Бюлетин 2

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Април, 2026

Дигитално благополучие: Холистичен подход за благополучието в по-широката екосистема на дигиталното образование – DWELL



Уважаеми читатели,

Щастливи сме да споделим процеса на внедряване на нашите фокус групи в страните партньори!

Между ноември 2025 г. и март 2026 г., фокус групи с учители и родители бяха успешно проведени в България, Кипър, Финландия, Гърция и Румъния като част от проекта DWELL. Тези сесии изследваха как дигиталните технологии влияят върху благосъстоянието на учениците и ежедневния им учебен опит и извлякоха информация от възрастните, които наблюдават най-отблизо развитието на децата - а именно техните родители и учители.

Партньорите събраха ценна информация както за ползите и предизвикателствата на дигиталните инструменти, така и за подкрепата, от която се нуждаят семействата и преподавателите.

Как бяха проведени фокус групите?

Те бяха проведени присъствено и онлайн, като събраха учители и родители в насочени дискусии с продължителност 60-90 минути, следвайки установена методология за фокус групи за прецизно събиране на данни. Всички сесии бяха документирани със снимки и транскрибирани, за да се осигури ефективно консолидиране на данните и надеждни национални доклади.

Защо фокус групи?

Фокус групите имаха за цел да съберат реален опит от преподаватели и родители относно използването на дигитални технологии в обучението и ежедневието. Дискусиите разгледаха как дигиталните инструменти влияят върху благосъстоянието на учениците и какви умения са необходими на възрастните, за да поддържат здравословни дигитални навици.

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.

ОБОБЩЕНИЕ ОТ ВСЯКА ДЪРЖАВА

Фокус групи в България

Проведено между ноември 2025 г. и януари 2026 г. с 32 учители от 18 училища в пет фокус групи лице в лице и 17 родители на деца на възраст 10-7 години в присъствен и онлайн формат.

В дискусиите участниците подчертаха, че дигиталните технологии предлагат значителни ползи за ученето, ангажираността и комуникацията, когато се използват целенасочено. В същото време те изтъкнаха опасения, свързани с прекомерното време пред екрана, трудностите с вниманието, емоционалната регулация и необходимостта от по-силно сътрудничество между училищата и семействата в подкрепа на здравословните дигитални навици.



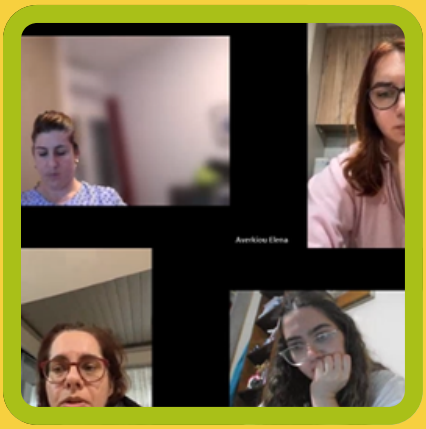
Дигиталните технологии могат да подобрят мотивацията и ученето, но положителното им въздействие зависи от структурираното им използване, ясните насоки и силното сътрудничество между училищата и семействата.

Фокус групи в Кипър

Фокус групи с преподаватели и родители бяха проведени между ноември 2025 г. и март 2026 г. Общо 19 преподаватели от средни училища участваха в пет онлайн фокус групи. Освен това, 20 родители на деца на възраст 10-16 години взеха участие в три онлайн фокус групи.

Родителите съобщиха както за положителни, така и за отрицателни ефекти от технологиите у дома, като изтъкнаха ползи като подкрепа в обучението, забавление и социална връзка, наред с опасения относно прекомерното време пред екрана, натиска от социалните медии и трудностите при регулиране на използването на устройства.

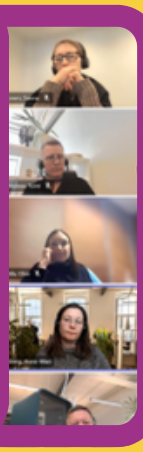
За преподавателите дигиталните инструменти могат да подобрят ангажираността и сътрудничеството в училище, но също така намаляват способността за фокусиране, засилват зависимостта от бързи онлайн отговори и причиняват физическо натоварване – умора на очите и лоша стойка. Участниците подчертаха значението на структурираното използване, родителския надзор, развитието на дигитални умения и сътрудничеството между дома и училището в подкрепа на дигиталното благополучие на децата.



Ефективното управление, родителският надзор и ясните правила в домакинството или училището са от решаващо значение, за да се помогне на децата да развият здравословни дигитални навици, да регулират времето пред екрана и да поддържат емоционален и когнитивен баланс.

Фокус групи във Финландия

Във Финландия бяха проведени онлайн четири онлайн фокус групи със 157 преподаватели от шест прогимназии (7-9 клас, възраст 13-15 години) и три онлайн фокус групи с 19 родители на деца на възраст 12-15 години. Преподавателите подчертаха, че дигиталните инструменти като Google Classroom и приложенията, базирани на игри, са ценни, когато се използват целенасочено и се комбинират с традиционни методи, докато политиките за използване на телефони в цялото училище подобряват концентрацията, спокойствието в класната стая и социалното взаимодействие. Родителите подчертаха предизвикателствата пред регулирането на използването на устройства у дома, отбелязвайки, че обширните или неясни дигитални практики могат да увеличат стреса, да намалят продължителното внимание и да повлияят на социалното и емоционалното благополучие. И двете групи подчертаха, че балансът, ясните граници, споделените насоки и силното сътрудничество между дома и училището са от съществено значение за подкрепа на дигиталното благополучие на учениците.



Дигиталното благополучие се поддържа най-добре чрез баланс, ясни граници и споделена отговорност. Целенасоченото и ограничено използване на дигитални инструменти, последователните политики за телефонни разговори и силното сътрудничество между дома и училището спомагат за защитата на концентрацията, социалното взаимодействие и психичното здраве на учениците, докато нерегулираната или прекомерна употреба на дигитални технологии увеличава стреса, когнитивното претоварване и социалните рискове.

ОБОБЩЕНИЕ ОТ ВСЯКА ДЪРЖАВА



Фокус групи в Гърция

Между ноември 2025 г. и февруари 2026 г. бяха проведени фокус групи с 32 преподаватели от 7 училища и 37 родители от 12 училища в цяла Гърция, за да се проучи въздействието на дигиталните технологии върху благосъстоянието на учениците. Преподавателите обсъдиха предизвикателствата пред интегрирането на дигитални инструменти в планирането на уроците, отбелязвайки, че традиционните учебни програми често изискват корекции, за да се включат по-добре дигиталните ресурси. Те подчертаха необходимостта от непрекъснато професионално развитие, за да бъдат в крак с развиващите се дигитални инструменти, и значението на адекватните ресурси и надеждния интернет за подобряване на учебния процес. Родителите изразиха загриженост относно емоционалното въздействие на прекомерното време пред екрана, натиска от социалните медии и кибертормоза. Те също така споменаха, че нарастващата зависимост на учениците от смартфони и инструменти с изкуствен интелект като ChatGPT може да повлияе на критичното им мислене и уменията им за решаване на проблеми. И двете групи подчертаха значението на ясните дигитални насоки, подкрепата за образованието по дигитална грамотност и по-силното сътрудничество между училищата и семействата, за да се осигури здравословен баланс между дигиталната ангажираност и благосъстоянието, насърчавайки както академичния растеж, така и емоционалната устойчивост.

> Въпреки че дигиталните инструменти предлагат голям потенциал за подобряване на обучението, както преподавателите, така и родителите подчертаха необходимостта от ясни насоки, постоянна подкрепа и сътрудничество между училищата и семействата, за да се осигури балансиран и отговорен подход към използването на технологиите, насърчавайки академичния успех и емоционалното благополучие на учениците.



В Румъния, между ноември и декември 2025 г., бяха проведени общо 11 фокус групи със 103 учители и 98 родители, предимно в селски училища (10 селски, 1 градска). Всички сесии бяха присъствени, с една сесия в смесен формат за учители, като всяка от тях продължи 2-4 часа в зависимост от групата. Участниците подчертаха, че дигиталното благополучие зависи от структурираното, целенасочено и балансирано използване на технологиите. Както учителите, така и родителите отбелязаха положителния потенциал на дигиталните инструменти за мотивация, ангажираност, подкрепа на обучението и приобщаване, но също така идентифицираха рискове като стрес, когнитивно претоварване, разсейване, социална изолация и физическо натоварване, когато използването на технологии е прекомерно или нерегулирано. Ясните правила, насоките от възрастни и сътрудничеството между училището и семейството бяха постоянно разглеждани като критични за максимизиране на ползите и минимизиране на вредите.



Фокус групи в Румъния

> Дигиталното благополучие не е просто ограничаване на времето пред екрана; то изисква ясни правила, насоки от възрастни, обучение на учители и сътрудничество между училището и семейството за овладяване на емоционалните, когнитивните, поведенческите и социалните ефекти. Технологията сама по себе си не е нито добра, нито вредна – качеството на използване, контекстът и надзорът определят нейното въздействие върху благополучието на учениците.

С какво друго се занимаваме в момента?

1

Като част от проекта DWELL, партньорите са провели над 30 самооценки чрез SELFIE инструментът за учители в участващите страни. SELFIE е безплатен онлайн инструмент, разработен от Европейската комисия, който помага на преподавателите да разсъждават върху използването на дигитални технологии в професионалната си практика. Той подкрепя учителите на всички нива да оценят своите дигитални умения, да идентифицират области за подобрение и да получат персонализирана обратна връзка.

В рамките на DWELL оценката SELFIE е персонализирана, за да включва допълнителни въпроси относно цифровото благополучие, помагайки на преподавателите да оценят нивото си на дигитална подготвеност и готовността си да се справят с дигиталното благополучие в педагогическата си практика. SELFIE предоставя структуриран подход за разбиране и подобряване на използването на дигитални технологии, като същевременно подкрепя ученето, социалните взаимодействия и цялостното благополучие на учениците.

Повече от 30 учители в партньорските страни вече са получили персонализирани доклади, показващи къде се намират в използването на дигитални технологии в преподаването си и колко ефективно се справят с дигиталното благополучие в класната стая.



2

В момента сме в процес на съставяне на 2 обобщаващи доклада за резултатите от фокус групите, които ще бъдат публикувани скоро. Те ще обобщят резултатите от срещите с учителите и родителите, като подчертаят споделените модели и идентифицират нововъзникващи нужди, като например:

- Ясни насоки за дигитално използване у дома и в училище
- Подкрепа за рутини и управление на времето пред екрана
- Развитие на дигиталната компетентност и отговорно онлайн поведение на учениците

Предстоящите доклади ще предоставят практически препоръки за училища, семейства и политици в подкрепа на дигиталното благополучие и здравословните дигитални навици.

Посетете уебсайтът на DWELL тук!

https://dwell.projectsgallery.eu/



Партньорството на DWELL:

Координатор на проекта

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Партньори

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

MMC Mediterranean Management Centre

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

VAMK VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

KLS — Partners —

DIMITRA educational organization

DWELL — DIGITAL WELL BEING —

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.