ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

Η Ψηφιακή Εξουθένωση

(Digital Burnout)

και οι Συνέπειές της στη Μελέτη και την Ακαδημαϊκή Επίδοση

ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση» - ΠΤΔΕ/ΕΚΠΑ
Διευθυντής: Α.-Σ. Αντωνίου



Ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για φοιτήτριες και φοιτητές

Τι είναι η ψηφιακή εξουθένωση;

Η ψηφιακή εξουθένωση αναφέρεται σε μία κατάσταση ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής κόπωσης, η οποία προκαλείται από την παρατεταμένη και υπερβολική ενασχόληση με τις ψηφιακές τεχνολογίες. Στο ακαδημαϊκό περιβάλλον, η ψηφιακή εξουθένωση συνδέεται συχνά με τη συνεχή έκθεση σε διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην ηλεκτρονική επικοινωνία και στην ταυτόχρονη χρήση πολλαπλών ψηφιακών συσκευών.

Στο περιβάλλον του Πανεπιστημίου, οι φοιτήτριες και οι φοιτητές βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στα ψηφιακά εργαλεία για τη μελέτη, την επικοινωνία, την έρευνα και τη συνεργασία. Παρόλο που η τεχνολογία προσφέρει ευελιξία και άμεση πρόσβαση στη γνώση, η υπερβολική ψηφιακή ενασχόληση ενδέχεται να οδηγήσει σε άγχος, κόπωση, μειωμένα κίνητρα και φθίνουσα ακαδημαϊκή επίδοση.

Βασικά συμπτώματα της ψηφιακής εξουθένωσης

Ποια συμπτώματα ενδέχεται να εμφανιστούν;

Αν αντιμετωπίζετε ψηφιακή εξουθένωση, ενδέχεται να παρουσιάσετε διάφορα συναισθηματικά, γνωστικά, σωματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα, όπως:

Συναισθηματικά Συμπτώματα

- Επίμονο αίσθημα κόπωσης
- Αυξημένη ευερεθιστότητα και απογοήτευση
- Άγχος που σχετίζεται με τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις
- Μειωμένα κίνητρα και συναισθηματική αποστασιοποίηση από τις σπουδές



Γνωστικά Συμπτώματα

- Δυσκολία συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια των διαλέξεων ή της μελέτης
- Μειωμένη ικανότητα απομνημόνευσης και επεξεργασίας πληροφοριών
- Νοητική κόπωση μετά από παρατεταμένη έκθεση σε οθόνες
- Περιορισμένη δημιουργικότητα και μειωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων

Σωματικά συμπτώματα

- Διαταραχές ύπνου και αίσθημα εξάντλησης
- Πόνοι στον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη λόγω πολύωρης χρήσης συσκευών
- Μειωμένη σωματική δραστηριότητα και ανθυγιεινές καθημερινές συνήθειες

Συμπεριφορικά συμπτώματα

- Αναβλητικότητα και αποφυγή ακαδημαϊκών υποχρεώσεων
- Υπερβολική εξάρτηση από τις ψηφιακές συσκευές
- Μειωμένη συμμετοχή σε ακαδημαϊκές ή κοινωνικές δραστηριότητες
- Δυσκολία διατήρησης ισορροπίας μεταξύ σπουδών και προσωπικής ζωής



Γνωρίζατε ότι η συνεχής χρήση ψηφιακών μέσων μπορεί να οδηγήσει σε νοητική κόπωση, δηλαδή σε υπερφόρτωση του εγκεφάλου; Όταν υπερφορτώνεται ο εγκέφαλος, το σώμα προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια ώστε να αποκαταστήσει τις γνωστικές λειτουργίες, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται αίσθημα σωματικής εξάντλησης.

Η εκδήλωση κάποιων από τα παραπάνω συμπτώματα δε σημαίνει ότι υπάρχει κατάθλιψη ή άλλη σοβαρή νόσος. Αποτελεί όμως πιθανή ένδειξη της ανάγκης επαναπροσδιορισμού των ψηφιακών συνηθειών και υιοθέτησης υγιών ορίων.

Επιπτώσεις της ψηφιακής εξουθένωσης στη μελέτη και την ακαδημαϊκή επίδοση

Η ψηφιακή εξουθένωση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση και τη συνολική εκπαιδευτική σας εμπειρία στο Πανεπιστήμιο.
Πιο συγκεκριμένα, πιθανόν να παρατηρήσετε:

➢ Μειωμένη Ακαδημαϊκή Παραγωγικότητα

Όταν αντιμετωπίζετε ψηφιακή εξουθένωση, συχνά δυσκολεύεστε να διατηρήσετε τη συγκέντρωσή σας και να ολοκληρώσετε αποτελεσματικά τις εργασίες σας. Η συνεχής ψηφιακή διέγερση ενδέχεται να μειώσει το εύρος της προσοχής σας και να αυξήσει τη γνωστική σας υπερφόρτωση.

➢ Υποβάθμιση της Ποιότητας Μάθησης

Η ψυχική κόπωση περιορίζει την ικανότητά σας για κατανόηση, ανάλυση και συγκράτηση πληροφοριών. Ως αποτέλεσμα, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε δυσκολία στην αφομοίωση της εκπαιδευτικής ύλης και την επαρκή προετοιμασία για τις εξετάσεις σας.



➢ Μειωμένα Κίνητρα και Εμπλοκή

Η ψηφιακή εξουθένωση συχνά οδηγεί σε συναισθηματική αποστασιοποίηση από τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις και απάθεια απέναντι στις σπουδές. Ενδέχεται να χάσετε το ενδιαφέρον σας για τις διαλέξεις, τις εργασίες και τις συνεργατικές δραστηριότητες μάθησης.

➢ Ανεπαρκής Διαχείριση Χρόνου

Η υπερβολική έκθεση σε οθόνες και οι ψηφιακοί περισπασμοί, όπως οι συνεχείς ειδοποιήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η ταυτόχρονη χρήση πολλαπλών εφαρμογών ή συσκευών, επηρεάζουν αρνητικά τη μελέτη και ενισχύουν την αναβλητικότητα.

➢ Επιπτώσεις στην Ψυχική Υγεία

Η μακροχρόνια ψηφιακή εξουθένωση συνδέεται με αυξημένα επίπεδα στρες, συναισθηματική εξάντληση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, συμπτώματα κατάθλιψης. Οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν αρνητικά τόσο την ακαδημαϊκή επίδοση, όσο και τη γενικότερη ποιότητα ζωής των φοιτητριών/τών.



Στρατηγικές αντιμετώπισης

Η ψηφιακή εξουθένωση αποτελεί ένα ολοένα και συχνότερο φαινόμενο. Εντούτοις, μπορείτε να εφαρμόσετε πρακτικές στρατηγικές που θα συμβάλουν στη μείωση των επιπτώσεων και στη βελτίωση της ακαδημαϊκής σας ευεξίας:

Καθιέρωση Υγιών Ψηφιακών Ορίων

- Περιορισμός της χρήσης οθονών
- Απενεργοποίηση περιττών ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια της μελέτης
- Προγραμματισμένα διαλείμματα από τις ψηφιακές συσκευές

Υιοθέτηση Οργανωμένων Συνηθειών Μελέτης

- Χρήση τεχνικών διαχείρισης χρόνου (π.χ. μέθοδος Pomodoro)
- Δημιουργία ρεαλιστικού ημερήσιου προγράμματος μελέτης
- Ιεράρχηση εργασιών με βάση τη βαρύτητα και τις προθεσμίες
- Συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης

Φροντίδα της Σωματικής και Ψυχικής Υγείας

- Επαρκής ύπνος και τακτική σωματική άσκηση
- Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης, όπως οι ασκήσεις αναπνοής
- Υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής και σωστής ενυδάτωσης

Ενίσχυση Δραστηριοτήτων Εκτός Οθόνης

Είναι σημαντικό να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που δεν απαιτούν τη χρήση ψηφιακών μέσων, όπως:

- Ανάγνωση έντυπου υλικού
- Συμμετοχή σε αθλητικές ή υπαίθριες δραστηριότητες
- Κοινωνική επαφή με φίλους και οικογένεια
- Ενασχόληση με δημιουργικά χόμπι



Ακαδημαϊκή και Ψυχολογική Υποστήριξη

Είναι σημαντικό να θυμόσαστε ότι δε χρειάζεται να αντιμετωπίζετε την ψηφιακή εξουθένωση μόνοι σας. Τα Πανεπιστήμια παρέχουν δωρεάν εξειδικευμένες Συμβουλευτικές Υπηρεσίες και Κέντρα Υποστήριξης φοιτητριών/τών. Η αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το άγχος σας πιο αποτελεσματικά και να αναπτύξετε υγιείς, εξατομικευμένες στρατηγικές αντιμετώπισης.



Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Antoniou, A.-S. (1999). Personal traits and professional burnout in health professionals. *Archives of Hellenic Medicine, 16*(1), 20-28.
- Antoniou, A.-S. (2014). Professional burnout syndrome: An overview. In A.-S. Antoniou (Series & Vol. Ed.), *Health Psychology and Psychosomatic Medicine: Vol. C.-Promoting Work Well-being Professional Burnout & Occupational Stress* (pp. 19-90). Broken Hill Publishers Ltd.
- Antoniou, A.-S., Polychroni, F., & Walters, B. (2014). Levels of occupational stressors and professional burnout experienced by Greek teachers of special educational needs. In A.-S. Antoniou (Series & Vol. Ed.), *Health Psychology and Psychosomatic Medicine: Vol. C.-Promoting Work Well-being Professional Burnout & Occupational Stress* (pp. 119-134). Broken Hill Publishers Ltd.
- Azizo lu, F., Terzi, B., Özhan, F., Uslu, D., & Seven, C. (2025). Investigation of digital burnout and affecting factors in university students in health sciences: A web-based descriptive and cross-sectional study. *International Journal of Caring Sciences, 18*(2), 884-898. https://doi.org/10.23910/ijcs.2025.18.2.19
- Ibrahim, R. K., Khaled, M., Almansoori, M., Almazrouei, M., Ashraf, A., Alahmedi, S. H., & Hendy, A. (2025). *Screen time and stress: Understanding how digital burnout influences health among nursing students. BMC Nursing, 24*(1), 990.
- Leonardi, P. (2025). *Digital exhaustion. Simple rules for reclaiming your life.* Penguin Random House.
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health, 10,* 938132. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132
- Song, W., Wang, Z., & Zhang, R. (2022). Classroom digital teaching and college students' academic burnout in the post COVID-19 era: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(20), 13403. https://doi.org/10.3390/ijerph192013403
- Zhu, K., Xie, X., Liu, Q., Meng, H., & Song, R. (2022). Internet addiction: Prevalence and relationship with academic burnout among undergraduates during widespread online learning. *Perspectives in Psychiatric Care, 58*(4), 2303-2309. https://doi.org/10.1111/ppc.13011

Το παρόν έντυπο εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των φοιτητριών και φοιτητών για θέματα της ακαδημαϊκής ζωής.

Συντελεστές-Επιστημ. Συνεργάτες: Δρ. Ζ. Κρόκου, Δρ. Η. Βασιλείου, Δρ.Ό. Κόφα
Υποψ. Διδάκτορες: Ε. Μητσοπούλου, Μ. Νιαστή, Μ.-Κ. Χολέβα, Γ. Καλαρύτης
Ε. Παλιβάκου/MSc - Σχεδιασμός έκδοσης: Λιάνα Δενεζάκη

ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση»