοσκελετικά προβλήματα είτε έμμεσα π.χ. αποξένωση καθηγητών-φοιτητών. Ως εκ τούτου, στο πλαίσιο της κοινωνικής του διάστασης το Πανεπιστήμιο καλείται να συμβάλει στον περιορισμό των κινδύνων και των επιπτώσεων στην υγεία των φοιτητών και κατ' επέκταση του κοινωνικού συνόλου, από την άκριτη χρήση των ΤΠΕ.

Λέξεις-κλειδιά

Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ), Υγεία, Φοιτητές, Πανεπιστήμιο, Προαγωγή και Αγωγή υγείας.

Abstract

Information and Communication Technologies (ICTs) make life easier for people and are therefore increasingly becoming part of their everyday lives. However, while they have many positive effects, they may also pose a threat, as the excessive use of ICTs has an impact on the physical and mental health of users. One of the groups that make extensive use of ICT is students whose lives are affected, both during their studies and afterwards. In this paper, a review of relevant Greek and foreign literature revealed that students' health is affected by the uncritical use of ICT, both directly e.g., headaches, musculoskeletal problems and indirectly e.g., teacher-student alienation. Therefore, in the context of its social dimension, the University is called upon to contribute to reducing the health risks and consequences for students and, hence, society as a whole, from the uncritical use of ICT.

Keywords

Information and Communication Technologies (ICT), Health, Students, University, Health Education and health promotion.

¹ Φοιτήτρια Mahep. Η εργασία αυτή έγινε υπό την επίβλεψη της διδάσκουσας κ. Φρούντα Μαρίας.
papadimart@upatras.gr

Τεχνολογίες πληροφορικής και επικοινωνιών

Οι τεχνολογίες της πληροφορικής και των επικοινωνιών εμφανίζουν αυξανόμενη κυριαρχία στην καθημερινή ζωή και καθιερώνουν νέα πρότυπα συμπεριφοράς σε όλους τους τομείς της. Οι άνθρωποι πλέον έρχονται σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες από τη νηπιακή τους ηλικία καθώς, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα κινητά τηλέφωνα είναι μέρος της καθημερινότητας.

Η Unesco (2006) με τον όρο «*Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών*» αναφέρεται στις «*μορφές τεχνολογίας που χρησιμοποιούνται για τη μετάδοση, αποθήκευση, δημιουργία, κοινή χρήση ή ανταλλαγή πληροφοριών. Αυτός ο ευρύς ορισμός των ΤΠΕ περιλαμβάνει τεχνολογίες όπως: ραδιόφωνο, τηλεόραση, βίντεο, DVD, τηλέφωνο (σταθερής και κινητής τηλεφωνίας), δορυφορικά συστήματα, υλικό και λογισμικό υπολογιστών και δικτύων, καθώς και, τον εξοπλισμό και τις υπηρεσίες, που σχετίζονται με αυτές τις τεχνολογίες, όπως βιντεοδιάσκεψη και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο*» (σ. 14).

Στις εργασίες του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης για τη μέτρηση της κοινωνίας της πληροφορίας ορίστηκαν ως αγαθά των ΤΠΕ εκείνα που προορίζονται «*για την εκπλήρωση ή τη λειτουργία της επεξεργασίας πληροφοριών και της επικοινωνίας με ηλεκτρονικά μέσα, συμπεριλαμβανομένης της μετάδοσης και της προβολής*» (OECD, 2011, σ. 20).

Η χρήση των ΤΠΕ στη ζωή των ατόμων

Οι ΤΠΕ χρησιμοποιούνται σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινής ζωής του ανθρώπου. Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά κάποιοι τομείς στη ζωή των ατόμων που έχουν βελτιωθεί λόγω της εφαρμογής των ΤΠΕ.

Εργασία

Ο εργασιακός χώρος είναι ο κατεξοχήν χώρος στον οποίο τα άτομα χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες. Από το πιο απλό εργαλείο που είναι το τηλέφωνο ή ο ηλεκτρονικός υπολογιστής έως τα εξειδικευμένα λογισμικά, οι ΤΠΕ απαντώνται σχεδόν σε όλους του εργασιακούς χώρους. Στα πλεονεκτήματα της χρήσης τους στην εργασία είναι η αυτοματοποίηση των διαδικασιών και η συνακόλουθη εξοικονόμηση πόρων, η πρόσβαση σε πληροφόρηση για τους εργαζομένους που τους βοηθά να γίνουν πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί αλλά και, η τηλεργασία ή η τηλεκατάρτιση, όπου ο

εργαζόμενος μπορεί να παρέχει τις υπηρεσίες του από απόσταση ή να επιμορφώνεται χωρίς να απαιτείται η φυσική παρουσία του στο χώρο του εκπαιδευτικού φορέα, αντίστοιχα. Στα οφέλη της τηλεργασίας και της τηλεκατάρτισης εντοπίζονται παράγοντες, που επηρεάζουν την υγεία, όπως είναι η ευελιξία του εργαζομένου στη διαχείριση του διαθέσιμου χρόνου, η μείωση των μετακινήσεων και η δυνατότητα για εργασία, σε άτομα που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές, καθώς και, τα οφέλη για την οικονομία, όπως η αύξηση της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων. Ακόμα, δίνεται η ευκαιρία στις επιχειρήσεις να δραστηριοποιηθούν σε νέες αγορές με μέσα όπως το ηλεκτρονικό εμπόριο (Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας, 2006; Rubery & Grimshaw, 2001).

Δημόσια διοίκηση

Η χρήση των ΤΠΕ στη δημόσια διοίκηση, βελτιώνει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους πολίτες, απλοποιεί τις γραφειοκρατικές διαδικασίες, ενισχύει τη διαφάνεια και τη δημοκρατία, επιταχύνει τις χρονοβόρες διαδικασίες και όλα αυτά δίνοντας στους πολίτες τη δυνατότητα πρόσβασης στις υπηρεσίες, χωρίς να απαιτείται η φυσική τους παρουσία (Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας, 2006; Millard, 2013).

Υγεία

Η ιατρική ασκείται αποτελεσματικότερα με τη χρήση εξειδικευμένων λογισμικών για τη διάγνωση και τη θεραπεία ασθενειών ή τη χρήση τεχνολογιών που υποβοηθούν σε ιατρικές πρακτικές. Οι εφαρμογές των ΤΠΕ στην υγεία έχουν πολλαπλά οφέλη για τα άτομα και την κοινωνία. Πρωτίστως, συμβάλλουν στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών σε παροχές υγείας, ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας τους, μέσω της τηλεϊατρικής όπου η ιατρική φροντίδα παρέχεται από απόσταση. Επίσης, οι νέες τεχνολογίες βοηθούν στην παραγωγή ιατρικού εξοπλισμού, στη διασύνδεση των περιφερειακών μονάδων υγείας με τις κεντρικές μονάδες, στην εκπαίδευση των υγειονομικών και στην αποτελεσματική τους διαχείριση, ενώ μέσω των πληροφοριακών συστημάτων διευκολύνουν τη διαχείριση των ιατρικών φακέλων και των ραντεβού των ασθενών. Ιδιαίτερη είναι η συμβολή τους στην ισότιμη πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Τέλος, συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση δυσκολιών που αντιμετωπίζουν αυτά τα άτομα στην εκπαίδευση και την κοινωνικοποίηση τους αλλά και στην αυτοεξυπηρέτηση τους με εργαλεία που βοηθούν

στην κίνηση, την επικοινωνία και την καλλιέργεια δεξιοτήτων (Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας, 2006).

Πολιτισμός

Οι ΤΠΕ συμβάλλουν στη διατήρηση και διάδοση της πολιτιστικής κληρονομιάς ενός λαού αλλά και στην ανάδειξη του πολιτισμού του. Το διαδίκτυο αξιοποιείται για να μπορέσουν τα άτομα να περιηγηθούν εικονικά σε χώρους όπως ιστορικά και αρχαιολογικά μνημεία ή μουσεία, αλλά και για τη διάδοση και διαφήμιση πολιτιστικών δράσεων με στόχο την προσέλκυση τουριστών. Ταυτόχρονα, με τη χρήση των ΤΠΕ, αναπτύσσονται δίαυλοι επικοινωνίας ανάμεσα σε φορείς και άτομα, επιτρέποντας με αυτό το τρόπο τη συνεργασία ατόμων από όλο τον κόσμο για τη δημιουργία νέων καλλιτεχνικών έργων. Οι ΤΠΕ επιτρέπουν στους μετανάστες να διατηρήσουν τους πολιτιστικούς δεσμούς με τη χώρα καταγωγής τους. Ενώ οι πολίτες μιας χώρας μπορούν να έρθουν σε επαφή με άλλους πολιτισμούς και κουλτούρες. (Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας, 2006; Velarde, Bernete, & Franco, 2015).

Εκπαίδευση

Οι ΤΠΕ έχουν διεισδύσει στην εκπαίδευση, τόσο με τη μορφή μαθημάτων όσο και ως εργαλεία. Πιο συγκεκριμένα, με τις ΤΠΕ διευκολύνεται η διδασκαλία η οποία ταυτόχρονα, απομακρύνεται από το δασκαλοκεντρικό μοντέλο. Η διαδικασία της μάθησης δεν περιορίζεται στην αίθουσα διδασκαλίας, στα βιβλία και στη διάρκεια του μαθήματος, καθώς εισάγονται νέες μορφές εκπαίδευσης, όπως η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ή η εκπαιδευτική τηλεόραση, που δίνουν τη δυνατότητα στον εκπαιδευτή να διδάξει άτομα σε όλο τον κόσμο. Οι κοινωνικό-πολιτισμικές θεωρίες μάθησης έρχονται στο επίκεντρο και η παρουσίαση της ύλης μπορεί να γίνει με χρήση οπτικοακουστικών μέσων και διαδραστικού λογισμικού, ενώ μπορεί να υποστηριχθεί καλύτερα και η δια βίου μάθηση (Kundi & Nawaz, 2010). Προωθείται η εξατομικευμένη μάθηση και ο εκπαιδευόμενος έχει την επιλογή να διαλέξει που θα επικεντρωθεί και από ποιους θα διδαχθεί, στο βαθμό που μπορεί να αναζητήσει πληροφορίες στο διαδίκτυο ή/και σε άλλες πηγές. Συγχρόνως, ο εκπαιδευτικός αναζητά επιπρόσθετο υλικό για τη διδασκαλία του και εμπλουτίζει τα εκπαιδευτικά του εργαλεία. Είναι γεγονός ότι, μέσω του διαδικτύου, εκπαιδευτικοί και εκπαιδευόμενοι έχουν πρόσβαση στην πληροφόρηση από όλο τον κόσμο (Herath, 2014). Χαρακτηριστικό παράδειγμα η πρόσβαση σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες και η

δημιουργία δικτύων συνεργασίας ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς φορείς από διάφορες περιοχές (Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας, 2006).

Επίσης, οι ΤΠΕ προσφέρουν πληθώρα μέσων επικοινωνίας, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή υπηρεσίες βιντεοκλήσεων και άμεσων μηνυμάτων. Με τα μέσα αυτά, οι εκπαιδευτές επικοινωνούν με άλλα άτομα, δέχονται ή δίνουν συμβουλές και κάνουν συνεργασίες. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι χρησιμοποιούν τα εν λόγω μέσα για να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, με τους εκπαιδευτές τους αλλά και με την οικογένεια τους. Τα μέσα αυτά, σε συνδυασμό με άλλες ειδικά σχεδιασμένες πλατφόρμες π.χ. ηλεκτρονικές τάξεις, αποτελούν ένα διάυλο επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένου για αποστολή εργασιών, σημειώσεων ακόμα και για μια σύγχρονη παροχή εξατομικευμένης βοήθειας. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευόμενοι έχουν στα χέρια τους εργαλεία που διευκολύνουν τη μάθηση αλλά και ελαχιστοποιούν το χρόνο που χρειάζονται για να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους με τη χρήση πακέτων λογισμικού όπως οι κειμενογράφοι ή τα λογισμικά δημιουργίας παρουσιάσεων αλλά και το διαδίκτυο (Kassim & Ali, 2007). Όσον αφορά τους εκπαιδευόμενους με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες, αυτοί έχουν στη διάθεση τους εργαλεία υποβοήθησης της εκπαιδευτικής διαδικασίας, όπως για παράδειγμα μηχανές κειμένου σε ομιλία ή αυτόματους διορθωτές, που τους επιτρέπουν να συμμετέχουν ισότιμα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Αυτά τα εργαλεία υποβοήθησης διευκολύνουν επιπλέον, την κοινωνική ένταξη των εν λόγω εκπαιδευόμενων καθώς και την επικοινωνία τους με συνεκπαιδευομένους και εκπαιδευτές, ενώ συγχρόνως γίνεται ευκολότερος και ο εντοπισμός των ατόμων με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες καθώς και ο σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων (Drigas & Ioannidou, 2011).

Τέλος, σε διοικητικό επίπεδο απλοποιούνται οι διοικητικές εργασίες και δύναται να γίνουν από απόσταση, στο μέτρο που η μηχανοργάνωση προσφέρει καλύτερη και γρηγορότερη διεκπεραίωση των διοικητικών εργασιών με συνακόλουθη βελτίωση της παροχής υπηρεσιών προς τα άτομα και καλύτερο έλεγχο στη διοίκηση των εκπαιδευτικών μονάδων (Shah, 2014).

Εξάπλωση των ΤΠΕ στους φοιτητές

Η χρήση των ΤΠΕ στους φοιτητές προωθείται από τα ίδια τα πανεπιστήμια. Σχεδόν σε όλα τα τμήματα, υπάρχουν μαθήματα σχετικά με τις ΤΠΕ, και πλέον, απαιτείται η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και διαδικτύου για την ολοκλήρωση των διοικητικών

και ακαδημαϊκών υποχρεώσεων. Μάλιστα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2017, σε 650 φοιτητές του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Αθήνας, διαπιστώθηκε ότι το 96,3% των φοιτητών, δηλαδή σχεδόν στο σύνολό τους οι φοιτητές κατείχαν ηλεκτρονικό υπολογιστή ενώ, το 72% των συμμετεχόντων είχε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή στο δωμάτιό του. Επίσης, η έρευνα έδειξε ότι το 80,7% των συγκεκριμένων φοιτητών χρησιμοποιούσε το κινητό του τηλέφωνο για να συνδεθεί στο διαδίκτυο και το 95,4% χρησιμοποιούσε τα κοινωνικά δίκτυα. Τέλος, το 53,8% δήλωσε ότι αφιερώνει λιγότερο χρόνο στα μαθήματα του από ότι στο διαδίκτυο και το 45,7% ότι ασχολείται με τα διαδικτυακά παιχνίδια (Αννούσης, et al., 2017).

Η παραπάνω έρευνα παρουσιάστηκε ενδεικτικά για τη χρήση των υπολογιστών από τους φοιτητές. Συμπερασματικά, είναι φανερό ότι η χρήση των ΤΠΕ κρίνεται απαραίτητη καθώς προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα άτομα που τις χρησιμοποιούν. Ωστόσο, από τα παραπάνω στοιχεία φαίνεται ότι, αν και οι Έλληνες φοιτητές χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τις ΤΠΕ, τις χρησιμοποιούν κυρίως για παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα κ.λπ. και πολύ λιγότερο για τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις. Όπως και να είναι όμως, ισχύει και για τους φοιτητές αυτό που οι ερευνητές αναφέρουν σχετικά με την υπερβολική χρήση των ΤΠΕ δηλαδή, ο υπαρκτός κίνδυνος για την υγεία.

Η Υγεία και οι συνιστώσες της

Σύμφωνα με το Σύνταγμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), που εγκρίθηκε από τη Διεθνή Διάσκεψη Υγείας το 1946 και υπεγράφη από τους εκπροσώπους 61 χωρών, ως υγεία ορίζεται *«μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας»* (WHO, 1946, σ. 1). Ο ορισμός αυτός περιλαμβάνεται στις βασικές αρχές για την ευημερία, τις αρμονικές σχέσεις και την ασφάλεια όλων των λαών. Στη συνέχεια αναφέρεται ότι, κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτως εθνικότητας, θρησκευτικών και πολιτικών πεποιθήσεων, οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης, έχει ως θεμελιώδες δικαίωμα την απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας καθώς και ότι η επίτευξη ειρήνης και ασφάλειας προϋποθέτει την υγεία όλων των ανθρώπων, η οποία εξαρτάται από την πλήρη συνεργασία ατόμων και κρατών (WHO, 1946).

Ωστόσο, η έννοια της υγείας είναι δύσκολο να προσδιοριστεί και γι' αυτό δεν υπάρχει ένας ορισμός αποδεκτός από όλους. Στο Βιοϊατρικό μοντέλο, υγεία είναι η

απουσία ασθένειας και ως ασθένεια θεωρούνται οι μετρήσιμες αποκλίσεις από τις φυσιολογικές βιολογικές μεταβλητές. Στο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο για τον ορισμό της υγείας λαμβάνεται υπόψιν το άτομο, το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο ζει, καθώς και το σύστημα αντιμετώπισης των ασθενειών. Με άλλα λόγια, η υγεία στο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο είναι κυρίως υποκειμενική. Έτσι ένα άτομο μπορεί να νιώθει άρρωστο λόγω κοινωνικών ή ψυχολογικών παραγόντων, ενώ οι εξετάσεις του να μην δείχνουν κάτι σχετικό με ασθένεια. Τέλος, στο ολιστικό μοντέλο, το οποίο επικρατεί στις μέρες μας, η υγεία του ατόμου είναι πολυπαραγοντική και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, οργανικούς, φυσικούς, οικονομικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς (Φρούντα, 2014).

Στον ορισμό του ΠΟΥ, οι συνιστώσες της υγείας είναι τρεις, σωματική, ψυχική και κοινωνική. Εκ τότε, σε μια προσπάθεια να προκύψει μια πιο θετική και ολιστική ερμηνεία, η υγεία έχει αποκτήσει πιο ευρεία έννοια και έχουν προστεθεί και άλλες συνιστώσες, που επικεντρώνονται τόσο στους κοινωνικούς και προσωπικούς πόρους όσο και στις φυσικές ικανότητες. Στη διαμόρφωση των συνιστωσών της υγείας, λήφθηκε υπόψη, η ανάγκη για προσωπική εξέλιξη και ικανοποίηση των βασικών αναγκών του ατόμου καθώς και η ικανότητα του να προσαρμόζεται στις περιβαλλοντικές αλλαγές. Επίσης, κατέστη σαφές το γεγονός ότι η υγεία δεν είναι ο στόχος της ζωής, αλλά η προϋπόθεση για την καθημερινότητα και απαιτείται συνεχής προσπάθεια για τη διατήρηση της (WHO, 1946).

Οι συνιστώσες της υγείας κατά την Scriven (2017) είναι έξι και αναλύονται ως εξής:

- Φυσική υγεία. Αφορά τη σωματική λειτουργία και είναι η πιο προφανής συνιστώσα.
- Ψυχική υγεία. Αφορά την ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται καθαρά και με συνοχή.
- Συναισθηματική υγεία. Αφορά την αναγνώριση των διαφόρων συναισθημάτων και τη διαχείριση τους καθώς και την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης.
- Κοινωνική υγεία. Αφορά την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρεί δεσμούς με άλλα άτομα.

- Πνευματική υγεία. Αφορά είτε τις θρησκευτικές πεποιθήσεις του ατόμου, είτε τις προσωπικές αξίες και τακτικές του, στοιχεία δηλαδή που του επιτρέπουν να επιτύχει ηρεμία και να συμφιλιωθεί με τον εαυτό του.
- Περιβαλλοντική υγεία. Αφορά τη σχέση της προσωπικής υγείας ενός ατόμου με το φυσικό περιβάλλον. Ένα άτομο για να είναι και να παραμένει υγιές χρειάζεται να ζει έχοντας πρόσβαση σε ικανοποιητικές παροχές για αξιοπρεπή διαβίωση (υγιεινές συνθήκες, νερό, τροφή κ.λπ.).

Η αξία της υγείας

Το 1977, ο ΠΟΥ ανέπτυξε τη στρατηγική «Υγεία για όλους έως το 2000» θέτοντας ως στόχο όλων των κρατών ένα επίπεδο υγείας που θα επιτρέπει σε όλους τους ανθρώπους να ζουν μια ζωή κοινωνικά και οικονομικά παραγωγική (WHO, 1978). Ωστόσο, ένα άτομο για να νιώσει δημιουργικό και παραγωγικό απαιτείται πρωτίστως να είναι υγιές. Επίσης, το άτομο χρειάζεται να είναι υγιές για να επιτύχει στόχους, που έχει θέσει στη ζωή του, όπως είναι η καλύτερη εκπαίδευση, η καλύτερη εργασία και το αυξημένο εισόδημα (Μαλάμου, 2015).

Η ειδική ομάδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε) (2019) για τους αποτελεσματικούς τρόπους επένδυσης στην υγεία αναφέρει ότι η υγεία είναι εγγενής αξία καθώς και προϋπόθεση για την επίτευξη καλής ζωής αλλά και ζωτικών στόχων που έχει θέσει το άτομο στη ζωή του. Μέχρι το πρόσφατο παρελθόν, ως αξία υγείας, στο πλαίσιο του υγειονομικού συστήματος, θεωρούνταν τα αποτελέσματα της υγείας σε σχέση με το κόστος. Στόχος ήταν η μέγιστη απόδοση του κόστους και γι' αυτό η ειδική ομάδα της Ε.Ε πρότεινε τον όρο «υγειονομική περίθαλψη βάσει αξίας». Σύμφωνα με τον όρο αυτό, τα υγειονομικά συστήματα έχουν ως πυλώνες τέσσερεις αξίες. Πιο αναλυτικά, έχουν την **προσωπική αξία**, δηλαδή την παροχή κατάλληλης φροντίδας στο άτομο ώστε να επιτύχει τους προσωπικούς του στόχους, την **τεχνική αξία**, δηλαδή την επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων σε σχέση με τους διαθέσιμους πόρους, την **αξία κατανομής**, δηλαδή την δίκαιη κατανομή των πόρων και τέλος την **κοινωνική αξία**, δηλαδή τη συμβολή της υγειονομικής περίθαλψης στην κοινωνική συμμετοχή (Expert Panel on effective ways of investing in health (EXPH), 2019). Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι για την ομάδα των ειδικών, η υγεία είναι σημαντική για την επίτευξη των προσωπικών στόχων του ατόμου και την ανάπτυξη της κοινωνικής του ζωής, ενώ η απουσία καλής υγείας επηρεάζει αρνητικά το οικονομικό κόστος των κρατών.

Επίσης, η υγεία συνδέεται άμεσα με την παραγωγικότητα. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 51.648 εργαζόμενους διαπιστώθηκε ότι το κόστος που προκύπτει από την απώλεια της παραγωγικότητας είναι 2,3 φορές υψηλότερο από το ιατρικό και φαρμακευτικό κόστος. Ως σημαντικοί παράγοντες μειωμένης παραγωγικότητας αναφέρονται οι χρόνιες ασθένειες όπως για παράδειγμα η κατάθλιψη, το άγχος, η παχυσαρκία και οι μυοσκελετικές παθήσεις. Συγκεκριμένα, ανάμεσα στις παθήσεις και στα συμπτώματα, για τα οποία λαμβάνεται υπόψη το συνολικό κόστος που δαπανάται για την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη αλλά και το κόστος που προκύπτει από τη μειωμένη παραγωγικότητα, συμπεριλαμβάνονται οι πόνοι σε πλάτη και μέση, η κατάθλιψη, η χρόνια κούραση, άλλοι χρόνιοι πόνοι, οι διαταραχές ύπνου, η υψηλή χοληστερόλη, η αρθρίτιδα, η υπέρταση, η παχυσαρκία και το άγχος (Loerpke, et al., 2009).

Επιπτώσεις των ΤΠΕ στη ζωή και την υγεία

Οι ΤΠΕ έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της ζωής του ατόμου, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούνται πάρα πολλές ώρες, για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Μολαταύτα, όταν οι ΤΠΕ χρησιμοποιούνται σε ένα λογικό πλαίσιο δρουν ευεργετικά και διευκολύνουν το άτομο. Αντιθέτως, όταν αυτές χρησιμοποιούνται υπερβολικά, κάνοντας κατάχρηση, υπάρχουν επιπτώσεις σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής και συνεπώς στην υγεία των ατόμων, άλλοτε άμεσα και άλλοτε έμμεσα.

Α. Επιπτώσεις των ΤΠΕ σε διάφορους τομείς της ζωής

Επικοινωνία

Στις αρνητικές επιπτώσεις των ΤΠΕ συγκαταλέγονται, η παραπληροφόρηση όπου ψευδείς ειδήσεις διασπείρονται στο διαδίκτυο, η υποκλοπή προσωπικών δεδομένων με τη μέθοδο του phishing, η δημοσίευση προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο, το spamming, όπου το άτομο βομβαρδίζεται με πληροφορίες που δεν χρειάζεται καθώς και η διασπορά ιών όπου το υπολογιστικό σύστημα μολύνεται και το άτομο μπορεί να χάσει σημαντικά γι' αυτό δεδομένα. Τέλος στις αρνητικές επιπτώσεις συγκαταλέγεται η σεξουαλική εκμετάλλευση ανηλίκων και ενηλίκων και η «πληροφοριακή ρύπανση» όπου πληροφορία που δεν έχει διασταυρωθεί δημοσιεύεται στα ηλεκτρονικά μέσα (Lee, 2018; Μαϊστρος, 2011).

Εργασία

Η μείωση των ωρών που απαιτούνται για την ολοκλήρωση μιας εργασίας μέσω της αυτοματοποίησης της με τη χρήση ΤΠΕ, σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν οδηγεί μόνο σε αύξηση του ελεύθερου χρόνου των εργαζομένων. Το μειωμένο ωράριο εργασίας συνοδεύεται από μειωμένες αποδοχές, ενώ οι ψηφιακά αναλφάβητοι απομακρύνονται από την εργασία ή δυσκολεύονται στην ανεύρεση εργασίας (Krutova, et al., 2021).

Εκπαίδευση

Με τη χρήση των ΤΠΕ στην εκπαίδευση ελλοχεύει ο κίνδυνος της αποξένωσης εκπαιδευτικού και εκπαιδευομένου καθώς και ο κίνδυνος ο εκπαιδευτικός να υποκατασταθεί από κάποιο λογισμικό ή τις διαθέσιμες πληροφορίες στο διαδίκτυο. Πιθανό φαίνεται να είναι και το ενδεχόμενο το διδακτικό υλικό να τυποποιηθεί και να απομακρυνθεί ο εκπαιδευόμενος από την αναζήτηση και την έρευνα. Η πληροφορία που λαμβάνει ο εκπαιδευόμενος από το διαδίκτυο δεν είναι πάντοτε αξιόπιστη, ενώ γίνεται πιο εύκολο να διαπράξει κάποιος λογοκλοπή (Μαϊστρος, 2011).

Δημόσια διοίκηση

Οι ΤΠΕ δίνουν πρόσβαση στους λειτουργούς της δημόσιας διοίκησης σε ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα των πολιτών. Τα δεδομένα αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν με αθέμιτο τρόπο τόσο από τους λειτουργούς της όσο και από τους φορείς της. Τα μέσα που αναπτύσσονται μέσω των ΤΠΕ ορισμένες φορές μπορεί να χρησιμοποιούνται παραβιάζοντας την ελευθερία των πολιτών. Τέλος, το «ψηφιακό χάσμα», εντείνει τις ήδη υπαρκτές κοινωνικές ανισότητες (Shirazi, Ngwenyama, & Morawczynski, 2010).

B. Επιπτώσεις των ΤΠΕ στην υγεία των ατόμων

Προβλήματα στη σωματική υγεία

Η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών συνδέεται με συχνή κατανάλωση φαγητού και μειωμένο ωράριο ύπνου. Επίσης, η παρατεταμένη χρήση τους οδηγεί το άτομο σε μειωμένη φυσική δραστηριότητα, που σε συνδυασμό με την πολύωρη χρήση του υπολογιστή οδηγεί στην παχυσαρκία. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι αυτά τα προβλήματα έχουν συνδεθεί με πρόωρη θνησιμότητα και νοσηρότητα, παρότι η συχνή άσκηση και ο υγιεινός τρόπος ζωής θα μπορούσαν να αναστρέψουν πολλά προβλήματα (WHO, 2015).

Προβλήματα όρασης

Η εκτεταμένη χρήση οθονών έχει συνδεθεί με προβλήματα όρασης. Τα προβλήματα αυτά είναι παροδικά και σε μεγάλο βαθμό μπορούν να αποφευχθούν με συχνά διαλλείματα, σωστή θέση και απόσταση των οθονών ή συσκευών από τα μάτια καθώς και με τη χρήση κατάλληλης φωτεινότητας και μεγαλύτερων γραμματοσειρών (WHO, 2015). Το σύνδρομο κοπιοπίας της όρασης ή «*computer vision syndrome*» λόγω χρήσης υπολογιστή είναι σύνηθες στους χρήστες νέων τεχνολογιών. Εμφανίζεται με τη μορφή διαφόρων συμπτωμάτων όπως είναι πίεση στα μάτια, ερυθρότητα, δακρύρροια, ξηρότητα, αίσθημα καύσου, πόνο στον αυχένα, στους ώμους ή πονοκέφαλο αλλά και μόνιμες βλάβες όπως μυωπία, πρεσβυωπία, αργή αλλαγή εστίασης, θολή ή διπλή όραση. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται η συχνότητα εμφάνισης προβλημάτων όρασης σε ποσοστό μεγαλύτερο του 70% των συμμετεχόντων στις έρευνες που αφορούν χρήστες ηλεκτρονικών συσκευών (Sharma, Khera, & Khandekar, 2006).

Μυοσκελετικά προβλήματα

Μυοσκελετικά προβλήματα αναφέρονται επίσης πολύ συχνά από την παρατεταμένη χρήση οθονών και συσκευών ΤΠΕ. Τα προβλήματα αυτά αναφέρονται ως μυοσκελετική δυσφορία, προβλήματα στον αυχένα, στην πλάτη, στους καρπούς και στους ώμους, επιβάλλοντας στο άτομο τη μείωση των καθημερινών δραστηριοτήτων του. Τα συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνονται τα μυοσκελετικά προβλήματα αφορούν κυρίως πόνους στη μέση και στην πλάτη, ενώ δεν αποκλείεται η πρόκληση μόνιμων βλαβών. Τα μυοσκελετικά προβλήματα μπορούν σε κάποιο βαθμό να αποφευχθούν, με συχνά διαλλείματα, υιοθετώντας κανόνες εργονομίας για τη σωστή θέση του σώματος και ρυθμίζοντας κατάλληλα τη θέση των περιφερειακών συσκευών του υπολογιστή και των επίπλων γραφείου (Sharma, Khera, & Khandekar, 2006; WHO, 2015).

Προβλήματα ακοής

Οι ΤΠΕ συχνά χρησιμοποιούνται για ακρόαση μουσικής. Η συχνή και παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές εντάσεις ήχου μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας (Reybrouck, Podlipniak, & Welch, 2019).

Τραυματισμοί και ατυχήματα

Η χρήση φορητών συσκευών τεχνολογίας μπορεί να γίνει αιτία ατυχημάτων, καθώς αποσπά την προσοχή του ατόμου κατά την διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων, όπως για παράδειγμα κατά την κίνησή του στους δρόμους ή κατά την οδήγηση. Η αγωγή υγείας είναι πολύ σημαντική και σε αυτό τον τομέα σύμφωνα με τον ΠΟΥ (WHO, 2015).

Προβλήματα από μολύνσεις

Παθογόνοι οργανισμοί είναι πιθανό να μεταφέρονται από τις επιφάνειες των συσκευών τεχνολογίας. Τις συσκευές δεν θα πρέπει να τις μοιράζονται περισσότερα άτομα και θα πρέπει να ακολουθείται η εφαρμογή των κανόνων υγιεινής μετά τη χρήση τους, όπως το πλύσιμο των χεριών (WHO, 2015). Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η μετάδοση του COVID-19 (Panigrahi, et al., 2020).

*Προβλήματα που σχετίζονται με τη ψυχική υγεία των ατόμων**Εθισμός*

Το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο και σε άλλες ΤΠΕ όπως τα κινητά τηλέφωνα και τα βιντεοπαιχνίδια απασχολεί ιδιαίτερα πολλούς φορείς τα τελευταία χρόνια. Με τον όρο «εθισμός», ο ΠΟΥ περιγράφει «μια ακαταμάχητη παρόρμηση, ώθηση ή πολύ έντονη επιθυμία να ασχοληθεί επανειλημμένα το άτομο με μια δραστηριότητα καθώς και την ανικανότητα να μειώσει ή να σταματήσει αυτή τη συμπεριφορά (απώλεια ελέγχου) παρά τις σοβαρές συνέπειες για την προσωπική του σωματική, ψυχική, κοινωνική και οικονομική ευημερία» (WHO, 2015, σ. 5).

Ο εθισμός που αναφέρεται στην κατάχρηση του διαδικτύου, των ηλεκτρονικών υπολογιστών, των έξυπνων κινητών τηλεφώνων και άλλων τέτοιων συσκευών είναι όρος ομπρέλα κατά τον ΠΟΥ, ο οποίος περιλαμβάνει μια ευρεία γκάμα καταστάσεων που συχνά αναφέρονται με όρους όπως «εθισμός στο διαδίκτυο», «διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο», «διαταραχή χρήσης διαδικτύου», «διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών», «εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα» κλπ. Ενδεικτικό είναι ότι, από το 2014 και έπειτα, ο ΠΟΥ διοργανώνει ετήσιες συναντήσεις, που συνδέονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, των ηλεκτρονικών υπολογιστών, των έξυπνων τηλεφώνων και άλλων παρόμοιων συσκευών, για τις επιπτώσεις στη δημόσια υγεία από τον εθισμό. Ενώ από το 2018, έχει ενσωματώσει το «Gaming disorder», τον εθισμό στα video games, στην 11^η έκδοση της Διεθνούς Ταξινόμησης Ασθενειών (ICD-11) (WHO, 2020). Η επαναλαμβανόμενη δέσμευση σε μια από τις παρακάτω δραστηριότητες χαρακτηρίζεται ως εθισμός στο διαδίκτυο:

- Υπερβολική ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια.
- Διαδικτυακός τζόγος.
- Σεξουαλικές δραστηριότητες μέσω διαδικτύου, παράδειγμα η πορνογραφία.

- Κοινωνική δικτύωση όπως η αποστολή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων, οι συχνές διαδικτυακές συνομιλίες.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται συχνά με τη μορφή των παρακάτω συμπτωμάτων:

- Κατάχρηση, που συχνά συνοδεύεται με παραμέληση των βασικών αναγκών του ατόμου και αδυναμία διαχείρισης χρόνου με αποτέλεσμα να απασχολείται για πάρα πολλές ώρες, ακόμα και για πάνω από δεκαέξι ώρες το εικοσιτετράωρο.
- Απόσυρση, η οποία περιλαμβάνει και αισθήματα θυμού, έντασης, άγχους ή κατάθλιψης όταν δεν δύναται να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Ανοχή, η οποία περιλαμβάνει την ανάγκη για ακόμη περισσότερη χρήση του διαδικτύου.
- Σύγκρουση, η οποία περιλαμβάνει οικειοθελή κοινωνική απομόνωση και αποδόμηση, συχνά ψέματα και διαφωνίες, κακές ακαδημαϊκές επιδόσεις και μειωμένη απόδοση στην εργασία.
- Έντονη επιθυμία, η οποία περιλαμβάνει παρορμήσεις και εμμονές που αφορούν διαδικτυακές δραστηριότητες.
- Αλλαγή διάθεσης, που περιλαμβάνει τη χρήση του διαδικτύου για να αντιμετωπίσει την κακή συναισθηματική κατάσταση του ή την ανία (WHO, 2015).

Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός μπορεί να γίνει ευκολότερα και με μεγαλύτερες συνέπειες για το άτομο με χρήση των ΤΠΕ, έχοντας σοβαρές συνέπειες για το θύμα τόσο ψυχικές όσο και κοινωνικές. Η εκπαίδευση μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη του (WHO, 2015).

Κοινωνική ζωή

Τα προβλήματα στην κοινωνική ζωή σχετίζονται με την προσκόλληση του ατόμου στο διαδίκτυο και την απόσυρσή του από την κοινωνική ζωή. Επίσης, το άτομο περιορίζεται στις διαδικτυακές επαφές του και αποφεύγει τη φυσική επαφή με επακόλουθο να βιώνει κοινωνική απομόνωση και να μειώνονται οι κοινωνικές του ικανότητες (Uddin, et al., 2016).

Διαταραχές ύπνου

Η κατάχρηση των ΤΠΕ έχει συνδεθεί με διαταραχές ύπνου, οι οποίες με τη σειρά τους συνδέονται με προβλήματα στη συγκέντρωση και τη μειωμένη απόδοση του ατόμου στις καθημερινές του δραστηριότητες (WHO, 2015). Συγκεκριμένα, ο μειωμένος και μη ποιοτικός ύπνος έχει συνδεθεί με διάφορα προβλήματα, όπως είναι η μειωμένη απόδοση και συγκέντρωση, διάφοροι σωματικοί πόνοι, κατάθλιψη και μακροπρόθεσμα χρόνια προβλήματα όπως καρδιαγγειακές παθήσεις (Medic, Wille, & Hemels, 2017).

Επιθετική συμπεριφορά

Επιθετική συμπεριφορά μπορεί να παρατηρηθεί στα άτομα που συνηθίζουν να παίζουν βιντεοπαιχνίδια με βίαιο περιεχόμενο (WHO, 2015).

Άλλα προβλήματα που μπορεί να εμφανίζουν τα άτομα που χρησιμοποιούν πολύ συχνά ηλεκτρονικές συσκευές είναι αγχώδεις διαταραχές, μειωμένη απόδοση, προβλήματα στη συγκέντρωση, καθώς και διανοητική υπερφόρτωση, παραμέληση άλλων δραστηριοτήτων, αισθήματα ενοχής, κοινωνική απομόνωση, προβλήματα στη διαχείριση χρόνου και οικονομικά προβλήματα. Η προβληματική επικοινωνία των ατόμων αυτών οδηγεί σε αίσθηση αδυναμίας και ανεπάρκειας. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 1618 μαθητές στην Κίνα, επισημαίνεται ότι, όσοι έκαναν παθολογική χρήση του διαδικτύου είχαν 2,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο σε σχέση με τους υπόλοιπους, να εμφανίσουν κατάθλιψη (Lam, 2010).

Έρευνες σχετικές με τη χρήση των ΤΠΕ από τους φοιτητές

Οι φοιτητές είναι από τις ομάδες των ατόμων που χρησιμοποιούν, για πολλές ώρες την ημέρα, τις ΤΠΕ. Μάλιστα οι φοιτητές της σημερινής εποχής έχουν μεγαλώσει έχοντας άμεση πρόσβαση σε ΤΠΕ από πολύ μικρή ηλικία. Τα τελευταία 20 χρόνια, σχεδόν κάθε σπίτι διαθέτει ηλεκτρονικό υπολογιστή, ενώ η πληροφορική διδάσκεται στα σχολεία από το Δημοτικό. Οι απαιτήσεις της καθημερινότητας επιβάλλουν τη χρήση υπολογιστή και ειδικά οι απαιτήσεις ενός φοιτητή της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η χρήση των ΤΠΕ έχει επιπτώσεις στην υγεία, επομένως είναι αναμενόμενο να συμβαίνει κάτι τέτοιο και στον φοιτητικό πληθυσμό. Ως εκ τούτου, είναι λογικό οι ερευνητές να απασχολούνται με τις επιπτώσεις των ΤΠΕ στην υγεία των φοιτητών. Συγκεκριμένα, υπάρχουν αναφορές στη βιβλιογραφία (ελληνική και ξένη) για τον εθισμό των φοιτητών, στο διαδίκτυο και στη χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων (Αννούσης, et al., 2017; Uddin, et al., 2016).

Επίσης, στο συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με την επίδοση στα μαθήματα έχουν καταλήξει οι Frangos, Frangos, & Kiohos (2010) σε έρευνα τους σε Έλληνες φοιτητές. Άλλοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ενώ δεν επηρεάζονται οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών επηρεάζεται η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες σχετικές με τις σπουδές τους (Cerretani, Iturrioz, & Garay, 2016).

Οι ενοχλήσεις στα μάτια και οι μυοσκελετικοί πόνοι, όπως αναφέρθηκε, είναι συχνά συμπτώματα ανάμεσα στους χρήστες των νέων τεχνολογιών. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε και για τους φοιτητές, έρευνα ανάμεσα σε 378 φοιτητές νοσηλευτικής και εργοθεραπείας, οι οποίοι ανέφεραν κούραση και πόνους κυρίως στα μάτια, τον αυχένα και τους ώμους από τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, έξυπνου κινητού τηλεφώνου ή ταμπλέτας για να περιηγηθούν στο διαδίκτυο. Η ένταση των συμπτωμάτων αυτών βρέθηκε να είναι σε άμεση συσχέτιση με το χρόνο που περνούσαν χρησιμοποιώντας τις συσκευές αυτές (Dol, 2016).

Επιπλέον, σε έρευνα που διεξήχθη σε 500 φοιτητές στο πανεπιστήμιο Shiraz, διαπιστώνεται κοινωνική απομόνωση σε όσους από τους συμμετέχοντες εντοπίστηκε εθισμός στο διαδίκτυο. Η έλλειψη φυσικής επαφής φάνηκε ότι οδηγεί σε διάφορα προβλήματα όπως αίσθημα απομόνωσης, αντικοινωνική συμπεριφορά και μειωμένη αυτοεκτίμηση (Fallahi, 2011).

Τέλος, η υπερβολική χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων από φοιτητές έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ποιότητα του ύπνου, την κατάθλιψη και το άγχος. Η μελέτη των Demirci, Akgonul, & Akpınar (2015) σε 319 φοιτητές του πανεπιστημίου Suleyman Demirel έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούσαν περισσότερο τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα στους δείκτες άγχους, διαταραχών ύπνου, κατάθλιψης και μειωμένη λειτουργικότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο ρόλος του Πανεπιστημίου

Κοινωνική διάσταση Πανεπιστημίου

Τα πανεπιστήμια διαχρονικά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση της κοινωνίας και στην κοινωνική αλλαγή, ενώ ταυτόχρονα επηρεάζονται από την εκάστοτε πολιτική και οικονομική κατάσταση. Στόχος τους είναι να παρέχουν στους φοιτητές γνωστικά εφόδια, ικανότητες/δεξιότητες και κοινωνικές αξίες. Σύμφωνα με τον Castells (2017), ιστορικά, τα πανεπιστήμια έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο, ως ιδεολογικά εργαλεία κυρίως της Ρωμαιοκαθολικής εκκλησίας. Η διαμόρφωση και η διάδοση

ιδεολογίας ήταν πάντα ο βασικός τους ρόλος, παρά την θεωρία ότι δεν επηρεάζονται από συγκεκριμένες ιδεολογίες. Ωστόσο, με δεδομένο τον πλουραλισμό των ιδεολογιών, το πανεπιστήμιο είναι χώρος έκφρασης διαφόρων ιδεολογιών, που αγωνίζονται να κυριαρχήσουν σε μια κοινωνία, και συχνά λειτουργούν σαν εργαλεία για την κοινωνική αλλαγή κι όχι το συντηρητισμό. Επιπρόσθετα, στα πανεπιστήμια συντελείται η επιλογή της κυρίαρχης ελίτ, δηλαδή, η επιλογή των ατόμων που θα αποτελέσουν το δίκτυο αυτής της ελίτ, έτσι ώστε να είναι συνεκτική και να ξεχωρίζει από την υπόλοιπη κοινωνία. Βέβαια, πέρα από την επιλογή των ατόμων που θα αποτελέσουν την ελίτ, συντελείται εντός των πανεπιστημίων και η διαδικασία κοινωνικοποίησης αυτών των ατόμων. Ο τρίτος και πιο προφανής ρόλος του πανεπιστημίου είναι η δημιουργία νέας γνώσης που θα συμβάλλει στην οικονομική ανάπτυξη.

Ο Stamelos (2015) αναφέρει ότι τα επίπεδα που περιλαμβάνονται στην κοινωνική διάσταση του πανεπιστημίου είναι τέσσερα: α) η **πρόσβαση**, δηλαδή η δυνατότητα να φοιτήσει κάποιος στο πανεπιστήμιο ανεξάρτητα από την ηλικία του, τον τόπο στον οποίο βρίσκεται και την κοινωνική ή οικονομική του κατάσταση, β) τα **προγράμματα σπουδών**, δηλαδή τα είδη και οι τύποι σπουδών, γ) οι **συνθήκες σπουδών** για τους φοιτητές, δηλαδή η βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες τους για την ολοκλήρωση των σπουδών και τέλος, δ) η **σύνδεση με την κοινωνία και την εργασία**, που αφορά την ένταξη των αποφοίτων στην εργασία αξιοποιώντας τη νέα γνώση για την ανάπτυξη της κοινωνίας. Σύμφωνα, ωστόσο με την Ioannidi (2020), η έννοια της κοινωνικής διάστασης μεταβάλλεται συνεχώς καθώς αλλάζουν οι προτεραιότητες στην Ανώτατη Εκπαίδευση και επομένως είναι δύσκολο να δοθεί ένας πλήρης ορισμός.

Ο Herriman (1995) υποστηρίζει ότι η αξία που προωθείται περισσότερο από την εκπαίδευση είναι η ατομική ελευθερία, η οποία είναι προϋπόθεση για την αναγνώριση και εκτίμηση των δημοκρατικών αξιών. Ως ατομική ελευθερία ο Herriman ορίζει την κατάσταση που το άτομο συνειδητοποιεί τις ανάγκες του, η ικανοποίηση των οποίων θα οδηγήσει στην προσωπική ευτυχία αλλά και στην ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχολογικών ικανοτήτων του ατόμου. Αυτές οι κοινωνικές και ψυχολογικές ικανότητες θα βοηθήσουν το άτομο να νιώσει ικανοποίηση ακόμα και σε αντίξοες θεσμικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Η ατομική ελευθερία κατά το ίδιο το άτομο, είναι πιθανό να συνδέεται με την αναγνώριση των δικαιωμάτων του και συγκεκριμένα με το σεβασμό των δημοκρατικών διαδικασιών. Επίσης, η ατομική ελευθερία συνδέεται με την αποδοχή της διαφορετικότητας, ανεξάρτητα από το θρήσκευμα, το φύλο, τη γλώσσα, τις πολιτικές διαφορές, την αποδοχή ότι κάποιες φορές η πλειοψηφία μπορεί να μην

έχει δίκαιο, την ελευθερία από εξωτερικούς παράγοντες, την αναγνώριση και το σεβασμό των μειονοτήτων.

Το 1997 η Εθνική Εξεταστική Επιτροπή Ανώτατης Εκπαίδευσης της Βρετανίας διατύπωσε τους τέσσερεις σκοπούς της ανώτερης εκπαίδευσης. Συνεπώς, σύμφωνα με αυτούς, το πανεπιστήμιο έχει ως σκοπό να:

- εμπνέει και να επιτρέπει στα άτομα να αναπτύσσουν στο μέγιστο δυνατό τις ικανότητες τους, ώστε να αναπτύσσονται διανοητικά, να αποκτούν τα απαραίτητα εφόδια για την εργασία τους, να συμβάλουν στην επιτυχία της κοινωνίας και να επιτυγχάνουν στην προσωπική τους ολοκλήρωση,
- συμβάλει στην ανάπτυξη της γνώσης, για όφελος των ίδιων, της κοινωνίας αλλά και της οικονομίας γενικότερα,
- υπηρετεί τις ανάγκες της τοπικής, περιφερειακής και εθνικής οικονομίας ώστε αυτή να είναι προσαρμόσιμη, βιώσιμη και βασισμένη στη γνώση,
- διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της κοινωνίας ώστε να είναι δημοκρατική, πολιτισμένη και χωρίς διακρίσεις (Dearing, 1997).

Η αποστολή της Ανώτατης Εκπαίδευσης δεν είναι αποκλειστικά η κατάκτηση δεξιοτήτων απαραίτητων για την επαγγελματική αποκατάσταση, αλλά και η γενικότερη καλλιέργεια του ατόμου με στόχο την επίτευξη της «ενεργής πολιτειότητας» (Charlot, 2016; Economidou, 2019).

Πανεπιστήμιο και Προαγωγή - Αγωγή Υγείας

Στα περισσότερα πανεπιστήμια της χώρας υπάρχουν δομές ψυχολογικής υποστήριξης των φοιτητών, ενώ παρέχεται ασφαλιστική κάλυψη στους φοιτητές, που δεν καλύπτονται ασφαλιστικά από κάποιο άλλο φορέα. Οι παραπάνω κινήσεις φαίνεται ότι έχουν σχέση με την εφαρμογή της προαγωγής υγείας στο βαθμό που, κατά τον ΠΟΥ, η προαγωγή υγείας «αντιπροσωπεύει μια ολοκληρωμένη κοινωνική και πολιτική διαδικασία, η οποία δεν περιλαμβάνει μόνο δράσεις που αποσκοπούν στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των ατόμων, αλλά και δράσεις με στόχο την αλλαγή κοινωνικών, περιβαλλοντικών και οικονομικών συνθηκών, ώστε να μειωθεί ο αντίκτυπος τους στη δημόσια και ατομική υγεία. Η προαγωγή υγείας είναι η διαδικασία που επιτρέπει στα άτομα να ελέγξουν τους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας τους και επομένως να τη βελτιώσουν. Η καθολική συμμετοχή είναι σημαντική για τη δράση της προαγωγής υγείας» (WHO, 1998, σσ 1-2).

Το πανεπιστήμιο είναι ένας μεγάλος οργανισμός στον οποίο τα άτομα εκπαιδεύονται, εργάζονται και κοινωνικοποιούνται. Επιπλέον, υπάρχει άμεση διασύνδεση με την τοπική κοινωνία και στο χώρο του πανεπιστημίου προσφέρεται πληθώρα υπηρεσιών όπως, μεταφορά, στέγαση και σίτιση. Επομένως, το πανεπιστήμιο αποτελεί μια ζωντανή και δραστήρια κοινότητα, που σχετίζεται άμεσα με τη ζωή και την υγεία ενός πληθυσμού (Abercrombie, Gatrell, & Thomas, 1998). Γι' αυτό άλλωστε, στο πλαίσιο των προγραμμάτων Healthy Settings του ΠΟΥ, ξεκίνησε το 1995 στο University of Central Lancashire η δράση Healthy Promoting University (HPU). Στόχος της εν λόγω δράσης είναι στο χώρο των πανεπιστημίων να αναπτυχθεί η προαγωγή - αγωγή υγείας με τέτοιο τρόπο ώστε, να δημιουργηθούν διαδικασίες, δράσεις και δομές οι οποίες θα βελτιώσουν το επίπεδο υγείας και ευημερίας, τόσο των φοιτητών και των εργαζομένων όσο και της ευρύτερης κοινωνίας (Dooris, 1998).

Το πανεπιστήμιο μπορεί να είναι κατεξοχήν χώρος έρευνας αλλά τα αποτελέσματα της έρευνας του διοχετεύονται στην κοινωνία. Γι' αυτό, πέρα από την ιατρική έρευνα, μπορεί να επηρεάσει τις πεποιθήσεις των φοιτητών, που δεν έχουν σχέση με τις ιατρικές ειδικότητες, να αντιληφθούν τη σύνδεση των δικών τους θεματικών αντικειμένων με τις επιπτώσεις στην υγεία. Μπορεί επίσης, να διαμορφώσει την άποψη των ατόμων ώστε να αντιλαμβάνονται ότι όσα αφορούν την υγεία τους, δεν σχετίζονται κατά ανάγκη μόνο με την ειδικότητα των ιατρών (Abercrombie, et al., 1998).

Οι Tsouros, et al. (1998) υποστηρίζουν ότι το πανεπιστήμιο μπορεί να παίζει καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή υγείας. Πρώτον, γιατί αρκετοί ερευνητές στηρίζουν την άποψη ότι είναι χώρος που ζει, εργάζεται και κοινωνικοποιείται μεγάλος πληθυσμός, επομένως, μπορεί να επηρεάσει τη ζωή, την υγεία και την ευημερία μεγάλου πληθυσμού. Δεύτερον, μέσα στα πανεπιστήμια δημιουργείται και καλλιεργείται κάθε φορά η επόμενη γενιά των ανθρώπων, η γενιά που θα διαμορφώσει πολιτικές και αξίες στην κοινωνία. Συνεπώς, αν η γενιά αυτή εντάξει στην κουλτούρα της την προαγωγή υγείας, θα την μεταφέρει και σε άλλους. Τέλος, τα πανεπιστήμια μέσω του παραδείγματος που έχουν τη δυνατότητα να δώσουν μπορούν να επηρεάσουν όχι μόνο την κοινωνία σε τοπικό επίπεδο αλλά και σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο.

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η χρήση των ΤΠΕ είναι επιβεβλημένη στην εποχή μας και συνοδεύεται από ποικίλες θετικές επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου και ειδικότερα των φοιτητών. Μολαταύτα,

απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή ως προς την υπερβολική χρήση των ΤΠΕ. Η κατάχρηση τους έχει σημαντικές επιπτώσεις σε διάφορες εκφάνσεις της ζωής των φοιτητών με άμεσες ή έμμεσες επιπτώσεις στην υγεία τους, στο βαθμό που όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, φαίνεται να επηρεάζουν όλες τις συνιστώσες της υγείας.

Οι άμεσες επιπτώσεις στην υγεία, φαίνεται να δημιουργούνται μέσα από ένα φαύλο κύκλο. Συγκεκριμένα, όταν οι φοιτητές εγκαθίστανται σε μία νέα πόλη, μακριά από την οικογένειά τους, βιώνουν απομόνωση εξαιτίας της οποίας χρησιμοποιούν ακόμα περισσότερο τις ΤΠΕ, τόσο για επικοινωνία με την οικογένειά τους και τους φίλους τους όσο και για την ψυχαγωγία τους π.χ. ηλεκτρονικά παιχνίδια. Συγχρόνως όμως, με αυτό το είδος της διαδικτυακής επικοινωνίας και ψυχαγωγίας έχει διαπιστωθεί ότι, απομακρύνονται από τη φυσική επαφή με το συνάνθρωπο και οδηγούνται σε συναισθήματα απομόνωσης, αντικοινωνικής συμπεριφοράς και μειωμένης αυτοεκτίμησης. Ταυτόχρονα, επισημαίνεται ότι παρουσιάζονται προβλήματα ύπνου και μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις που επίσης, επιβαρύνουν τη ψυχική τους υγεία στο μέτρο που οδηγούν σε κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές.

Η σωματική υγεία των φοιτητών επιβαρύνεται, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον, στο βαθμό που αυξάνονται, στη μετέπειτα ζωή τους, οι πιθανότητες για την εμφάνιση σοβαρών και κάποιες φορές μη ιάσιμων προβλημάτων υγείας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, η άστατη διατροφική συμπεριφορά η οποία περιλαμβάνει λίγα γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας και συχνή κατανάλωση junk food μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Αυτή η διατροφική συμπεριφορά σε συνδυασμό με την έλλειψη άσκησης, εξαιτίας της πολύωρης χρήσης των ΤΠΕ, οδηγεί στην παχυσαρκία που εμφανίζεται στο παρόν αλλά και στο μέλλον στο βαθμό που σχετίζεται με ασθένειες, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η αυξημένη χοληστερίνη, η καρδιοπάθεια, το εγκεφαλικό κ.λπ.

Στις έμμεσες επιπτώσεις συγκαταλέγονται οι επιπτώσεις στην υγεία των φοιτητών που προκύπτουν λόγω των παρακάτω:

α) της αποξένωσής τους από την κλασική σχέση φοιτητών-καθηγητών η οποία έχει επιπτώσεις στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις και την εξέλιξη τους. Η εξ αποστάσεως επικοινωνία γίνεται συχνά ασύγχρονα. Ο γραπτός λόγος δεν έχει την ίδια αμεσότητα με τον προφορικό λόγο και δεν δίνει τη δυνατότητα της αποκωδικοποίησης των εξωλεκτικών μηνυμάτων στους συμμετέχοντες. Η έλλειψη φυσικής επαφής φοιτητή-καθηγητή αποτρέπει από τη δημιουργία δεσμών εκπαιδευτικού-εκπαιδευομένου.

β) της αίσθησης παραβίασης της προσωπικής τους ζωής, τόσο από τις δημόσιες αρχές όσο και από τον ελλιπή έλεγχο της πρόσβασης και διάδοσης προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο. Τα άτομα δεν έχουν επαρκή έλεγχο στον τρόπο που συλλέγονται και διανέμονται τα προσωπικά τους δεδομένα με τη χρήση ΤΠΕ τόσο από δημόσιους φορείς όσο και από εταιρίες ή και άλλα άτομα, γεγονός που τους δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα.

γ) των επιπτώσεων παραποιημένων ή λανθασμένων πληροφοριών, που μπορεί να λαμβάνουν ή να διαδίδονται γι' αυτούς. Συχνά το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ως μέσο διασποράς ψευδών ειδήσεων με αποτέλεσμα τα άτομα να νιώθουν απροστάτευτα και να διαταράσσεται η ψυχική τους υγεία.

Το πανεπιστήμιο επιδρά στην ευρωστία της κοινωνίας και συγκεκριμένα μέσα από το ρόλο του στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας, δημοκρατικής, πολιτισμένης και απαλλαγμένης από διακρίσεις. Τα γνωστικά εφόδια, που παρέχει το πανεπιστήμιο στους φοιτητές, είναι ανάγκη να μην περιορίζονται στο γνωστικό τους αντικείμενο, αλλά να είναι ευρύτερα ώστε να διαμορφώνονται συγκροτημένα άτομα με κριτική σκέψη πέρα από το γνωστικό τους αντικείμενο. Γεγονός, που θα ωφελήσει τους φοιτητές, τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον κοινωνικό τους βίο, καθώς θα είναι σε θέση, να αξιολογούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν π.χ. από το διαδίκτυο. Ως εκ τούτου, σε αυτή τη φάση της ζωής των φοιτητών, είναι καθήκον του πανεπιστημίου να καλύψει τις ανάγκες των φοιτητών του και να τους παρέχει όσο το δυνατόν περισσότερα εφόδια για μια ποιοτική ζωή. Πιο συγκεκριμένα, να τους εφοδιάσει με τις απαραίτητες γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες, προκειμένου να κάνουν σωστή χρήση τόσο των πληροφοριών υγείας όσο και των ΤΠΕ, αποφεύγοντας την κατάχρηση αυτών προς όφελος της προσωπικής τους υγείας.

Επιπλέον, η δημιουργία της μελλοντικής ελίτ που συντελείται στο χώρο του πανεπιστημίου, επιβάλλει τον εφοδιασμό της με απαραίτητες γνώσεις και στάσεις ώστε να λειτουργεί ως πρότυπο συμπεριφοράς για την υπόλοιπη κοινωνία και να απομακρύνει τα άτομα από επικίνδυνες για την υγεία τους συμπεριφορές, όπως η κατάχρηση των ΤΠΕ. Συγχρόνως, αν αυτή η ελίτ είναι κατάλληλα προετοιμασμένη, θα ενσωματώσει, στις πολιτικές που θα κληθεί να διαμορφώσει μελλοντικά, τα κατάλληλα μέτρα για την υγεία. Επίσης, ως στελέχη της δημόσιας διοίκησης τα άτομα που απαρτίζουν αυτή την ελίτ, θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται με ασφάλεια τα προσωπικά δεδομένα των πολιτών, να αποφεύγουν πολιτικές παραβίασης των ατομικών

ελευθεριών αλλά και να θεσπίζουν νόμους που θα προστατεύουν τα άτομα από πράξεις, όπως είναι για παράδειγμα ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Επιπρόσθετα, στις περιπτώσεις που το πανεπιστήμιο αποτυγχάνει να επιτύχει ισότητα ευκαιριών για τους φοιτητές του, προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στους φοιτητές, οδηγώντας τους ενδεχομένως σε καταχρήσεις, όπως αυτή των ΤΠΕ. Πιο αναλυτικά, οι φοιτητές χαμηλότερων οικονομικών στρωμάτων όπου δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν απαραίτητο για τις σπουδές τους εξοπλισμό καθώς το πανεπιστήμιο δεν φροντίζει να τους τον παρέχει, είναι πιθανό να βιώνουν αισθήματα που μπορεί να τους οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση και καταχρήσεις.

Η αίσθηση της ατομικής ελευθερίας και της προσωπικής ολοκλήρωσης, που προσπαθεί το πανεπιστήμιο να καλλιεργήσει στους φοιτητές του, είναι προαπαιτούμενη για να νιώσει το άτομο υγιές και να επιτύχει το επίπεδο ευημερίας που αποζητά. Όπως, αναφέρθηκε παραπάνω το άτομο που δεν είναι ή δεν νιώθει υγιές δεν μπορεί να αναγνωρίσει τις ανάγκες του και τις ικανότητες του έτσι ώστε να θέσει ανάλογους στόχους. Αυτό, στη συνέχεια, οδηγεί στο να μην θέτει στόχους ή αν θέσει κάποιους, είτε να δυσκολεύεται να τους επιτύχει είτε να μην μπορεί, με αποτέλεσμα να απογοητεύεται και να είναι πιο επιρρεπές στις καταχρήσεις. Η αναγνώριση της ατομικής ελευθερίας είναι επίσης, αναγκαία για να μπορέσει το άτομο να την προστατεύσει όταν αυτή παραβιάζεται από δραστηριότητες σχετιζόμενες με τις ΤΠΕ αλλά και να εμποδίσει τον εαυτό του, από το να παραβιάσει τις ελευθερίες των άλλων.

Η κατάλληλη προσαρμογή των προγραμμάτων σπουδών, ώστε στο πλαίσιο της προαγωγής - αγωγής υγείας να περιλαμβάνεται η εργονομία και η ορθή χρήση των ΤΠΕ, η αξιολόγηση των πηγών μιας πληροφορίας, ο πληροφορικός γραμματισμός, η αναγνώριση παραβίασης της ελευθερίας που σχετίζεται με τις ΤΠΕ κ.λπ., δύναται να οδηγήσει σε μείωση ή αποφυγή των αρνητικών τους επιπτώσεων.

Επιλογικά, το πανεπιστήμιο επιτελώντας ολοκληρωμένα τον κοινωνικό του ρόλο καλείται να δημιουργήσει τις κατάλληλες προϋποθέσεις ώστε να είναι ευκολότερο για τους φοιτητές να αποφύγουν την κατάχρηση των ΤΠΕ. Επιπλέον, καλείται να δημιουργήσει πολίτες με συνείδηση της επίπτωσης που έχει η χρήση των ΤΠΕ προκειμένου να είναι σε θέση, να μην τις χρησιμοποιούν αλλά ταυτόχρονα, να προστατεύονται και να επιτυγχάνουν εκείνο το επίπεδο υγείας, που θα τους επιτρέψει να ολοκληρώσουν τους στόχους τους και να ζήσουν μια ποιοτική ζωή από κάθε άποψη.

Βιβλιογραφία

- Abercrombie, N., Gatrell, T., & Thomas, C. (1998). Universities and health in the twenty-first century. Στο A. D. Tsouros, G. Dowding, J. Thompson, & M. Dooris (Επιμ.), *Health Promoting Universities* (σσ. 33-39). Copenhagen: WHO.
- Αννούσης, Γ., Κυρίτσης, Ν., Κυρίτση, Ε., Κουκουλαρή, Δ., Ζαρταλούδη, Α., Κουτελέκος, Ι., & Στεφανίδου, Σ. (2017). Εθισμός νεαρών ενηλίκων στο διαδίκτυο. *Νοσηλευτική*, 56(3): 245-263.
- Castells, M. (2017). *Universities as dynamic systems of contradictory functions*. In *Castells in Africa: Universities and Development*. Cape Town: African Minds.
- Cerretani, P. I., Iturrioz, E. B., & Garay, P. B. (2016). Use of information and communications technology, academic performance and psychosocial distress in university students. *Computers in human behavior*, 56: 119-126. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.026>
- Charlot, B. (2016). University: Vision and Mission. *Academia*, 6(7): 5-33.
- Dearing, R. (1997). The Dearing Report-National Committee of Inquiry into Higher Education. Ανάκτηση 1 20, 2021, από <http://www.educationengland.org.uk/documents/dearing1997/dearing1997.html>
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2): 85-92.
- Dol, K. S. (2016). Fatigue and pain related to internet usage among university students. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(4): 1233-1237.
- Dooris, M. (1998). The university as a setting for sustainable health University of Central Lancashire. Στο A. D. Tsouros, G. Dowding, J. Thompson, & M. Dooris (Επιμ.), *Health Promoting Universities* (σσ. 105-119). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Drigas, A., & Ioannidou, R.-E. (2011). ICTs in Special Education: A Review. Στο *World Summit on Knowledge Society* (σσ. 357-364). Berlin: Springer.
- Economopoulou, V. (2019). The aims and objectives of Higher Education (19th – 21st century): a philosophical analysis based on the work of John Henry Newman (full text in Greek). *Academia*, 15: 57-75.
- Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας. (2006). *Μελέτη επισκόπησης της πληροφορικής στην Ελλάδα*.

- Eurostat. (2020). *Digital economy and society statistics* . Ανάκτηση 12 28, 2020, από <https://ec.europa.eu/eurostat/>
- Expert Panel on effective ways of investing in health (EXPH). (2019). Defining value in "value-based healthcare". Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fallahi, V. (2011). Effects of ICT on the youth: A study about the relationship between internet usage and social isolation among Iranian students. *Procedia social and behavioral sciences*, 15: 394-398.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Kiohos, P. A. (2010). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the phenomeno, using Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1): 49-74.
- Herath, C. (2014). Effective Use of ICT in Higher Education. Στο U. Jayasinghe, & A. Jayaweera (Επιμ.), *Use of ICT for Student-Centered Learning in Higher Education* (σσ. 1-8). Sri Lanka: Staff Development Center Wayamba University of Sri Lanka.
- Herriman, M. (1995). Democratic values, individual rights and personal freedom in education. *Creating and managing the democratic school*, 176-193.
- Ioannidi, A. (2020). The concept of the Social Dimension of Higher Education as it appears in the Bologna Process from 1999 to 2019 (full text in Greek). *Academia*, 20-21: 258-272.
- Kassim, H., & Ali, Z. (2007). The Use of ICT in the Implementation of Student-Centered Learning (SCL). *Internet Journal of e-Language Learning & Teaching*, 4: 15-31.
- Krutova, O., Koistinen, P., Turja, T., Melin, H., & Sarkikoski, T. (2021). Two sides, but not of the same coin: digitalization, productivity and unemployment. *International Journal of Productivity and Performance Management*.
- Kundi, G. M., & Nawaz, A. (2010). From objectivism to social constructivism: The impacts of information and communication technologies (ICTs) on higher education. *Journal of Science and Technology Education Research*, 1(2): 30-36.
- Lam, L. T. (2010). Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health. A prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(10): 901-906.
- Lee, N. (2018). Fake news, phishing, and fraud: a call for research on digital media literacy education beyond the classroom. *Communication Education*, 67(4): 460-466.

- Loeppke, R., Taitel, M., Haufle, V., Parry, T., Kessler, R., & Jinnett, K. (2009, 4). Health and Productivity as a Business Strategy: A Multiemployer Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 51(4): 411-428.
- Μαΐστρος, Γ. (2011). Κοινωνικές επιπτώσεις των τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών-επιπτώσεις στην εκπαίδευση. *2ο Πανελλήνιο Συνέδριο "Ένταξη των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία"*.
- Μαλάμου, Θ. (2015). Κοινωνικοί προσδιοριστικοί παράγοντες της υγείας. *HELLENIC JOURNAL OF NURSING*, 3: 231-240.
- Millard, J. (2013). ICT-enabled public sector innovation: trends and prospects. In *Proceedings of the 7th International Conference on Theory and Practice of Electronic Governance* (77-86).
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9: 151-161.
- OECD. (2011). *OECD Guide to Measuring the Information Society 2011*. OECD Publishing.
- Panigrahi, S. K., Pathak, V. K., Kumar, M. M., & Raj, U. (2020). Covid-19 and mobile phone hygiene in healthcare settings. *BMJ Global Health*, 4(4).
- Reybrouck, M., Podlipniak, P., & Welch, D. (2019). Music and Noise: Same or Different? What Our Body Tells Us. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Rubery, J., & Grimshaw, D. (2001). ICTs and employment: The problem of job quality. *International Labour Review*, 140(2): 165-192.
- Scriven, A. (2017). *Promoting Health: A Practical Guide-E-Book: Ewles & Simnett*. Elsevier Health Sciences.
- Shah, M. (2014). Impact of Management Information Systems (MIS) on School Administration: What the Literature Says. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116: 2799-2804.
- Sharma, A. K., Khera, S., & Khandekar, J. (2006). Computer related health problems among information technology professionals in Delhi. *Indian J Community Med*, 31.
- Shirazi, F., Ngwenyama, O., & Morawczynski, O. (2010). ICT expansion and the digital divide in democratic freedoms: An analysis of the impact of ICT expansion, education and ICT filtering on democracy. *Telematics and Informatics*, 27(1): 21-31.
- Stamelos, G. (2015). The issue of social legitimacy of Greek universities: historical origins, future challenges (1974-present) (full text in Greek) . *Academia*, 4(1): 200-236.

- Tsouros, A. D., Dowding, G., & Dooris, M. (1998). Strategic framework for the Health Promoting Universities project. Στο A. D. Tsouros, G. Dowding, J. Thompson, & M. Dooris (Επιμ.), *Health Promoting Universities* (σσ. 121-137). Copenhagen: World Health Organization.
- Uddin, M., Iqbal, M. A., Nasrullah, M., Asaduzzaman, M., Sarwar, M., & Amran, S. (2016). Internet Addiction Disorder and Its Pathogenicity to Psychological Distress and Depression among University Students: A Cross-Sectional Pilot Study in Bangladesh. *Psychology*, 07: 1126-1137.
- UNESCO. (2006). *Using ICT to Develop Literacy*. Bangkok: UNESCO.
- Velarde, O., Bernete, F., & Franco, D. (2015). Paradigms of the impacts of ICT on culture and knowledge. *Revista Latina de Comunicación Social*, (70).
- WHO. (1946). Constitution of the World Health Organization.
- WHO. (1978). Declaration of Alma-Ata (No. WHO/EURO: 1978-3938-43697-61471). WHO. Regional Office for Europe.
- WHO. (1998). Health Promotion Glossary. Ανάκτηση 1 24, 2021, από HYPERLINK "<https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf?ua=1>" <https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf?ua=1>
- WHO. (2015). Public Health Implications of excessive use of internet, computers, smartphones and similar electronic devices meeting report. Ανάκτηση από HYPERLINK "<https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264>" <https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264>
- WHO. (2020). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. Ανάκτηση 28 12, 2020, από HYPERLINK "<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>" <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>
- Φρούντα, Μ. (2014). Διερευνώντας τη σχέση μεταξύ των εννοιών υγείας- αγωγή υγείας και προαγωγή υγείας: συνεισφορά στην αποτελεσματικότερη ανάπτυξη των προγραμμάτων αγωγής υγείας στο σχολείο. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, (63-91). Ιωάννινα.