DWELL
DIGITAL WELL BEING

DWELL
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

DWELL

A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem



D2.3: Доклад с резултатите и заключенията от фокус групите с родители

Съфинансирано от Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Основна информация за проекта

Наименование на проекта	Digital well-being: A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem
Акроним	DWELL
Номер	101195998
Начало април	април 2025
Край	март 2028
Уебсайт	https://dwell.projectsgallery.eu/
Екип на проекта	1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA 8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), CYPRUS

Информация за крайния резултат

Ниво на разпространение	ПУБЛИЧНО
Краен срок за представяне на крайния резултат	30 април 2026
Работен пакет	WP2
Наименование на крайния резултат	D2.3: Доклад с резултатите и заключенията от фокус групите с родители
Водещ бенефициент	MMC
Съучастници	1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA
Type	Report
Status	Completed

Contents

1. Въведение..... 5
2. Методология и ограничения..... 6
Дизайн на изследването и събиране на данни..... 6
Ограничения..... 6
3. Основни заключения..... 8
3.1 Емоционално благополучие..... 9
3.2 Поведенческо благополучие..... 9
3.3 Психично здраве..... 10
3.4 Социални взаимоотношения..... 10
3.5 Физическо здраве..... 11
3.6 Когнитивно функциониране..... 11
3.7 Дигитални компетенции: ключов проблем с хоризонтално значение..... 12
4. Препоръки..... 13
4.1 Емоционално благополучие..... 13
4.2 Поведенческо благополучие..... 13
4.3 Психично здраве..... 13
4.4 Социални взаимоотношения..... 14
4.5 Физическо здраве..... 14
4.6 Когнитивно функциониране..... 14
4.7 Дигитални компетенции (приоритет с хоризонтално значение)..... 15
5. Заключение..... 15

1. Въведение

Проектът DWELL (Дигитално благополучие: Холистичен подход за благополучие в по-широката екосистема на дигиталното образование) е 36-месечна инициатива, насочена към политики в областта на училищното образование, финансирана по програма „Еразъм+“ (Договор № 101195998, с продължителност м. април 2025г. – м. март 2028г.). Консорциум от шест европейски партньора от България, Кипър, Финландия, Гърция, Полша и Румъния има за цел да предостави на педагозите и родителите научно обосновани инструменти, рамки и препоръки за политики за насърчаване на дигиталното благополучие в училищата.

Настоящото резюме обобщава резултатите от 26 фокус групи, проведени с 203 родители във всички шест партньорски държави (Работен пакет 2, резултат D2.2). Родителите изследваха въздействието на дигиталните технологии върху благополучието на децата в шест области – емоционално благополучие, поведенческо благополучие, психично здраве, социални взаимоотношения, физическо здраве и когнитивно функциониране, както и едно общо измерение, свързано с дигиталните компетенции. Общото заключение е ясно и последователно - дигиталните технологии са дълбоко вкоренени в ежедневието на децата и имат сложни, смесени ефекти. Ползите произтичат от структурираното, целенасочено използване, а вредите възникват от прекомерното, нерегулирано или подложено на социален натиск използване.

2. Методология и ограничения

Дизайн на изследването и събиране на данни

Полуструктурирани фокус групи бяха проведени в периода м. ноември 2025г. и м. март 2026г., като се използва общ изследователски подход, основан на шестте области на благосъстоянието. В общо 26 сесии участваха 203 родители от България (17), Кипър (13), Финландия (19), Гърция (37), Полша (19) и Румъния (98). Сесиите се проведоха в присъствен, онлайн и смесен формат. Участниците бяха родители и настойници на деца в училищна възраст (предимно на възраст 10-15 години), набрани чрез партньорски училищни мрежи и родителски асоциации.

Страна	Партньор	ФГ	Родители	Период	Формат
България	Фондация „Акта“	3	17	януари 2026	Смесено
Кипър	MMC	3	13	февруари–март 2026	Онлайн
Финландия	VAMK	3	19	ноември–декември 2025	Онлайн
Гърция	DIMITRA	3	37	декември 2025 – март 2026	Онлайн
Полша	KLS Partners	3	19	декември 2025 – март 2026	Смесено
Румъния	ARAD	11	98	Ноември–декември 2025	Присъствено
ОБЩО		**26**	**203**		

Ограничения

Резултатите са качествени и имат проучвателен характер, като отразяват възприятията на родителите, а не статистически представителни данни. При тълкуването на резултатите на национално ниво следва да се отчита разликата в броя на участниците (13-98 на държава). Въпреки това, сходството в изведените основни

изводи в шестте различни национални контекста придава висока степен на надеждност на установените модели.

3. Основни заключения

Влиянието на дигиталните технологии върху благополучие на децата е разнородно и зависи от контекста във всички шест държави и във всички шест области. Таблицата по-долу предоставя кратко обобщение. Подробните резултати са налични по-долу.

Област	Общо въздействие	Основни положителни аспекти	Основни предизвикателства
Емоционално благополучие	**Смесено**	Постижения, творчество, релаксация	Социално сравнение, тревожност, затруднения в емоционалната регулация
Поведенческо благополучие	**Смесено, предимно негативно**	Структурирани рутинни дейности, навици, насочени към постигане на цели	Трудности със саморегулацията, размита граница между учене и почивка
Психично здраве	**Предимно отрицателно**	Компетентност, увереност, баланс като защита	Психическа умора, нарушения на съня, FOMO (страхът, че изпускаш нещо важно, интересно или социално значимо, ако не си онлайн)
Социални взаимоотношения	**Смесено**	Връзка с връстници, сътрудничество, принадлежност	Изместване на личните контакти, онлайн конфликти, изключване
Физическо здраве	**Предимно отрицателно**	Приложения за фитнес, безопасност	Поза, напрежение в очите, заседнал начин на живот, липса на сън

Област	Общо въздействие	Основни положителни аспекти	Основни предизвикателства
Когнитивно функциониране	Смесено	Достъп до информация, интерактивно обучение, изкуственият интелект като помощно средство за учене	Намалено внимание, прекомерна зависимост от изкуствения интелект намалено критично мислене

3.1 Емоционално благополучие

> *Основен положителен аспект: Децата развиват чувство за гордост, мотивация и творческа увереност чрез целенасочено използване на дигиталните технологии.*

Социалното сравнение чрез Instagram, TikTok и Snapchat е най-често посочваното притеснение, свързано с емоционалното благополучие, и последователно се асоциира с понижено самочувствие и емоционален дискомфорт (във всички страни). Тревожност, раздразнителност и затруднения в емоционалната регулация при прекъсване на използването на устройствата се наблюдават във всички шест държави. Т.нар. „безкрайно скролване“ (doomscrolling), както и влошаване на настроението, предизвикано от алгоритмично подбрано съдържание, са отчетени в България, Гърция, Полша и Финландия. Възрастовите различия са съществени - по-малките деца (10–12г.) показват незабавни видими реакции, докато по-големите тийнейджъри (13–17г.) по-често вътрешно потискат стреса, което затруднява ранното му разпознаване.

3.2 Поведенческо благополучие

> *Основни предизвикателства: Във всички държави се наблюдават модели на поведение, наподобяващи зависимост, в това число компулсивно проверяване на устройството, трудност да се откъснат от него и т.нар. „фантомно“ използване – фалшиво усещане, че устройството вибрира или получава известие.*

Използването на едно и също устройство едновременно за учене, забавление и социални мрежи затруднява децата да се „изключат“. Известията и игрите често нарушават храненето, съня и времето, прекарвано със семейството. Тийнейджърите нерядко се противопоставят на родителските ограничения, което води до постоянни конфликти у дома. Несъответствието между правилата у дома и в училище се очертава като ключова пречка за изграждането на устойчиви дигитални навици. Свръхконсумацията на съдържание, основано на алгоритми (особено в TikTok) се откроява като проблем, който трудно може да бъде преодолян само чрез семейни правила.

3.3 Психично здраве

> *Основни предизвикателства: Хроничната свръхстимулация и нарушенията на съня се открояват като най-разпространените рискове за психичното здраве, посочени от родителите във всички шест държави.*

Платформите за кратки видеа и игрите водят до умора, намален праг на търпение и понижена способност за продължителна концентрация (във всички страни). Нарушенията на съня, свързани с използване на устройства късно вечер, са отчетени в България, Полша, Финландия, Румъния и Кипър като сериозен и широко разпространен проблем с негативни последици за настроението и психическата устойчивост. Страхът от изпускане на нещо важно или интересно, ако не си онлайн (FOMO) и натискът да си постоянно на разположение създават значителен психологически стрес. Несигурността на родителите относно използването на дигитални технологии в училище допълнително увеличава стреса в семейството - фактор, който често остава подценен (Финландия, Полша, България).

3.4 Социални взаимоотношения

> *Основни предизвикателства: Децата общуват чрез съобщения, дори когато са физически заедно - това е фундаментална промяна в социалните умения, а не просто предпочитан начин на комуникация.*

Дигиталните инструменти подпомагат положително връзките с връстници, съвместната работа в училище и социалното включване на по-интровертните деца. Онлайн груповите чатове обаче са среда, в която често се

стига до бързо ескалиране на конфликти, изключване от групата и социален натиск. Онлайн тормозът най-често се случва в тесни групи от връстници, а не между непознати (България, Гърция). Дигиталното участие се е превърнало в почти задължително - липсата на мобилни приложения като WhatsApp или други ключови платформи за комуникация води до реално социално изключване от групата (Полша, България, Гърция, Кипър).

3.5 Физическо здраве

> *Основно заключение: Физическото здраве е областта с най-ясно изразено отрицателно въздействие - проблеми със стойката, нарушения на съня, напрежение в очите и заседнал начин на живот се отчитат във всички държави.*

Проблеми с гръбначния стълб и стойката (т.нар. „tech neck“, наведена глава, изкривяване на гръбначния стълб) се наблюдават при юношите и се потвърждават от учителите по физическо възпитание (Полша, Финландия, Кипър). Продължителното време пред екрана пряко измества физическата активност. Макар децата да осъзнават, че водят заседнал начин на живот, те рядко предприемат действия за промяна. Учител по физическо възпитание отбелязва намаляваща мотивация за участие и промяна по време на часовете (Полша). Използването на екрани късно през нощта води до лишаване от сън с ясно изразени негативни ефекти върху настроението, концентрацията и психическата устойчивост на следващия ден.

3.6 Когнитивно функциониране

> *Основен парадокс: Децата, които използват TikTok и успешно заобикалят родителския контрол, често изпитват затруднения при базови задачи като влизане в училищен акаунт, писане на официален имейл или работа с основен офис софтуер.*

Скъсеният прозорец на вниманието и трудностите при поддържане на концентрация са най-често отчитаните когнитивни проблеми (Полша, България, Гърция, Кипър, Финландия), като те се свързват пряко с консумацията на съдържание, основано на кратки видеоклипове. Прекомерното разчитане на инструменти като ChatGPT и Perplexity измества самостоятелното мислене, като децата често копират готови отговори, без да ги прочетат или проверяват (Гърция, Кипър, Полша). В Полша и Финландия се наблюдава влошаване

на уменията за писане на ръка, четене с разбиране и основна грамотност. Изпълнението на множество задачи едновременно в различни приложения и платформи води до когнитивна фрагментация, при която децата по-скоро се объркват и отказват, отколкото да осмислят по-сложен материал.

3.7 Дигитални компетенции: ключов проблем с хоризонтално значение

Един и същ извод се откроява във всички шест държави: децата са технически грамотни, но дигитално незрели. Техническите умения - навигиране в приложения, използване на изкуствен интелект и заобикаляне на родителски контрол, не означават непременно отговорно, балансирано или критично осмислено участие в дигиталната среда. Същевременно много родители не разполагат с достатъчно знания и увереност, за да наблюдават, да насочват и да се намесват ефективно, когато е необходимо.

Пропастта в компетенциите между родители и деца поражда пет последващи риска:

- Ограничена способност на родителите да наблюдават и насочват използването на дигиталните технологии;
- Повишен риск от незащитено излагане на вредно съдържание, злоупотреба с изкуствен интелект и нарушения на личното пространство;
- Трудност при установяването и поддържането на последователни правила в дома;
- Нарастваща автономност на децата в дигиталната среда без съответната отговорност и осъзнатост;
- Децата често възприемат родителските притеснения като неразбиране; родителите се чувстват безсилни.

Родителите ясно заявяват нуждата от практични, актуални и специфични за отделните платформи насоки, а не за общи послания от типа „бъдете внимателни онлайн“.

4. Препоръки

Следните стратегически препоръки са изведени директно от наблюденията на родителите във всичките шест партньорски държави. Те са структурирани по области.

4.1 Емоционално благополучие

- Да се интегрира дигиталната емоционална грамотност в съществуващите рамки за гражданско и здравно образование в училищата.
- Да се установят структурирани, подходящи за възрастта разговори относно сравненията в социалните медии, механизмите за онлайн утвърждаване и емоционалния натиск, предизвикан от алгоритмите.
- Да се създадат безопасни пространства както в училище, така и у дома, в които децата да могат да споделят притесненията си, свързани с дигиталната среда, без страх от осъждане.

4.2 Поведенческо благополучие

- Установяване на ясни, последователни и съвместно договорени правила за използване на устройствата - включително периоди без екрани по време на семейни дейности и училищни занимания.
- Правилата да се разработват съвместно с децата (когато това е подходящо за възрастта им), с цел повишаване на ангажираността и отговорността.
- Училищата трябва да комуникират ясни и последователни правила за използване на телефони, които са съгласувани с това, което се очаква семействата да засилват у дома.
- Развитието на саморегулацията да се разглежда като изрична образователна цел, изискваща системна подкрепа, а не като индивидуална отговорност на семейството.

4.3 Психично здраве

- Повишаване на осведомеността относно натрупващите се негативни психологически ефекти от постоянната свързаност и консумацията на краткоформатно съдържание.
- Да се въведат реални ежедневни и седмични периоди без дигитални устройства както в училище, така и у дома.

- Да се обърне внимание на структурните фактори, предизвикващи стрес в училище - късни крайни срокове за предаване на домашни задачи, непоследователни очаквания към платформите за комуникация, често провеждани онлайн оценки.
- Разработваните насоки да вземат предвид не само времето прекарвано пред екрана, а и начина на използване и взаимодействие (пасивно скролиране спрямо активно / творческо използване).

4.4 Социални взаимоотношения

- Училищата трябва активно да насърчават личните контакти и живото общуване чрез почивки без телефони и организирани групови дейности.
- В учебните програми да се включат теми като дигитален етикет, разрешаване на конфликти онлайн и разпознаване на кибертормоз.
- Семействата трябва да дават пример за здравословни навици и модели на общуване и да насърчават значението на личния контакт.

4.5 Физическо здраве

- Да се насърчава ежедневна физическа активност, време на открито и периоди без екрани като противовес на продължителното използване на устройства.
- Да се въведат ясни правила за ограничаване на използването на екрани вечер, особено преди сън.
- Да се провеждат целенасочени кампании за информираност относно стойката, съня, напрежението в очите и рисковете от заседнал начин на живот.
- Училищата да предлагат ангажиращи дейности без дигитални устройства по време на междучасията и да избягват ненужно увеличаване на времето пред екран в свободното време.

4.6 Когнитивно функциониране

- Подкрепяйте децата в използването на иновативни дигитални инструменти като помощни средства за мислене, а не като негови заместители.
- В учебните програми да се включи целенасочено обучение за използването на изкуствен интелект - възможности, ограничения, рискове от грешки („халюцинации“) и морален аспект от използването на чуждо академично съдържание.

- Да се подкрепя работата с дългоформатно съдържание, четенето на печатни материали и задълбоченото решаване на задачи, паралелно с дигиталното обучение.
- Да се преосмисли намаляването на печатните учебни материали с оглед на опасенията относно въздействието върху когнитивните умения и грамотността.

4.7 Дигитални компетенции (приоритет с хоризонтално значение)

> *Целенасоченото изграждане на капацитет сред родителите се откроява като стратегически приоритет във всички шест партньорски държави.*

За родителите е необходима практична, достъпна и актуална подкрепа, която да надхвърля общите послания за онлайн безопасност и да включва:

- Конкретна информация за платформите и инструментите, базирани на изкуствен интелект, които децата реално използват, както и свързаните с тях рискове;
- Разбираемо обяснение как работят алгоритмите и как да се обсъжда тяхното влияние с децата;
- Практически съвети и стратегии за установяване и поддържане на здравословни дигитални навици;
- Насоки за разпознаване и реакция при дигитален стрес, зависимост и онлайн конфликти;
- Ориентация в актуалните обществени и политически дебати, включително теми като възрастови ограничения в социалните мрежи.

За децата дигиталната зрялост, обхващаща критично мислене, саморегулация, отговорна комуникация, оценка на източниците, грамотност в областта на изкуствения интелект и осведоменост по отношение на личните данни, задължително трябва да бъде интегрирана в училищните програми. Техническата грамотност не е достатъчна.

На системно ниво дигиталното благополучие изисква съгласувани и последователни действия между семейството, училището и политиките - с общ език, споделени очаквания и ясно разпределена отговорност. Обучението и обменът на опит между родители (споделяне на стратегии и добри практики) се открояват като ценен, но все още недостатъчно използван ресурс (България, Полша, Гърция).

5. Заключение

> *Проектът DWELL има потенциала да допринесе съществено за насърчаването на*

> *дигиталното благополучие в европейските училища, както чрез своята доказателствена база, така и чрез практическите инструменти и препоръките за политики, които ще разработи.*

Анализът на данните от различните държави очертава ясна и последователна картина - дигиталните технологии вече са неразделна част от живота на децата. Те са средство за учене, общуване, забавление и социална принадлежност, често концентрирани в едно единствено устройство. Родителите не могат просто да ограничат или премахнат използването им, без риск от социална и образователна изолация, но същевременно ясно разпознават вредите от прекомерната, неконтролирана или неподходящо насочена употреба.

Осем ключови извода обобщават резултатите:

1. Прекомерното време пред екрана оказва едновременно влияние върху емоционалната регулация, психичното здраве, физическата издръжливост, социалните умения, когнитивната концентрация и поведенческата саморегулация.
2. Смартфонът като универсално устройство затруднява въвеждането на ограничения както у дома, така и в училище.
3. Социалните мрежи и в частност краткоформатното съдържание засилват социалното сравнение, страха от пропускане на нещо (FOMO), емоционалната нестабилност и разпокъсването на вниманието по начин, който се различава съществено от други форми на дигитална употреба.
4. Техническите умения на децата прикриват съществена липса на дигитална зрялост, което ги излага на рискове, които тяхната увереност в работата с устройствата скрива.
5. Родителите не разполагат с достатъчно ресурси и подкрепа, за да насочват, наблюдават и се намесват ефективно и се нуждаят от практическа, конкретна и устойчива подкрепа.
6. Несъответствието между очакванията у дома и в училище създава объркване и възпрепятства изграждането на устойчиви навици.
7. Ограничената видимост на възрастните в затворени групови чатове, краткоформатно съдържание и директни съобщения, в съчетание с кибертормоза и вредното съдържание, създава рискове, с които родителите се чувстват неподготвени да се справят.
8. Дигиталното благополучие не може да бъде постигнато само от семействата или училищата - то изисква координирани действия на ниво дом, училище и политика.

Рамката DWELL (FRAME-DWELL) и инструментите за изграждане на капацитет (CERTIFY-DWELL, AWARE-DWELL) следва да отразяват ясно разграничението между техническа грамотност и дигитална зрялост и да подпомагат разработването на програми, които развиват пълния набор от компетенции, необходими за постигане на устойчиво дигитално благополучие при децата, родителите и учителите.

Доклад, изготвен в рамките на проект DWELL (Договор № 101195998)

Програма „Еразъм+“ – експерименти с европейски политики за образование и обучение

(ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Април 2026 г.

Coordinator:

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Partners:

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

DIMITRA educational organization

KLS — Partners —

MMC Mediterranean Management Centre

VAMK

Съфинансирано от Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.