

# Dobre samopoczucie w świecie cyfrowym: holistyczne podejście do dobrego samopoczucia w ekosystemie edukacji cyfrowej – DWELL



Drodzy Czytelnicy,

Z radością dzielimy się z Wami informacjami na temat przebiegu naszych spotkań w grupach fokusowych w krajach partnerskich!

W okresie od listopada 2025 r. do marca 2026 r. w ramach projektu DWELL z powodzeniem przeprowadzono spotkania w grupach fokusowych z nauczycielami i rodzicami w Bułgarii, na Cyprze, w Finlandii, Grecji i Rumunii. Sesje te miały na celu zbadanie, w jaki sposób technologie cyfrowe wpływają na samopoczucie uczniów i ich codzienne doświadczenia związane z nauką, a także zebranie informacji od osób dorosłych, które najdokładniej obserwują rozwój dzieci – ich rodziców i nauczycieli.

Partnerzy zebrali cenne spostrzeżenia zarówno na temat korzyści i wyzwań związanych z narzędziami cyfrowymi, jak i wsparcia potrzebnego rodzinom i wychowawcom.

### W jaki sposób przeprowadzono grupy fokusowe?

Spotkania odbywały się zarówno w formie stacjonarnej, jak i online, gromadząc nauczycieli i rodziców w ramach moderowanych dyskusji trwających od 60 do 90 minut, zgodnie z ustaloną metodologią grup fokusowych, która miała na celu zebranie precyzyjnych danych. Wszystkie sesje zostały udokumentowane zdjęciami i zapisane w formie transkrypcji, aby zapewnić skuteczne ujednoczenie danych oraz rzetelność raportów krajowych.

### Dlaczego grupy fokusowe?

Celem grup fokusowych było zebranie rzeczywistych doświadczeń nauczycieli i rodziców dotyczących wykorzystania technologii cyfrowych w nauce i życiu codziennym. Podczas dyskusji analizowano, w jaki sposób narzędzia cyfrowe wpływają na samopoczucie uczniów oraz jakie umiejętności powinni posiadać dorośli, aby wspierać zdrowe nawyki cyfrowe.

# MIGAWKI Z KRAJÓW

Badanie przeprowadzono w okresie od listopada 2025 r. do stycznia 2026 r. z udziałem 32 nauczycieli z 18 szkół w ramach pięciu stacjonarnych grup fokusowych oraz 17 rodziców dzieci w wieku 10–7 lat w formie stacjonarnej online.

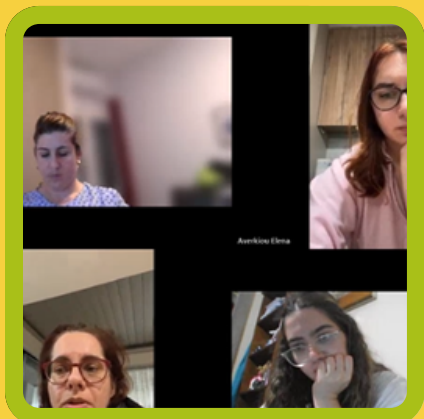
W trakcie dyskusji uczestnicy podkreślali, że technologie cyfrowe oferują znaczące korzyści dla nauki, zaangażowania i komunikacji, gdy są wykorzystywane w sposób celowy. Jednocześnie zwracali uwagę na obawy związane z nadmiernym czasem spędzonym przed ekranem, trudnościami z koncentracją, regulacją emocji oraz potrzebą ściślejszej współpracy między szkołami a rodzinami w celu wspierania zdrowych nawyków cyfrowych.



## Grupy Fokusowe w Bułgarii



Technologie cyfrowe mogą zwiększać motywację i poprawiać efektywność nauki, jednak ich pozytywny wpływ zależy od ich przemyślanego wykorzystania, jasnych wytycznych oraz ścisłej współpracy między szkołami a rodzinami.



Effective management, parental supervision, and clear household or school rules are crucial to help children develop healthy digital habits, regulate screen time, and maintain emotional and cognitive balance.



W okresie od listopada 2025 r. do marca 2026 r. przeprowadzono badania fokusowe z udziałem nauczycieli i rodziców. W sumie w pięciu internetowych grupach fokusowych wzięło udział 19 nauczycieli ze szkół średnich. Ponadto w trzech internetowych grupach fokusowych uczestniczyło 20 rodziców dzieci w wieku 10–16 lat.

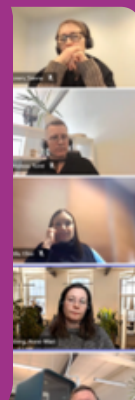
Rodzice zgłaszali zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki korzystania z technologii w domu, podkreślając korzyści, takie jak wsparcie w nauce, rozrywka i kontakty społeczne, a także obawy dotyczące nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem, presji mediów społecznościowych oraz trudności z regulowaniem korzystania z urządzeń.

Dla nauczycieli narzędzia cyfrowe mogą zwiększyć zaangażowanie i współpracę w szkole, ale także skracają czas koncentracji, wzmacniają uzależnienie od szybkich odpowiedzi online oraz powodują obciążenie fizyczne – zmęczenie oczu i nieprawidłową postawę. Uczestnicy podkreślali znaczenie uporządkowanego korzystania z technologii, nadzoru rodzicielskiego, rozwoju umiejętności cyfrowych oraz współpracy między domem a szkołą w celu wspierania cyfrowego dobrostanu dzieci.

## Grupy Fokusowe na Cyprze



Najlepszym sposobem na zapewnienie dobrego samopoczucia w świecie cyfrowym jest zachowanie równowagi, ustalenie jasnych granic i odpowiedzialność. Celowe i ograniczone korzystanie z narzędzi cyfrowych, spójne zasady dotyczące korzystania z telefonów i ściśła współpraca między domem a szkołą pomagają chronić koncentrację uczniów, ich interakcje społeczne oraz zdrowie psychiczne, podczas gdy nieuregulowane lub nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych zwiększa poziom stresu, przyczyniając się do poznawczego i ryzyka społecznego.



W Finlandii przeprowadzono cztery internetowe grupy fokusowe z udziałem 157 nauczycieli z sześciu gimnazjów (klasy 7–9, uczniowie w wieku 13–15 lat) oraz trzy internetowe grupy fokusowe z udziałem 19 rodziców dzieci w wieku 12–15 lat. Nauczyciele podkreślali, że narzędzia cyfrowe, takie jak Google Classroom i aplikacje oparte na grach, są cenne, gdy są używane w sposób celowy i w połączeniu z tradycyjnymi metodami, podczas gdy obowiązujące w całej szkole zasady zakazu używania telefonów poprawiły koncentrację, spokój w klasie i interakcje społeczne. Rodzice podkreślali wyzwania związane z regulowaniem korzystania z urządzeń w domu, zauważając, że nadmierne lub niejasne praktyki cyfrowe mogą zwiększać stres, zmniejszać zdolność do długotrwałej koncentracji oraz wpływać na samopoczucie społeczne i emocjonalne. Obie grupy podkreślały, że równowaga, jasne granice, wspólne wytyczne oraz ścisła współpraca między domem a szkołą są niezbędne do wspierania cyfrowego dobrostanu uczniów.

## Grupy Fokusowe w Finlandii





## Focus Groups in Greece

Chociaż narzędzia cyfrowe oferują ogromny potencjał w zakresie poprawy jakości nauczania, zarówno nauczyciele, jak i rodzice podkreślali potrzebę jasnych wytycznych, stałego wsparcia oraz współpracy między szkołami a rodzinami, aby zapewnić zrównoważone i odpowiedzialne podejście do korzystania z technologii, sprzyjające sukcesom w nauce i dobremu samopoczuciu emocjonalnemu uczniów

W okresie od listopada 2025 r. do lutego 2026 r. przeprowadzono badania fokusowe z udziałem 32 nauczycieli z 7 szkół oraz 37 rodziców z 12 szkół z całej Grecji, aby zbadać wpływ technologii cyfrowych na samopoczucie uczniów. Nauczyciele rozmawiali o wyzwaniach związanych z włączaniem narzędzi cyfrowych do planowania lekcji, zauważając, że tradycyjne programy nauczania często wymagają zmian, żeby lepiej uwzględnić zasoby cyfrowe. Podkreślali potrzebę ciągłego rozwoju zawodowego, żeby być na bieżąco z nowymi narzędziami cyfrowymi, oraz znaczenie odpowiednich zasobów i niezawodnego internetu dla poprawy jakości nauki. Rodzice wyrazili obawy dotyczące emocjonalnego wpływu nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem, presji mediów społecznościowych oraz cyberprzemocy. Wspomnieli również, że rosnące uzależnienie uczniów od smartfonów i narzędzi sztucznej inteligencji, takich jak ChatGPT, może wpływać na ich krytyczne myślenie i umiejętności rozwiązywania problemów. Obie grupy podkreśliły znaczenie jasnych wytycznych dotyczących technologii cyfrowych, wsparcia dla edukacji w zakresie umiejętności cyfrowych oraz ściślejszej współpracy między szkołami a rodzinami w celu zapewnienia zdrowej równowagi między aktywnością cyfrową a dobrostanem, sprzyjającej zarówno rozwojowi akademickiemu, jak i odporności emocjonalnej.

W Rumunii, w okresie od listopada do grudnia 2025 r., przeprowadzono łącznie 11 grup fokusowych z udziałem 103 nauczycieli i 98 rodziców, głównie w szkołach wiejskich (10 wiejskich, 1 miejska). Wszystkie sesje miały charakter bezpośredni, z wyjątkiem jednej sesji dla nauczycieli, która odbyła się w formacie mieszanym; każda z nich trwała od 2 do 4 godzin, w zależności od grupy. Uczestnicy podkreślali, że dobre samopoczucie w świecie cyfrowym zależy od uporządkowanego, celowego i zrównoważonego korzystania z technologii. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice dostrzegali pozytywny potencjał narzędzi cyfrowych w zakresie motywacji, zaangażowania, wsparcia w nauce i integracji, ale wskazywali również na zagrożenia, takie jak stres, przeciążenie poznawcze, rozproszenie uwagi, izolacja społeczna i obciążenie fizyczne w przypadku nadmiernego lub nieuregulowanego korzystania z technologii. Jasne zasady, wskazówki od dorosłych oraz współpraca między szkołą a rodziną były powszechnie postrzegane jako kluczowe dla maksymalizacji korzyści i minimalizacji szkód.

Dobre samopoczucie w świecie cyfrowym to nie tylko ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem; wymaga ono jasnych zasad, wsparcia ze strony dorosłych, szkoleń dla nauczycieli oraz współpracy między szkołą a rodziną, aby łagodzić skutki emocjonalne, poznawcze, behawioralne i społeczne. Sama technologia nie jest z natury dobra ani szkodliwa – to sposób jej wykorzystania, kontekst i nadzór decydują o jej wpływie na samopoczucie uczniów.



## Focus Groups in Romania

# Co jeszcze robimy?

1

W ramach projektu **DWELL** partnerzy przeprowadzili ponad 30 samoocen SELFIE wśród nauczycieli w krajach uczestniczących w projekcie. SELFIE to bezpłatne narzędzie internetowe opracowane przez Komisję Europejską, które pomaga nauczycielom w refleksji nad wykorzystaniem technologii cyfrowych w praktyce zawodowej. Wspiera ono nauczycieli wszystkich szczebli w ocenie ich umiejętności cyfrowych, identyfikacji obszarów wymagających poprawy oraz uzyskaniu spersonalizowanych informacji zwrotnych.

W ramach projektu DWELL ocena SELFIE została dostosowana tak, aby zawierała dodatkowe pytania dotyczące cyfrowego dobrostanu, pomagając nauczycielom zbadać ich poziom przygotowania cyfrowego oraz gotowość do uwzględnienia cyfrowego dobrostanu w praktyce pedagogicznej. SELFIE zapewnia ustrukturyzowane podejście do zrozumienia i usprawnienia wykorzystania technologii cyfrowych, jednocześnie wspierając naukę uczniów, interakcje społeczne i ogólny dobrostan.

Ponad 30 nauczycieli z krajów partnerskich otrzymało już spersonalizowane raporty, pokazujące, na jakim etapie są w zakresie wykorzystania technologii cyfrowych w nauczaniu oraz jak skutecznie zajmują się kwestią cyfrowego dobrostanu w klasie.

2

Obecnie pracujemy nad przygotowaniem dwóch ogólnokrajowych raportów podsumowujących wyniki badań grup fokusowych, które wkrótce zostaną opublikowane. Raporty te będą zawierały podsumowanie opinii nauczycieli i rodziców, wskazując wspólne tendencje oraz identyfikując pojawiające się potrzeby, takie jak:

- jasne wytyczne dotyczące korzystania z technologii cyfrowych w domu i w szkole
- wsparcie w zakresie ustalenia rutynowych czynności i zarządzania czasem spędzonym przed ekranem
- rozwój kompetencji cyfrowych uczniów oraz odpowiedzialnych zachowań w sieci

**W nadchodzących raportach przedstawione zostaną praktyczne zalecenia dla szkół, rodzin i decydentów dotyczące wspierania dobrego samopoczucia w sieci oraz zdrowych nawyków związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych.**

SELFIE

for

TEACHER



**SPRAWDŹ STRONĘ  
DWELL TUTAJ!**



<https://dwell.projectsgallery.eu/>



## PARTNERZY DWELL

Project Coordinator



Partners



Co-funded by  
the European Union

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Przedstawione poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.