Ενημερωτικό Δελτίο 2

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Απρίλιος, 2026

Ψηφιακή ευημερία: Μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία στο ευρύτερο οικοσύστημα της ψηφιακής εκπαίδευσης - DWELL



Αγαπητές/οί αναγνώστριες/ες,

Είμαστε στηνευχάριστηθέση να μοιραστούμε μαζί σας την πορεία υλοποίησης των ομάδων εστίασης στις χώρες-εταίρους!

Μεταξύ Νοεμβρίου 2025 και Μαρτίου 2026, πραγματοποιήθηκαν με επιτυχία ομάδες εστίασης με εκπαιδευτικούς και γονείς στη Βουλγαρία, την Κύπρο, τη Φινλανδία, την Ελλάδα και τη Ρουμανία, στο πλαίσιο του έργου DWELL. Στις συναντήσεις αυτές διερευνήθηκε ο τρόπος με τον οποίο οι ψηφιακές τεχνολογίες επηρεάζουν την ευημερία των μαθητών και τις καθημερινές μαθησιακές τους εμπειρίες, ενώ συλλέχθηκαν πληροφορίες από τους ενήλικες που παρακολουθούν από κοντά την ανάπτυξη των παιδιών: τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς τους. Οι εταίροι συγκέντρωσαν πολύτιμες πληροφορίες τόσο για τα οφέλη όσο και για τις προκλήσεις των ψηφιακών εργαλείων, καθώς και για την υποστήριξη που χρειάζονται οι οικογένειες και οι εκπαιδευτικοί.

Πώς πραγματοποιήθηκαν οι Ομάδες Εστίασης;

Διεξήχθησαντόσοδιαζώσηςόσο και διαδικτυακά,

φέρνοντας σε επαφή εκπαιδευτικούς και γονείς στο πλαίσιο καθοδηγούμενων συζητήσεων διάρκειας 60-90 λεπτών, σύμφωνα με μια καθιερωμένη μεθοδολογία ομάδων εστίασης για την ακριβή συλλογή δεδομένων. Όλες οι συνεδρίες τεκμηριώθηκαν με φωτογραφίες και καταγράφηκαν γραπτώς, προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματική συγκέντρωση των δεδομένων και η αξιοπιστία των εθνικών εκθέσεων.

Για ποιο λόγο Ομάδες Εστίασης;

Οιομάδεςεστίασηςστόχευανστη συλλογή

πραγματικών εμπειριών από εκπαιδευτικούς και γονείς σχετικά με τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στη μάθηση και την καθημερινή ζωή. Οι συζητήσεις εξέτασαν πώς τα ψηφιακά εργαλεία επηρεάζουν την ευημερία των μαθητών και ποιες δεξιότητες χρειάζονται οι ενήλικες για να υποστηρίξουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Συνοπτικά Στοιχεία ανά Χώρα

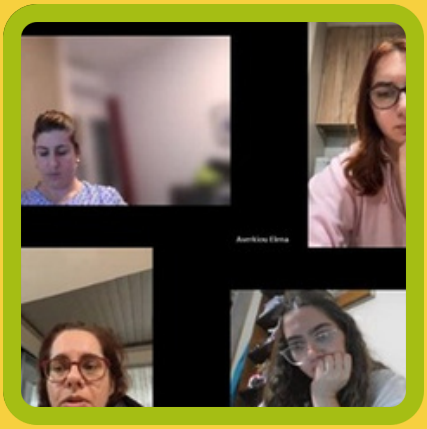
Ομάδες Εστίασης στη Βουλγαρία

Πραγματοποιήθηκαν μεταξύ Νοεμβρίου 2025 και Ιανουαρίου 2026 με τη συμμετοχή 32 εκπαιδευτικών από 18 σχολεία, σε πέντε δια ζώσης ομάδες εστίασης, καθώς και 17 γονέων παιδιών ηλικίας 7–10 ετών, τόσο με δια ζώσης όσο και με διαδικτυακή μορφή.

Κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι οι ψηφιακές τεχνολογίες προσφέρουν σημαντικά οφέλη για τη μάθηση, τη συμμετοχή και την επικοινωνία, όταν χρησιμοποιούνται με σκοπό. Παράλληλα, ανέδειξαν ανησυχίες σχετικά με την υπερβολική χρήση οθονών, τις δυσκολίες συγκέντρωσης, τη συναισθηματική ρύθμιση και την ανάγκη για ισχυρότερη συνεργασία μεταξύ σχολείων και οικογενειών, προκειμένου να υποστηριχθούν υγιείς ψηφιακές συνήθειες.



> Οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να ενισχύσουν το κίνητρο και τη μάθηση, αλλά η θετική τους επίδραση εξαρτάται από τη δομημένη χρήση, τη σαφή καθοδήγηση και τη στενή συνεργασία μεταξύ σχολείων και οικογενειών.



Διεξήχθησαν ομάδες εστίασης με εκπαιδευτικούς και γονείς μεταξύ Νοεμβρίου 2025 και Μαρτίου 2026. Συνολικά, 19 εκπαιδευτικοί από σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης συμμετείχαν σε πέντε διαδικτυακές ομάδες εστίασης. Επιπλέον, 20 γονείς παιδιών ηλικίας 10–16 ετών συμμετείχαν σε τρεις διαδικτυακές ομάδες εστίασης.

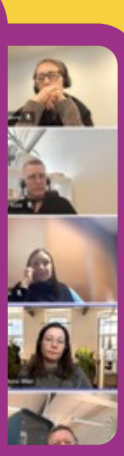
Οι γονείς ανέφεραν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις της τεχνολογίας στο σπίτι, επισημαίνοντας οφέλη όπως η υποστήριξη της μάθησης, η ψυχαγωγία και η κοινωνική σύνδεση, αλλά και ανησυχίες σχετικά με την υπερβολική χρήση οθονών, την πίεση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τη δυσκολία ρύθμισης της χρήσης συσκευών.

Για τους εκπαιδευτικούς, τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να ενισχύσουν τη συμμετοχή και τη συνεργασία στο σχολείο, αλλά παράλληλα μειώνουν τη συγκέντρωση, ενισχύουν την εξάρτηση από γρήγορες διαδικτυακές απαντήσεις και προκαλούν σωματική καταπόνηση, όπως κόπωση των ματιών και κακή στάση σώματος. Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία της δομημένης χρήσης, της γονικής επίβλεψης, της ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων και της συνεργασίας μεταξύ σχολείου και οικογένειας για την υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας των παιδιών.

> Η αποτελεσματική διαχείριση, η γονική επίβλεψη και οι σαφείς κανόνες στο σπίτι ή στο σχολείο είναι καθοριστικής σημασίας για να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες, να ρυθμίζουν τον χρόνο που περνούν μπροστά σε οθόνες και να διατηρούν συναισθηματική και γνωστική ισορροπία.

Ομάδες Εστίασης στην Κύπρο

Στη Φινλανδία, πραγματοποιήθηκαν τέσσερις διαδικτυακές ομάδες εστίασης με 157 εκπαιδευτικούς από έξι σχολεία κατώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (τάξεις 7–9, ηλικίες 13–15 ετών) και τρεις διαδικτυακές ομάδες εστίασης με 19 γονείς παιδιών ηλικίας 12–15 ετών. Οι εκπαιδευτικοί τόνισαν ότι τα ψηφιακά εργαλεία, όπως το Google Classroom και εφαρμογές βασισμένες σε παιχνίδια, είναι πολύτιμα όταν χρησιμοποιούνται με σκοπό και σε συνδυασμό με παραδοσιακές μεθόδους, ενώ οι πολιτικές απαγόρευσης κινητών τηλεφώνων σε επίπεδο σχολείου βελτίωσαν τη συγκέντρωση, την ηρεμία στην τάξη και την κοινωνική αλληλεπίδραση.Οι γονείς ανέδειξαν τις δυσκολίες στη ρύθμιση της χρήσης συσκευών στο σπίτι, σημειώνοντας ότι η εκτεταμένη ή ασαφής χρήση ψηφιακών μέσων μπορεί να αυξήσει το άγχος, να μειώσει τη διατηρούμενη προσοχή και να επηρεάσει την κοινωνική και συναισθηματική ευημερία. Και οι δύο ομάδες υπογράμμισαν ότι η ισορροπία, τα σαφή όρια, οι κοινά συμφωνημένοι κανόνες και η ισχυρή συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας είναι απαραίτητα για την υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας των μαθητών.



> Η ψηφιακή ευημερία βασίζεται στην ισορροπία, τα σαφή όρια και τη συλλογική ευθύνη. Η στοχευμένη και περιορισμένη χρήση τεχνολογίας, μαζί με σταθερούς κανόνες και συνεργασία σχολείου–οικογένειας, προστατεύει τη συγκέντρωση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ψυχική υγεία, ενώ η υπερβολική χρήση αυξάνει το άγχος και τους κινδύνους

Ομάδες Εστίασης στην Φιλανδία

Συνοπτικά Στοιχεία ανά Χώρα



Ομάδες Εστίασης στην Ελλάδα

Παρόλο που τα ψηφιακά εργαλεία προσφέρουν σημαντικές δυνατότητες για την ενίσχυση της μάθησης, τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι γονείς τόνισαν την ανάγκη για σαφείς κατευθυντήριες γραμμές, συνεχή υποστήριξη και συνεργασία μεταξύ σχολείων και οικογενειών, ώστε να διασφαλιστεί μια ισορροπημένη και υπεύθυνη προσέγγιση στη χρήση της τεχνολογίας, προάγοντας την ακαδημαϊκή επιτυχία και τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών.

Μεταξύ Νοεμβρίου 2025 και Φεβρουαρίου 2026, πραγματοποιήθηκαν ομάδες εστίασης με 32 εκπαιδευτικούς από 7 σχολεία και 37 γονείς από 12 σχολεία σε όλη την Ελλάδα, με στόχο τη διερεύνηση της επίδρασης των ψηφιακών τεχνολογιών στην ευημερία των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί συζήτησαν τις προκλήσεις της ενσωμάτωσης ψηφιακών εργαλείων στον σχεδιασμό των μαθημάτων, επισημαίνοντας ότι τα παραδοσιακά αναλυτικά προγράμματα συχνά χρειάζονται προσαρμογές για την καλύτερη αξιοποίηση των ψηφιακών πόρων. Τόνισαν επίσης την ανάγκη για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη, ώστε να παραμένουν ενημερωμένοι για τα εξελισσόμενα ψηφιακά εργαλεία, καθώς και τη σημασία επαρκών πόρων και αξιόπιστης σύνδεσης στο διαδίκτυο για τη βελτίωση της μαθησιακής εμπειρίας.Οι γονείς εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με τις συναισθηματικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης οθονών, τις πιέσεις από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ανέφεραν επίσης ότι η αυξανόμενη εξάρτηση των μαθητών από τα smartphones και εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης, όπως το ChatGPT, ενδέχεται να επηρεάσει την κριτική τους σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.Και οι δύο ομάδες υπογράμμισαν τη σημασία ύπαρξης σαφών ψηφιακών κατευθυντήριων γραμμών, της υποστήριξης της εκπαίδευσης στον ψηφιακό γραμματισμό και της ενίσχυσης της συνεργασίας μεταξύ σχολείων και οικογενειών, ώστε να διασφαλιστεί μια υγιής ισορροπία μεταξύ ψηφιακής ενασχόλησης και ευημερίας, προάγοντας τόσο την ακαδημαϊκή ανάπτυξη όσο και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.



Στη Ρουμανία, μεταξύ Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου 2025, πραγματοποιήθηκαν συνολικά 11 ομάδες εστίασης (focus groups) με τη συμμετοχή 103 εκπαιδευτικών και 98 γονέων, κυρίως από αγροτικές σχολικές μονάδες (10 αγροτικές και 1 αστική). Όλες οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης, με μία μικτή συνεδρία για εκπαιδευτικούς, και είχαν διάρκεια από 2 έως 4 ώρες, ανάλογα με την ομάδα.

Οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι η ψηφιακή ευημερία εξαρτάται από τη δομημένη, στοχευμένη και ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας. Tanto οι εκπαιδευτικοί όσο και οι γονείς αναγνώρισαν τη θετική δυναμική των ψηφιακών εργαλείων ως προς την ενίσχυση των κινήτρων, της συμμετοχής, της υποστήριξης της μάθησης και της συμπερίληψης. Παράλληλα, εντόπισαν κινδύνους όπως το άγχος, η γνωστική υπερφόρτωση, η διάσπαση προσοχής, η κοινωνική απομόνωση και η σωματική καταπόνηση, ιδιαίτερα όταν η χρήση της τεχνολογίας είναι υπερβολική ή μη ρυθμιζόμενη.

Οι σαφείς κανόνες, η καθοδήγηση από ενήλικες και η συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας αναδείχθηκαν σταθερά ως κρίσιμοι παράγοντες για τη μεγιστοποίηση των οφελών και τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων.



Η ψηφιακή ευημερία δεν αφορά μόνο τον περιορισμό του χρόνου μπροστά στην οθόνη· απαιτεί σαφείς κανόνες, καθοδήγηση από ενήλικες, επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας, ώστε να διαμεσολαβούνται οι συναισθηματικές, γνωστικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Η τεχνολογία από μόνη της δεν είναι ούτε εγγενώς ωφέλιμη ούτε επιβλαβής· είναι η ποιότητα της χρήσης, το πλαίσιο και η καθοδήγηση που καθορίζουν τον αντίκτυπό της στην ευημερία των μαθητών.

Ομάδες Εστίασης στη Ρουμανία

Τι άλλο ετοιμάζουμε;

1

Ως μέρος του έργου DWELL, οι εταίροι έχουν υλοποιήσει περισσότερες από 30 αυτοαξιολογήσεις SELFIE για εκπαιδευτικούς στις συμμετέχουσες χώρες. Το SELFIE είναι ένα δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο που αναπτύχθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και βοηθά τους εκπαιδευτικούς να αναστοχαστούν σχετικά με τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στην επαγγελματική τους πρακτική. Υποστηρίζει εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων να αξιολογήσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες, να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση και να λάβουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.
Στο πλαίσιο του DWELL, το εργαλείο SELFIE έχει προσαρμοστεί ώστε να περιλαμβάνει επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με την ψηφιακή ευημερία, βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς να εξετάσουν το επίπεδο ψηφιακής τους ετοιμότητας και την ικανότητά τους να ενσωματώνουν την ψηφιακή ευημερία στη διδακτική τους πρακτική. Το SELFIE προσφέρει μια δομημένη προσέγγιση για την κατανόηση και τη βελτίωση της αξιοποίησης των ψηφιακών τεχνολογιών, υποστηρίζοντας παράλληλα τη μάθηση των μαθητών, τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις και τη συνολική τους ευημερία.
Περισσότεροι από 30 εκπαιδευτικοί από τις χώρες-εταίρους έχουν ήδη λάβει εξατομικευμένες αναφορές, οι οποίες αποτυπώνουν το επίπεδο αξιοποίησης των ψηφιακών τεχνολογιών στη διδασκαλία τους, καθώς και το κατά πόσο αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά ζητήματα ψηφιακής ευημερίας στην τάξη.



2

Αυτή τη στιγμήβρισκόμαστε στη διαδικασία σύνταξης δύο διακρατικών συγκεντρωτικών εκθέσεων, βασισμένων σταευρήματα των ομάδων εστίασης (focus groups), οι οποίες θα δημοσιευθούν σύντομα.
Οι εκθέσεις αυτέςθα συνοψίζουν τα αποτελέσματα από εκπαιδευτικούς και γονείς, αναδεικνύοντας κοινά μοτίβα καιεντοπίζοντας αναδυόμενες ανάγκες, όπως:

- Σαφείς κατευθυντήριες οδηγίες για τη χρήση των ψηφιακών μέσωνστο σπίτι καιστο σχολείο
- γποστήριξηστη διαμόρφωση ρουτινών και στη διαχείριση του χρόνου οθόνης
- Ανάπτυξη τηςψηφιακής ικανότητας των αθητών και υπεύθυνηςδιαδικτυακήςσυμπεριφοράς

Οι ερχόμενεςεκθέσεις θα παρέχουν ρακτικές συστάσεις για τασχολεία, τιςοικογένειες και τους φορείς χάραξηςπολιτικής, με στόχο την υοστήριξη της ψηφιακήςευημερίαςκαι την καλλιέργεια υγιών ψηφιακώνσυνηθειών.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του DWELL εδώ!

https://dwell.projectsgallery.eu/



Η Σύμπραξη DWELL:

Συντονιστής Έργου

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Εταίροι

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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.