



DIGITAL BALANCE

BALANCING DIGITAL COMPETENCIES AND WELLBEING

Έκθεση Συγκριτικής Ανάλυσης

Το επίπεδο του τεχνολογικού άγχους που βιώνουν εκπαιδευτικοί Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) και διευθυντές/-ντριες και επικεφαλής τμημάτων.

ACEEU

(Accreditation Council for Entrepreneurial and Engaged
Universities)

Φεβρουάριος 2022



Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή:	3
Το έργο Digital Balance.....	3
Η Έκθεση Συγκριτικής Ανάλυσης.....	5
Στόχος	6
Συνάφεια	6
Σχεδιασμός μελέτης	7
Αποτελέσματα	
8 Γραφική	
Ανάλυση	10
Συστάσεις και επόμενα βήματα	11

Τμήμα 1

Εισαγωγή:

Το έργο Digital Balance



Εισαγωγή

Το έργο Digital Balance είναι ένα πρόγραμμα στρατηγικής εταιρικής σχέσης Erasmus+ που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Το έργο φέρνει σε επαφή 6 εμπειρογνώμονες εταίρους (Education Mobility Grid, IEK AKMH, ACEEU, Momentum Marketing Services Ltd, EfVET, European E-Learning Institute) από 5 ευρωπαϊκές χώρες (Γερμανία, Ελλάδα, Δανία, Ιρλανδία και Βέλγιο) για να σχεδιάσουν, να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν μια νέα προσέγγιση για την κατάρτιση εκπαιδευτικών, ηγετών και στελεχών της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK) σε θέματα ψηφιακής ευημερίας.

Δίνοντας έμφαση σε δύο ομάδες-στόχους, τους εκπαιδευτικούς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και τους Διευθυντές/-ντριες ή τους επικεφαλής των τμημάτων, το έργο Digital Balance δεσμεύεται να δημιουργήσει αποτελέσματα του έργου που έχουν αντίκτυπο και νόημα για τη βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων των εκπαιδευτικών επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και την ενίσχυση της ικανότητας των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων να διαχειριστούν την ψηφιακή μετάβαση με τρόπο που να συνδυάζει την υψηλή ποιότητα της διδασκαλίας με την ευημερία των εμπλεκόμενων.

Τα τρία κύρια αποτελέσματα του έργου περιλαμβάνουν:

1. **Η Έκθεση Συγκριτικής Ανάλυσης – Digital Balance**, η οποία παρουσιάζει και διερευνά τις προκλήσεις για την ψηφιακή ευημερία, όπως τις βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και τα στελέχη της EEK στο πλαίσιο της ευρύτερης τρέχουσας ψηφιακής μετάβασης.
2. **Το Αποθετήριο Πηγών Ψηφιακής Ευημερίας**, μια σειρά ανοικτών πηγών με τη μορφή περιπτώσιολογικών μελετών, οδηγιών και πρότυπων εγγράφων που επιτρέπουν στους διευθυντές/-τριες EEK και τους επικεφαλής τμημάτων να κατανοήσουν καλύτερα τις επιλογές που έχουν στη διάθεσή τους και να αναπτύξουν συγκεκριμένα σχέδια, πολιτικές και πρακτικές κατάλληλες για την ενίσχυση των επιδόσεων ψηφιακής ευημερίας του δικού τους οργανισμού
3. **Πρόγραμμα ενδυνάμωσης – Digital Balance**, ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που παρέχει στους εκπαιδευτικούς τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να προστατεύουν προληπτικά τη δική τους ψηφιακή ευημερία, ώστε να διατηρούν διαχρονικά υψηλής ποιότητας διδακτικές επιδόσεις.

Μέσω της δημιουργίας και της εφαρμογής των αποτελεσμάτων του έργου, το έργο Digital Balance θα συμβάλει σημαντικά στην ουσιαστική αλλαγή των συστημάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης σε πανευρωπαϊκό επίπεδο και ταυτόχρονα θα διασφαλίσει ότι η επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση δεν θα μείνει πίσω από άλλους τομείς που είναι πιο ικανοί σε ψηφιακό επίπεδο. Οι εκπαιδευτικοί της EEK, οι επικεφαλής της διοίκησης και των τμημάτων θα εξοπλιστούν με επαγγελματική ανάπτυξη για την ψηφιακή ευημερία και νέες πρακτικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να συμμορφωθούν με τις προσδοκίες και να μεγιστοποιήσουν την ενεργό ψηφιακή ενασχόληση χωρίς να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και την ευημερία τους.

Τμήμα 2

Η Έκθεση Συγκριτικής Ανάλυσης

Η Έκθεση Συγκριτικής Ανάλυσης

Στόχος

Ο κύριος στόχος του έργου της παρούσας έκθεσης είναι η παραγωγή νέων μέσων που επιτρέπουν την ενσωμάτωση της πολιτικής και της πρακτικής για την υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας των εκπαιδευτικών και την ενθάρρυνση της προληπτικής συμπεριφοράς σε προσωπικό επίπεδο.

Στο πλαίσιο των παραπάνω μέσων, η παρούσα Έκθεση είναι μια έρευνα, ανάλυση και δημοσίευση που παρουσιάζει και αναλύει τις προκλήσεις ψηφιακής ευημερίας που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και οι διευθυντές/-τριες ΕΕΚ/προϊστάμενοι τμημάτων στο πλαίσιο της τρέχουσας ευρύτερης ψηφιακής μετάβασης.

Ως εκ τούτου, στόχος της έκθεσης είναι να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη σχετικά με τη σημασία της επίτευξης ισορροπίας μεταξύ της διδασκαλίας με ψηφιακό τρόπο και της ευημερίας των εκπαιδευτικών, οι οποίοι εκτίθενται με ταχείς ρυθμούς σε κινδύνους για τη σωματική και ψυχολογική τους υγεία, τους οποίους δεν είχαν να αντιμετωπίσουν στο παρελθόν. Το υλικό απευθύνεται σε διευθυντές/-τριες και προϊστάμενους τμημάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, πολλοί από τους οποίους είναι συχνά και οι ίδιοι εν ενεργεία εκπαιδευτικοί. Θα κοινοποιηθεί επίσης στους ενδιαφερόμενους φορείς, ιδίως στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στην εκπαίδευση ενηλίκων. Στόχος είναι να επικαιροποιηθούν οι γνώσεις τους σχετικά με την επίτευξη ψηφιακής ισορροπίας στον εργασιακό χώρο της ΕΕΚ και τους λόγους για τους οποίους πρέπει να αναλάβουν δράση.

Η έκθεση ανταποκρίνεται στις ακόλουθες ανάγκες της ομάδας-στόχου μας: - Χαμηλό επίπεδο ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψηφιακή ευημερία γενικά και ως συστατικό στοιχείο των ψηφιακών ικανοτήτων - Υψηλό επίπεδο ενδιαφέροντος αλλά χαμηλό επίπεδο ετοιμότητας για να βοηθηθούν οι εκπαιδευτικοί στη διασφάλιση της ψηφιακής ισορροπίας στην επαγγελματική τους ζωή. Για τους λόγους αυτούς, η έκθεση συγκριτικής ανάλυσης θα αποτελέσει μια ενδιαφέρουσα εισαγωγή στην έννοια, το σκοπό και το πεδίο εφαρμογής της ψηφιακής ευημερίας στην εκπαίδευση γενικά, και ειδικά στην ΕΕΚ (Digital Balance EU, 2021).

Συνάφεια

Η πανδημία COVID-19 δημιούργησε μια απαίτηση για αλλαγή προς την ψηφιοποίηση. Τα αυξανόμενα επιστημονικά στοιχεία από εργαζόμενους σε ψηφιακά περιβάλλοντα έχουν δείξει ότι η απεριόριστη χρήση των συσκευών μπορεί να έχει έντονες αρνητικές συνέπειες. Οι πολλαπλές εργασίες και οι συνεχείς ειδοποιήσεις συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας και συγκέντρωσης, η δυσκολία αποτελεσματικής διαπροσωπικής επικοινωνίας προκαλεί υψηλότερο στρες, ενώ η έντονη χρήση οθόνης συνδέεται με προβλήματα όρασης και πονοκεφάλους (EfVET, 2021). Συλλογικά αποκαλούμενα "τεχνοστρές", τα ζητήματα αυτά προκαλούνται τόσο από την τεχνολογία όσο και από τις οργανωτικές προσδοκίες και οδηγούν σε επιδείνωση της παραγωγικότητας/απόδοσης και της

ψυχικής και σωματικής υγείας των εργαζομένων (EfVET, 2021).

Τον τελευταίο καιρό οι φορείς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης υποφέρουν από έλλειψη προσωπικού και αύξηση των απουσιών λόγω του ψηφιακού άγχους. Επιπλέον, η πανδημία COVID-19 επιτάχυνε την υιοθέτηση της τεχνολογίας στον τομέα της ΕΕΚ και έφερε πολλά οφέλη αλλά και νέες προκλήσεις τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο ψηφιακής υπερφόρτωσης ή επαγγελματικής εξουθένωσης από ποτέ άλλοτε (Vargas, N. & Oros, L., 2021).

Με αυτόν τον τρόπο, το φαινόμενο του ψηφιακού άγχους στον τομέα της εκπαίδευσης έλαβε μεγάλη προσοχή, αλλά μέχρι στιγμής οι μελέτες επικεντρώνονται στις επιπτώσεις του στους μαθητές και όχι στους εκπαιδευτικούς (Digital Balance Europe, 2021). Για το λόγο αυτό, το έργο "Digital Balance" θα ενισχύσει την ικανότητα των ιδρυμάτων ΕΕΚ να διαχειριστούν την ψηφιακή μετάβαση με τρόπο που να συνδέει την υψηλή ποιότητα της διδασκαλίας με την ευημερία και τη μακροπρόθεσμη παραγωγικότητα των εμπλεκομένων.



Σχεδιασμός Μελέτης

Ο όρος "ψηφιακό στρες" έγινε δημοφιλής τα τελευταία χρόνια λόγω της τεχνολογικής προόδου. Αυτή η μορφή άγχους σχετίζεται με το άγχος που προκαλείται με τη χρήση υπολογιστών και τεχνολογίας (Fisher, T., Reuter, M. & Riedl, R., 2021). Ο φόβος να μην χάσει κανείς κάτι, η ανάγκη να είναι κανείς πάντα ενημερωμένος με τις νεότερες τεχνολογίες και η προσδοκία να είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο 24 ώρες το 24ωρο, είναι μερικοί από τους παράγοντες που αποδεδειγμένα επηρεάζουν το επίπεδο άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και τα στελέχη ΕΕΚ (EfVET, 2021).

Πρόκειται για μία από τις πρώτες μελέτες που εξετάζει τις επιπτώσεις του ψηφιακού άγχους στους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ. Η μελέτη επικεντρώνεται στις επιπτώσεις του ψηφιακού στρες στους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ στο Βέλγιο, τη Δανία, την Ιρλανδία, τη Γερμανία και την Ελλάδα. Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν για τη μελέτη προέκυψαν από 263 απαντήσεις σε έρευνα (115 διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και 143 εκπαιδευτικοί ΕΕΚ) και 30 συνεντεύξεις. Οι εκπαιδευτικοί ΕΕΚ κλήθηκαν να απαντήσουν σε 15 ερωτήσεις μέσω διαδικτυακής έρευνας και σε 12 ερωτήσεις συνέντευξης, ενώ οι διευθυντές/-τριες ΕΕΚ κλήθηκαν να απαντήσουν σε 13 ερωτήσεις μέσω διαδικτυακής έρευνας και σε 8 ερωτήσεις συνέντευξης. Η μελέτη διεξήχθη σε διάστημα δύο μηνών, μεταξύ Σεπτεμβρίου και Νοεμβρίου 2021.

Ο εταίρος ACEEU, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη διασφάλιση της ποιότητας του έργου, ήταν υπεύθυνος για την ανάπτυξη του οδηγού συνέντευξης και τη διανομή μιας διαδικτυακής έρευνας μέσω του Typeform, ενός λογισμικού για τη δημιουργία διαδικτυακών εντύπων και διαδικτυακών ερευνών. Οι ερωτήσεις της συνέντευξης και της έρευνας συνδέονταν με θέματα ψηφιακής ευημερίας

στην ΕΕΚ. Κάθε εταίρος συνέβαλε στη βάση δεδομένων επαφών για την επικύρωση των συμμετεχόντων και συντόνισε τα μέλη της δικής του ομάδας για τη διεξαγωγή της έρευνας με τους συμμετέχοντες στη χώρα του. Συνολικά, πραγματοποιήθηκαν 30 συνεντεύξεις σε βάθος (5 ανά εταίρο του έργου) και συμπληρώθηκαν 263 απαντήσεις στην έρευνα. Ο αριθμός των συμμετεχόντων για κάθε ομάδα-στόχο της μελέτης μπορεί να βρεθεί ως εξής:

- **Βέλγιο:** 22 καθηγητές ΕΕΚ και 20 διευθυντές/-τριες ΕΕΚ/προϊστάμενοι τμημάτων
- **Δανία:** Δανία: 12 εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και 10 διευθυντές/-τριες ΕΕΚ/προϊστάμενοι τμήματος
- **Ιρλανδία:** 21 εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και 14 διευθυντές/-τριες ΕΕΚ/ προϊστάμενοι τμήματος
- **Γερμανία:** 66 εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και 41 διευθυντές/-τριες ΕΕΚ/ προϊστάμενοι τμήματος
- **Ελλάδα:** 22 εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και 27 διευθυντές/-τριες ΕΕΚ/ προϊστάμενοι τμήματος

Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν στα αγγλικά και σε άλλες γλώσσες, ηχογραφήθηκαν και απομαγνητοφωνήθηκαν από κάθε εταίρο και στάλθηκαν στο ACEEU για ανάλυση. Η διαδικτυακή έρευνα ήταν διαθέσιμη σε όλες τις γλώσσες των εταίρων, χρησιμοποιώντας λογισμικό έρευνας με χρόνο συμπλήρωσης μεταξύ 10 και 12 λεπτών, δεδομένης της διαθεσιμότητας της ομάδας στόχου. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κάθε εταίρος διεξήγαγε τις δικές του συνεντεύξεις, βοηθώντας έτσι στις γλωσσικές ανάγκες και η γνώση του πλαισίου που διευκόλυνε την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Μόλις ολοκληρώθηκε η έρευνα, όλα τα δεδομένα καθαρίστηκαν και προετοιμάστηκαν για ανάλυση. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση εξειδικευμένου λογισμικού και ανάλυσης Excel και συμπληρώθηκε με ανάλυση περιεχομένου για τον εντοπισμό κοινών και αναδυόμενων θεμάτων.

Στόχος των διερευνητικών συνεντεύξεων σε βάθος με εκπαιδευτικούς και διευθυντές/-τριες ΕΕΚ ήταν να αποκτηθούν πληροφορίες σχετικά με την έννοια και τις αντιλήψεις για το ψηφιακό άγχος. Επιπλέον, οι συνεντεύξεις αυτές ήταν σεναριακά σχεδιασμένες, ώστε οι ερευνητές να μπορούν να αναπτύξουν μια συζήτηση με βάση τις ερωτήσεις της συνέντευξης και να μάθουν περισσότερα για το επίπεδο του ψηφιακού στρες που βιώνουν και οι δύο προαναφερθείσες ομάδες.

Ο σκοπός της έρευνας ήταν διττός. Πρώτον, ήταν να προσδιοριστεί ο βαθμός στον οποίο οι εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και οι διευθυντές/-τριες βιώνουν ψηφιακό άγχος και δεύτερον να ληφθούν πιθανές λύσεις για την αντιμετώπιση του ψηφιακού άγχους και άλλων σχετικών ζητημάτων.

Αποτελέσματα

A. Τα αποτελέσματα των ερευνών από τους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ

Μέσω των ερευνών που σχεδιάστηκαν για τους εκπαιδευτικούς της ΕΕΚ επιδιώχθηκε να αποκτηθούν πληροφορίες σχετικά με τα στοιχεία ή τις πτυχές της ηλεκτρονικής διδασκαλίας που οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί θεωρούν αγχωτικά. Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν ότι οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί θεωρούν τα ακόλουθα ως τις μεγαλύτερες προκλήσεις της διαδικτυακής διδασκαλίας που προκαλούν άγχος:

- Διατήρηση της συμμετοχής των μαθητών

- Εκμάθηση του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές μπορούν να ξεπεράσουν τις διαδικτυακές τους προκλήσεις

- Ομαδοποίηση των μαθητών

- Αντιμετώπιση προβλημάτων συνδεσιμότητας/διαδικτύου

- Διατήρηση της χρονικής ισορροπίας μεταξύ συζήτησης, αλληλεπίδρασης και διδασκαλίας

- Μεταπήδηση από τη μία συνάντηση στην άλλη

- Η μακροχρόνια προσοχή που πρέπει να διατηρήσουν οι συμμετέχοντες

- Η απουσία άμεσων ανατροφοδοτήσεων, καθώς οι μαθητές ντρέπονται μερικές φορές να κάνουν ερωτήσεις · Η απουσία επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο

- Τα όρια της επαγγελματικής με την ιδιωτική ζωή έχουν γίνει δυσδιάκριτα. Υπάρχει μια πίεση να είναι κανείς διαθέσιμος για να επικοινωνήσει διαδικτυακά εκτός του κανονικού ωραρίου εργασίας

- Παρακολούθηση της απόδοσης

- Οι περιορισμοί στην παροχή άμεσης βοήθειας στους μαθητές λόγω της απόστασης

Επιπλέον, όταν ρωτήθηκαν για το πώς τα ιδρύματά τους μπορούν να υποστηρίξουν τους εκπαιδευτικούς στην αντιμετώπιση του τεχνοάγχους, οι εκπαιδευτικοί πρότειναν τις ακόλουθες λύσεις:

- Προσφορά ομαδικών συναντήσεων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που τέθηκαν

- Διοργάνωση προσωπικών συναντήσεων για την οικοδόμηση μιας ισχυρής σχέσης με τους μαθητές

- Παροχή κατάλληλου περιβάλλοντος/εξοπλισμού γραφείου εργασίας

- Παροχή μαθημάτων ηλεκτρονικής μάθησης για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών που είναι νέοι στα ψηφιακά εργαλεία

- Προγραμματισμός περισσότερων διαλειμμάτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών

- Παροχή μιας εγκατάστασης λογισμικού που μπορεί να βοηθήσει στην εμπλοκή των μαθητών

- Παροχή μαθημάτων στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς για την αντιμετώπιση του τεχνολογικού άγχους

- Προσφορά δωρεάν μαθημάτων γιόγκα και διαλογισμού

- Αποδοχή σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής ζωής, αποδοχή χρονικών διαστημάτων για προετοιμασία από τους συναδέλφους

- Εξασφάλιση σταθερής και ενημερωμένης σύνδεσης στο διαδίκτυο και παροχή ψηφιακών συσκευών τελευταίας τεχνολογίας

- Ενθάρρυνση της κατάρτισης σε θέματα λογισμικού και χρήσης εξειδικευμένων ψηφιακών συσκευών

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ορισμένοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι μέχρι στιγμής ότι ο φορέας τους δεν έχει αναλάβει πρωτοβουλίες για την υποστήριξή τους στην τεχνολογική δυσχέρεια. Και μόνο δύο συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δεν έχουν βιώσει τεχνοστρές κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

B. Τα αποτελέσματα των ερευνών από τους διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και τους επικεφαλής τμημάτων

Μέσω των ερευνών, οι διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και οι επικεφαλής τμημάτων εντόπισαν διάφορους σημαντικούς τρόπους για τη βελτίωση της ψηφιακής ευημερίας των εκπαιδευτικών. Σε αυτούς περιλαμβάνονται δραστηριότητες και στρατηγικές όπως:

- Διεξαγωγή διαδικτυακών ομαδικών συναντήσεων στις οποίες διεξάγονται συζητήσεις ανάλογα με τα θέματα που απασχολούν τους εκπαιδευτικούς (και άλλες συναφείς ομαδικές δραστηριότητες)
- Δυνατότητα περισσότερων διαλειμμάτων για τους εκπαιδευτικούς
- Παροχή στους εκπαιδευτικούς μαθημάτων ψηφιακής καθοδήγησης και κατάρτισης
- Διεξαγωγή συναντήσεων 1 προς 1 με τους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ για να ελέγξουν την τρέχουσα κατάστασή τους
- Προώθηση πρακτικών επαγρύπνησης, ξεκινώντας την ημέρα με διαλογισμό
- Πραγματοποίηση πολύ "γρήγορων" συνεδριάσεων (speed-meetings)

Επιπλέον, ένα σημαντικό μέρος των ερωτηθέντων απάντησε ότι δεν έχουν ληφθεί συγκεκριμένα μέτρα για την καταπολέμηση του φαινομένου του ψηφιακού άγχους.

Όταν ρωτήθηκαν σχετικά με το αν οι φορείς τους θα πρέπει να κάνουν περισσότερα για να υποστηρίξουν την ψηφιακή ευημερία των εκπαιδευτικών και πώς θα πρέπει να το κάνουν, οι διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και οι προϊστάμενοι τμημάτων πρότειναν τις ακόλουθες λύσεις:

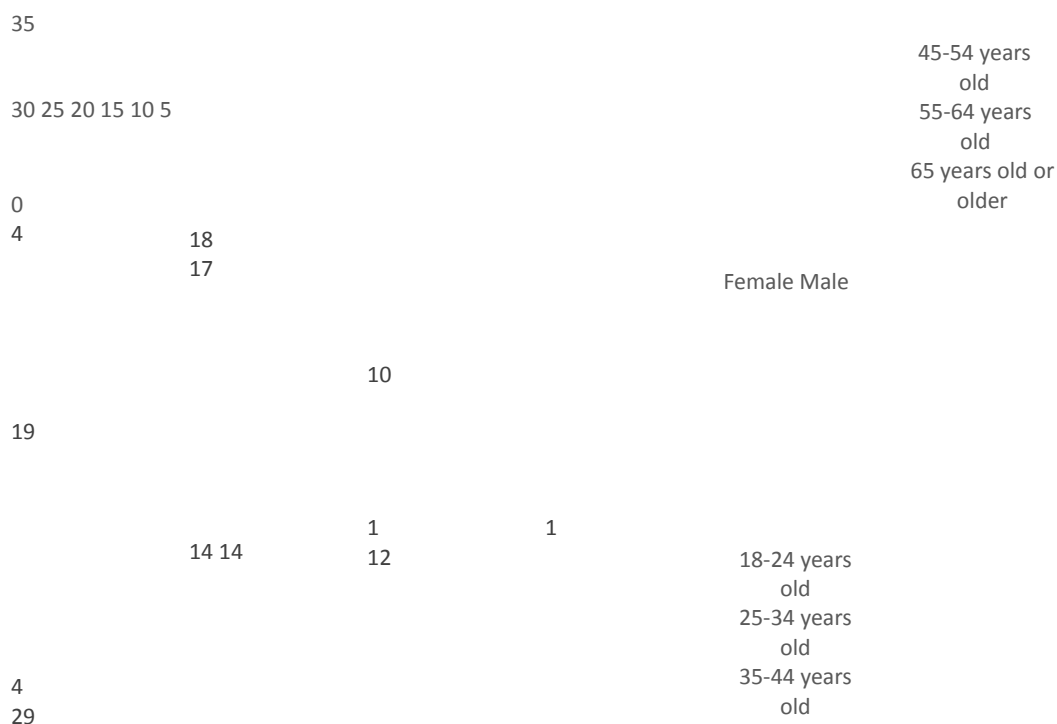
- Παροχή ορισμένων κατευθυντήριων γραμμών για το πώς να ισορροπηθούν οι διαδικτυακές συνεδρίες και η ζωή τους
- Προσαρμογή των προγραμμάτων στη νέα εποχή του ψηφιακού μετασχηματισμού
- Δημιουργία χώρων με τους άλλους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ για να συμμετάσχουν
- Δημιουργία ενός ισχυρού δικτύου στο οποίο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επικοινωνούν και να συζητούν τα θέματά τους · Συνεχιζόμενη και αυξανόμενη λήψη όλων των μέτρων για τεχνική και ψυχική υποστήριξη
- Εφαρμογή μέτρων όπως, μία ή δύο φορές την εβδομάδα, εθελοντικές συναντήσεις σε εικονικές διασκέψεις ή σε παρούσες
- Προώθηση της καθοδήγησης για την πληροφορική, αλλά και της καθοδήγησης για να κάνουν διαλείμματα από τον Η/Υ

Γραφική Ανάλυση

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα οπτικά στοιχεία των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τις δύο έρευνες, των διευθυντών και των προϊσταμένων τμημάτων ΕΕΚ και των εκπαιδευτικών ΕΕΚ.

Α. Τα αποτελέσματα των ερευνών για τους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ

Φύλο vs. Ηλικία – Εκπαιδευτικοί ΕΕΚ

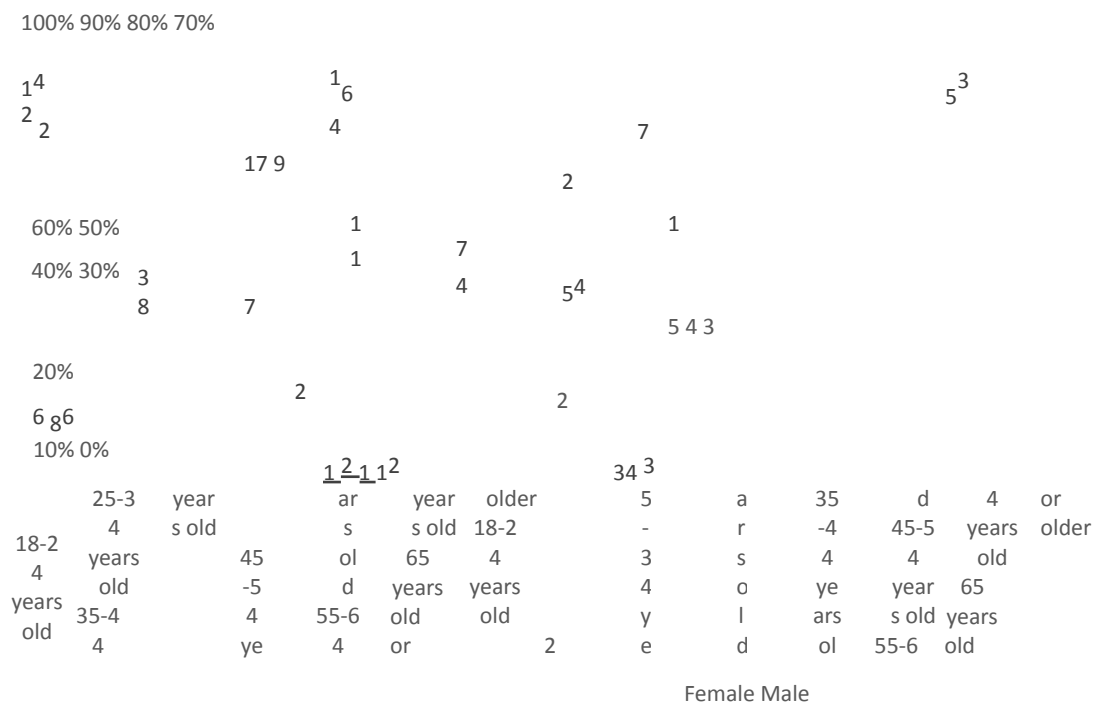


Χάρη σε αυτό το γράφημα είναι δυνατόν να επισημανθεί ότι η πλειοψηφία των γυναικών εκπαιδευτικών είναι ηλικίας 35 έως 44 ετών, ενώ η πλειοψηφία των ανδρών εκπαιδευτικών είναι ηλικίας 25 έως 34 ετών και μόνο μια μειοψηφία εκπαιδευτικών είναι άνω των 65 ετών. Είναι σκόπιμο να αναδείξουμε το ζήτημα της ηλικίας και του φύλου, για να κατανοήσουμε και να εντοπίσουμε αν παρεμβαίνει στην αντίληψη του τεχνοστρες και των ψηφιακών δεξιοτήτων, όπως θα δούμε στην ανάλυση των παρακάτω διαγραμμάτων.

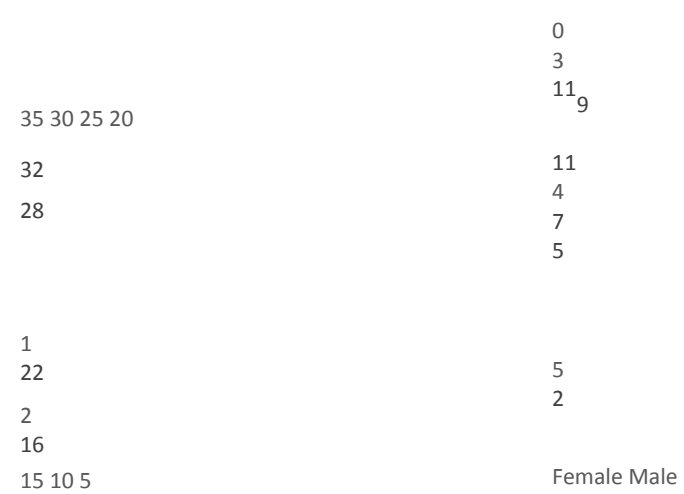
• Ποσοστό ψηφιακών δεξιοτήτων – Εκπαιδευτικοί ΕΕΚ

Με βάση την κλίμακα Likert 1-5, η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών ΕΕΚ αξιολόγησε τις ψηφιακές τους δεξιότητες μεταξύ 3 και 5, δηλαδή από κακές έως πολύ καλές, όπου η πλειοψηφία τις αξιολόγησε ως καλές, συνολικά 63 συμμετέχοντες. 31 συμμετέχοντες δήλωσαν ότι οι ψηφιακές τους δεξιότητες ήταν πολύ καλές και 41 ότι ήταν ουδέτερες, ενώ μόνο ένα μικρό ποσοστό δήλωσε ότι ήταν κακές. Σε αυτή την περίπτωση, η ηλικία δεν φάνηκε να αποτελεί παράγοντα για τον χαρακτηρισμό των ψηφιακών δεξιοτήτων, αλλά όσον αφορά το φύλο, οι άνδρες εκπαιδευτικοί έδειξαν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ψηφιακές δεξιότητες σε σχέση με τις γυναίκες εκπαιδευτικούς.

10



• Θεσμική υποστήριξη για την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων διδασκαλίας



Οι περισσότεροι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως φύλου, συμφώνησαν ότι τα εκπαιδευτικά τους ιδρύματα έχουν υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν τις ψηφιακές δεξιότητές τους στη διδασκαλία. Ωστόσο, μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων δηλώνει ότι η υποστήριξη ήταν μέτρια ή σχεδόν ανύπαρκτη. Αυτό μας κάνει να καταλάβουμε ότι είναι σημαντικό να απευθύνουμε έκκληση προς τα ιδρύματα ΕΕΚ να παρέχουν όχι μόνο υποστήριξη στο ακαδημαϊκό προσωπικό τους, αλλά και να εφαρμόζουν στρατηγικές για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων τους.

• Χρήση ψηφιακών εργαλείων στα μαθήματα πριν από την πανδημία COVID-19

Η συντριπτική πλειονότητα των καθηγητών συμφώνησε ότι είχαν χρησιμοποιήσει κάποιο ψηφιακό εργαλείο στις τάξεις τους πριν από την πανδημία, ενώ είναι δυνατόν να τονιστεί ότι η ηλικία έχει κάποιο αντίκτυπο στα αποτελέσματα, με τους ηλικιωμένους να ισχυρίζονται ότι δεν είχαν χρησιμοποιήσει ψηφιακά εργαλεία στις τάξεις τους πριν από την πανδημία.

11

13 12 8

100% 90% 80% 70% 60%

16 21 11 10

13

50%

40% 30% 20% 10%

0%

Yes No

7 38 2 1

4 4

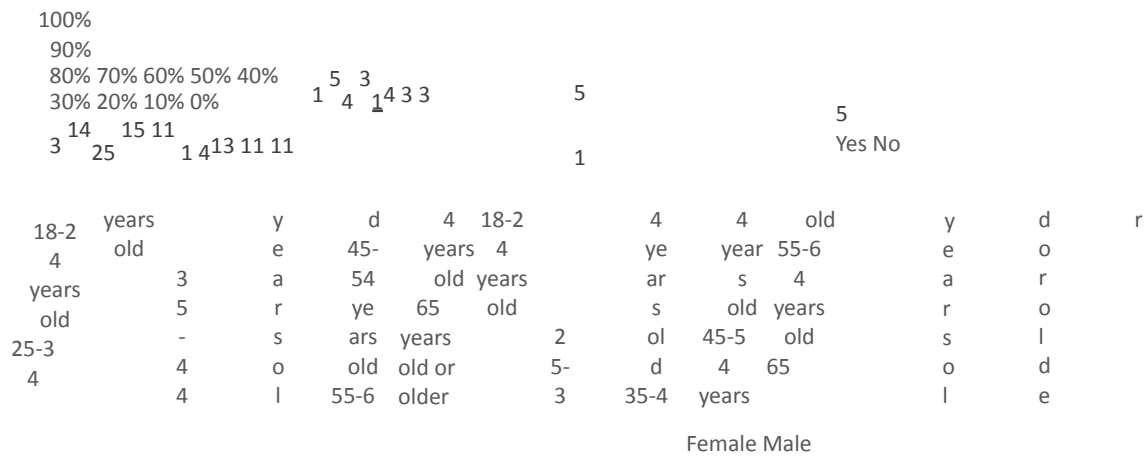
2 1 2

4 1

25-34 years old	4	o	old	old or	5-	d	4	65	l	e
18-24 years old	4	l	55-64	older	3	35-44	years	y	d	r
45-54 years old	3	y	d	4	18-24	4	4	old	e	o
55-64 years old	5	e	45-	years	4	ye	year	55-64	a	r
		a	54	old	years	ar	s	4	r	o
		r	ye	65	old	s	old	years	s	l
		s	ars	years	2	ol	45-54	old	o	d

Female Male

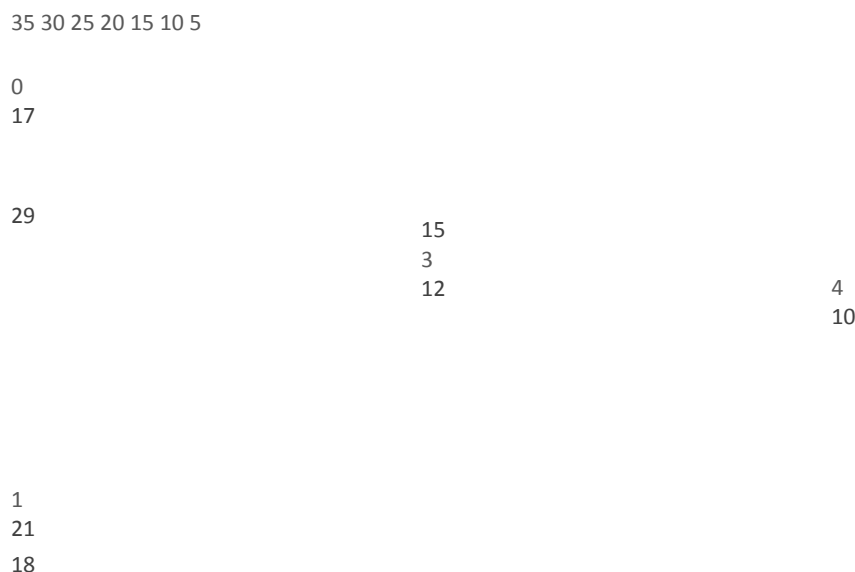
• Αύξηση του επιπέδου τεχνοστρες στην εργασία λόγω της πανδημίας COVID-19



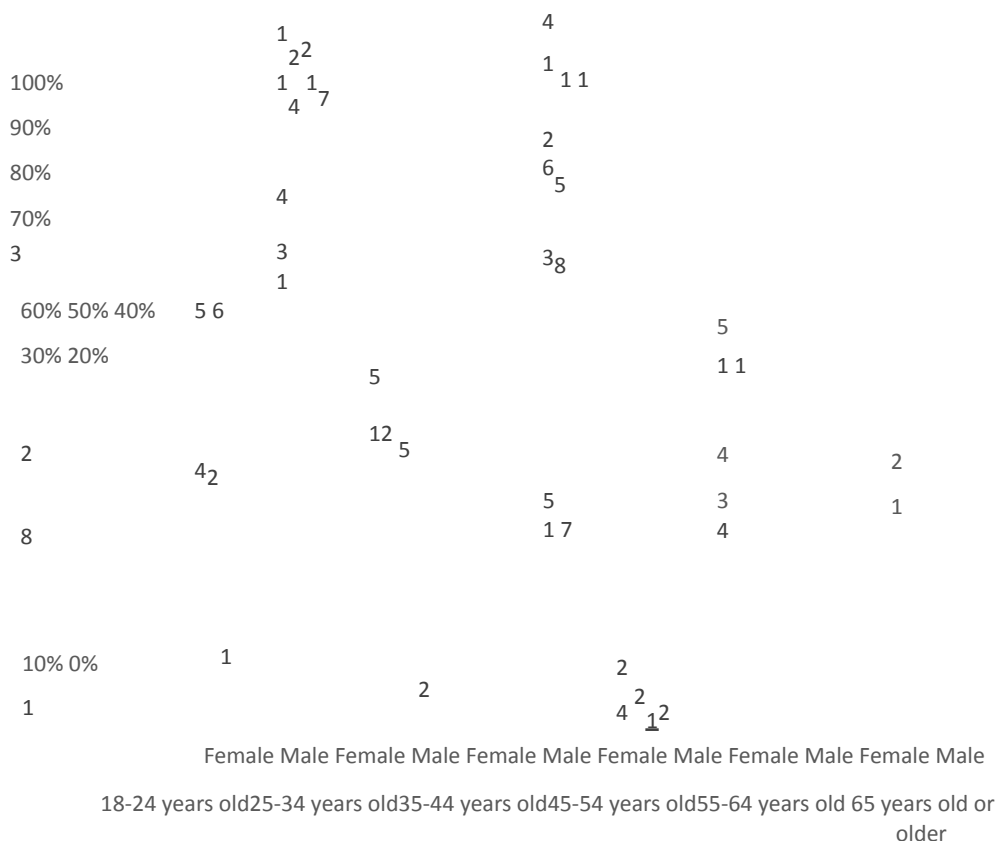
Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι υπάρχει αύξηση του τεχνοστρες στην εργασία λόγω της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19. Μόνο πολύ λίγοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα επίπεδα τεχνοστρες τους δεν αυξήθηκαν μετά την πανδημία.

• Θεσμική αναγνώριση του τεχνολογικού στρες ως θέμα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί

Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν ότι μόνο μια μειοψηφία των συμμετεχόντων δήλωσε ότι τα εκπαιδευτικά τους ιδρύματα έχουν δώσει στο τεχνοστρες την προσοχή που του αξίζει. Στην περίπτωση αυτή, η πλειοψηφία επέλεξε να τονίσει ότι ο φορέας τους έχει δώσει μέτρια προσοχή στο τεχνοστρες ως ζήτημα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί.



• Σε ποιο βαθμό οι εκπαιδευτικοί θεωρούν τη διδασκαλία εξ αποστάσεως αγχωτική



Όπου το 1 σημαίνει πολύ αγχωτικό και το 5 καθόλου αγχωτικό. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, έτειναν να πουν ότι ήταν μεταξύ πολύ αγχωτικό και αγχωτικό όπως και η προσωπική διδασκαλία. Μόνο πολύ λίγοι θεώρησαν ότι η διδασκαλία εξ αποστάσεως δεν ήταν καθόλου αγχωτική.

• Ικανοποίηση από την τεχνολογική υποδομή, το λογισμικό και τη γενική υποστήριξη του φορέα για τη διαδικτυακή διδασκαλία

Στην ερώτηση σε ποιο βαθμό είστε ικανοποιημένοι από την τεχνολογική υποστήριξη, το λογισμικό και τη γενική υποστήριξη που παρέχει το ίδρυμά σας για τη διαδικτυακή διδασκαλία, η πλειοψηφία, τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες, πήρε ουδέτερη θέση, αν και αξίζει να σημειωθεί ότι ένα υψηλό ποσοστό είναι ικανοποιημένο από τη γενική υποστήριξη του φορέα με την τεχνολογία και το λογισμικό. Μόνο μια μειοψηφία ήταν πολύ δυσαρεστημένη.

35 30 25 20 15 10

32

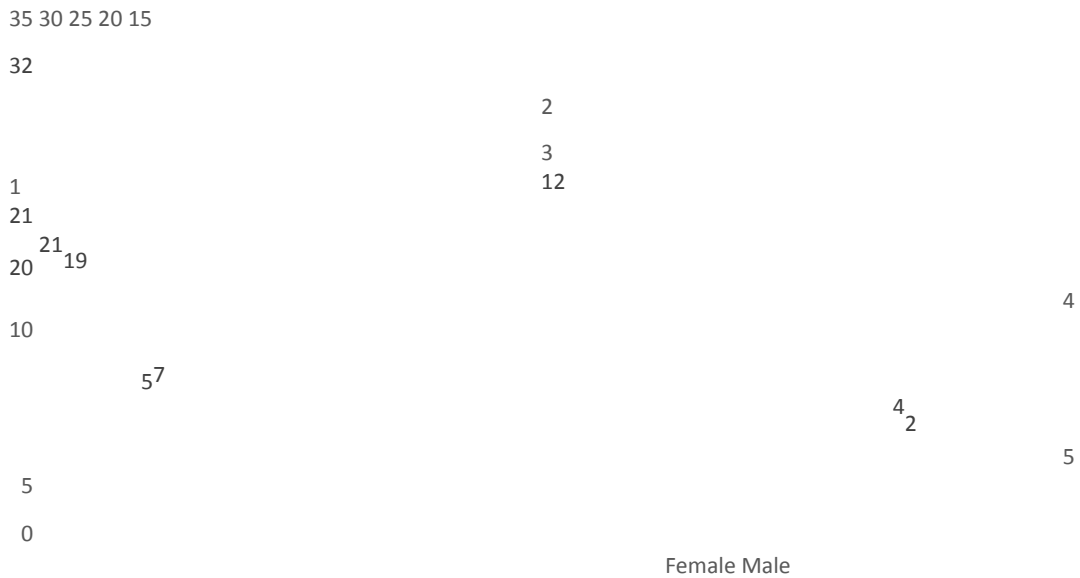
24

1

21 19



• **Θεσμική ενασχόληση για την ευημερία των εκπαιδευτικών**



Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, τα περισσότερα ιδρύματα ασχολούνται σε κάποιο βαθμό με την ευημερία των εκπαιδευτικών τους. Μόνο πολύ λίγα ιδρύματα, σύμφωνα με την οπτική γωνία τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών συμμετεχόντων, ασχολούνται πολύ.

B. Τα αποτελέσματα των ερευνών για τους διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και τους επικεφαλής τμημάτων

• **Αντιπροσώπηση του φύλου και της ηλικίας**

Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού που συμμετείχε στη συνέντευξη για τους ρόλους του διευθυντή/διευθυντή τμήματος συγκεντρώνεται μεταξύ 35 και 44 ετών για τις γυναίκες και 45 και 54 ετών για τους άνδρες. Μια μεγάλη μειοψηφία βρίσκεται στα άκρα τόσο της ηλικίας 18 έως 24 ετών όσο και της ηλικίας άνω των 65 ετών.



11	9	3	16	Female
11				Male
17				

0
1 1

1				
	18-24	years old 25-34 years old	35-44 years old 45-54	years old 55-64 years old
				65 years old or older

• Υποστήριξη και βοήθεια προς τους εκπαιδευτικούς με κάθε τρόπο για την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων διδασκαλίας τους

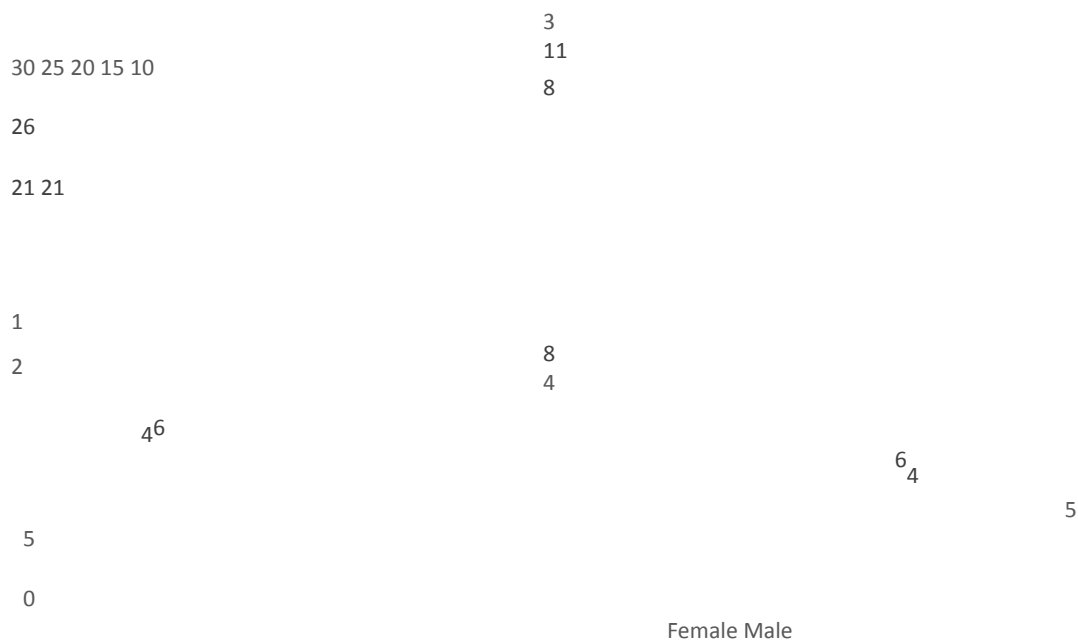


Αναλύοντας τα αποτελέσματα που προέκυψαν, και σε σύγκριση, με τις προηγούμενες απαντήσεις των εκπαιδευτικών, είναι δυνατόν να επισημανθεί μια ομοιότητα, τόσο η πλειοψηφία των διευθυντών/προϊσταμένων τμημάτων όσο και οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν ότι οι φορείς έχουν μέτρια βοήθεια και υποστήριξη στην ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών. Μόνο μια μειοψηφία δήλωσε ότι οι φορείς τους δεν έχουν παράσχει βοήθεια ή υποστήριξη.

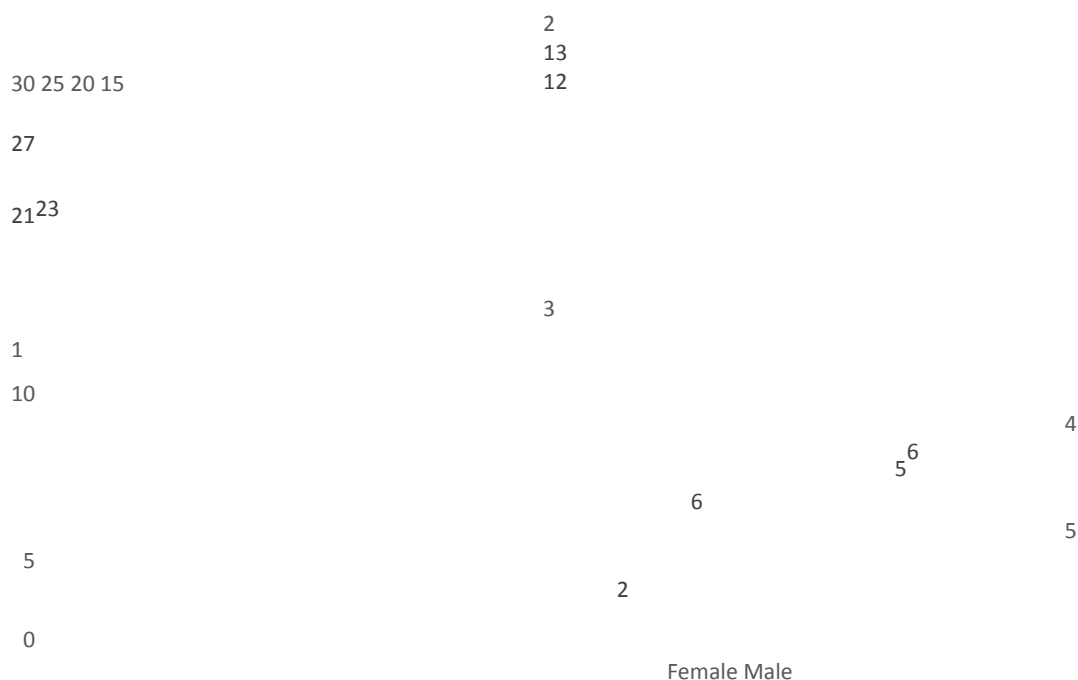
• Αναγνώριση του τεχνολογικού άγχους από το θεσμικό όργανο ως πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί

Είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε, να αναλύσουμε και να συγκρίνουμε τις απαντήσεις των

διευθυντών ΕΕΚ/τμηματάρχων με τους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ. Έτσι, παρατηρούμε ότι όπως και οι εκπαιδευτικοί, οι περισσότεροι από τους διευθυντές/-τριες/επικεφαλής τμημάτων που συμμετείχαν στην έρευνα πήραν επίσης ουδέτερη θέση, δηλώνοντας ότι τα εκπαιδευτικά ιδρύματα έχουν δώσει μέτρια αναγνώριση στο τεχνοκρατικό στρες.



• Ικανοποίηση από την τεχνολογική υποδομή, το λογισμικό και τη γενική υποστήριξη που παρέχει ο φορέας στους εκπαιδευτικούς για τη διαδικτυακή διδασκαλία



Σε σύγκριση με τις απαντήσεις που έλαβαν οι εκπαιδευτικοί, οι διευθυντές/-τριες/προϊστάμενοι τμημάτων έχουν μια ελαφρώς πιο αισιόδοξη προοπτική, όπου η πλειοψηφία των γυναικών αξιολογεί ως ικανοποιημένη (4) την υποστήριξη με τεχνολογία και λογισμικό του ιδρύματός τους, ωστόσο η επικρατέστερη τιμή είναι η ουδέτερη. Αυτό δείχνει ότι τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι διευθυντές/-τριες/επικεφαλής τμημάτων είναι δυσαρεστημένοι με την υποστήριξη που παρέχει το ίδρυμα σε τεχνολογικά θέματα.

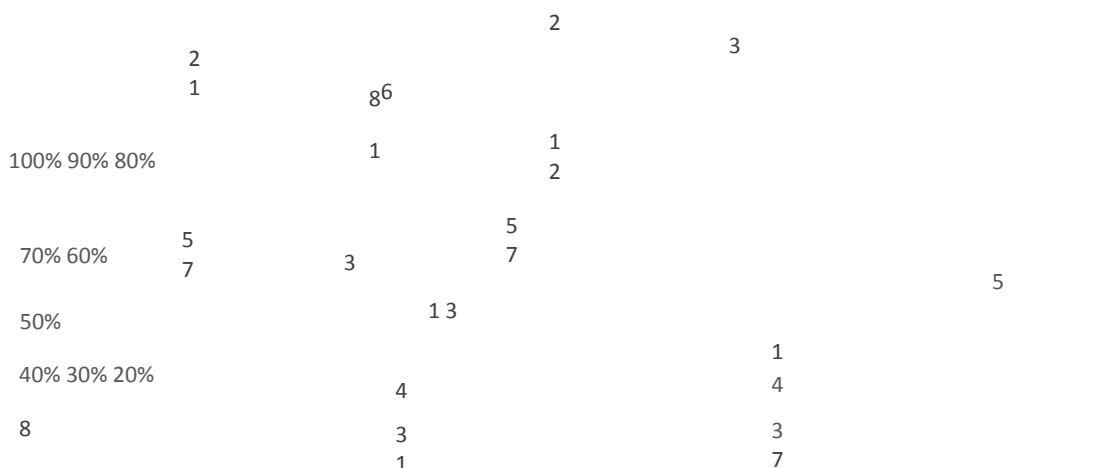
**• Εμπλοκή του φορέα με τους εκπαιδευτικούς και τους
διευθυντές/-τριες/τμηματάρχες σχετικά με την ευημερία τους**

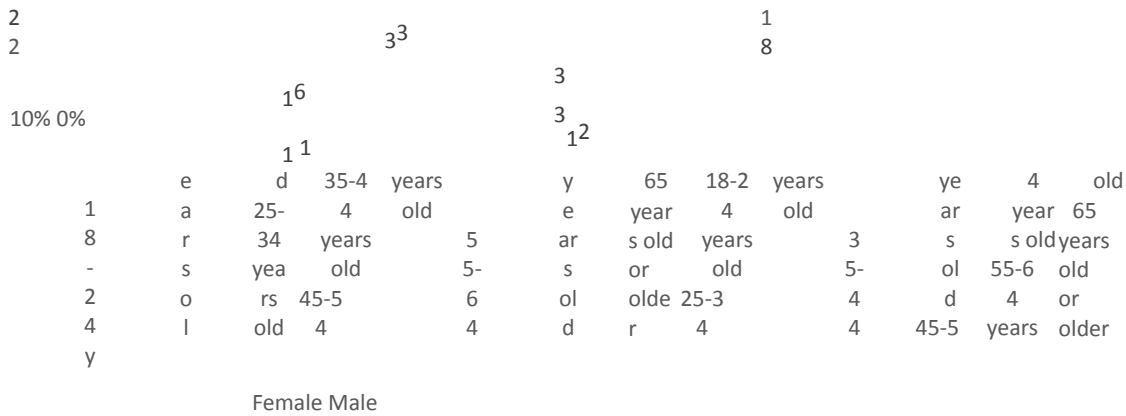


Όπου το 1 αντιπροσωπεύει την πλήρη αποδέσμευση και το 5 την πολύ μεγάλη δέσμευση. Έτσι, βλέπουμε ότι η αντίληψη των γυναικών για την εμπλοκή του φορέα τους στην ευημερία είναι θετική. Παρόλο που, όχι στην πλειοψηφία αλλά σε σημαντικό βαθμό, οι γυναίκες διευθύντριες θεωρούν τη δέσμευση των θεσμικών τους οργάνων ουδέτερη ή μη δεσμευμένη. Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των ανδρών διευθυντών και προϊσταμένων τμημάτων συμφώνησαν ότι οι φορείς τους έχουν ουδέτερη δέσμευση με τους εκπαιδευτικούς και τους διευθυντές/-τριες/προϊσταμένους τμημάτων τους όσον αφορά την ευημερία.

Σε σύγκριση με την αντίληψη των εκπαιδευτικών για τη συμμετοχή του φορέα τους, μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι οι διευθυντές/-τριες και οι προϊστάμενοι τμημάτων είναι πιο θετικοί από την αντίληψη των εκπαιδευτικών.

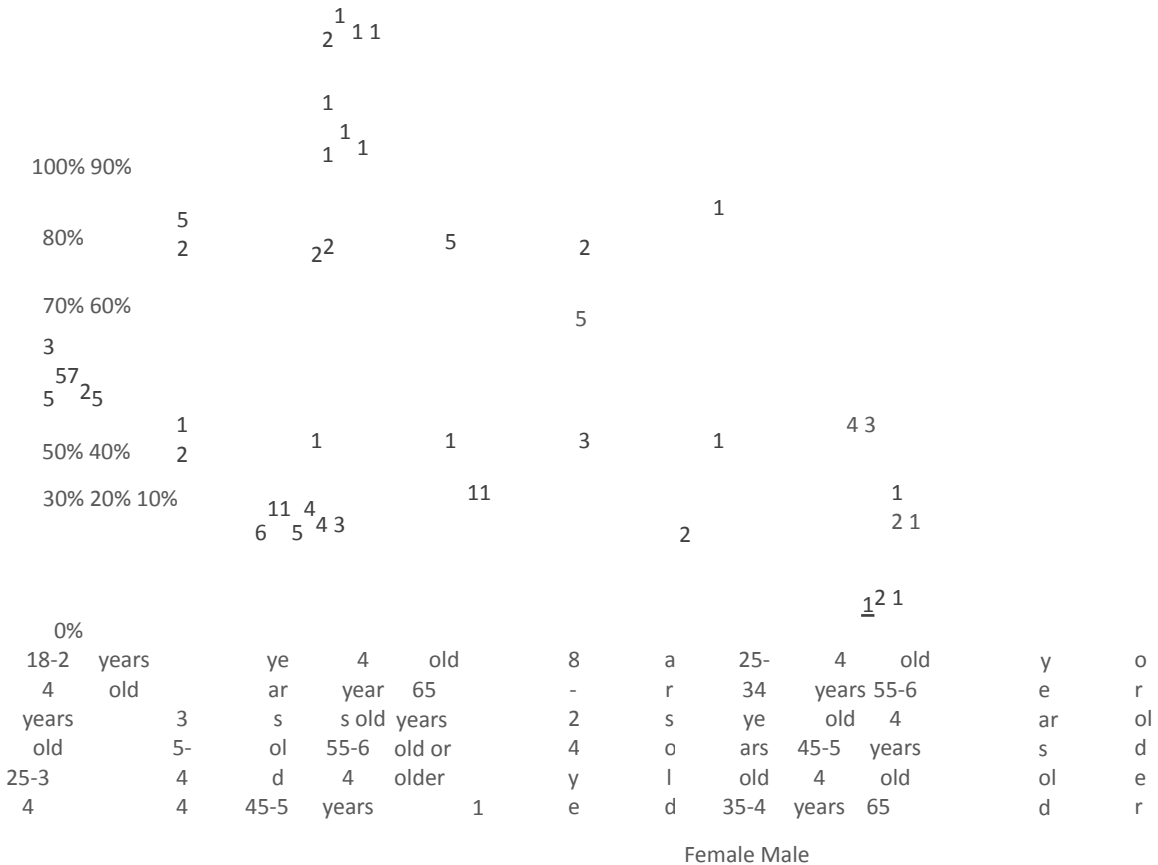
**• Σε ποιο βαθμό βρίσκουν αγχωτική την απομακρυσμένη διοίκηση οι διευθυντές/-τριες
ΕΕΚ/προϊστάμενοι τμημάτων**





Όπου το 1 αντιπροσωπεύει πολύ συχνά και το 5 ποτέ. Σύμφωνα με το γράφημα, μπορεί να επισημανθεί ότι η πλειοψηφία των διευθυντών και των τμηματάρχων έχουν αισθανθεί άγχος από την απομακρυσμένη διοίκηση και διαχείριση συχνά ή κάποια στιγμή. Μόνο 2 διευθυντές/-τριες/τμηματάρχες θεωρούν ότι είναι πάντα αγχωτική. Από την άλλη πλευρά, μόνο 4 διευθυντές/-τριες/τμηματάρχες και 4 διευθυντές/-τριες/τμηματάρχες δεν θεώρησαν ποτέ την απομακρυσμένη διοίκηση και διαχείριση αγχωτική.

• Πάσχουν από τεχνολογικό στρες



Όπου το 1 αντιπροσωπεύει πολύ συχνά και το 5 ποτέ. Σύμφωνα με το γράφημα, είναι δυνατόν να επισημανθεί ότι η πλειονότητα τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών διευθυντών/τμηματάρχων έχουν υποφέρει συχνά από τεχνοστρες. Μόνο 4 από τους συμμετέχοντες έχουν βιώσει πολύ συχνά τεχνοστρες και 9 από τους συμμετέχοντες επιβεβαίωσαν ότι δεν έχουν υποφέρει ποτέ από τεχνοστρες.

Αποτελέσματα συνεντεύξεων

Όπως αναφέρθηκε, εκτός από τις έρευνες, η μελέτη διεξήγαγε 30 συνεντεύξεις σε βάθος με εκπαιδευτικούς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και διευθυντές/-τριες/τμηματάρχες

επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στο Βέλγιο, τη Δανία, την Ιρλανδία, τη Γερμανία και την Ελλάδα. Οι ερωτήσεις που τέθηκαν αποσκοπούσαν στην απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις κοινές/τυπικές προκλήσεις που συναντώνται στη διαδικτυακή/εικονική μάθηση, τις στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.

• Εκπαιδευτικοί ΕΕΚ

Η πρώτη ομάδα-στόχος κλήθηκε να δώσει απαντήσεις στα ακόλουθα θέματα:

- 1) Ψηφιακή διδακτική εμπειρία πριν από την πανδημία COVID-19
- 2) Προκλήσεις λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων
- 3) Πόροι που παρέχονται από το φορέα για τη διεξαγωγή του προγράμματος εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Here are some graphics from the interviews....

Με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν, οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαπίστωσαν ότι πριν από το ξέσπασμα της πανδημίας, οι συνήθεις διδακτικές δραστηριότητες γίνονταν αυτοπροσώπως στις αίθουσες διδασκαλίας, χωρίς να γίνεται χρήση ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού. Η ίδια ομάδα συμμετεχόντων διαπίστωσε επίσης ότι τουλάχιστον ένα σχολείο χρησιμοποιούσε για την εκτέλεση ψηφιακής διδασκαλίας πριν από την πανδημία, παρέχοντας ψηφιακά εργαλεία μάθησης και διδακτικές δραστηριότητες που υποστηρίζονταν από ένα ισχυρό σύστημα διαχείρισης μάθησης.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαπίστωσαν ότι η έλλειψη ανθρώπινης αλληλεπίδρασης και η δυσκολία διατήρησης της δέσμευσης ήταν από τις κύριες προκλήσεις που έπρεπε να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών μαθημάτων. Η φύση των ψηφιακών εργαλείων μαζί με τις τεχνικά προβλήματα περιόριζαν την πλήρη εμπλοκή και συμμετοχή των μαθητών σε εργαστήρια και μαθήματα, επιδεινώνοντας θέματα όπως η συγκέντρωση. Επιπλέον, η έλλειψη της "ανθρώπινης επαφής" και της άμεσης επαφής με τους μαθητές δυσχέραινε την ανάκτηση των ανατροφοδοτήσεων και των αναγκών τους (π.χ. αν ένα εργαστήριο εκτελέστηκε καλά ή αν χρειαζόταν ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια του μαθήματος).

Here are some graphics from the interviews....

Με βάση τις συνεντεύξεις που διεξήχθησαν, οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαπίστωσαν ότι οι φορείς τους παρέιχαν εργαλεία όπως φορητούς υπολογιστές και διακίνηση δεδομένων για να ωφελήσουν τη μετάβαση προς την ψηφιακή διδασκαλία. Διαπιστώθηκε ότι η ποιότητα των συσκευών συχνά κυμαινόταν από "πολύ αξιόπιστη" έως "μέτριας ποιότητας". Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε ωστόσο στην έλλειψη ψηφιακής κατάρτισης για το διδακτικό προσωπικό, το οποίο έπρεπε να μάθει μόνο του πώς να χρησιμοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία.

• Διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και επικεφαλής τμημάτων

Η δεύτερη ομάδα-στόχος του έργου κλήθηκε να δώσει απαντήσεις στα ακόλουθα θέματα:

- 1) Ψηφιακά εργαλεία για τη διδασκαλία των μαθητών πριν από την πανδημία COVID-19
- 2) Προκλήσεις λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων
- 3) Στρατηγικές του φορέα για να εξασφαλίσει ότι οι εκπαιδευτικοί του είναι προετοιμασμένοι για την ψηφιακή διδασκαλία
- 4) Στρατηγική του φορέα για την αντιμετώπιση της ψηφιακής ευημερίας των εκπαιδευτικών

Here are some graphics from the interviews....

Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, οι περισσότεροι συμμετέχοντες επιβεβαίωσαν ότι τα περισσότερα από τα ιδρύματα είχαν ήδη παράσχει κάποιου είδους ψηφιακά εργαλεία (π.χ. πλατφόρμες μάθησης) ή μαθήματα για τη βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού των εκπαιδευτικών πριν από το ξέσπασμα της πανδημίας.

Με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν, οι περισσότεροι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι οι εκπαιδευτικοί είχαν να αντιμετωπίσουν αρκετές προκλήσεις κατά τη διαδικασία μετάβασης προς τη διαδικτυακή διδασκαλία. Αυτές περιλαμβάνουν την αποδοχή και την εξοικείωση με τα ηλεκτρονικά εργαλεία, την έλλειψη γνώσεων σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής διδασκαλίας στο διαδίκτυο και το ψηφιακό άγχος.

Here are some graphics from the interviews....

Με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν, τα περισσότερα ιδρύματα παρείχαν στο διδακτικό προσωπικό ψηφιακά εργαλεία και μαθήματα σχετικά με τη διαδικτυακή διδασκαλία, υποστηρίζοντας και συνεργαζόμενα στενά με τους εκπαιδευτικούς για την εξεύρεση των καλύτερων λύσεων. Παρ' όλα αυτά, προέκυψαν και ορισμένες δυσκολίες κατά τη διάρκεια των εκπαιδεύσεων των εκπαιδευτών/καθηγητών.

Here are some graphics from the interviews....

Με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα ιδρύματά τους δεν έχουν ακόμη σαφή στρατηγική. Παρόλα αυτά, τα ιδρύματα που στοχεύουν στην υποστήριξη της ψηφιακής ευημερίας των εκπαιδευτικών έχουν υιοθετήσει διάφορες λύσεις.

Τμήμα 3

Συστάσεις και επόμενα βήματα

Συστάσεις και επόμενα βήματα

Το έργο "Digital Balance" έχει ως στόχο να παρέχει στους εκπαιδευτικούς και τους διευθυντές/-τριες της ΕΕΚ αποτελεσματικά εργαλεία και ικανότητες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που προκύπτουν από την ταχεία μετάβαση στην ψηφιακή διδασκαλία και μάθηση που προκάλεσε η έκτακτη ανάγκη COVID-19. Οι εκπαιδευτικοί ΕΕΚ επηρεάστηκαν ιδιαίτερα από τον νέο τρόπο εργασίας, ο οποίος προκάλεσε σε αρκετές περιπτώσεις φαινόμενα ψηφιακού άγχους.

Με βάση τα στοιχεία και τους σκοπούς αυτού του έργου, είναι επομένως απαραίτητο να τους παράσχουμε νέες γνώσεις σχετικά με τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της ψηφιακής υπερφόρτωσης και να τους προετοιμάσουμε με νέες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τους κινδύνους για την ευημερία τους και να υιοθετήσουν μια ισορροπημένη εργασιακή ζωή, τηρώντας παράλληλα τις προσδοκίες.

Συνολικά, αυτό θα αυξήσει τις επαγγελματικές ψηφιακές τους ικανότητες, καθιστώντας τους πιο πιθανό να συνεχίσουν να παρέχουν αποτελεσματική διαδικτυακή διδασκαλία και εργασία εξ αποστάσεως για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο βελτιωμένος ψηφιακός αλφαριθμητισμός θα τους βοηθήσει επίσης να παραμείνουν μπροστά από τους συνομηλίκους τους και να βελτιώσουν τις προοπτικές απασχόλησής τους. Επιπλέον, θα έχουν άμεσα οφέλη για την προσωπική τους υγεία και ευημερία.

Επιπλέον, το έργο στοχεύει επίσης στην προετοιμασία των διευθυντών ΕΕΚ και των επικεφαλής τμημάτων για την ευαισθητοποίηση τους σχετικά με τον ρόλο της ψηφιακής ευημερίας και των επαγγελματικών ψηφιακών ικανοτήτων για τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές. Οι διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και οι προϊστάμενοι τμημάτων καλούνται να υποστηρίξουν την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων του διδακτικού προσωπικού. Θα πρέπει να τους παράσχουν νέες γνώσεις σχετικά με την επίδραση της ψηφιοποίησης της εκπαίδευσης στην ευημερία και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής του διδακτικού προσωπικού και θα πρέπει να τους εκπαιδεύσουν με τις πρακτικές στρατηγικές και τα παραδείγματα για τον τρόπο βελτίωσης της κουλτούρας και της πρακτικής της ψηφιακής ευημερίας. Με αυτόν τον τρόπο, οι διευθυντές/-τριες ΕΕΚ και οι επικεφαλής των τμημάτων θα έχουν την ικανότητα να αναπτύσσουν σχέδια, πολιτικές και πρακτικές που είναι προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες ψηφιακής ευημερίας του δικού τους τμήματος ή φορέα.

Πηγές

Digital Balance Project Europe, 2021. Official website available at www.digitalbalanceproject.eu

EfVET, 2021. Embedding and Empowering SELFIE WBL Culture, retrieved from European Forum of Technical and Vocational Education and Training, available at www.efvet.org

Fisher, T., Reuter, M. & Riedl, R., 2021. The Digital Stressors Scale: Development and Validation of a New Survey Instrument to Measure Digital Stress Perceptions in the Workplace Context. Published on 12 March 2021 in *Frontiers in Psychology*, available at <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607598>

Macdonald, C., 2020. Mental wellbeing for leaders and managers. Published on May 06 2020 on *Management.Issues* website, available at www.management-issues.com/opinion/7393/mental-wellbeing-for-leaders-and-managers/

Vargas, N. & Oros, L., 2021. Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. Published on 26 Nov. 2021 on *Frontiers in Psychology*, available at <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>

Εταίροι του έργου