

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ & ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ



Πανεπιστήμιο
Ιωαννίνων

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

«Έρευνα: Η επιρροή της τηλεκπαίδευσης στην ψυχολογία παιδιών και εφήβων»



Λιόντου Ελένη

ΑΜ: 219 εξάμηνο :31

Email: eleni13lion@hotmail.com

Επιβλέπων καθηγητής

Γλαβάς Ευρυπίδης

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ & ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ



Πανεπιστήμιο
Ιωαννίνων

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

«Έρευνα: Η επιρροή της τηλεκπαίδευσης στην ψυχολογία παιδιών και εφήβων»

Λιόντου Ελένη

ΑΜ: 219 εξάμηνο :31

Email: eleni13lion@hotmail.com

Επιβλέπων καθηγητής

Γλαβάζ Ευρυπίδης

- Άρτα 2021 –

Εγκρίθηκε από τριμελή εξεταστική επιτροπή

Άρτα, Δεκέμβριος 2021

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Επιβλέπων καθηγητής

Γλαβάς Ευρυπίδης

2. Μέλος επιτροπής

3. Μέλος επιτροπής

Ο Προϊστάμενος του Τμήματος

©Λιόντου Ελένη, 2021.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Allrightsreserved.

Δήλωση μη λογοκλοπής

Δηλώνω υπεύθυνα και γνωρίζοντας τις κυρώσεις του Ν. 2121/1993 περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας, ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία είναι εξ ολοκλήρου αποτέλεσμα δικής μου ερευνητικής εργασίας, δεν αποτελεί προϊόν αντιγραφής ούτε προέρχεται από ανάθεση σε τρίτους. Όλες οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν (κάθε είδους, μορφής και προέλευσης) για τη συγγραφή της περιλαμβάνονται στη βιβλιογραφία.

Λιόντου Ελένη

Υπογραφή

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες και την ευγνωμοσύνη μου στον καθηγητή μου κ. Γλαβά Ευρυπίδη για την ανάθεση του θέματος, την πολύτιμη βοήθειά του, το ενδιαφέρον του αλλά και τον χρόνο που διέθεσε για την διεκπεραίωση της πτυχιακής μου εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κατά την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας με τίτλο η επιρροή της τηλεεκπαίδευσης στην ψυχολογία των παιδιών και των εφήβων αρχικά θα ορίσουμε την τηλεεκπαίδευση. Έπειτα θα αναφερθούμε στα είδη της τηλεεκπαίδευσης και το διαχωρισμός σε σύγχρονη και ασύγχρονη. Έπειτα θα μελετήσουμε τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της τηλεεκπαίδευσης.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα γνωρίσουμε τις πιο γνωστές πλατφόρμες τηλεεκπαίδευσης όπως για παράδειγμα Webex, Zoom, GoogleHagouts, η-Τάξη , FreeConference, Skype, MyOwnComference και άλλα.

Στο τρίτο κεφάλαιο θα μιλήσουμε για την επιρροή της τηλεεκπαίδευσης στην ψυχολογία παιδιών και εφήβων όπως ακριβώς είναι και το θέμα της πτυχιακής εργασίας. Αναλυτικότερα θα αναφερθούμε στους εφήβους και νέους, σε γονείς και τηλεεκπαίδευση, στη σχέση γονέων και εφήβων καθώς επίσης και στην ανησυχία που υπάρχει για το μέλλον. Θα παρουσιάσουμε και δύο πολύ σημαντικές έρευνες, μια που διεξήχθη στην Αγγλία και μια σε Ελληνικά Πανεπιστήμια.

Στο τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο θα παρουσιάσουμε μια έρευνα όπου συμμετείχαν 105 άτομα τα οποία παρακολούθησαν μαθήματα τηλεεκπαίδευσης και απάντησαν σε θέματα πάνω στην εξ αποστάσεως διδασκαλία, πως τους φάνηκε, αν τους επηρέασε ψυχολογικά και γενικότερα τι συναισθήματα τους δημιούργησε. Στη συνέχεια θα παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας και θα ολοκληρώσουμε την εργασία μας με τα συμπεράσματα της έρευνας.

Λέξειςκλειδιά: Webex, Zoom, GoogleHagouts, τηλεεκπαίδευση, σύγχρονη, ασύγχρονη

ABSTRACT

In the preparation of this dissertation entitled the influence of distance education on the psychology of children and adolescents we will first define distance education. We will then refer to the types of distance learning and the separation into modern and asynchronous. Then we will study the advantages and disadvantages of distance education.

In the next chapter we will get to know the most well-known e-learning platforms such as Webex, Zoom, Google Hagouts, e-Class, Free Conference, Skype, My Own Conference and others.

In the third chapter we will talk about the influence of distance education on the psychology of children and adolescents just as is the subject of the dissertation. We will talk in more detail about adolescents and young people, parents and distance education, the relationship between parents and adolescents as well as the concern that exists for the future. We will present two very important researches, one conducted in England and one in Greek Universities.

In the fourth and last chapter we will present a survey in which 105 people participated who attended distance learning courses and answered questions about distance learning, how it seemed to them, if it affected them psychologically and in general what emotions it created. Then we will present the results of the research and we will complete our work with the conclusions of the research.

Keywords: Webex, Zoom, Google Hagouts, distance learning, synchronous, asynchronous

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	14
1.1 Είδη τηλεκπαίδευσης	15
1.1.1 Σύγχρονη τηλεκπαίδευση.....	16
1.1.2 Ασύγχρονη τηλεκπαίδευση.....	17
1.2 Μέσα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης	18
1.3 Απαιτούμενο λογισμικό και Απαιτούμενος εξοπλισμός.....	19
1.2 Πλεονεκτήματα τηλεκπαίδευσης	20
1.4 Μειονεκτήματα τηλεκπαίδευσης	20
Εισαγωγή	22
2.1 Zoom	22
2.2 GoogleHagouts	23
2.3 Ηλεκτρονική Τάξη	24
2.4 η-Ταξη.....	24
2.5 MyOwnComference.....	25
2.6 Skype	26
2.7 Webex	27
2.9 FreeConferenceCall	28
2.10 Bigbluebutton.....	28
2.11 Openmeeting	29
Εισαγωγή	31
3.1 Η επίδραση της τηλεκπαίδευσης στην ψυχική υγεία των παιδιών	32
3.2 Έφηβοι και νέοι την εποχή του COVID-19	36
3.3 Γονείς και τηλεκπαίδευση.....	38
3.4 Σχέσεις γονέων και εφήβων/νέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	39
3.5 Έρευνα για την επιρροή της εκπαίδευση την ψυχολογία των παιδιών στην Αγγλία.....	40
3.6 Πρώτη Εντύπωση Ελλήνων Φοιτητών στις Ηλεκτρονικές Εξετάσεις λόγω πανδημίας COVID-19	41
3.7 Ανησυχία και προβληματισμός για το μέλλον.....	42
3.8 Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους εφήβους και τους νέους;	43
4.1 Ερωτήσεις Έρευνας	47
4.2 Απαντήσεις Έρευνας.....	50
4.3 Συμπεράσματα έρευνας	59
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	61

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	63
--------------------	----

ΛΙΣΤΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Τηλεκπαίδευση	14
Εικόνα 2: Ασύγχρονη τηλεκπαίδευση	15
Εικόνα 3: Σύγχρονη τηλεκπαίδευση.....	17
Εικόνα 4: Zoom	23
Εικόνα 5: GoogleHagout	24
Εικόνα 6: Ηλεκτρονική Τάξη.....	24
Εικόνα 7: η-Τάξη.....	25
Εικόνα 8: My Own Conference.....	26
Εικόνα 9: Skype.....	26
Εικόνα 10: Webex	27
Εικόνα 11: FreeConferenceCall.....	28
Εικόνα 12 :Bigbluebutton.....	29
Εικόνα 13: Openmeeting	30
Εικόνα 14: Η τηλεκπαίδευση	32
Εικόνα 15: Διδασκαλία μέσω Covid19.....	33

Κεφάλαιο 1^ο: Εισαγωγή στην τηλεεκπαίδευση

Εισαγωγή

Με τον όρο τηλεεκπαίδευση αναφερόμαστε στην εκπαίδευση εξ αποστάσεως η οποία αποτελεί μια προγραμματισμένη διαδικασία μάθησης όπου χρησιμοποιείται μια πληθώρα τεχνολογιών λόγω χάρη : βίντεο, τηλεπικοινωνίες, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, εικόνα, ήχος και πολλά άλλα. Βασικός σκοπός της τηλεεκπαίδευσης είναι να προσομοιώσει την εκπαιδευτική διαδικασία όσο το δυνατό πιο βέλτιστα.



Εικόνα 1: Τηλεεκπαίδευση

https://www.efsyn.gr/ellada/ekpaideysi/268638_epistrofi-stin-tilekpaideysi-kai-tin-ekpaideytiki-tileorasi

Η τηλεεκπαίδευση ή αλλιώς e-learning έχει εδραιωθεί τα τελευταία χρόνια στη ζωή μας. Ουσιαστικά αναφερόμαστε σε μία εκπαιδευτική διαδικασία όπου ο εκπαιδευτής όσο και ο εκπαιδευόμενος βρίσκονται σε διαφορετικούς χώρους ή ακόμα και σε διαφορετικές χώρες.

Πιο συγκεκριμένα το μάθημα της εκπαίδευσης πραγματοποιείται μέσω του Διαδικτύου. Η τηλεεκπαίδευση μπορεί να διαχωριστεί σε σύγχρονη και ασύγχρονη. Σε κάθε περίπτωση όμως ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει το κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό[1][2][3].

Εκτός από εκπαιδευτική διαδικασία η τηλεεκπαίδευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στον εργασιακό τομέα και να βοηθήσει στην αύξηση της παραγωγικότητας με κατάλληλη βέβαια κατάρτιση των εργαζομένων.

1.1 Είδη τηλεεκπαίδευσης

Η τηλεεκπαίδευση διαχωρίζεται σε σύγχρονη και ασύγχρονη. Κατά τη διαδικασία της σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης τόσο καθηγητής όσο και ο μαθητής βρίσκονται ταυτόχρονα σε επικοινωνία μέσω μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας. Ενώ κατά τη διαδικασία της ασύγχρονης τηλεεκπαίδευσης ο καθηγητής αναρτά το εκπαιδευτικό υλικό και ο μαθητής μπορεί να το μελετήσει όποτε επιθυμεί. Μερικές από τις πιο γνωστές πλατφόρμες αποτελούν: το webex, το Googlehangout και άλλα τα οποία θα αναλύσουμε περαιτέρω στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας[1][2][3].



Εικόνα 2: Ασύγχρονη τηλεεκπαίδευση

<http://xrisoikweb2.pbworks.com/w/page/139364940/%CE%95%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B5%CE%B4%CF%81%CE%AF%CE%B5%CF%82-%20%CE%A3%CF%8D%CE%B3%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B7%20%CE%A4%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7>

1.1.1 Σύγχρονη τηλεεκπαίδευση

Σύγχρονη τηλεεκπαίδευση

Η σύγχρονη τηλεεκπαίδευση αποτελεί μία προσομοίωση της πραγματικής τάξης. Υπάρχει ένα κατάλληλο λογισμικό που προσομοιώνει την φυσική διδασκαλία όπου οι μαθητές παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο τον καθηγητή και ο καθηγητής από τη μεριά του μπορεί να βλέπει τα πρόσωπα των παιδιών. Επίσης ο καθηγητής μπορεί να διαμοιράζεται την οθόνη του και να παρουσιάζει ένα βίντεο, ένα powerpoint και να εκτελεί και άλλες διεργασίες[1][2][3].

Κατά τη σύγχρονη τηλεεκπαίδευση ο καθηγητής δύναται :

- ❖ Να επικοινωνήσει μέσω Chat με τους μαθητές
- ❖ Να μοιραστεί τον εικονικό πίνακα
- ❖ Να μοιραστεί την οθόνη του υπολογιστή
- ❖ Να δώσει το δικαίωμα να σημειώσουν οι μαθητές
- ❖ Να διαμοιραστεί αρχεία με τους μαθητές
- ❖ Να καταγράψει αυτόματα το μάθημα και να το αποθηκεύσει
 - Στον υπολογιστή
 - Στο cloud
- ❖ Να χρησιμοποιήσει την κάμερα
- ❖ Να χωρίσει την τάξη σε ομάδες
- ❖ Μπορεί να επιβληθεί:
 - Απενεργοποίηση ήχου
 - Κλείδωμα της τάξη
 - Να βγάλει μαθητή έξω

Οι μαθητές από την άλλη πλευρά έχουν τη δυνατότητα :

- ❖ Να στείλουν γραπτά μηνύματα στον καθηγητή
- ❖ Να στείλουν γραπτά μηνύματα στους συμμαθητές τους
- ❖ Να σηκώσουν το χέρι τους
- ❖ Να υποβάλουν ερωτήματα
- ❖ Να ζητήσουν αίτημα από τον καθηγητή για χρήση :

- Της οθόνης
- Του white board
- ❖ Να διαμοιράσουν τα αρχεία τους
- ❖ Να δουν τους συμμαθητές τους

1.1.2 Ασύγχρονη τηλεεκπαίδευση

Ασύγχρονη τηλεεκπαίδευση

Με τον όρο ασύγχρονη τηλεεκπαίδευση εννοούμε μία διαδικασία που δεν απαιτείται η φυσική παρουσία σε πραγματικό χρόνο τόσο του καθηγητή όσο και των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα ο καθηγητής αναρτά το εκπαιδευτικό υλικό στην ασύγχρονη και ο μαθητής μπορεί ανά πάσα στιγμή να μπει και να το διαβάσει οπότε ο ίδιος επιθυμεί. Δεν είναι απαραίτητο δηλαδή να βρίσκονται σε πραγματικό χρόνο και οι δύο σε κάποια πλατφόρμα. Ουσιαστικά είναι πιο μία διαδικασία μελέτης εκπαιδευτικού υλικού[1][2][3].



Εικόνα 3: Σύγχρονη τηλεεκπαίδευση

<https://www.maxmag.gr/politismos/ekpaideusi/tilekpaideysi/>

Επιπλέον αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο συνεχούς επικοινωνίας εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου:

- Για την ηλεκτρονική καταχώρηση αρχείων
 - Σημειώσεις
 - Ασκήσεις
 - Ανακοινώσεις
 - Βιβλιογραφία
 - Χρήσιμοι σύνδεσμοι
 - Δικτυακές εξετάσεις
- Για τη διαμόρφωση της πορείας μάθησης:
 - Καθορισμός αντικειμένου ανά βδομάδα διδασκαλίας
 - Καθορισμός τελικών ημερομηνιών για την υποβολή εργασιών
- Για την επικοινωνία μεταξύ διδασκόντων-φοιτητών ή μεταξύ των φοιτητών μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομίου
- Η ιστοσελίδα του μαθήματος

Υπάρχουν πολλά εργαλεία ασύγχρονης τηλεεκπαίδευσης που παρέχουν πολλές δυνατότητες. Λόγου χάρη δημιουργία ερωτηματολογίων, δημιουργία πινάκων, voicerecording, screenrecording και πολλά άλλα. Σε περίπτωση που μία παρουσίαση συνδυάσει ορισμένα από τα παραπάνω το μάθημα μπορεί να γίνει πολύ ευχάριστο για το μαθητή[8].

1.2 Μέσα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Τα μέσα που χρησιμοποιούνται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι τα εξής:

- Κινούμενη εικόνα
- Ηλεκτρονικές συλλογές υλικού που διαχειρίζονται χρήστες ή εκπαιδευτές
- Ηλεκτρονικό σύστημα υποστήριξης της απόδοσης
- Προσωπικοί υπολογιστές παλάμης
- Συσκευές αναπαραγωγής αρχείων ήχου
- Εκπαιδευτικό υλικό βασισμένο στο διαδικτύου
- Ψηφιακοί δίσκοι πολυμέσων
- Ιστοσελίδες
- Κοινότητες
- Ηλεκτρονικοί χώροι ασύγχρονης συζήτησης

- Λογισμικό υποστήριξης συνεργασίας
- Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο
- Ημερολόγια διαδικτύου
- Εγκυκλοπαίδειες διαχειριζόμενες από τους χρήστες
- Σύγχρονη συζήτηση με κείμενο
- Αξιολόγηση υποβοηθούμενη από υπολογιστή
- Εκπαιδευτικό κινούμενο σχέδιο
- Εξομοιωτές
- Παιχνίδια
- Σύστημα διαχείρισης μάθησης
- Εικονικό Περιβάλλον Εκπαίδευσης
- Ηλεκτρονικά συστήματα ψηφοφορίας
- Διανομή συλλογών ψηφιακών αρχείων σε πολλούς παραλήπτες[12].

1.3 Απαιτούμενο λογισμικό και Απαιτούμενος εξοπλισμός

Στη συνέχεια στο υποκεφάλαιο 1.3 θα αναφέρουμε τι ακριβώς περιλαμβάνει το λογισμικό και ποιες είναι οι απαιτήσεις σε επίπεδο εξοπλισμού. Το λογισμικό αυτό περιλαμβάνει:

- Λειτουργικό σύστημα εξυπηρετητή- πελάτη
- Λογισμικό εξυπηρετητή, π.χ. ApacheServer.
- Λογισμικό δημιουργίας εκπαιδευτικού υλικού
- Λογισμικό Διαχείρισης της Μάθησης
- Περιηγητή διαδικτύου
- Λογισμικό υποστήριξης πληροφοριών

Οι απαιτήσεις σε επίπεδο εξοπλισμού είναι:

- Εξυπηρετητής ιστού
- Εξυπηρετητής αρχείων
- Τερματικά
- Σύνδεση δικτύου ή διαδικτύου για όλους τους παραπάνω υπολογιστές[12].

1.2 Πλεονεκτήματα τηλεεκπαίδευσης

Η τηλεεκπαίδευση απαρτίζεται από μια πληθώρα πλεονεκτημάτων καθώς επίσης και μειονεκτημάτων. Πολλοί είναι αυτοί που την επικροτούν αλλά και πολλοί είναι αυτοί που την αποδοκιμάζουν. Στη συνέχεια θα αναφέρουμε ορισμένα από τα πλεονεκτήματα της τηλεεκπαίδευσης.

- Κατάργηση γεωγραφικών συνόρων
- Διάδοση γνώσης ανεξαρτήτως γεωγραφικών συνόρων
- Ίσες ευκαιρίες σε όλους
- Συνεχιζόμενη κατάρτιση
- Βελτίωση ικανοτήτων των εκπαιδευομένων
- Επιτάχυνση διαδικασίας μεταφοράς γνώσης
- Άμεση διασύνδεση με εξωτερικές πηγές γνώσεων
- Αυξημένη συνεργασία
- Δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης παρόμοια με την παραδοσιακή τάξη
- Εξοικονόμηση χρόνου
- Μεγαλύτερος αριθμός μαθητών
- Μείωση λειτουργικών αναγκών
- Ευελιξία χώρου
- Ευελιξία χρόνου
- Ευελιξία ρυθμό μάθησης
- Έλεγχος εκπαιδευομένων
- Οικονομικά οφέλη
- Δυνατότητα ελαχιστοποίηση κόστους προς απόδοση[11]

1.4 Μειονεκτήματα τηλεεκπαίδευσης

Παρόλο που η τηλεεκπαίδευση αποτελείται από πολλά πλεονεκτήματα δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε να αναφέρουμε ότι απαρτίζεται από πολλά μειονεκτήματα. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε σε ορισμένα από αυτά:

- ❖ Τα τεχνικά προβλήματα από τις διάφορες πλατφόρμες
- ❖ η έλλειψη υπολογιστών
- ❖ το κακό σήμα

- ❖ Η απροθυμία πολλών εκπαιδευτικών να συμμετάσχουν στη σύγχρονη τηλεεκπαίδευση
- ❖ Η απουσία γνώσεων χρήσης της ασύγχρονης .
- ❖ Η άρνηση των μαθητών να συμμετέχουν
- ❖ Τα παιδιά με μαθησιακά προβλήματα είναι πάρα πολύ δύσκολο, να παρακολουθήσουν
- ❖ Οι καθηγητές και οι μαθητές εκπαιδευόμενοι να έχουν πρόσβαση σε δίκτυο υψηλού εύρους ζώνης σε περίπτωση που προκύψουν προβλήματα
- ❖ Η εξοικείωση του καθηγητή και των μαθητών με τις νέες τεχνολογίες
- ❖ Το κόστος για την προμήθεια του εξοπλισμού
- ❖ Το κόστος τη συντήρησή του
- ❖ Η μείωση της προσωπικής επαφής
- ❖ Η αύξηση των υποχρεώσεων του καθηγητή
 - Ηλεκτρονικές σημειώσεις
 - Προετοιμασία[10][11].

Κεφάλαιο 2: Πλατφόρμες Τηλεκπαίδευση

Εισαγωγή

Η τηλεεκπαίδευση τα δύο τελευταία χρόνια λόγω του κορονοϊού χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Βέβαια σημαντικό θα ήταν να προσθέσουμε σε αυτό το σημείο ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποτελεί ένα εργαλείο το οποίο δεν δημιουργήθηκε λόγω covid. Το συγκεκριμένο εργαλείο βοηθάει πολύ στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αρκετά χρόνια ιδιαίτερα στο εξωτερικό μέσω των ηλεκτρονικών τάξεων με κατάλληλες πλατφόρμες επικοινωνίας, προσφορά σεμιναρίων και μετάεκπαιδύσεων.

Η μετάβαση στον ελλαδικό χώρο βέβαια λόγω κορωνοϊού ήταν λίγο απότομη στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Λόγω του ότι οι δάσκαλοι, οι φοιτητές και οι μαθητές δεν είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι στην Ελλάδα με αυτόν τον τρόπο εκπαίδευσης. Με την πάροδο των χρόνων βέβαια εξελίσσονται ολοένα και περισσότερο. Τα τελευταία χρόνια σε αυτό τον τρόπο εκπαίδευσης εντάχθηκαν και τα φροντιστήρια καθώς και κέντρα ξένων γλωσσών.

2.1 Zoom

Μία από τις πιο γνωστές πλατφόρμες τηλεεκπαίδευσης αποτελεί το zoom. Μια πλατφόρμα όπου μπορούμε είτε να προγραμματίσουμε την τηλεδιάσκεψη είτε να την κατεβάσουμε από το Chrome. Η εν λόγω πλατφόρμα περιέχει:

- Webinar
- Βίντεο
- Δωμάτια zoom
- Δυνατότητες διαμοιρασμό οθόνης
- Χρήσης διαδικτυακού πίνακα
- Chat
- Δημιουργία πολλών συναντήσεων

Η τηλεδιάσκεψη στο Zoom μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με ένα είτε με περισσότερα άτομα και το δωρεάν πακέτο δεν μπορεί να ξεπερνά τα 40 λεπτά. Βέβαια υπάρχει και πακέτο με συνδρομή το οποίο μπορεί να διαρκέσει πολύ περισσότερο χρόνο.



Εικόνα 4: Zoom

<https://www.pttl.gr/zoom-lifts-40-minutes-limit-for-the-holidays/>

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη χρήση της πλατφόρμας είναι η δημιουργία ενός λογαριασμού με τη χρήση email και κωδικού. Στη συνέχεια δίνεται η δυνατότητα χρήσης ενός υπερσυνδεσμού τον οποίο ο διδάσκων το μοιράζει στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα τα δύο τελευταία χρόνια διότι είναι ιδιαίτερα φιλική παρέχει πολύ καλή ποιότητα τόσο ήχο όσο και εικόνας και screenshare στους συμμετέχοντες[4][5][6][7].

2.2 GoogleHagouts

Το Googlehangouts αποτελεί μια από τις πιο γνωστές πλατφόρμες για τηλεδιάσκεψη στο οποίο μπορούν να συνδεθούν είτε φίλοι είτε μέλη μιας οικογένειας μέσω βίντεο. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην εκπαίδευση. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να κατέχει η εφαρμογή από το googleplay, να δοθεί ένα σύνδεσμος στο διδάσκων ο οποίος θα τον μοιράσει στους υπόλοιπους που θα συμμετέχουν. Μόλις ο διδάσκων τους αποδεχτεί θα μπορούν να συμμετέχουν στην κλήση[4][5][6][7].



Εικόνα 5: GoogleHagout

<https://el.wizcase.com/download/google-hangouts/>

2.3 Ηλεκτρονική Τάξη

Το πανελλήνιο δίκτυο καθηγητών αποτελείται από πολλά μέλη χωρίς να υπάρχει ο παραμικρός περιορισμός στη χρήση μίας πλατφόρμας onlineΤάξης. Βέβαια αξίζει να αναφέρουμε ότι η λειτουργία του είναι αρκετά εύκολη και δίνει τη δυνατότητα ταυτόχρονης σύνδεσης ακόμα και 30 ατόμων. Μερικές από τις δυνατότητες του είναι το μοίρασμα οθόνης και η αποστολή αρχείων λήψη όλα αυτά μέσω GoogleDrive[5][6][7].



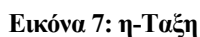
Εικόνα 6: Ηλεκτρονική Τάξη

<https://diktio-kathigiton.net/e-class/>

2.4 η-Ταξη

Η ηλεκτρονική τάξη αποτελεί και αυτή μία πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης στη σύγχρονη κοινωνία του 2021 όπου μαθητές και καθηγητές τη χρησιμοποιούν από το 2006.

- Χρήσης ηλεκτρονικών βιβλίων
- Εργασιών
- Ερωτηματολογίων
- Διαδραστικών ασκήσεων[5][6][7].



2.5 MyOwnConference

25



<https://remoters.net/myownconference/>

Εικόνα 8: My Own Conference

2.6 Skype

Μία ακόμα πολύ γνωστή η πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης αποτελεί το Skype. Δεν είναι μόνο βέβαια για την εκπαίδευση αλλά μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για να συνομιλήσουμε με ένα φίλο μας που βρίσκεται σε απόσταση ή και συγγενείς.



Εικόνα 9: Skype

<https://www.theverge.com/2020/3/31/21200844/microsoft-skype-zoom-houseparty-coronavirus-pandemic-usage-growth-competition>

Ορισμένα από τα πλεονεκτήματα της εν λόγω πλατφόρμας αποτελούν:

- Οι βιντεοκλήσεις
- Η αποστολή δωρεάν μηνυμάτων
- Οι απευθείας φωνητικές κλήσεις
- Ο διαμοιρασμός οθόνης
- Οι φωτογραφίες[5][6][7].

2.7 Webex

Το Webex αποτελεί το λογισμικό που χρησιμοποιήθηκε τα δύο τελευταία χρόνια λόγω κορονοϊού στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα.



Εικόνα 10:Webex

<https://www.upnet.gr/enimerosi-gia-tin-chrisi-tis-efarmogis-cisco-webex-sta-eks-apostaseos-mathimata/>

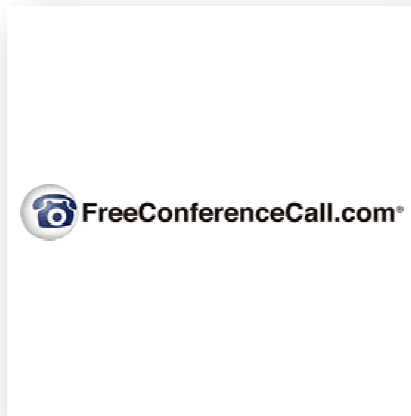
Διατίθεται δωρεάν από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων και παρέχει δυνατότητες :

- Χρήσης ήχου
- Χρήσης εικόνας
- Διαμοιρασμού αρχείων

Κατά τις τηλεδιασκέψεις τόσο οι καθηγητές όσο και οι μαθητές μπορούν να βλέπουν τις οθόνες τους καθώς επίσης και το εκπαιδευτικό υλικό[4][5][6].

2.9 FreeConferenceCall

Μία ακόμα πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης αποτελεί το FreeConferenceCall. Ουσιαστικά είναι μία ακόμα εικονική τάξη.



Εικόνα 11: FreeConferenceCall

<https://seekvectorlogo.com/freeconferencecall-com-vector-logo-ai/>

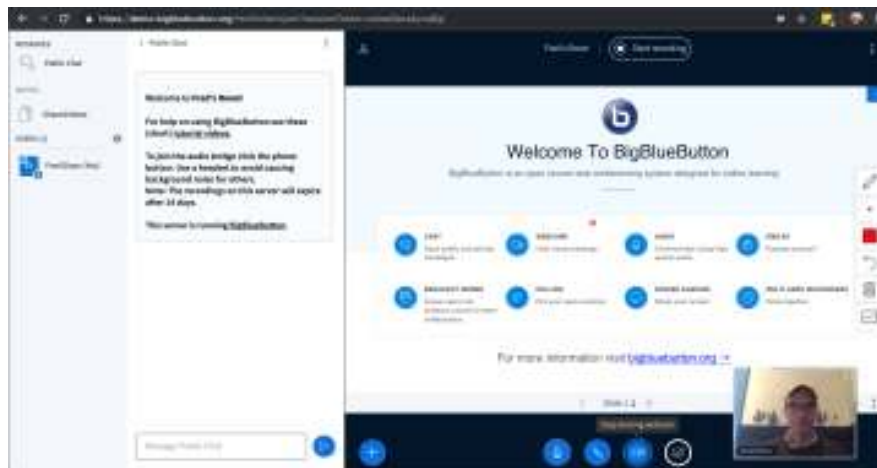
Μερικά από τα πλεονεκτήματα της είναι:

- Ο διαμοιρασμός οθόνης
- chat
- Η καταγραφή της τηλεδιάσκεψης[5][6][7].

2.10 Bigbluebutton

Ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για τηλεδιασκέψεις αποτελεί το BigBluebutton. Ουσιαστικά αποτελεί μία πλατφόρμα διαδικτυακής τηλεδιάσκεψης η οποία είναι ανοιχτού τύπου δηλαδή παρέχεται δωρεάν χωρίς το παραμικρό κόστος. Με τη βοήθεια του BigBluebutton μπορούμε να:

- Οργανώσουμε online συναντήσεις
- Οργανώσουμε εικονικές τάξεις
- Οργανώσουμε ομαδικές συνεργασίες



Εικόνα 12: Bigbluebutton

<https://docs.bigbluebutton.org/>

Επίσης βοηθάει τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε εκπαιδευτικό επίπεδο. Πολλές εταιρείες το χρησιμοποιούν με κατάλληλη εκπαίδευση του προσωπικού τους[5][6][7].

2.11 Openmeeting

Η εν λόγω πλατφόρμα διατίθεται δωρεάν είναι κατάλληλη για τηλεδιασκέψη. Μερικά από τα πλεονεκτήματα της είναι:

- Η άμεση λειτουργία μηνυμάτων
- Η ανταλλαγή εγγράφων
- Η επεξεργασία εγγράφων

Μια πολύ σημαντική εφαρμογή της όπως το RED5 streamingserver παρέχει δυνατότητα μεταφοράς καθώς επίσης και ανταλλαγής απομακρυσμένα[5][6][7].



Εικόνα 13: Openmeeting

<https://meterpreter.org/apache-openmeetings/>

Κεφάλαιο 3: Η επιρροή της τηλεεκπαίδευσης στην ψυχολογία παιδιών και εφήβων

Εισαγωγή

Στις αρχές του 2020 έκανε την εμφάνισή του ο Covid 19. Ένας ιός που επηρέασε την καθημερινότητα εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως. Ο ιός αυτός έχει επιφέρει συνέπειες τόσο σε σωματική όσο και ψυχική υγεία. Μερικοί από τους τομείς της καθημερινότητας που επηρέασε είναι:

- Εκπαίδευση
- Εργασία
- Προσωπική ελευθερία
- Ψυχική υγεία

Οι κυβερνήσεις σε αυτό το πρωτόγνωρο φαινόμενο της πανδημίας θεώρησαν σωστό να κλείσουν τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και να περιοριστούν τα παιδιά και τους εφήβους στο σπίτι. Συνεπώς τα δια ζώσης μαθήματα μετατρέπονται σε ηλεκτρονικά μαθήματα. Παρόλο που έγινε μια φιλότιμη προσπάθεια να διατηρηθεί η "κανονικότητα" ο περιορισμός των παιδιών στο σπίτι επέφερε σοβαρές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και ψυχική υγεία τους. Τα παιδιά και οι έφηβοι περνούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε Εθισμό ένα σύνηθες φαινόμενο των τελευταίων ετών. Η εφαρμογή της τηλεεκπαίδευσης σε φοιτητές από την άλλη πλευρά αποτέλεσε μια ομαλή λειτουργία διότι πλεονεκτούσε στο ότι ο φοιτητής μπορούσε να βρίσκεται στον τόπο καταγωγής του και να παρακολουθεί από εκεί τα μαθήματα τους[13].



Εικόνα 14: Η τηλεεκπαίδευση

<https://www.imommy.gr/2021/02/26/poia-einai-i-epidrasi-tis-pandimias-sta-paidia/>

3.1 Η επίδραση της τηλεεκπαίδευσης στην ψυχική υγεία των παιδιών

Η τηλε-εκπαίδευση εν μέσω πανδημίας COVID-19 αποτέλεσαι ένα πρωτόγνωρο φαινόμενο το οποίο αντικατέστησε το φυσικό σχολείο τα δύο τελευταία χρόνια. Ουσιαστικά η χρήση της τεχνολογίας για εκπαιδευτικούς σκοπούς δεν αντικατέστησε σε καμία περίπτωση 100% τη φυσική τάξη αλλά προσπάθησε να μοιάσει όσο το δυνατό περισσότερο.

Ωστόσο η δια ζώσης διδασκαλία δεν μπορεί να υποκατασταθεί από την εξ αποστάσεως. Πολλά είναι τα πλεονεκτήματα της δια ζώσης εκπαίδευσης λόγω χάρη:

- Η αμεσότητα
- Η δυνατότητα προσωπικής επαφής
- Η γνωριμία
- Η ζωντανή αλληλεπίδραση
- Η επικοινωνία

Τα οποία σαφώς είναι αδύνατον να υποκαταστήσουν τη φυσική τάξη με την τηλεεκπαίδευση. Η τηλεεκπαίδευση ουσιαστικά αποτέλεσαι μια προσωρινή λύση για μην χάνουν τα παιδιά την επαφή με το σχολείο σε καμία περίπτωση όμως δεν υποκαθιστά το σχολείο. Πολλά ήταν τα προβλήματα που επηρέασαν την ψυχική υγεία των νέων μερικά από τα οποία είναι τα παρακάτω:

- Οι κοινωνικές ανισότητες
- Η απόσταση
- Η πολύωρη χρήση
- Η επικοινωνία

- Η δυσκολότερη η προσέγγιση σε μαθητές με μαθησιακές ή κοινωνικές δυσκολίες

Όσον αφορά **τις κοινωνικές ανισότητες** θα επισημάνουμε ότι θέτουν σοβαρό κίνδυνο ως προς την ισότιμη πρόσβαση των μαθητών στην εκπαίδευση συνεπώς δύναται να ασκήσει επιρροή στην ψυχική υγεία των μαθητών.

Όσον αφορά **την απόσταση** ουσιαστικά δεν ευνοεί το ρόλο του εκπαιδευτικού στο να μπορεί να κατανοήσει τους μαθητές που δυσκολεύονται μαθησιακά, ψυχικά, κοινωνικά, οικονομικά.

Όσον αφορά **στις πολλές ώρες** μπροστά σε οθόνες προστέθηκαν κι άλλες λόγω τηλε-εκπαίδευσης.

Όσον αφορά **την επικοινωνία** αξίζει να αναφέρουμε ότι συχνά τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι παραπονιούνται ότι έχει διακοπεί η επικοινωνία με τους φίλους και συνομηλίκους τους.

Όσον αφορά **τη δυσκολότερη προσέγγιση** οι εκπαιδευτικοί δυσκολεύονται να προσεγγίσουν ατομικά τον κάθε μαθητή για να καταλάβουν τις ανάγκες και τις δυσκολίες τους. Δεν ξέρουν αν έχουν κατανοήσει το μάθημα αλλά ούτε αν έχουν διαβάσει.

Επιπλέον και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί μπορεί να είναι στρεσαρισμένοι, έχοντας όχι μόνο την τηλεκπαίδευση των μαθητών τους αλλά και των δικών τους παιδιών. Τέλος, τόσο η οικογένεια όσο και η σχολική κοινότητα να προσπαθούν για την κάλυψη με κάθε δυνατό τρόπο του κενού που έχει δημιουργηθεί εξαιτίας της απουσίας δια ζώσης επικοινωνίας των μαθητών με τους συνομηλίκους και τους εκπαιδευτικούς τους λόγω του αναγκαστικού εγκλεισμού.



Εικόνα 15: Διδασκαλία μέσω Covid19

Ο εγκλεισμός οδήγησε σε ραγδαία αύξηση της χρήσης του Διαδικτύου τόσο σε παιδιά όσο και σε εφήβους. Ουσιαστικά πολλοί ψυχολόγοι χαρακτηρίζουν την τρέχουσα κατάσταση ως **θυματοποίηση** παιδιών και εφήβων.

Λόγω του ότι τα παιδιά και έφηβοι δεν νοσούν σοβαρά από COVID-19 διεθνείς μελέτες διαπιστώνουν σημαντικές επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία τους. Μερικά από τα προβλήματα που δημιουργήσε η πανδημία σε παιδιά και εφήβους αναφέρονται ονομαστικά στη συνέχεια:

- Διαταραχές ύπνου
- Αίσθημα μοναξιάς
- Θλίψη
- Άγχος
- Φόβοι
- Διατάραξη της διατροφής
- Μειωμένη σωματική δραστηριότητα
- Ανία
- Έλλειψη κοινωνικοποίησης
- Απώλεια προσωπικού χώρου
- Διατάραξη της καθημερινής ρουτίνας
- Αβεβαιότητα
- Έλλειψη ελέγχου
- Απογοήτευση
- Απόσυρση
- Άγχος
- Αίσθημα ενοχής
- Θυμό
- Διέγερση
- Αλλαγές στη διάθεση
- Παλινδρόμηση
- Εφιάλτες

- Νυχτερινή ενούρηση
- Χειριστικές συμπεριφορές

Σύμφωνα με μελέτες οι μετατραυματικές καταστάσεις άγχους είναι τέσσερις φορές υψηλότερες στα παιδιά που είναι σε καραντίνα, παρά σε εκείνα που δεν είναι. Από την άλλη πλευρά τα πιο ευάλωτα παιδιά παρουσιάζουν:

- Υπερκινητικότητα
- Ελλειμματική διαταραχή
- Διατροφικές διαταραχές

Επίσης τα ευάλωτα παιδιά βιώνουν πιο έντονα και με πιο δραματικές συνέπειες τον εγκλεισμό συνεπώς οι ανάγκες υποστήριξής τους αυξάνονται. Για πολλά από αυτά τα παιδιά, η διά ζώσης διδασκαλία και η εμπειρική απόκτηση γνώσης είναι μεγάλης σημασίας, ενώ η τηλεκπαίδευση δημιουργεί ανισότητες τόσο στις επιδόσεις όσο και στην ανάπτυξη μαθησιακών δυσκολιών στο μέλλον.

Από την άλλη πλευρά παιδιά μικρότερης ηλικίας παρουσιάζουν συμπτώματα προσκόλλησης και φόβου για την υγεία της οικογένειάς τους.

Παρόλο που ορισμένοι είναι της γνώμης ότι η τηλεκπαίδευση αντικατέστησε την δια ζώσης εκπαίδευση δεν μπορούν να καταλάβουν τα προβλήματα που άφησε πίσω της. Προβλήματα στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών η οποία παρέμεινε στάσιμη.

Τα παιδιά και οι έφηβοι αντιδρούν σε ψυχοπρεστικές καταστάσεις με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με:

- Την ανάπτυξη
- Την αντίληψη
- Τον ψυχισμό
- Το περιβάλλον τους

Κατά τον εγκλεισμό οικογενειακές σχέσεις δοκιμάζονται, τα περιστατικά παραμέλησης, ενδοοικογενειακής βίας και κακοποίησης αυξάνονται, η δυνατότητα των θυμάτων να μιλήσουν περιορίζεται, καθώς είναι υποχρεωμένα να βιώνουν τον εγκλεισμό μαζί με τον υπαίτιο της κακοποίησής τους, ενώ δεν έχουν πρόσβαση σε άλλους ενήλικες εμπιστοσύνης, στους οποίους μπορούν να μιλήσουν.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα μέτρα που λήφθηκαν για τον περιορισμό της πανδημίας επηρέασαν αρνητικά την προστασία βασικών δικαιωμάτων των παιδιών:

- Το δικαίωμα στην υγεία
- Το δικαίωμα στην εκπαίδευση
- Το δικαίωμα στην προστασία της ζωής
- Το δικαίωμα της ασφάλειάς

και ανέδειξαν άλλες, χρόνιες «πανδημίες» της κοινωνίας μας, όπως:

- Η εφηβική παχυσαρκία
- Η εξάρτηση από οθόνες

Κάποιες από τις βάσεις του σχεδιασμού της επόμενης ημέρας:

- Η υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών
- Η υποστήριξη των οικογενειών/φροντιστών τους,
- Η διευκόλυνση στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας,
- Η δημιουργία θεσμικού πλαισίου τηλεφωνικών ψυχολογικών πρώτων βοηθειών
- Η παρακολούθηση του ανθρώπινου δυναμικού προνοιακών και ψυχοκοινωνικών δομών [14][15][16]

3.2 Έφηβοι και νέοι την εποχή του COVID-19

Η εφηβεία περιλαμβάνει σημαντικά ορόσημα, όπως είναι η δημιουργία φιλικών σχέσεων, η μετάβαση στη φοιτητική ζωή και η απόκτηση δουλειάς. Τα παιδιά προσπαθούν να ανεξαρτητοποιηθούν από τους γονείς, να κοινωνικοποιηθούν και να διαμορφώσουν το χαρακτήρα τους. Οι διαδικασίες αυτές κατά την περίοδο της πανδημίας δεν σταμάτησαν πλήρως. Παρόλα ταύτα επαναπροσδιορίστηκαν με αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.

Οι σημερινοί έφηβοι βρίσκονται σε μία αρκετά εύθραυστη ηλικία. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι τόσο στον ιό όσο και στις ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της πανδημίας. Τα δύο τελευταία χρόνια λόγω του κορονοϊού οι νέοι βίωσαν:

- Το κλείσιμο του σχολείου ή του πανεπιστημίου
- Την τηλεεκπαίδευση
- Την απώλεια της επαφής με φίλους

- Την απώλεια εργασίας
- Την αίσθηση ανασφάλειας
- Την παραμονή στο σπίτι
- Την ύπαρξη μιας κατάστασης κρίσης επέφερε συναισθήματα:
 - Άγχους
 - Κατάθλιψη
 - Μοναξιάς
 - Ανασφάλειας

Το κινητό αποτελεί για πολλούς εφήβους *«προέκταση του χεριού τους»*.

Η ψυχική υγεία των νέων επιβαρύνθηκε σημαντικά την περίοδο της πανδημίας. Σε πολλές χώρες, η εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας σε νέους ηλικίας 15-24 ετών φαίνεται να διπλασιάστηκε. Σε σχετική έρευνα στην Ελλάδα, οι περισσότεροι από τους νέους συμμετέχοντες έβλεπαν την κατάσταση αρκετά αρνητικά.

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που έφερε η τηλεκαίδευση και ο εγκλεισμός στους εφήβους ήταν η εξάρτηση τους από το διαδίκτυο. Ουσιαστικά θα μπορούσαμε να πούμε ο εθισμός του Διαδικτύου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς για να δοθεί η διάγνωση του εθισμού, θα πρέπει να ισχύουν κάμια από τα παρακάτω κριτήρια:

- Παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο,
- Αποτυχία διαχείρισης του αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης
- Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης,
- Ψεύδη με απώτερο σκοπό να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης
- Χρήση για έλεγχο αρνητικών συναισθημάτων

Ολοκληρώνοντας την αναφορά μας θα επισημάνουμε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να μην ισχύουν όλα τα κριτήρια αλλά μερικά από αυτά συνεπώς υπάρχει κίνδυνος μελλοντικού εθισμού.

- Περίπου το 60% των νέων εμφανίζει σε ένα βαθμό διαδικτυακή εξάρτηση κατά την διάρκεια της επιδημίας του COVID 19
- έναντι περίπου 40% προ COVID 19

Έρευνες έχουν δείξει ότι κατά τη διάρκεια της καραντίνας, βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ του υπερβολικού gaming και της αϋπνίας, του καταθλιπτικού συναισθήματος και του άγχους. Επίσης, έρευνες έδειξαν ότι η συσχέτιση διαδικτυακής εξάρτησης με άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και βρέθηκε πως ο διαδικτυακός εκφοβισμός είχε αύξηση περίπου 50%.

3.3 Γονείς και τηλεκπαίδευση

Σίγουρα η τηλεκπαίδευση δεν αποδιοργάνωσε μόνο μαθητές και καθηγητές αλλά έφερε αλλαγές και στους γονείς. Οι οποίοι έπρεπε να είναι εκεί να βοηθήσουν τα παιδιά μικρότερων ηλικιών σε τεχνικά και άλλα ζητήματα που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν. Σε αυτό το υποκεφάλαιο θα αναφέρουμε ορισμένες χρήσιμες συμβουλές οι οποίες θα βοηθήσουν ιδιαίτερα τους γονείς στην καθημερινότητα της τηλεκπαίδευσης.

1. Δωμάτιο σχολείου

Είναι πολύ σημαντικό να διαλέξετε μαζί με το παιδί ποιο δωμάτιο το οποίο προσωρινό «**σχολείο**». Αν δεν είναι ένα σταθερό δωμάτιο θα αποσπάτε η προσοχή του.

2. Σύνδεση internet

. Θα ήταν χρήσιμο να τοποθετήσετε την συσκευή που θα χρησιμοποιεί το παιδί δίπλα στο ρούτερ ή να κάνετε ενσύρματη σύνδεση. Μια κακή σύνδεση θα αποφέρει προβλήματα όπως λόγου χάρη εντάσεις και άγχος.

3. Οργάνωση τραπεζιού

Σε όποιο δωμάτιο χρησιμοποιηθεί για προσωρινό σχολείο είναι σημαντικό το τραπέζι να έχει επάνω μόνο τα απαραίτητα υλικά που θα χρειαστεί το παιδί. Οτιδήποτε άλλο θα διασπά την προσοχή του από το μάθημα.

4. Υλικά

Για τους ίδιους λόγους με τα παραπάνω είναι απαραίτητο το παιδί να έχει μαζί του όλα όσα θα χρειαστεί ώστε να μην σηκώνεται συνεχώς από τη θέση του.

5. Ντύσιμο

Πριν την τηλεκπαίδευση ντύστε το παιδί σας όπως θα το ντύνατε για να πάει σχολείο. Το μυαλό μπαίνει σε ρυθμό πως πρέπει να εργαστεί.

6. Οδηγίες και βοήθεια

Ένας εκ των δύο γονέων θα πρέπει βρίσκεται δίπλα στο παιδί ώστε να βοηθάει με της οδηγίες της δασκάλας ή σε τυχόν τεχνικές δυσκολίες.

7. Συναισθηματική εμπύχωση

Μιλήστε με τα παιδιά σας για το πόσο όμορφο είναι τώρα που μπορούν να δουν τους φίλους τους και την δασκάλα τους χωρίς την μάσκα.Εξηγήστε τους πως η τρέχουσα κατάσταση αποτελεί προσωρινή λύση για το καλό όλων μας.

Ολοκληρώνοντας την αναφορά μας αξίζει να τονίσουμε ότι η σωστή οργάνωση και η θετική ενέργεια είναι αυτά που χρειάζεστε για να τα καταφέρετε εκείνες τις ώρες. Προσπαθήστε να είστε θετικοί σε όλη αυτή την προσπάθεια γιατί είναι κάτι που λαμβάνουν τα παιδιά και σίγουρα μπορεί να τα βοηθήσει[17].

3.4 Σχέσεις γονέων και εφήβων/νέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Η πανδημία επηρέασε σημαντικά τις οικογενειακές σχέσεις τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Πολλές οικογένειες πέρασαν ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους κάτι που τους έδεσε περισσότερο. Αφιέρωσαν χρόνο για δημιουργικές δραστηριότητες και επικοινωνία. Σε αυτό καθοριστικό ρόλο έπαιξε το ότι οι έφηβοι έγιναν λιγότερο ευερέθιστοι στην καθημερινότητα, καθώς μειώθηκαν παράγοντες που τους προκαλούσαν στρες.

Βέβαια σε άλλες οικογένειες οι εντάσεις και συγκρούσεις ήταν σύνηθες φαινόμενο. Ο εγκλεισμός, η συμβίωση σε ένα μικρό σπίτι προκαλέσε μεγαλύτερες εντάσεις και πίεση. Στο πλαίσιο αυτό, οι γονείς αντιμετώπισαν πολλαπλούς στρεσογόνους παράγοντεςόπως:

- Οι οικονομικές ανησυχίες
- Η αντιμετώπιση
- Η ανατροφή των παιδιών
- Η διατήρηση της υγείας όλων
- Οι εργασιακές μεταβολές

- Οι εκπαιδευτικές μεταβολές

Όλες αυτές οι αλλαγές είχαν ως αποτέλεσμα έντονα συναισθήματα άγχους και αύξησαν τις συγκρούσεις στο οικογενειακό περιβάλλον.

Λόγω της σοβαρότητας της κατάστασης οι γονείςπεριόρισαν τις συναναστροφές των εφήβων με συνομηλίκους. Οι έφηβοι πέρασαν πολύ περισσότερο χρόνο με τους γονείς τους και λιγότερο χρόνο με τους φίλους τους. Για την κοινωνικοποίησή τους βέβαια σημαντικό ρόλο έπαιξαν τα socialmedia τα οποίαβοήθησαν στην επικοινωνία με φίλους.

3.5 Έρευνα για την επιρροή της εκπαίδευση την ψυχολογία των παιδιών στην Αγγλία

Στην έρευνα συμμετείχαν 1.000 παιδιά ηλικίας 13-14 ετών, από 17 σχολεία της Νοτιοδυτικής Αγγλίας. Τα αποτελέσματα έρευνας για την ψυχική υγεία των παιδιών που πραγματοποιήθηκε προ κορονοϊού, τον Οκτώβρη του 2019 κατέληξαν στα εξής συμπεράσματα:

- Το 54% των κοριτσιών είχε άγχος πριν την πανδημία, το εν λόγω ποσοστό μειώθηκε κατά 10% την περίοδο της καραντίνας και της τηλεεκπαίδευσης
- Το 26% των αγοριών είχε άγχος πριν την εξάπλωση του κορονοϊού, ενώ κατά τη διάρκεια τουlockdown το εν λόγω ποσοστό μειώθηκε στο 18%
- Τα ποσοστά τα οποία συνδέονται άρρηκτα με την κατάθλιψη των εφήβων παρέμειναν περίπου στα ίδια επίπεδα, με το ποσοστό των κοριτσιών να αυξάνεται κατά 3% και των αγοριών να μειώνεται κατά 2%
- Το 90% των κοριτσιών και το 88% των αγοριών κατανοούν σε βέλτιστο βαθμό τη σοβαρότητα του κορονοϊού, ενώ οι μεγαλύτερες ανησυχίες τους είναι:
 - Το ενδεχόμενο να αρρωστήσει κάποιος δικός τους άνθρωπος
 - Η ψυχολογική τους κατάσταση

Ολοκληρώνοντας την αναφορά μας αξίζει να προσθέσουμε ότι αρκετοί από τους μαθητές δήλωσαν ότι την περίοδο της τηλεεκπαίδευσης ανοίχτηκαν περισσότερο στους καθηγητές τους, δεδομένου ότι υπάρχουν οι κατάλληλες προδιαγραφές και υποδομές, ώστε η εξ αποστάσεως διδασκαλία να γίνεται σε βέλτιστο βαθμό[18].

3.6 Πρώτη Εντύπωση Ελλήνων Φοιτητών στις Ηλεκτρονικές Εξετάσεις λόγω πανδημίας COVID-19

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 παρατηρήθηκε μεγάλη αλλαγή στον ελληνικό ακαδημαϊκό τομέα. Ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες έχουν κάνει επενδύσεις σε Πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης και προγράμματα σπουδών τα τελευταία 10-15 ενώ άλλοι, όπως η Ελλάδα, δεν είναι το ίδιο ώριμοι (από οργανωτική, παιδαγωγική και τεχνολογική άποψη) και ενσωματώνουν μακρινές μαθησιακές προσεγγίσεις και ηλεκτρονικές εξετάσεις σε αυτές ακαδημαϊκά προγράμματα σπουδών. Παρόλα αυτά, πρόσφατα περιοριστικά κυβερνητικά μέτρα για την αντιμετώπιση του πρώτου σταδίου του COVID- 19 ανάγκασε τα ελληνικά ακαδημαϊκά ιδρύματα να ακολουθούν καθαρά προσεγγίσεις εξ αποστάσεως μάθησης και εξετάσεις, σύμφωνα με τους κανονισμούς κοινωνικής απόστασης. Το διοικητικό και ακαδημαϊκό προσωπικό της ελληνικής στα πανεπιστήμια έπρεπε να κάνουν τις κατάλληλες προετοιμασίες για την εισαγωγή πρωτοκόλλου ηλεκτρονικών εξετάσεων για την άνοιξη του 2020. Οι ηλεκτρονικές εξετάσεις στα περισσότερα πανεπιστήμια πραγματοποιήθηκε από τον Ιούνιο έως τον Ιούλιο του 2020 και συνεπώς την ώρα να σχεδιάσει και να προετοιμάσει ένα πρωτόκολλο αξιολόγησης εξ αποστάσεως ήταν μια προκλητική άσκηση μέσα σε πολύ στενό χρονοδιαγράμματα. Εκείνη την εποχή για τις ηλεκτρονικές εξετάσεις κάθε ιδρύματος ή τμήματος είχε να προτείνει ένα βιώσιμο σχέδιο και να δημοσιεύσει κατευθυντήριες γραμμές για μαθητές που σκόπευαν να συμμετάσχουν σε αυτές τις εξετάσεις. Λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε Πανεπιστήμιο στην Ελλάδα έχει την αυτονομία να παίρνει αποφάσεις και σχεδιάστε ένα πρωτόκολλο αξιολόγησης ανεξάρτητα από άλλα, κανένα ενιαίο καθεστώς δεν έχει εφαρμοστεί σε όλη την ελληνική ακαδημαϊκή κοινότητα να αποδώσει ηλεκτρονικές εξετάσεις. Ακόμα κι έτσι, στα περισσότερα ιδρύματα, το η διαδικασία της ηλεκτρονικής εξέτασης προσεγγίστηκε ως χρονομετρημένη και εποπτευόμενη αξιολόγηση των μαθητών, ο καθένας εκ των οποίων χρησιμοποιούσαν τον προσωπικό τους υπολογιστή, είτε σε μια εγκατάσταση που βρίσκεται στο Πανεπιστήμιο ή στο σπίτι. Οι προσωπικοί υπολογιστές λειτουργούσαν με τυποποιημένο λειτουργικό σύστημα και σε πολλές περιπτώσεις επίσης ένα λογισμικό ηλεκτρονικών εξετάσεων για την πρόληψη του μαθητή από τη χρήση πολλαπλών καναλιών επικοινωνίας. Κάμερες και μικρόφωνα χρησιμοποιήθηκαν επίσης στα περισσότερα περιπτώσεις μακρινής επιτήρησης. Προσαρμογή της ακαδημαϊκής ρουτίνας στις έκτακτες συνθήκες του νέου κοροναϊού που σχετίζονται υγειονομική κρίση, ειδικά όταν πρόκειται για

την εφαρμογή των προαναφερθέντων, πρωτοφανείς πρακτικές ηλεκτρονικών εξετάσεων, είχαν α ανάμεικτος αντίκτυπος στη στάση των μαθητών. Συμπερασματικά προκύπτει λοιπόν ότι:

- (i) Περισσότερο από το ένα τρίτο των μαθητών πιστεύουν ότι η ηλεκτρονική μάθηση είναι μια σύγχρονη εκπαιδευτική προσέγγιση βελτίωσης της μαθησιακής αποτελεσματικότητας, αλλά λιγότερο από το ένα τρίτο βρίσκουν τις ηλεκτρονικές εξετάσεις μια κατάλληλη εξέταση μέθοδο
- (ii) Περίπου οι μισοί μαθητές προτείνουν ηλεκτρονικές εξετάσεις, μόνο το ένα τρίτο θα συνιστούσε αντικατάσταση των παραδοσιακών
- (iii) Άνω του 40% των μαθητών βρίσκουν τις ηλεκτρονικές εξετάσεις πιο ασφαλείς από παραδοσιακές εξετάσεις, αλλά ταυτόχρονα το 40-50% των πιστεύουν ότι είναι επίσης πιο αγχωτικοί, λιγότερο ποικιλόμορφο, λιγότερο δίκαιο και λιγότερο ευέλικτο για διαφορετικούς τύπους των μαθητών και ευνοούν την εξαπάτηση ευκολότερη, σε σύγκριση με οι παραδοσιακές εξετάσεις
- (iv) Οι περισσότεροι μαθητές προτιμούν χειρόγραφο παρά πληκτρολόγηση.

Το 2020, οι περισσότεροι φοιτητές θεώρησαν ότι υπήρχε θεμιτή διαδικασία ταυτοποίησης για την είσοδο στην ηλεκτρονική εξέταση, ότι οι οδηγίες ήταν σαφείς και επαρκείς, ότι το λογισμικό που χρησιμοποιήθηκε ήταν καλό και κατάλληλο για χρήση και αυτό το έντυπο εξέτασης στο σπίτι είναι από διάφορες απόψεις πρακτικά, αλλά ταυτόχρονα, σκέφτηκαν εξετάσεις δεν ήταν εύκολα, δεν είχαν αρκετό χρόνο και η διαδικασία ηλεκτρονικής υποβολής ήταν αγχωτική[22].

3.7 Ανησυχία και προβληματισμός για το μέλλον

Τα δύο τελευταία χρόνια με την επέλαση της πανδημίας του κορονοϊού δημιουργήθηκαν συναισθήματα ανασφάλειας και ανησυχίας τόσο σε παιδιά όσο και σε εφήβους.

Το αίσθημα αβεβαιότητας παρατηρήθηκε πολύ έντονα τα τελευταία χρόνια στον τομέα της εργασίας. Πολλοί νέοι εργάζονται στον κλάδο της εστίασης καθώς επίσης και του τουρισμού. Οι δύο παραπάνω κλάδοι δέχτηκαν μεγάλο πλήγμα από την πανδημία. Συνεπώς ήρθαν αντιμέτωποι με την απώλεια ή την αναστολή της εργασίας τους και την ανεργία.

Παράλληλα η πρακτική άσκηση διακόπηκε ή ακυρώθηκε επηρεάζοντας ουσιαστικά και την πανεπιστημιακή πορεία των φοιτητών. Όλα αυτά είχαν πολύ μεγάλο αντίτυπο και δημιούργησαν άγχος για το πως θα διαμορφωθεί η ζωή τους. Εν κατακλείδι θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε ότι οι γενιές της πανδημίας αποτελούν γενιές οικονομικής κρίσης. Κλείνοντας αξίζει να αναφέρουμε ότι παρά την ανασφάλεια για ορισμένους η εν λόγω περίοδος αποδείχθηκε ιδιαίτερα ωφέλιμη διότι είχαν περισσότερο χρόνο να σκεφτούν και να σχεδιάσουν το μέλλον τους.

3.8 Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους εφήβους και τους νέους;

Τα τελευταία χρόνια η καθημερινότητα όλων μας έχει αλλάξει πολύ με την επέλαση της πανδημίας. Συνεπώς φυσιολογικό είναι τόσο οι έφηβοι όσο και οι νέοι να αισθάνονται έντονα συναισθήματα:

- Φόβου
- Ανησυχίας
- Στρες
- Θυμού

Πολλοί φοβούνται τόσο για τη δική τους υγεία, όσο και των αγαπημένων τους. Επιπλέον έχουν παρατηρηθεί αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, στο πρόγραμμα ύπνου ή στη συγκέντρωση μπορεί να υποδεικνύουν την ύπαρξη στρες όπως προαναφέραμε σε άλλο υποκεφάλαιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Κάθε γονιός οφείλει να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του παιδιού του καθώς αυτό μπορεί να συμβάλλει θετικά στην υγιή αντιμετώπισή. Πολύ σημαντικό στην παρούσα φάση είναι να έχουμε κατανόηση με απώτερο σκοπό να βοηθήσουμε τους νέους να μην ντρέπονται και να μοιραστούν τα συναισθήματα τους. Συνοπτικά κατά την παρούσα περίοδο πρέπει:

- ❖ Συζητάμε με τα παιδιά μας
- ❖ Παροτρύνουμε τη διατήρηση των κοινωνικών επαφών
- ❖ Συμβουλευόμαστε τα παιδιά μας να εμβολιαστούν
- ❖ Φιλτράρουμε τις πληροφορίες σχετικά με την πανδημία και τους εμβολιασμούς.
- ❖ Ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές

- ❖ Μοιραζόμαστε πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού/νέου
- ❖ Υποστηρίζουμε τα παιδιά μας κατά την επιστροφή στις προηγούμενες υποχρεώσεις τους
- ❖ Αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα γύρω από την πανδημία

Ακολουθεί εκτενέστερη αναφορά για καθένα από τα παραπάνω.

Συζητάμε μαζί τους για όλα όσο δεν μπορούν να κατανοήσουν για την πανδημία και για όσα τους προβληματίζουν. Επιπλέον, τους δίνουμε χώρο να μείνουν μόνοι τους σε περίπτωση που το επιθυμούν, βοηθώντας τους να νιώσουν συναισθήματα αυτονομίας.

Παροτρύνουμε τη διατήρηση των κοινωνικών επαφών τόσο οι έφηβοι όσο και οι νέοι έχουν έντονη ανάγκη κοινωνικοποίησης και οι σχέσεις με τους συνομηλίκους είναι ιδιαίτερα σημαντικές αυτήν την περίοδο. Πολλά παιδιά κατά τη διάρκεια των lockdown περιορίστηκαν και έμεναν μόνοι τους. Από την άλλη πλευρά δεν θα πρέπει να προτρέψουμε το παιδί μας να φτάσει και στο άλλο άκρο. Πρέπει πάντα να τους υπενθυμίζουμε ότι η πανδημία δεν έχει τελειώσει και ότι όλοι έχοντας το αίσθημα κοινωνικής και ατομικής ευθύνης πρέπει να τηρούμε τα μέτρα προστασίας και υγιεινής. Ως γονείς οφείλουμε να συζητήσουμε με τα παιδιά μας και να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα που βιώνουν αλλά και την ανάγκη τους για κοινωνικοποίηση χωρίς φωνές και εντάσεις.

Ενθαρρύνουμε τις επαφές με φίλους βέβαια υπενθυμίζοντάς πάντα τα μέτρα που χρειάζεται να τηρούν, ακόμα και στην περίπτωση που έχουν εμβολιαστεί. Από την άλλη πλευρά για συγγενείς που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, φροντίζουμε να διατηρούμε αποστάσεις και να περιορίζουμε την εξ αποστάσεων επικοινωνία όπως:

- Μέσω τηλεφώνου
- Μέσω βίντεοκλήσης
- Μέσω social media

Βέβαια σε αυτό το σημείο δε θα μπορούσαμε να παραλείψουμε να τονίσουμε στα πανδημιάς ότι πρέπει να:

- Ασκούνται

- Τρέφονται υγιεινά
- Διατηρούν τους κοινωνικούς δεσμούς
- Ασχολούνται με κάποιο χόμπι

Πάντα βέβαια με την κατάλληλη εφαρμογή των βασικών κανόνων υγιεινής,

- Τακτικό πλύσιμο χεριών
- Χρήση μάσκας
- self-test

Συμβουλευόμαστε τα παιδιά μας να εμβολιαστούν για την καλύτερη αντιμετώπιση του ιού, και γιατί δεν είμαστε σίγουροι ότι αν το παιδί κολλήσει μπορεί να αρρωστήσει σοβαρά. Επιπλέον, μπορεί να μειώσει συναισθήματα άγχους και φόβου απέναντι στον ιό. Συζητάμε με τα παιδιά μας σχετικά με τους εμβολιασμούς και τα συμβουλευόμαστε να εμβολιαστούν. Άλλωστε σε αυτό κατάλληλοι να δώσουν σωστές συμβουλές είναι μόνο οι γιατροί και κανένας άλλος και τους υπενθυμίζουμε τα εμβόλια που έχουν ήδη κάνει από μωρά και πόσες σοβαρές ασθένειες έχουν αποφύγει με αυτό τον τρόπο.

Φιλτράρουμε τις πληροφορίες σχετικά με την πανδημία και τους εμβολιασμούς. Υπάρχει πληθώρα λανθασμένων ή παραπλανητικών πληροφοριών σχετικά με την πανδημία, αλλά και με τον εμβολιασμό. Δυστυχώς, πολλοί είναι οι έφηβοι ή οι νέοι που βρίσκονται εκτεθειμένοι σε πηγές παραπληροφόρησης. Μπορούμε να ξεκινήσουμε μία ενημερωτική συζήτηση, όπου οι νέοι θα μπορούν:

- Να μοιραστούν τις γνώσεις
- Να μοιραστούμε τους προβληματισμούς
- Να μοιραστούμε τις παρανοήσεις που μπορεί να έχουν σχετικά με την πανδημία
- Να μοιραστούμε τις απορίες τους για τους εμβολιασμούς
- Να μοιραστούμε μαζί τους έγκυρα δεδομένα.

Ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές. Πρέπει πάντα να ζητούμε τη γνώμη και τη συμβουλή ειδικών. Μόνο οι γιατροί είναι κατάλληλοι να μας ενημερώσουν σωστά για τον ιό.

Μοιραζόμαστε πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού/νέου. Οι έφηβοι και οι νέοι είναι σε θέση να αντιληφθούν τα γεγονότα. Προσπαθούμε να κάνουμε μια ειλικρινή συζήτηση μαζί τους, δίνοντας χώρο να εκφράσουν τις ερωτήσεις τους και τις σκέψεις τους, χωρίς να επιβάλλουμε τη δική μας άποψη.

Υποστηρίζουμε τα παιδιά μας κατά την επιστροφή στις προηγούμενες υποχρεώσεις. Η επιστροφή στις σχολικές, φοιτητικές ή και επαγγελματικές υποχρεώσεις μπορεί να αισθάνονται αμηχανία για την επιστροφή τους ή και φόβο για πιθανή νόσηση και διασπορά του ιού. Βρισκόμαστε στο πλευρό τους κατά την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και υποχρεώσεις. Με την τήρηση των μέτρων υγιεινής.

Αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα γύρω από την πανδημία. Η κατάσταση της πανδημίας ήταν μία νέα συνθήκη για όλους. Είναι πιθανό και σε εμάς τους ίδιους να άφησε κάποιο σημάδι. Ενδεχομένως να έχουμε εσωτερικεύσει τη γενικότερη κατάσταση κρίσης και να βιώνουμε συναισθήματα φόβου, άγχους, θυμού, θλίψης. Παράλληλα, η επιστροφή στην “κανονικότητα” μπορεί να μας δημιουργεί ένα άγχος τόσο για τα παιδιά μας όσο και για εμάς. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις ανησυχίες με τις οποίες ερχόμαστε αντιμέτωποι και να φροντίζουμε και τη δική μας ψυχική υγεία, πέρα από των παιδιών μας. Δεν ξεχνάμε ότι η οικογένεια λειτουργεί ως ένα γενικότερο σύστημα σχέσεων και αλληλοεπιδράσεων, όπου τα δικά μας συναισθήματα μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των παιδιών μας. Είναι απόλυτα κατανοητό, οι έφηβοι και οι νέοι να βιώνουν συναισθήματα ανασφάλειας, άγχους, απογοήτευσης ακόμα και θλίψης και απαισιοδοξίας[19][20][21].

Κεφάλαιο 4: Έρευνα για την επιρροή της τηλεεκπαίδευσης παιδιών και εφήβων

4.1 Ερωτήσεις Έρευνας

1. Επιλογή φύλου
 - Άνδρας
 - Γυναίκα

2. Επιλογή ηλικίας
 - <10
 - 10-15
 - 15-18
 - >18

3. Επιλογή μορφωτικού επιπέδου
 - Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
 - Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
 - Τριτοβάθμια εκπαίδευση

4. Έχετε ηλεκτρονικό υπολογιστή
 - Ναι
 - Όχι

5. Έχετε σύνδεση στο Διαδίκτυο
 - Ναι
 - Όχι

6. Έχετε μικρόφωνο
 - Ναι
 - Όχι

7. Έχετε ακουστικά

- Ναι
- Όχι

8. Έχετε συμμετέχει σε τηλεεκπαίδευση

- Ναι
- Όχι

9. Πόσες ώρες την ημέρα

- <2 ώρες
- 2-5 ώρες
- 5-8 ώρες
- >8 ώρες
- καμία

10. Τηλεκπαίδευση ή φυσική τάξη

- Τηλεκπαίδευση
- Φυσική τάξη

11. Ποια πλατφόρμα χρησιμοποιήσατε

- Zoom
- Webex
- Skype
- Google hagnouts
- Άλλη πλατφόρμα

12. Αντιμετωπίστε κάποιο πρόβλημα κατά την τηλεεκπαίδευση

- Ναι
- Όχι

13. Τι πρόβλημα αντιμετώπισατε

14. Πως αισθανθήκατε κατά την διαδικασία της τηλεεκπαίδευσης

- Πολύ ωραία
- Ωραία
- καλά
- καθόλου καλά

15. Τι συναισθήματα σας δημιουργεί

- Νεύρα
- Θυμό
- Στεναχώρια
- Θλίψη
- Χαρά
- Κανένα από τα παραπάνω

16. Πόσο επηρέασε την ψυχική σας υγεία

- Πάρα Πολύ
- Πολύ
- Λίγο
- καθόλου

17. Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή για την τηλεκπαίδευση

- Νεύρα
- Θυμό
- Στεναχώρια
- Θλίψη
- Χαρά
- Κανένα από τα παραπάνω

18. Θα θέλατε να συμμετέχετε ξανά σε τηλεκπαίδευση

- Ναι
- Όχι

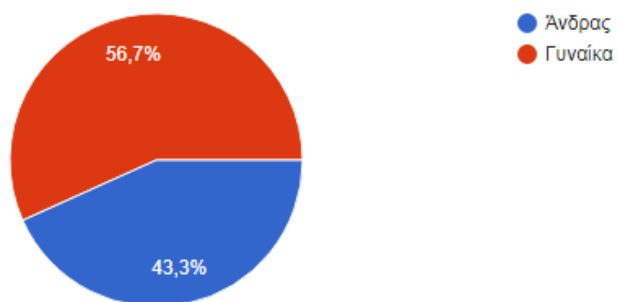
19. Ποίο ήταν το χειρότερο συναίσθημα που σας δημιούργησε

20. Ποιο ήταν το καλύτερο συναίσθημα που σας δημιούργησε

4.2 Απαντήσεις Έρευνας

Επιλογή φύλου

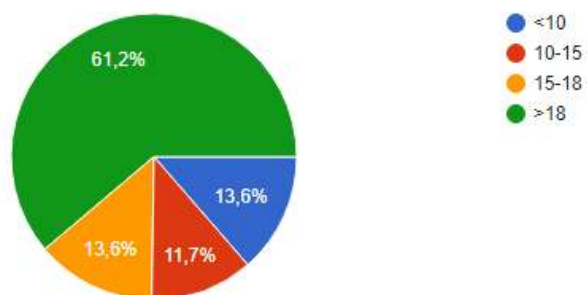
104 απαντήσεις



Γράφημα 1: Επιλογή φύλου

Επιλογή ηλικίας

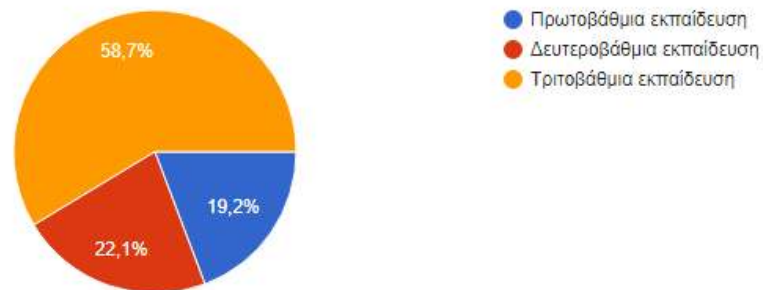
103 απαντήσεις



Γράφημα 2: Επιλογή ηλικίας

Επιλογή μορφωτικού επιπέδου

104 απαντήσεις



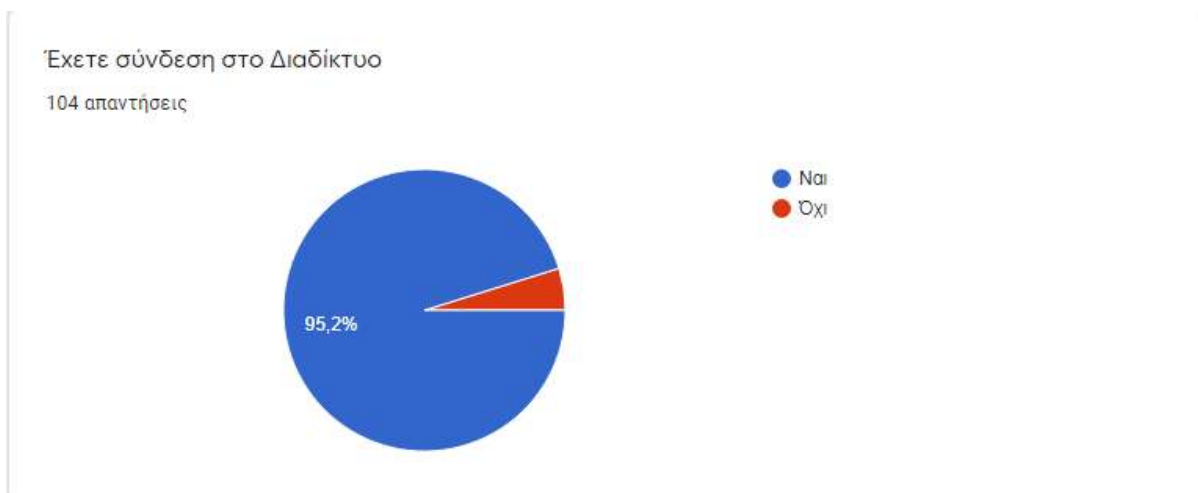
Γράφημα 3:Επιλογή μορφωτικού επιπέδου

Έχετε ηλεκτρονικό υπολογιστή

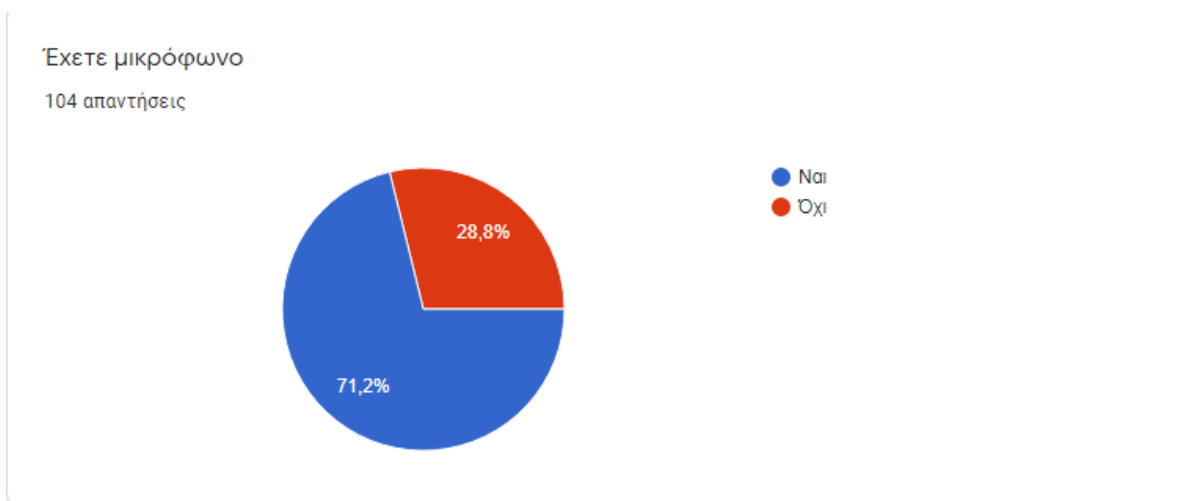
104 απαντήσεις



Γράφημα 4:Έχετε ηλεκτρονικό



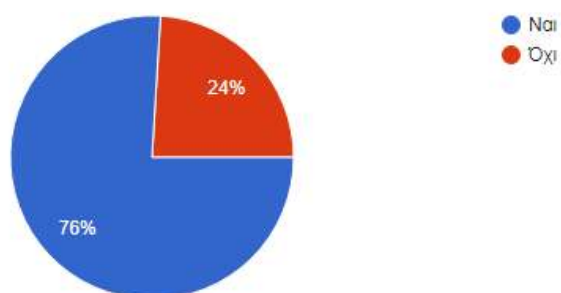
Γράφημα 5: Έχετε σύνδεση στο Διαδίκτυο



Γράφημα 6: Έχετε μικρόφωνο

Έχετε ακουστικά

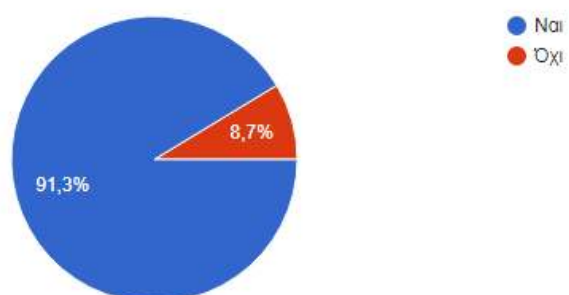
104 απαντήσεις



Γράφημα 7: Έχετε ακουστικά

Έχετε συμμετάσχει στην τηλεκπαίδευση

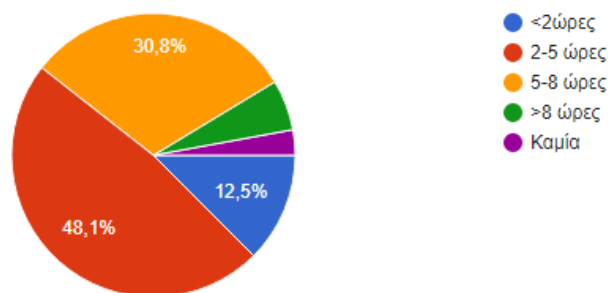
104 απαντήσεις



Γράφημα 8: Έχετε συμμετάσχει στην τηλεκπαίδευση

Πόσες ώρες την μέρα

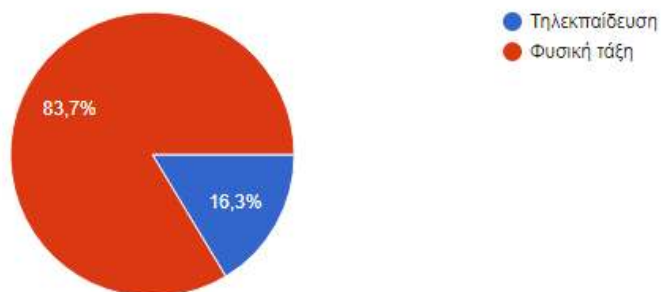
104 απαντήσεις



Γράφημα 9: Πόσες ώρες τη μέρα

Τηλεκπαίδευση ή φυσική τάξη

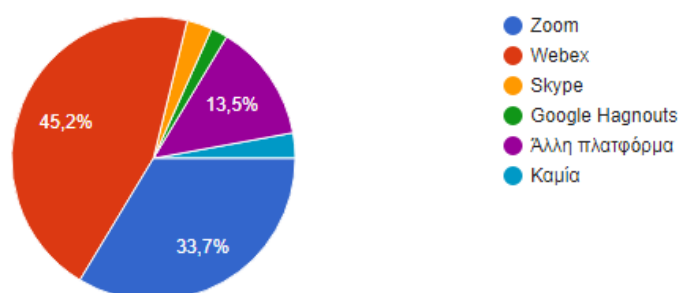
104 απαντήσεις



Γράφημα 10: Τηλεκπαίδευση η φυσική τάξη

Ποια πλατφόρμα χρησιμοποιήσατε

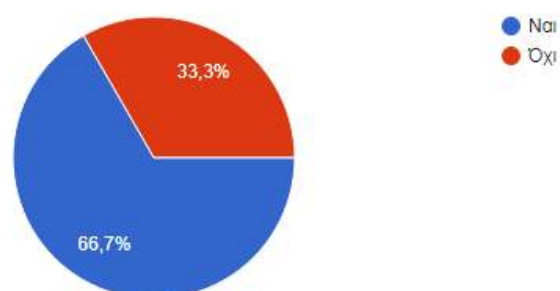
104 απαντήσεις



Γράφημα 11: Ποια πλατφόρμα χρησιμοποιήσατε

Αντιμετωπίσατε κάποιο πρόβλημα κατά την τηλεκπαίδευση

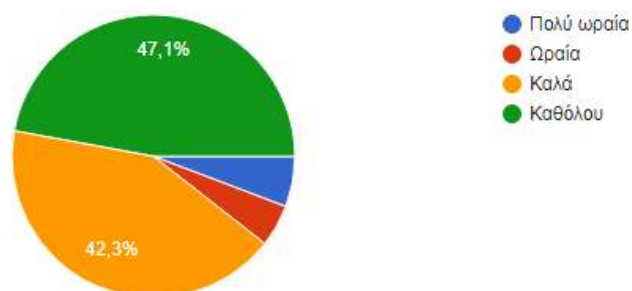
102 απαντήσεις



Γράφημα 12: Αντιμετωπίσατε κάποιο πρόβλημα κατά την τηλεκπαίδευση

Πως αισθανθήκατε κατά τη διαδικασία της τηλεκπαίδευσης

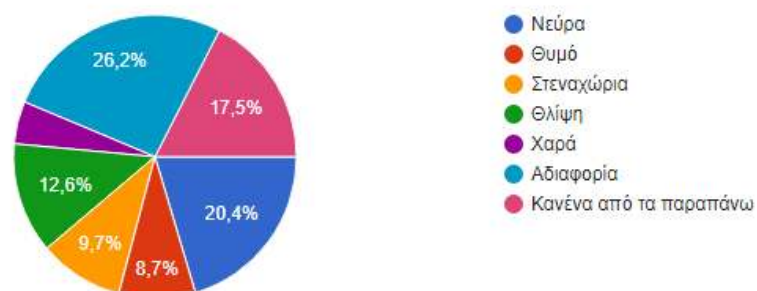
104 απαντήσεις



Γράφημα 13: Πως αισθανθήκατε κατά τη διαδικασία της τηλεκπαίδευσης

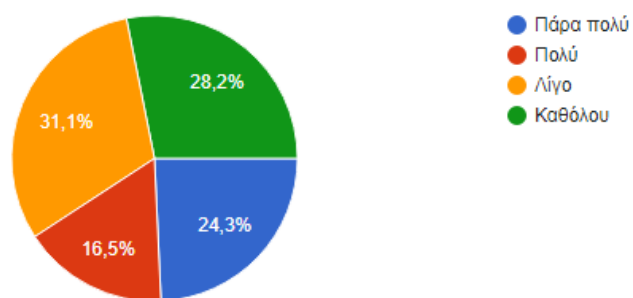
Τι συναισθήματα σας δημιούργησε

103 απαντήσεις



Γράφημα 14: Τι συναισθήματα σας δημιούργησε

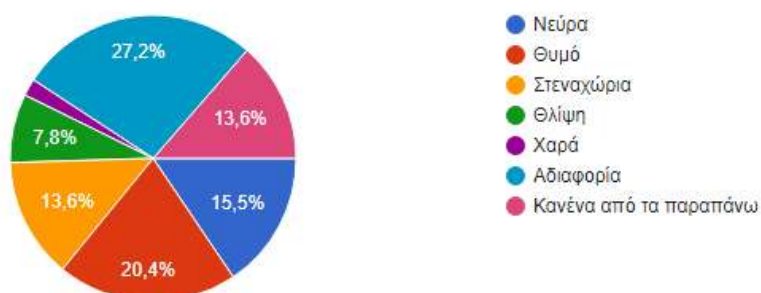
103 απαντήσεις



Γράφημα 14: Πόσο σας επηρέασε την ψυχική σας υγεία

Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή για την τηλεεκπαίδευση

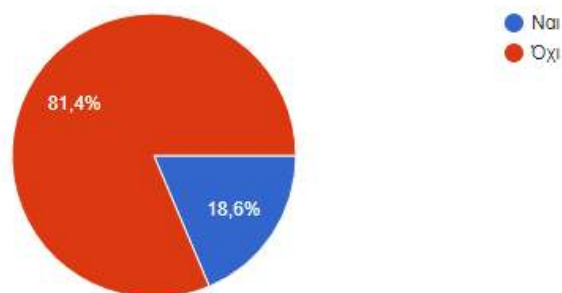
103 απαντήσεις



Γράφημα 15: Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή για την τηλεεκπαίδευση

Θα θέλατε να συμμετέχετε ξανά σε τηλεκπαίδευση

102 απαντήσεις



Γράφημα 16: Θα θέλατε να συμμετέχετε ξανά σε τηλεκπαίδευση

▪ Νεύρα ▪ Άγχος ▪ Αδιαφορία ▪ Βαρεμάρα ▪ Μοναξία ▪ Κούραση ▪ Ότι δεν υπήρχε φυσική επαφή ▪ Θυμός ▪ Ήθελα να σπάσω το λάπτοπ ▪ Αγανακτηση ▪ Εγκλωβισμός	▪ Δεν χρειάστηκε να παρακολουθησω. νομίζω χειροτερεύει την απομόνωση...άρα μοναξιά. ▪ Κανένα ▪ Δεν μαθαίνα τίποτα ▪ Εκνευρισμός ▪ Έλλειψη κοινωνικότητας ▪ Συγχυση ▪ Στεναχώρια λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος ▪ Απογοητευση ▪ Αγωνία ▪ Βαρέθηκα ▪ Κρίση πανικού
--	---

Πίνακας 1: Ποιο είναι το χειρότερο συναίσθημα που σας δημιούργησε

▪ Κακή επικοινωνία ▪ Κολλούσε συνέχεια η πλατφόρμα ▪ Δεν υπάρχει διάδραση ▪ Δεν υπήρχε καλή επικοινωνία ▪ Καθολού σωστή κατανόηση του μαθηματος ▪ Σύνδεσης, κατανόησης ▪ Εγκατάσταση προγραμμάτων ▪ Χάλια εξεταστική ▪ Πρόβλημα σύνδεσης στην πλατφόρμα	▪ Διακοπές ρεύματος ▪ Κακό σήμα ▪ Τεχνικά προβλήματα με ηχο Διαμοιρασμου ▪ Κρίση πανικού ▪ Κακή σύνδεση των καθηγητών ▪ Λίγος χρόνος ▪ Μη κατανοητός καθηγητής

Πίνακας 2: Τι προβλήματα αντιμετωπίσατε

▪ Κανένα ▪ Χαρά ▪ Αδιαφορία ▪ Ξεκούραση ▪ Ευελιξία ▪ Ικανοποίηση ▪ Ασφαλεία από τη μεταδοση του κορωνοιού ▪ Δεν γνωρίζω ▪ Δεν μου αρέσει η τηλεκπαίδευση.Μονο σαν αναγκαίο κακό την δεχομαι ▪ Ικανοποίηση ▪ Άνεση στον χώρο μου ▪ Γέλιο ▪ Ξεκούραση ▪ Άνεση ▪ Αδιαφορία ▪ Η χαρά ότι δεν χρειαζόταν να εκτεθω στις καιρικές συνθήκες	▪ Οικονομικό ▪ Συναίσθημα πληροτητας ▪ Άμεση επικοινωνία και καλύτερη διδασκαλία ▪ Περιεργεια ▪ Ευκολία ▪ Η επαφή με τα παιδιά ▪ Πήρα πτυχίο ▪ Ασφάλεια ▪ Ανακούφιση ▪ Ένιωθα πιο ευέλικτη ▪ Ότι ήμουν σπίτι μου ▪ Ηρεμία λόγω ασφάλειας ▪ Οι καθηγητές έδειξαν να είναι πιο ελαστικοί ▪ Αδιαφορία ▪ Η χαρά ότι δεν χρειαζόταν να εκτεθω στις καιρικές συνθήκες

Πίνακας 3: Ποιο είναι το καλύτερο συναίσθημα που σας δημιούργησε

4.3 Συμπεράσματα έρευνας

Στην έρευνα που διεξήχθη στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας μου συμμετείχαν 105 άτομα. Πιο συγκεκριμένα 56,7% γυναίκες και 43,3% άνδρες. Κατά κύριο λόγο ηλικιών μεγαλύτερη

του 18 σε ποσοστό 61,2% αλλά και μικρότερων ηλικιών πιο συγκεκριμένα < 10 το 13,6%, ηλικιών 10-15 το 11,7% και ηλικιών 15-18 σε ποσοστό 13,6%. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο το 58,7% ήταν τριτιβάθμιας εκπαίδευσης, το 21,1% δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και το 19,2% πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στην ερώτηση για το εάν έχουν ηλεκτρονικό υπολογιστή το 98,1% απάντησε θετικά. Όσον αφορά τη σύνδεση στο διαδίκτυο το 95,2% έχει. Σχετικά με το εάν έχουν μικρόφωνο το 71,2% αποκρίθηκε θετικά και σε σχετική ερώτηση για τα ακουστικά το 76% αποκρίθηκε και πάλι θετικά. Το 91,3% των ερωτηθέντων συμμετείχε στην τηλεεκπαίδευση σε ποσοστό 48,1% κατά 2-5 ώρες την ημέρα ενώ 5-8 ώρες συμμετείχε το 30,8%. Σχετικά με την ερώτηση τηλεεκπαίδευση ή φυσική τάξη το 83,7% απάντησε φυσική τάξη. Όσον αφορά την πλατφόρμα που χρησιμοποίησαν το 45,2% Webex, το 33,7% Zoom και το 13,5% άλλη πλατφόρμα. Σχετικά με το αν αντιμετώπισαν κάποιο πρόβλημα το 66,7% απάντησε θετικά. Το 47,1% δεν αισθάνθηκε καθόλου καλά στην τηλεεκπαίδευση. Σχετικά με τα συναισθήματα που δημιουργήθηκαν υπάρχει μια ποικιλία. Το 26,2% αδιαφορία, το 20,4% νεύρα, το 12,5% θλίψη, το 9,7% στεναχώρια και ομοίως για θυμό. Αυτή τη στιγμή οι συμμετέχοντες αισθάνονται σε ποσοστό 27,2% αδιαφορία και θυμό, το 15,5% νεύρα και το ίδιο ποσοστό στεναχώρια και το 7,8% θλίψη. Το 81,4% δεν θα ήθελε να συμμετέχει ξανά σε τηλεεκπαίδευση. Στην έρευνα σχετικά με το ερώτημα καλύτερο, χειρότερο συναίσθημα και το ποιο πρόβλημα αντιμετώπισαν παρουσιάζονται ορισμένες από τις απαντήσεις που δώθηκαν από τους συμμετέχοντες στους πίνακες 1,2,3 αντίστοιχα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κατά την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας με τίτλο η επιρροή της τηλεεκπαίδευσης στην ψυχολογία των παιδιών και των εφήβων αρχικά ορίσαμε την τηλεεκπαίδευση. Ως τηλεεκπαίδευση αναφερόμαστε στην εκπαίδευση εξ αποστάσεως η οποία αποτελεί μια προγραμματισμένη διαδικασία μάθησης όπου χρησιμοποιείται μια πληθώρα τεχνολογιών λόγου χάρη βίντεο, εικόνα και ήχο. Έπειτα μελετήσαμε τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της τηλεεκπαίδευσης. Μερικά από τα πλεονεκτήματα τηλεεκπαίδευσης είναι οι ίσες ευκαιρίες σε όλους, η συνεχιζόμενη κατάρτιση, η βελτίωση ικανοτήτων των εκπαιδευομένων, η αυξημένη συνεργασία και η εξοικονόμηση χρόνου. Αντίστοιχα μερικά από τα μειονεκτήματα αποτελούν τα τεχνικά προβλήματα από τις διάφορες πλατφόρμες, η έλλειψη υπολογιστών, το κακό σήμα και τα παιδιά με μαθησιακά προβλήματα είναι πάρα πολύ δύσκολο, να παρακολουθήσουν.

Η τηλεεκπαίδευση τα δύο τελευταία χρόνια λόγω του κορονοϊού χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Βέβαια σημαντικό θα ήταν να προσθέσουμε σε αυτό το σημείο ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποτελεί ένα εργαλείο το οποίο δεν δημιουργήθηκε λόγω covid. Το συγκεκριμένο εργαλείο βοηθάει πολύ στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αρκετά χρόνια ιδιαίτερα στο εξωτερικό μέσω των ηλεκτρονικών τάξεων με κατάλληλες πλατφόρμες επικοινωνίας, προσφορά σεμιναρίων και μετάεκπαιδεύσεων.

Η μετάβαση στον ελλαδικό χώρο βέβαια λόγω κορωνιού ήταν λίγο απότομη στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Λόγω του ότι οι δάσκαλοι, οι φοιτητές και οι μαθητές δεν είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι στην Ελλάδα με αυτόν τον τρόπο εκπαίδευσης. Με την πάροδο των χρόνων βέβαια εξελίσσονται ολοένα και περισσότερο. Τα τελευταία χρόνια σε αυτό τον τρόπο εκπαίδευσης εντάχθηκαν και τα φροντιστήρια καθώς και κέντρα ξένων γλωσσών. Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάσαμε τις πιο γνωστές πλατφόρμες τηλεεκπαίδευσης όπως για παράδειγμα Webex, Zoom, GoogleHagouts, η-Τάξη και άλλα.

Στο τρίτο κεφάλαιο μιλήσαμε για την επιρροή της τηλεεκπαίδευσης στην ψυχολογία παιδιών και εφήβων. Ο εγκλεισμός οδήγησε σε ραγδαία αύξηση της χρήσης του Διαδικτύου τόσο σε παιδιά όσο και σε εφήβους. Ουσιαστικά πολλοί ψυχολόγοι χαρακτηρίζουν την τρέχουσα κατάσταση ως *θυματοποίηση* παιδιών και εφήβων. Επιπροσθέτως αναφέραμε πόσο επηρέασε η πανδημία τόσο παιδιά όσο και εφήβους, τι ρόλο έπαιξαν οι γονείς στην τηλεεκπαίδευση και πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας με σωστές συμβουλές και πάνω από όλα με

συζήτηση. Επιπροσθέτως αναφερθήκαμε και σε δύο πολύ σημαντικές έρευνες που έγιναν μια στην Αγγλία και μια σε Ελληνικά Πανεπιστήμια.

Στο τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο παρουσιάσαμε μια έρευνα όπου συμμετείχαν 105 άτομα τα οποία παρακολούθησαν μαθήματα τηλεκπαίδευσης και απάντησαν σε θέματα πάνω στην εξ αποστάσεως διδασκαλία, πως τους φάνηκε, αν τους επηρέασε ψυχολογικά και γενικότερα τι συναισθήματα τους δημιούργησε. Στην έρευνα το 56,7% των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες και το 43,3% άνδρες. Κατά κύριο λόγο ηλικιών μεγαλύτερη του 18 σε ποσοστό 61,2%. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο, μικρόφωνο και ακουστικά. Το 91,3% των συμμετεόντων συμμετείχε στην τηλεκπαίδευση. Σχετικά με την ερώτηση τηλεκπαίδευση ή φυσική τάξη το 83,7% απάντησε φυσική τάξη. Οι περισσότεροι αντιμετώπισαν κάποιο πρόβλημα και η τηλεκπαίδευση δημιούργησε πολλά συναισθήματα όπως 26,2% αδιαφορία περίπου το ίδιο ποσοστό νεύρα, το 12,5% θλίψη, 9,7% στεναχώρια και το ίδιο ποσοστό και θυμό. Ολοκληρώνοντας την αναφορά μας θα επισημάνουμε ότι το 81,4% δεν θα ήθελε να συμμετέχει ξανά σε τηλεκπαίδευση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

[1] *Τηλεκπαίδευση*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <http://lyk-vatheos.eyv.sch.gr/Ergasies/2009-2010/Tilekpedeysi.htm>

[2] *Η τηλεεκπαίδευση στα σχολεία*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://ekpse.gr/el/component/k2/450-%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF-%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1>

[3] *Η τηλεεκπαίδευση : Η παγκόσμια λύση στην εκπαιδευτική πληγή*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.maxmag.gr/politismos/ekpaideusi/tilekpaideysi/>

[4] *Η τηλεεκπαίδευση και οι πλατφόρμες της*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.athinodromio.gr/%CE%BF%CE%B9-%CF%80%CE%BB%CE%B1%CF%84%CF%86%CF%8C%CF%81%CE%BC%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%80%CE%BF%CE%B9/#.YYogRWSgeDY>

[5] *5 δωρεάν πλατφόρμες για online μαθήματα*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://diktio-kathigiton.net/5-dorean-platformes-gia-online-mathimata/>

[6] *9 δωρεάν πλατφόρμες για διαδικτυακή διδασκαλία*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/315203_ennea-dorean-platformes-gia-diadiktyaki-didaskalia

[7] *9 δωρεάν πλατφόρμες για διαδικτυακή διδασκαλία*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: [ideysi/315203_ennea-dorean-platformes-gia-diadiktyaki-didaskalia](https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/315203_ennea-dorean-platformes-gia-diadiktyaki-didaskalia)

[8] *Εικονικές συνεδρίες Σύγχρονη τηλεεκπαίδευση*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <http://xrisoikweb2.pbworks.com/w/page/139364940/%CE%95%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B5%CE%B4%CF%81%CE%AF%CE%B5%CF%82-%20%CE%A3%CF%8D%CE%B3%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B7%20%CE%A4%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7>

[9] *Τηλεκπαίδευση*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://balatsoukas.com/thleekpaideysh>

[10] *Τα αρνητικά της τηλεκπαίδευσης*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.athinodromio.gr/%CF%84%CE%B1-%CE%B1%CF%81%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7%CF%82/#.YYt4v1VBzIU>

[11] *Θετικά και αρνητικά της τηλεκπαίδευσης*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://ioannamouka.blogspot.com/2021/01/blog-post.html>

[12] Wikipedia. *Εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ιστορική αναδρομή*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BE_%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%AC%CF%83%CE%B5%CF%89%CF%82_%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7#%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CF%81%CE%BF%CE%BC%CE%AE

[13] *Ο Covid 19 και οι ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.news247.gr/koinonia/o-covid-19-kai-oi-psychologikes-eptoseis-sta-paidia.9220325.html>

[14] Iatropedia. *Η τηλεκπαίδευση στην πανδημία*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.iatropedia.gr/eidiseis/tilekpaidefsi-stin-pandimia-kathigitis-paidopsychiatrikis-analyei-to-pos-epedrase-sta-paidia-kai-tous-efivous/139117/>

[15] Καθημερινή. *Παιδιά και έφηβοι τα σιωπηλά θύματα της πανδημίας*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.kathimerini.gr/society/561343432/paidia-kai-efivoi-ta-siopila-thymata-tis-pandimias/>

[16] *Ο Covid 19 και οι ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.news247.gr/koinonia/o-covid-19-kai-oi-psychologikes-eptoseis-sta-paidia.9220325.html>

- [17] *Οδηγίες προς τηλεεκπαιδευόμενους γονείς*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/goneis/9746-odigies-pros-tilekpaidevomenous-goneis.html>
- [18] *Πως επηρεάζει η εξ αποστάσεως εκπαίδευση την ψυχολογία των παιδιών*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.mothersblog.gr/paidi/ekpaideysi/story/106784/pos-epireazei-i-ex-apostaseos-ekpaideysi-tin-psyxologia-ton-paidion>
- [19] *Έφηβοι και νέοι στην εποχή του Covid*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.interamerican.gr/blog/details?id=efivoi-kai-neoi-sthn-epoxi-tou-covid>
- [20] Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://dione.lib.unipi.gr/xmlui/handle/unipi/13857>
- [21] *Τηλεκπαίδευση χρήσιμες συμβουλές για γονείς και κηδεμόνες*. Ανακτήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021. Διαθέσιμο στο δικτυακό ιστότοπο: <https://www.messinialive.gr/tilekpaidefsi-chrisimes-symvoules-gia-goneis-kai-kidemones/>
- [22] *Ioannis Paliokas, Alexandros Tzallas, Konstantinos Kalafatakis, Nikolaos Giannakeas. School of Science and Technology, Hellenic Open University, Patras, GREECE. Department of Informatics and Telecommunications, University of Ioannina, Arta, GREECE.*