DWELL Project: 101195998
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

DWELL
DIGITAL WELL BEING

DWELL

Holistyczne podejście do dobrostanu w szerszym ekosystemie edukacji cyfrowej



D2.3: Raport menedżerski dotyczący wyników i wniosków z grup

Dofinansowane przez Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Podstawowe informacje o projekcie

Tytuł projektu	Digital well-being: A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem
Skrót	DWELL
Numer projektu	101195998
Rozpoczęcie	Kwiecień 2025
Zakończenie	Marzec 2028
Strona internetowa	https://dwell.projectsgallery.eu/
Zespół projektowy	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

Informacje o wyniku

Poziom upublicznienia	PUBLICZNY
Termin realizacji	30 Kwietnia 2026
Pakiet roboczy	WP2
Tytuł wyniku	D2.3: Raport menedżerski dotyczący wyników i wniosków z grup fokusowych z udziałem edukatorów”
Główny beneficjent	MMC
Współtwórcy	1. KOORDYNATOR: 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
Typ	Raport
Status	Zakończony

Contents

Wstęp..... 5
Metodologia i ograniczenia.....5
Ograniczenia..... 6
Kluczowe wnioski..... 6
Dobrostan emocjonalny.....7
Dobrostan behawioralny.....8
Zdrowie psychiczne.....9
Relacje społeczne..... 9
Zdrowie fizyczne..... 9
Funkcjonowanie poznawcze.....10
Kompetencje cyfrowe i wnioski z SELFIEforTEACHERS.....10
Rekomendacje.....11
Podsumowanie.....11

Wstęp

Projekt DWELL (Cyfrowy dobrostan: Holistyczne podejście do dobrostanu w szerszym cyfrowym ekosystemie edukacyjnym) to 36-miesięczna inicjatywa w ramach Eksperymentów Politycznych Erasmus+ (Umowa o udzielenie dotacji nr 101195998, kwiecień 2025–marzec 2028), realizowana przez konsorcjum sześciu europejskich partnerów z Bułgarii, Cypru, Finlandii, Grecji, Polski i Rumunii.

Niniejsze podsumowanie (Executive Summary) przedstawia międzynarodową syntezę grup fokusowych z udziałem edukatorów, przeprowadzonych we wszystkich sześciu krajach partnerskich (WP2, Rezultat D2.3). Zebrano profesjonalne opinie edukatorów na temat tego, jak technologie cyfrowe kształtują dobrostan uczniów w sześciu wzajemnie powiązanych obszarach: dobrostan emocjonalny, behawioralny, zdrowie psychiczne, relacje społeczne, zdrowie fizyczne oraz funkcjonowanie poznawcze. Raport uwzględnia również wnioski z refleksji nad kompetencjami cyfrowymi w ramach narzędzia SELFIEforTEACHERS.

Nadrzędny wniosek jest jasny i spójny: technologie cyfrowe są strukturalnie osadzone w życiu szkoły i codziennych rutynach uczniów. Ich efekty są zróżnicowane, zależne od kontekstu oraz kształtowane przez celowość, równowagę, przejrzystość pedagogiczną, wsparcie dorosłych i spójność struktur na poziomie szkoły. Cyfrowy dobrostan nie jest opcjonalnym dodatkiem do edukacji cyfrowej — jest podstawowym warunkiem znaczącego, zrównoważonego i wysokiej jakości uczenia się.

Metodologia i ograniczenia

Raport opiera się na częściowo ustrukturyzowanych, jakościowych grupach fokusowych przeprowadzonych z edukatorami we wszystkich sześciu krajach partnerskich, z wykorzystaniem wspólnych ram koncepcyjnych i proceduralnych. Wspólne pytania przewodnie zapewniły porównywalność między krajami, podczas gdy elastyczna facylitacja pozwoliła na zgłębienie lokalnych realiów. Dane zebrano poprzez spotkania twarzą w twarz, online oraz w formatach mieszanych, a udział wzięli edukatorzy w różnych rolach zawodowych: nauczyciele, dyrektorzy, psycholodzy oraz pracownicy wsparcia edukacyjnego. Analizę przeprowadzono indukcyjnie we wszystkich sześciu obszarach dobrostanu, zwracając dodatkową uwagę na kompetencje cyfrowe i wnioski z SELFIEforTEACHERS.

Kraj	Partner	Objęte role	Format	Okres
Bułgaria	Acta Foundation	Nauczyciele, dyrektorzy	Mieszany	2025–2026
Cypr	MMC / EDITC	Nauczyciele, psycholodzy	Online	2025–2026
Finlandia	VAMK	Nauczyciele, personel wspierający	Online	Lis–Gru 2025
Grecja	DIMITRA	Nauczyciele, dyrektorzy	Online	Gru 2025–Mar 2026
Polska	KLS Partners	Nauczyciele, specjaliści	Mieszany	Gru 2025–Mar 2026
Rumunia	ARAD	Nauczyciele, dyrektorzy	Twarzą w twarz	Lis–Gru 2025

Ograniczenia

Jako badanie jakościowe, ustalenia odzwierciedlają postrzeganie i zawodowe doświadczenia edukatorów, a nie bezpośredni pomiar wyników uczniów. Dowody nie są reprezentatywne statystycznie dla wszystkich szkół ani edukatorów w każdym z krajów. Niemniej jednak, silna zbieżność obserwacji w różnych systemach krajowych i kontekstach nadaje zidentyfikowanym wzorcom międzynarodowym znaczną wiarygodność.

Kluczowe wnioski

Z różnych krajów popłynął jeden, wyraźny przekaz: technologie cyfrowe wzmacniają warunki, w których są używane. Kiedy ich stosowanie jest celowe, ograniczone w czasie i uzasadnione pedagogicznie, mogą one wspierać partycypację, motywację, dostęp do wiedzy i uczenie się. Kiedy jednak korzystanie z nich jest nadmierne, fragmentaryczne, słabo regulowane lub niedopasowane do potrzeb rozwojowych, przyczyniają się one do rozproszenia uwagi, zmęczenia, stresu i powierzchownego zaangażowania.

Obszar	Ogólny wpływ	Główne pozytywy	Główne obawy
Emocjonalny	Mieszany	Motywacja, pewność siebie, uczestnictwo, radość	Przebodźcowanie, kruchość emocjonalna, presja porównywania się, frustracja
Behawioralny	Mieszany, głównie negatywny	Ustrukturyzowane rutyny, udział w zajęciach	Kompulsywne sprawdzanie telefonu, impulsywność, opór wobec ograniczeń
Zdrowie psychiczne	Głównie negatywny	Poczucie kompetencji poprzez celowe zadania, równowaga jako ochrona	Zmęczenie, niepokój, zaburzenia snu, presja bycia ciągle online
Społeczny	Mieszany	Komunikacja z rówieśnikami, praca w grupie, włączenie cichszych uczniów	Zastępowanie kontaktów na żywo, cyberprzemoc, słabsza empatia
Fizyczny	Głównie negatywny	Aplikacje ruchowe, integracja aktywnego uczenia się	Przemęczenie oczu, wady postawy, siedzący tryb życia, brak snu
Poznawczy	Mieszany	Dostęp do informacji, interaktywna nauka, produkcja kreatywna	Skrócony czas skupienia, nadmierne poleganie na AI, słabe krytyczne myślenie

Dobrostan emocjonalny

> **Główny pozytyw:** *Interaktywne narzędzia, grywalizacja i kreatywne zadania cyfrowe zwiększają ciekawość, pewność siebie i zaangażowanie — zwłaszcza u nieśmiałych lub mniej aktywnych uczniów.*

Edukatorzy we wszystkich krajach przyznali, że dobrze zaprojektowane narzędzia cyfrowe wspierają motywację i poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, jeśli są celowo używane. W Finlandii zauważono, że

niektórzy uczniowie osiągają lepsze wyniki w formatach cyfrowych, a wybór między formatem cyfrowym a tradycyjnym (papier i długopis) wspiera ich autonomię. Rumunia zgłosiła, że grywalizacja i natychmiastowa informacja zwrotna zwiększają zaangażowanie mniej pewnych siebie uczniów. Cypr podkreślił element radości, relaksu i poczucia przynależności poprzez cyfrowe hobby wykraczające poza formalne obowiązki.

Obawy opisywano spójniej i bardziej dogłębnie. Finlandia powiązała zadania cyfrowe ze stresem wynikającym z problemów technicznych, niejasnych celów i niepewności związanej z AI. Polska i Bułgaria opisały uczniów jako coraz bardziej przebodźcowanych, emocjonalnie kruchych i z trudnościami w wyciszeniu się po długotrwałym kontakcie z ekranami. Zauważono też ich zależność od szybkiej informacji zwrotnej. Cypr, Finlandia i Grecja zwróciły uwagę na niepokój związany z porównywaniem się w sieci, widocznością i presją wyników.

Dobrostan behawioralny

> **Główna obawa:** *Uczniowie są psychicznie przywiązani do urządzeń, nawet gdy ich aktywnie nie używają — we wszystkich krajach obserwuje się kompulsywne sprawdzanie ekranów, impulsywność i opór wobec stawianych granic.*

Tam, gdzie korzystanie z technologii opierało się na przewidywalnych, ograniczonych rutynach, uczniowie lepiej się angażowali i wyciszali (Finlandia). Polska, Grecja i Bułgaria uznały działania oparte na grywalizacji za skuteczne w budowaniu krótkotrwałego zaangażowania.

Smartfony zostały określone jako główne czynniki zakłócające zachowanie (Polska, Grecja, Bułgaria, Rumunia). Bułgaria zgłosiła impulsywne przeskakiwanie między zadaniami i preferowanie uproszczonych treści. Finlandia przedstawiła dowody na to, że ograniczenie obecności urządzeń poprzez ogólnoszkolne zasady dotyczące telefonów poprawiło koncentrację na lekcjach. Niespójne zasady pomiędzy różnymi nauczycielami wywoływały konflikty.

Zdrowie psychiczne

> **Główna obawa:** *Technologia jest wielokrotnie opisywana jako czynnik wzmacniający niepokój, zmęczenie, przebodźcowanie i trudności z odłączeniem się od sieci — nie jako jedyna przyczyna, ale jako*

> *stały potęgator.*

Bułgaria i Rumunia zauważyły, że jasne, celowe zadania cyfrowe mogą wspierać poczucie kompetencji. Równowaga między pracą cyfrową i analogową została zgodnie uznana za główną strategię ochronną.

Polska wskazała wyraźnie na związek między nadmierną ekspozycją na ekrany a zmęczeniem, obniżoną stabilnością emocjonalną i obciążeniem psychicznym. Bułgaria opisała „doom-scrolling", uzależnienie od gier, niższą tolerancję na nudę. Nocne wiadomości i granie łączyły się ze zmęczeniem na drugi dzień w szkole (silnie podkreślane na Cyprze). Finlandia i Polska zidentyfikowały niepewność związaną z AI jako dodatkowe obciążenie psychiczne.

Relacje społeczne

> **Główna obawa:** *Zapośredniczone interakcje mogą osłabiać empatię, bezpośrednią komunikację i spójność grupy — cyberprzemoc przenosi się do przestrzeni cyfrowych, a następnie powraca do szkoły jako konflikt.*

Cichsi uczniowie korzystają na możliwościach cyfrowej partycypacji. Platformy wspierają komunikację szkolną i pracę w grupach. Jednak zastępowanie kontaktów twarzą w twarz było jedną z największych obaw (Polska, Bułgaria, Rumunia). Bułgaria i Polska odnotowały słabsze umiejętności komunikacji na żywo i uboższe słownictwo. Finlandia dostarczyła dowodów na to, że prześladowanie rówieśnicze przenosi się na komunikatory, a potem wraca do szkoły, obciążając nauczycieli.

Zdrowie fizyczne

> **Kluczowy wniosek:** *Przemęczenie oczu, wady postawy, zmęczenie i siedzący tryb życia są normalizowane jako rutynowe skutki uboczne korzystania z ekranów, co prowadzi do niedoszacowania ich wpływu.*

W Polsce, Bułgarii, Grecji, Rumunii i Finlandii edukatorzy zgodnie wskazywali na te fizyczne skutki. Polska zgłosiła spadek kondycji, problemy z postawą i możliwe problemy z otyłością. Cypr opisał, że dzieci coraz częściej wolą zostać w domu i grać. Brak snu z powodu nocnego korzystania z urządzeń okazał się powszechnym problemem.

Funkcjonowanie poznawcze

> **Kluczowy paradoks:** *Uczniowie wykazują płynność bez dojrzałości — są pewni siebie w używaniu narzędzi AI, ale nie potrafią krytycznie oceniać informacji, weryfikować źródeł ani samodzielnie wyciągać wniosków.*

Skrócony czas skupienia to najczęstsza obawa (Polska, Bułgaria, Grecja, Cypr, Finlandia). Polska i Finlandia zgłosiły największe obawy dotyczące nadmiernego polegania na AI (omijanie krytycznej analizy dzięki ChatGPT). Spostrzeżenie, że uczniowie „już nie używają swoich mózgów" (Cypr), podsumowuje tę obawę. W Polsce odnotowano osłabienie umiejętności pisania odręcznego i pamięci.

Kompetencje cyfrowe i wnioski z SELFIEforTEACHERS

Istnieje ważna różnica między integracją cyfrową a praktykami cyfrowo zrównoważonymi. Wyższa kompetencja operacyjna u nauczycieli nie tworzy automatycznie zdrowszych środowisk dla uczniów.

Refleksje SELFIEforTEACHERS pokazują, że poziomy kompetencji nauczycieli skupiały się wokół poziomu Integratora (B1) i Eksperta (B2). Jednak ich słabsze obszary dotyczyły projektowania oceniania oraz pedagogiki wrażliwej na dobrostan.

Luka między płynnością a dojrzałością uczniów:

Edukatorzy zauważyli, że uczniowie biegłe obsługują smartfony i AI, ale mają braki w:

- Krytycznej ocenie informacji,
- Samoregulacji i zdolności do odłączenia się,
- Etycznym korzystaniu z cyfrowych narzędzi,
- Formalnej kompetencji cyfrowej (maile, narzędzia biurowe).

Rekomendacje

5.1 Dobrostan emocjonalny: Używaj narzędzi cyfrowych w sposób wspierający poczucie bezpieczeństwa. Zapewnij uczniom bezpieczne przestrzenie do rozmów o cyfrowych obawach.

5.2 Dobrostan behawioralny: Wprowadź jasne, ogólnoszkolne (a nie zależne od nauczyciela) zasady dotyczące urządzeń.

5.3 Zdrowie psychiczne: Uznaj cyfrowy dobrostan za nieodłączny od zdrowia psychicznego. Wprowadź codzienne okresy cyfrowego odłączenia w szkole.

5.4 Relacje społeczne: Chroń kontakty na żywo poprzez przerwy bez telefonów. Integruj netykietę z programem nauczania.

5.5 Zdrowie fizyczne: Włącz ruch i zasady ergonomii do projektowania nauczania cyfrowego.

5.6 Funkcjonowanie poznawcze: Pielęgnuj „wolniejsze" formy nauki (pisanie ręczne, czytanie długich tekstów). Ucz krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z AI.

5.7 Kompetencje cyfrowe: Wzmacniaj rozwój zawodowy edukatorów w zakresie pedagogiki zrównoważonej cyfrowo.

Podsumowanie

Cyfrowy dobrostan nie jest opcjonalny. Jest centralnym warunkiem dobrej edukacji w nowoczesnych szkołach. Wyniki z sześciu krajów potwierdzają, że wpływ technologii zależy od celu, równowagi i wsparcia. Ramy projektu DWELL (FRAME-DWELL) i narzędzia (CERTIFY-DWELL, AWARE-DWELL) powinny uwzględniać rozróżnienie między techniczną biegłością a dojrzałością cyfrową.

Raport opracowany w ramach projektu DWELL (Umowa o udzielenie dotacji nr 101195998)

Program Erasmus+ — Eksperymenty Polityczne (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Kwiecień 2026

Coordinator:

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Partners:

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

DIMITRA educational organization

KLS — Partners —

MMC Mediterranean Management Centre

VAMK

Dofinansowane przez Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.