

Ορθή Χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης στην Εκπαίδευση και στην Έρευνα: Σύντομος Οδηγός για Φοιτήτριες/Φοιτητές¹

Βασίλης Παυλόπουλος²

Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ο παρών οδηγός έχει σκοπό να διευκρινίσει τα (λεπτά) όρια μεταξύ κατάλληλης και καταχρηστικής χρήσης των εργαλείων παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης (TN) στον ακαδημαϊκό χώρο (Bittle & El-Gayar, 2025). Πέρα από το να αποτελέσει ένα πλαίσιο κανονιστικών αρχών (Jacques et al., 2024· Jin et al., 2025), φιλοδοξεί επίσης να έχει χρηστικό χαρακτήρα παρέχοντας συμβουλές και ενθαρρύνοντας καλές πρακτικές με βάση τις στρατηγικές της μηχανικής προτροπών (prompt engineering) και της κριτικής αξιολόγησης (Cordero et al., 2024· Qian, 2025).

Επισημαίνεται ότι η υπερβολική εξάρτηση από την TN ενδέχεται να μειώσει την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης και να οδηγήσει σε ακαδημαϊκή ανεντιμότητα, η οποία επιφέρει κυρώσεις (Bond et al., 2024). Από το άλλο μέρος, η στοχευμένη αξιοποίησή της έχει εν δυνάμει οφέλη για τις φοιτήτριες και τους φοιτητές όσον αφορά την κατανόηση και εκμάθηση εννοιών, την ανάπτυξη δεξιοτήτων έρευνας και συγγραφής, την καλλιέργεια της αυτονομίας και του αναστοχασμού τους (Vargas-Murillo et al., 2023).

Τι επιβάλλεται: Βασικές αρχές

- **Διαφάνεια:** Πρέπει να δηλώνεται πάντοτε ρητώς πότε, με ποιους τρόπους και σε ποιο βαθμό χρησιμοποιήθηκε TN σε μια εργασία.
- **Αυθεντικότητα:** Κάθε εργασία πρέπει να αντανakλά τη σκέψη, την ανάλυση και τη συνεισφορά του/της συγγραφέα, ο οποίος/η οποία αναμένεται ότι είναι σε θέση να τεκμηριώσει επαρκώς το περιεχόμενο του κειμένου που υπογράφει.
- **Ακεραιότητα:** Οι φοιτήτριες και οι φοιτητές φέρουν την ευθύνη για την ακρίβεια, την εγκυρότητα και την ορθή χρήση των εργαλείων TN που αξιοποιούν.
- **Ηθική χρήση:** Η χρήση TN σε κάθε στάδιο του σχεδιασμού, της υλοποίησης και της συγγραφής μιας εργασίας πρέπει να συζητείται και να εγκρίνεται από τον επιβλέποντα καθηγητή/την επιβλέπουσα καθηγήτρια και να είναι σύμφωνη με τους κανονισμούς του ιδρύματος.

Τι επιτρέπεται: Υποστηρικτική χρήση

- **Ιδεοκαταιγισμός (brainstorming):** Επιτρέπεται η χρήση TN για την παραγωγή ιδεών πάνω σε ένα θέμα, για να διερευνηθούν διαφορετικές οπτικές γωνίες ενός προβλήματος ή προκειμένου να αναπτυχθούν πιθανά επιχειρήματα και αντεπιχειρήματα με σκοπό την αποσαφήνιση εννοιών και τη διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων, κυρίως στο αρχικό στάδιο μιας ερευνητικής εργασίας.

¹ Το κείμενο αυτό δεν συνιστά κανονισμό του Τμήματος Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ. Η τήρησή του δεσμεύει τις φοιτήτριες/τους φοιτητές που παρακολουθούν μαθήματα του συγγραφέα ή/και εκπονούν εργασία υπό την εποπτεία του.

² Κατά την προετοιμασία του παρόντος κειμένου χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης ChatGPT (έκδοση GPT-4.1) της OpenAI, μέσω της πλατφόρμας [Perplexity](#), για τον εντοπισμό οδηγιών χρήσης TN από διεθνείς οργανισμούς και τη σύνοψη του περιεχομένου τους. Η σύνταξη και ο έλεγχος της ακρίβειας του κειμένου έγιναν από τον συγγραφέα.

- **Βιβλιογραφική ανασκόπηση:** Η ΤΝ είναι χρήσιμη στον εντοπισμό συναφών δημοσιεύσεων, στη συνοπτική επισκόπηση περιεχομένου, στη δημιουργία εννοιολογικών χαρτών και στην κριτική ανάλυση της βιβλιογραφίας, πάντα με σχολαστικό προσωπικό έλεγχο των πηγών.
- **Εξατομικευμένη μάθηση και εξάσκηση:** Η ΤΝ μπορεί να λειτουργήσει ως ένας εξατομικευμένος βοηθός μελέτης. Οι φοιτητές μπορούν να της ζητήσουν να εξηγήσει σύνθετες έννοιες με απλούστερους όρους, να δώσει παραδείγματα ή να δημιουργήσει ερωτήσεις εξάσκησης και κουίζ πάνω σε συγκεκριμένη ύλη.
- **Γλωσσική υποστήριξη:** Επιτρέπεται η χρήση εργαλείων ΤΝ για τη μετάφραση λέξεων, όρων, προτάσεων ή για τη γλωσσική διόρθωση, εφόσον το τελικό κείμενο παραμένει προϊόν του/της συγγραφέα.
- **Μεθοδολογικός σχεδιασμός και ανάλυση δεδομένων:** Η ΤΝ μπορεί να αξιοποιηθεί για υποδείξεις στη διαμόρφωση μιας ερευνητικής υπόθεσης, τον εντοπισμό κατάλληλης μεθόδου, τη διαχείριση και ανάλυση ποσοτικών ή ποιοτικών δεδομένων, εφόσον οι σχετικές διαδικασίες είναι κατανοητές και υλοποιούνται με ευθύνη των φοιτητών/φοιτητριών.
- **Ενίσχυση επιχειρηματολογίας και βελτίωση κειμένου:** Η ΤΝ είναι ικανή στο να εντοπίζει πιθανές αδυναμίες, λογικά σφάλματα ή σημεία που χρειάζονται ενίσχυση και τεκμηρίωση. Επιπλέον, μπορεί να προτείνει την αναδιατύπωση ενός κειμένου με σκοπό να βελτιωθεί η ακρίβεια και η σαφήνιά του.

Τι απαγορεύεται: Ακατάλληλη χρήση

- **Αντιγραφή ή συγγραφή τμημάτων της εργασίας:** Δεν επιτρέπεται η χρήση ΤΝ για τη συγγραφή του συνόλου ή αυτούσιων εννοιών μιας εργασίας. Το τελικό κείμενο πρέπει να είναι προϊόν της προσωπικής εργασίας της/του συγγραφέα.
- **Υποκατάσταση της κριτικής σκέψης:** Η ΤΝ δεν πρέπει να αντικαθιστά την ανθρώπινη κρίση, τη διαμόρφωση επιχειρημάτων, την ερμηνεία αποτελεσμάτων ή τη διατύπωση συμπερασμάτων. Οι φοιτήτριες/Οι φοιτητές φέρουν την ευθύνη και πρέπει να είναι σε θέση να υποστηρίξουν πειστικά τις επιλογές τους κατά την παρουσίαση και αξιολόγηση της εργασίας τους. Μη βασίζεστε αποκλειστικά στην ΤΝ για την τελική διαμόρφωση της εργασίας σας.
- **Απόκρυψη χρήσης:** Η ακατάλληλη χρήση ή/και η μη αναφορά της χρήσης ΤΝ θεωρούνται παραβίαση της ακαδημαϊκής ακεραιότητας και επιφέρουν κυρώσεις. Επιπλέον, συνιστούν επαρκή λόγο για διακοπή της συνεργασίας της φοιτήτριας/του φοιτητή με τον επιβλέποντα καθηγητή/την επιβλέπουσα καθηγήτρια.
- **Αυτόματη παραγωγή βιβλιογραφικών παραπομπών:** Απαγορεύεται η χρήση ΤΝ για τη δημιουργία βιβλιογραφικών αναφορών, καθώς είναι γνωστό ότι πολλά εργαλεία υποφέρουν από «παραισθήσεις» με αποτέλεσμα να δίνουν ανύπαρκτες ή ανακριβείς πηγές. Ο εντοπισμός κατασκευασμένων βιβλιογραφικών αναφορών συνιστά επαρκή λόγο απόρριψης μιας εργασίας από τον επιβλέποντα καθηγητή/την επιβλέπουσα καθηγήτρια.
- **Επεξεργασία ευαίσθητων δεδομένων:** Δεν επιτρέπεται η εισαγωγή προσωπικών ή ευαίσθητων στοιχείων σε εργαλεία ΤΝ που δεν πληρούν τα πρότυπα προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Τι προτείνεται: Καλές πρακτικές

- **Από την εμπειρία στη θεωρία (Bottom-up):** Χρησιμοποιήστε την ΤΝ για να αναζητήσετε θεωρίες που μπορούν να εξηγήσουν ερωτήματα και φαινόμενα που παρατηρείτε στον πραγματικό

κόσμο (π.χ. «Πώς ερμηνεύουν οι θεωρίες της Κοινωνικής Ψυχολογίας την ανάπτυξη της μανόσφαιρας ως διαδικτυακού κινήματος;»).

- **Από τη θεωρία στις εφαρμογές (Top-down):** Αξιοποιήστε την TN για να διερευνήσετε σε ποια πεδία και με ποιους τρόπους μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή τα πορίσματα συγκεκριμένων θεωριών (π.χ. «Ποιες εφαρμογές στη σχολική τάξη έχει η υπόθεση της επαφής του Allport;»).
- **Συγκριτική ανάλυση:** Ζητήστε από την TN να παραθέσει και να αναλύσει συγκριτικά τις βασικές παραδοχές, τα πλεονεκτήματα και τους περιορισμούς διαφορετικών θεωρητικών μοντέλων ή σχημάτων (π.χ. «Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και οι περιορισμοί των ποσοτικών και των ποιοτικών μεθόδων έρευνας;» ή «Ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στις νεοψυχαναλυτικές θεωρίες της προσωπικότητας;»).
- **Διεπιστημονική προσέγγιση:** Αναζητήστε με τη βοήθεια της TN θεωρίες, μεθόδους και εργαλεία από διαφορετικά επιστημονικά πεδία που συμβάλλουν στην κατανόηση και αντιμετώπιση ενός σύνθετου κοινωνικού προβλήματος (π.χ. «Εξήγησε πώς μπορούν να συμβάλουν η Ψυχολογία, η Νευροεπιστήμη και η Πληροφορική στην αντιμετώπιση του φαινομένου της υπερβολικής χρήσης των κοινωνικών δικτύων από τους εφήβους.»).
- **Πλαισίωση-Συγκείμενο:** Δώστε στην TN λεπτομερή περιγραφή του θέματος, περιλαμβάνοντας αναλυτικές πληροφορίες για τον τόπο, τον χρόνο, τα εμπλεκόμενα μέρη και άλλες σχετικές παραμέτρους, ώστε να λάβετε στοχευμένες απαντήσεις. Επίσης, υποδείξτε τον σκοπό, όπως ακαδημαϊκή εργασία, προφορική παρουσίαση ή φιλική συνομιλία. (Π.χ. «Εξήγησε, για μια παρουσίαση σε σεμινάριο Ψυχολογίας της Υγείας, πώς οι θεωρίες αλλαγής της συμπεριφοράς μπορούν να εφαρμοστούν στην πρόληψη του καπνίσματος σε εφήβους 13–16 ετών στην Ελλάδα.»).
- **Ανάθεση ρόλων:** Καθορίστε από την αρχή του διαλόγου σας έναν συγκεκριμένο ρόλο ή ένα προφίλ για την TN (π.χ. «Είσαι μια νέα ερευνήτρια» ή «Απάντησε ως ανώνυμος κριτής σε περιοδικό ψυχολογίας») ώστε να προσαρμόσει ανάλογα το περιεχόμενο της απάντησής του.
- **Αιτιολόγηση:** Ζητείστε από την TN να αναπτύξει το συγκεκριμένο σκεπτικό ή/και να περιγράψει τα βήματα του συλλογισμού που ακολούθησε για να καταλήξει σε μια απάντηση (π.χ. «Γιατί το λες αυτό;» ή «Πού στηρίζεις την απάντησή σου;»)
- **Τεκμηρίωση:** Ζητείστε από την TN να παραθέσει τις πρωτότυπες πηγές που χρησιμοποίησε για να συνθέσει την απάντησή της. Απαιτείστε τη χρήση έγκυρων επιστημονικών πηγών (π.χ. «Χρησιμοποίησε μόνο δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές.»).
- **Έλεγχος των πηγών:** Επιβεβαιώστε σχολαστικά την εγκυρότητα των στοιχείων που σας παρέχει η TN, καθώς συχνά δίνει ανύπαρκτες –πλην αληθοφανείς– παραπομπές. Ακολουθείστε τους παρεχόμενους συνδέσμους στο διαδίκτυο και διαβάστε προσεκτικά το περιεχόμενό τους.
- **Διασταυρούμενη επαλήθευση:** Υποβάλετε την ίδια ερώτηση σε διαφορετικές συνεδρίες ενός βοηθού TN ή σε διαφορετικούς βοηθούς TN και συγκρίνετε τις απαντήσεις που λαμβάνετε.

Τι άλλο; Τελευταίοι έλεγχοι

- **Ελέγξτε αν το κείμενό σας έχει παραχθεί με TN:** Υπάρχουν υφολογικές και λογικές ενδείξεις ότι ένα κείμενο ίσως συντάχτηκε από TN, όπως: υπερβολική συνοχή και ομαλότητα, γενικόλογη διατύπωση, επαναλήψεις ιδεών και μοτίβων, απουσία συναισθήματος και προσωπικού ύφους, εντελώς αψεγάδιαστες συντακτικές δομές, αλλά και λανθασμένες ή ψευδείς αναφορές. Διατίθενται εργαλεία ανοιχτής πρόσβασης για τη διενέργεια ελέγχων, όπως το [GPTZero](#). Αν και

δεν είναι εφικτό να στοιχειοθετηθεί η παραγωγή κειμένου με TN, η υποψία για κάτι τέτοιο υποσκάπτει την αξιολόγηση μιας εργασίας.

- **Ελέγξτε για λογοκλοπή:** Αξιοποιήστε και για τον σκοπό αυτό εργαλεία ανοιχτής πρόσβασης, όπως το [PlagiarismDetector.net](https://www.plagiarismdetector.net).
- **Ελέγξτε για τις πιο πρόσφατες εξελίξεις** στην ακαδημαϊκή χρήση της TN (Moorhouse et al., 2023) και τις αντίστοιχες εθνικές πολιτικές (π.χ. Βιδάλης & συν., 2025· Συμβουλευτική Επιτροπή Υψηλού Επιπέδου για την Τεχνητή Νοημοσύνη, 2024). Η ενημέρωση είναι απαραίτητη σε ένα τόσο ρευστό και δυναμικά αναπτυσσόμενο πεδίο. Συμβουλευτείτε διεθνείς οδηγούς από έγκυρες πηγές όπως η [Ευρωπαϊκή Επιτροπή](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32024D0001), το [European Research Area Forum](https://www.eur-research-area.eu/) ή το [European Network for Academic Integrity](https://www.european-council.europa.eu/media/1000000/attachment_data/data/f1000000/1000000.pdf). Αποφύγετε οδηγίες ή «συμβουλές» από άγνωστες ή αναξιόπιστες πηγές.

Βιβλιογραφία

- Βιδάλης, Τ., Μολλάκη, Β., & Τροκάνας, Θ. (2025). Έκθεση για τις εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης στο ελληνικό σχολείο. Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής & Τεχνηθικής. <https://bioethics.gr/opinions-reports>
- Bittle, K., & El-Gayar, O. (2025). Generative AI and academic integrity in higher education: A systematic review and research agenda. *Information*, 16(4), 296. <https://doi.org/10.3390/info16040296>
- Bond, M., Khosravi, H., De Laat, M., Bergdahl, N., Negrea, V., Oxley, E., Pham, P., Chong, S. W., & Siemens, G. (2024). A meta systematic review of artificial intelligence in higher education: A call for increased ethics, collaboration, and rigour. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00436->
- Cordero, J., Torres-Zambrano, J., & Cordero-Castillo, A. (2024). Integration of generative artificial intelligence in higher education: Best practices. *Education Sciences*, 15(1), 32. <https://doi.org/10.3390/educsci15010032>
- Jacques, P. H., Moss, H. K., & Garger, J. (2024). A synthesis of AI in higher education: Shaping the future. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 24(2), 103-111. <https://doi.org/10.21818/001c.122146>
- Jin, Y., Yan, L., Echeverría, V., Gašević, D., & Maldonado, R.M. (2025). Generative AI in higher education: A global perspective of institutional adoption policies and guidelines. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 8, 100348. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100348>
- Moorhouse, B. L., Yeo, M. A., & Wan, Y. (2023). Generative AI tools and assessment: Guidelines of the world's top-ranking universities. *Computers and Education Open*, 5, 100151. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2023.100151>
- Qian, Y. (2025). Prompt engineering in education: A systematic review of approaches and educational applications. *Journal of Educational Computing Research*, 07356331251365189. <https://doi.org/10.1177/07356331251365189>
- Συμβουλευτική Επιτροπή Υψηλού Επιπέδου για την Τεχνητή Νοημοσύνη. (2024). Σχέδιο για τη μετάβαση της Ελλάδας στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης. Προεδρία της Κυβέρνησης, Ειδική Γραμματεία Μακροπρόθεσμου Σχεδιασμού. https://foresight.gov.gr/wp-content/uploads/2024/11/Sxedio_gia_tin_metavasi_TN_Gr.pdf
- Vargas-Murillo, A. R., de la Asuncion, I. N. M., & de Jesús Guevara-Soto, F. (2023). Challenges and opportunities of AI-assisted learning: A systematic literature review on the impact of ChatGPT usage in higher education. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 22(7), 122-135. <https://doi.org/10.26803/ijlter.22.7.7>