DWELL
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

DWELL

A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem



D2.3: Johtotason raportti kouluttajien kanssa toteutettujen fokusryhmien havainnoista ja johtopäätöksistä

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Hankkeen tiedot

Hankkeen nimi	Digitaalinen hyvinvointi: kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin digitaalisen koulutuksen ekosysteemissä
Akronyymi	DWELL
Hankenumero	101195998
Aloitus	Huhtikuu 2025
Lopetus	Maaliskuu 2028
Verkkosivu	https://dwell.projectsgallery.eu/
Hanketiimi	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

Tuotoksen tiedot

Julkaisutaso	Julkinen
Tuotoksen määräaika	30.4.2026
Työpaketti	WP2
Tuotoksen otsikko	“D2.3: Johtotason raportti kouluttajien kanssa toteutettujen fokusryhmien havainnoista ja johtopäätöksistä”
Vastuutoteuttaja	MMC
Muut tekijät	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
Tyyppi	Raportti
Tilanne	Suoritettu

Sisällysluettelo

Tiivistelmä 5

Johdanto 5

Menetelmät 6

Maidenväliset havainnot 6

Emotionaalinen hyvinvointi 7

Behavioraalinen hyvinvointi 8

Mielenterveys 9

Sosiaaliset suhteet 10

Fyysinen terveys 11

Kognitiivinen toiminta 11

Digitaalinen osaaminen ja SELFIE-havainnot 12

Johtopäätökset ja suositukset 13

DWELL-hanke

Raportti fokusryhmien keskeisistä tuloksista ja johtopäätöksistä

Opettajien näkökulmia digitaaliseen hyvinvointiin — Maidenvälinen tiivistelmä

Tuotos: D2.3 — Tiivistelmäraportin käännös

Työpaketti: WP2 — Tutkimus ja analyysi

Vastuutoteuttaja: MMC Management Center Limited

Muut tekijät: EDITC (CY), KLS Partners (PL), VAMK (FI), DIMITRA (GR), Acta Foundation (BG), MMC (CY), ARAD (RO)

Julkisuustaso: Julkinen

Määräaika: 30.4.2026

Tilanne: Suoritettu

Tiivistelmä

DWELL-hanke (*Digitaalinen hyvinvointi: kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin digitaalisen koulutuksen ekosysteemissä*) tarkastelee, miten digitaalinen teknologia vaikuttaa digitaaliseen hyvinvointiin eurooppalaisissa kouluissa. Tämä raportti esittää maidenvälisen yhteenvedon opettajille järjestetyistä fokusryhmistä, jotka toteutettiin Bulgariassa, Kyproksella, Suomessa, Kreikassa, Puolassa ja Romaniassa osana WP2-työpakettia – tutkimus ja analyysi. Fokusryhmien tavoitteena oli tarkastella, miten opettajat näkevät digitaalisen teknologian vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin kuudella toisiinsa kytkeytyvällä osa-alueella: emotionaalinen hyvinvointi, behavioraalinen hyvinvointi, mielenterveys, sosiaaliset suhteet, fyysinen terveys sekä kognitiivinen toimintakyky.

Kaikissa osallistujamaissa opettajat välittivät yhtenäisen kokonaisviestin: digitaaliset teknologiat ovat nykyisin rakenteellinen osa sekä koulun arkea että oppilaiden laajempia päivittäisiä rutiineja, ja niiden vaikutukset ovat moninaisia, kontekstisidonnaisia ja riippuvat siitä, miten teknologiaa käytetään. Teknologiaa ei nähty itsessään myönteisenä tai kielteisenä. Sen sijaan opettajat korostivat, että vaikutukset määräytyvät tarkoituksenmukaisen ja liiallisen käytön tasapainon, pedagogisten tavoitteiden selkeyden, aikuisten ohjauksen sekä koulutason rakenteiden ja sääntöjen johdonmukaisuuden perusteella. Myönteiset vaikutukset liitettiin useimmiten tavoitteelliseen, valikoivaan ja hyvin säädeltyyn käyttöön, kun taas kielteiset vaikutukset yhdistettiin liikakäyttöön, pirstaleisuuteen, ylikuormitukseen, heikkoihin rajoihin ja jatkuvaan tavoitettavuuteen.

Johdanto

Tämä raportti edistää DWELL-hankkeen laajempia tavoitteita kokoamalla yhteen opettajien ammatillisia näkemyksiä digitaalisesta hyvinvoinnista kouluissa. Tulokset heijastavat erilaisia kansallisia konteksteja, mutta osoittavat samalla vahvaa yhteneväisyyttä eri koulutusjärjestelmien välillä. Opettajat kuvasivat digitaalisten teknologioiden olevan syvästi integroituneita opetukseen, arviointiin, viestintään ja hallintoon, samalla kun ne vaikuttavat oppilaiden tunnetiloihin, käyttäytymisrutiineihin, sosiaalisiin kokemuksiin ja kognitiivisiin tottumuksiin myös koulun ulkopuolella. Raportti nostaa esiin keskeisen haasteen nykypäivän koulutukselle: koulujen odotetaan valmistavan oppilaita digitaaliseen maailmaan samalla kun niiden tulee suojella keskittymistä, tervettä kehitystä ja hyvinvointia tässä samassa ympäristössä.

Maidenvälinen yhteenveto tunnistaa sekä yhteisiä teemoja että maakohtaisia painotuksia. Yleisesti ottaen se osoittaa, että digitaalista hyvinvointia ei tulisi pitää sivuseikkana, vaan keskeisenä edellytyksenä opetuksen laadulle, pedagogiselle suunnittelulle ja koulutason linjauksille.

Menetelmät

Raportti perustuu puolistrukturoituihin laadullisiin fokusryhmiin, jotka toteutettiin opettajien kanssa partnerimaissa yhteisen käsitteellisen ja menetelmällisen viitekehyksen pohjalta. Yhteiset ohjaavat kysymykset varmistivat vertailtavuuden, kun taas joustava fasilitointi mahdollisti paikallisten todellisuuksien ja esiin nousevien huolenaiheiden syvällisen käsittelyn.

Aineisto kerättiin yhdistämällä lähitapaamisia, verkkototeutuksia ja hybridimuotoja, ja osallistujina oli laaja joukko eri koulutustehtävissä toimivia henkilöitä, kuten opettajia, rehtoreita, psykologeja ja oppimisen tuen henkilöstöä. Otoskoot ja kansalliset kontekstit vaihtelivat, mutta aineisto sisältää panoksia kaikista osallistujamaista. Analyysi toteutettiin induktiivisesti kuuden hyvinvoinnin osa-alueen pohjalta, ja lisäksi tarkasteltiin digitaalisia taitoja, SELFIEforTEACHERS-havaintoja sekä muita poikkileikkaavia teemoja.

Laadullisena tutkimuksena tulokset heijastavat opettajien havaintoja ja ammatillisia kokemuksia eivätkä perustu suoriin mittauksiin oppilaiden hyvinvoinnin tuloksista. Aineisto ei ole tilastollisesti edustava kaikkien koulujen tai opettajien osalta kussakin maassa. Kuitenkin havaintojen vahva yhteneväisyys eri koulutusjärjestelmissä ja konteksteissa lisää tunnistettujen maidenvälisten päälinjojen uskottavuutta.

Maidenväliset havainnot

Selkeä maidenvälinen viesti nousi esiin: digitaalisen teknologian vaikutukset riippuvat siitä, miten niitä käytetään. Kun digitaalisen teknologian käyttö on tavoitteellista, ajallisesti rajattua ja pedagogisesti perusteltua, se voi tukea osallistumista, saavutettavuutta, motivaatiota ja oppimista. Kun käyttö on liiallista, pirstaleista, heikosti säädeltyä tai huonosti kehityksellisiin tarpeisiin sovitettua, se lisää häiriintymistä, kuormitusta, stressiä, emotionaalista epävakautta ja pinnallista osallistumista.

Emotionaalinen hyvinvointi

Emotionaalinen hyvinvointi oli yksi eniten ja johdonmukaisimmin käsitellyistä osa-alueista, ja se havainnollistaa selvästi digitaalisten teknologioiden kaksijakoista roolia oppilaiden elämässä: kokonaisvaikutus koetaan ristiriitaiseksi. Eri maissa opettajat kertoivat, että digitaaliset välineet voivat tukea motivaatiota, iloa, itseluottamusta ja osallistumista, kun niitä käytetään tarkoituksenmukaisesti.

Bulgariassa opettajat korostivat, että interaktiiviset työkalut, testit, inspiroivat videomateriaalit ja luovat digitehtävät lisäävät oppilaiden uteliaisuutta, osallistumista, itseilmaisua ja pystyvyyden tunnetta. Romaniassa opettajat havaitsivat samoin, että pelillistäminen ja välitön palaute voivat lisätä motivaatiota, erityisesti oppilailla, jotka ovat yleensä varautuneempia tai passiivisempia. Suomessa osa opettajista huomasi, että jotkut oppilaat suoriutuvat paremmin digitaalisissa ympäristöissä kuin perinteisissä, ja että mahdollisuus valita digitaalisen ja kynä-paperityöskentelyn välillä voi tukea autonomiaa ja emotionaalista turvallisuutta. Kyproksella korostettiin lisäksi, että digitaaliset teknologiat voivat tarjota iloa, rentoutumista, vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta harrastusten ja viihteen kautta myös koulutyön ulkopuolella.

Samanaikaisesti huolenaiheita kuvattiin johdonmukaisemmin ja syvällisemmin kuin hyötyjä. Suomessa opettajat liittivät digitaaliset tehtävät stressiin ja turhautumiseen esimerkiksi teknisten ongelmien, epäselvien tavoitteiden, palautusjärjestelmien sekä tekoälyn käytön vuoksi. Erityisenä esimerkkinä mainittiin taideaineet, joissa digitaaliset palautuskäytännöt nähtiin lisäävän perfektionismia ja paineita itseluottamuksen vahvistamisen sijaan. Puolassa ja Bulgariassa opettajat kuvasivat oppilaiden olevan yhä ylivirittyneempiä, emotionaalisesti hauraampia, ärtyneempiä ja vähemmän kykeneviä rauhoittumaan pitkän ruutuajan jälkeen. Puolassa digitaaliset ympäristöt yhdistettiin myös riippuvuuteen nopeasta palautteesta ja ulkoisesta hyväksynnästä.

Kyproksella, Suomessa ja Kreikassa opettajat viittasivat ahdistukseen ja epävarmuuteen, joita verkossa tapahtuva vertailu, näkyvyys ja suorituspaineet aiheuttavat. Erityisesti Puolassa ja Bulgariassa opettajat havaitsivat, että laitteiden poistaminen aiheutti oppilaille epämukavuutta, turhautumista ja jännitteitä, mikä viittaa siihen, että digitaaliset tottumukset muokkaavat yhä enemmän myös tunnesäätelyä. Kyproksen aineisto tuki tätä tulkintaa kuvaamalla lapsia, jotka uppoutuvat vahvasti puhelimen käyttöön, kokevat paineita trendeistä ja muuttuvat ärtyneemmiksi pitkien sosiaalisen median käyttöjaksojen jälkeen.

Behavioraalinen hyvinvointi

Behavioraalinen hyvinvointi oli yksi arjessa näkyvimmistä osa-alueista. Kokonaisvaikutus koettiin ristiriitaiseksi, mutta painottui usein kielteisiin ilmiöihin. Opettajat liittivät digitaalisen teknologian usein häiriintymiseen, pakonomaiseen tarkistamiseen, impulsiivisuuteen ja heikkoon itsesäätelyyn. Samalla tunnistettiin, että selkeästi strukturoitu digitaalisen teknologian käyttö voi tukea tehtävien organisointia ja osallistumista oppitunneilla.

Bulgariassa ja Romaniassa opettajat havaitsivat, että digitaaliset työkalut voivat auttaa tehtävien organisoinnissa, kotitehtävien tekemisessä ja ennakoitavien rutiinien muodostamisessa, kun käyttö on ohjattua ja rajattua. Puolassa, Kreikassa ja Bulgariassa esimerkiksi digitaaliset työkalut, kuten testit ja pelilliset tehtävät lisäsivät lyhytaikaista sitoutumista ja osallistumista, kun ne oli selkeästi kytketty osaamistavoitteisiin. Suomessa puolestaan saatiin selkein esimerkki myönteisistä vaikutuksista silloin, kun käyttö oli vahvasti strukturoitua: kun laitteiden käyttö noudatti selkeitä ja rajattuja rutiineja, oppilaat pystyivät paremmin keskittymään, rauhoittumaan ja toimimaan odotusten mukaisesti.

Samanaikaisesti monissa maissa – erityisesti Puolassa, Kreikassa, Bulgariassa ja Romaniassa – älypuhelimet nähtiin merkittävinä häiriötekijöinä. Puolassa opettajat kuvasivat oppilaiden olevan henkisesti kiinnittyneitä laitteisiinsa silloinkin, kun niitä ei aktiivisesti käytetä. Bulgariassa havaittiin impulsiivista tehtävästä toiseen siirtymistä, kärsimättömyyttä, levottomuutta ja kasvavaa mieltymystä nopeaan, pilkottuun sisältöön. Kreikassa raportoitiin samankaltaisia haasteita erityisesti tilanteissa, joissa keskittyminen oli jo valmiiksi heikkoa.

Useissa maissa korostettiin, ettei oppilaiden voida olettaa säätelevän digitaalista käyttöä itsenäisesti. Tämä huoli nousi erityisen vahvasti esiin Kyproksella ja Kreikassa, joissa oppilaiden kuvattiin tarkistavan puhelimia jatkuvasti, keskeyttävän rutiineja ja kamppailevan ruutuajan rajaamisessa ilman aikuisten tukea. Suomessa puolestaan saatiin vahvaa näyttöä siitä, että laitteiden käytön rajoittaminen koko koulun tasolla paransi keskittymistä ja rauhoitti luokkahuonetilannetta. Opettajat huomauttivat, että jo yksittäinenkin puhelimen esiin ottaminen saattoi katkaista oppitunnin rytmin.

Puolassa ja muissa maissa opettajakohtaisesti vaihtelevat puhelinsäännöt koettiin ristiriitoja lisääviksi ja tehottomiksi. Sen sijaan behavioraalinen hyvinvointi parani tilanteissa, joissa odotukset olivat yhtenäisiä koko koulussa ja niitä sovellettiin johdonmukaisesti.

Mielenterveys

Mielenterveys nousi opettajien kuvauksissa yhdeksi vakavimmista huolenaiheista. Kokonaisvaikutus nähtiin pääosin kielteisenä, vaikka tasapainoisessa käytössä digitaalinen teknologia voi myös tukea hyvinvointia. Teknologiaa ei yleensä pidetty ahdistuksen suorana syynä, mutta sitä kuvattiin toistuvasti tekijäksi, joka voimistaa ahdistusta, väsymystä, ylikuormitusta ja vaikeutta irrottautua.

Bulgariassa ja Romaniassa osa opettajista toi esiin, että selkeät, tarkoituksenmukaiset ja saavutettavissa olevat digitaaliset tehtävät voivat lisätä pystyvyyden tunnetta, hallinnan kokemusta ja myönteistä sitoutumista. Eri maissa tunnistettiin myös, että oppilaat voivat kokea onnistumista ja toimijuutta silloin, kun digitaaliset työkalut auttavat heitä seuraamaan omia kiinnostuksen kohteitaan, ymmärtämään vaikeita sisältöjä tai saamaan merkityksellisiä tehtäviä valmiiksi. Keskeinen yhteinen viesti oli, että mielenterveyttä ei suojella torjumalla teknologiaa, vaan tasapainottamalla käyttöä: digitaalisen ja ei-digitaalisen työskentelyn, stimuloinnin ja levon sekä yhteydenpidon ja irrottautumisen välillä.

Samaan aikaan huolenaiheet olivat merkittäviä. Puolassa korostettiin erityisesti liiallisen ruutuajan, pelaamisen ja jatkuvan saavutettavuuden yhteyttä väsymykseen, heikentyneeseen emotionaaliseen tasapainoon ja laajempaan psyykkiseen kuormitukseen. Bulgariassa opettajat viittasivat loputtomaan selailuun, peliriippuvuuteen, heikentyneeseen kykyyn sietää tylsyyttä sekä lisääntyvään sisäiseen jännitteeseen. Monissa maissa kuvattiin ahdistusta, joka liittyy näkyvyyteen verkossa, nopean reagoinnin kulttuuriin ja sosiaaliseen vertailuun. Suomessa tätä lisäsivät paineet, joita aiheuttavat digitaaliset arviointijärjestelmät, etäpalaute ja koulun viestintäalustat, kuten Wilma.

Myöhäinen viestittely, pelaaminen ja selailu yhdistettiin usein väsymykseen, ärtyneisyyteen ja heikompaan jaksamiseen seuraavana päivänä. Tämä ilmiö korostui erityisesti Kyproksella, jossa oppilaiden kuvattiin tulevan kouluun väsyneinä myöhäisen laitekäytön jälkeen. Opettajat eri maissa arvioivat myös, että oppilaiden on yhä vaikeampi irrottautua digitaalisista ympäristöistä, koska heidän odotetaan olevan jatkuvasti henkisesti tavoitettavissa koulussa, kotona ja kaveripiireissä. Suomessa ja Puolassa tekoälyyn liittyvät epäselvyydet lisäsivät kuormitusta ja aiheuttivat huolta esimerkiksi siitä, mikä on reilua, aitoa ja miten oppilaita tulisi arvioida.

Sosiaaliset suhteet

Digitaalisen teknologian vaikutus sosiaalisiin suhteisiin koettiin kaksijakoisena ja yhtenä ristiriitaisimmista osa-alueista. Digitaalisten työkalujen nähtiin tukevan viestintää ja osallistumista, erityisesti hiljaisempien oppilaiden kohdalla, mutta samalla opettajat olivat huolissaan siitä, että ne voivat heikentää empatiaa, kasvokkaista viestintää ja ryhmän yhteishenkeä.

Romaniassa, Bulgariassa ja Kreikassa opettajat havaitsivat, että hiljaisempien, vetäytyvämpien tai sosiaalisissa tilanteissa ahdistuvien oppilaiden on usein helpompi osallistua digitaalisten alustojen, chattien tai yhteisöllisten verkkotehtävien kautta kuin avoimessa luokkakeskustelussa. Eri maissa digitaalisia järjestelmiä pidettiin hyödyllisinä koulutyöhön liittyvässä viestinnässä, yhteistyössä ja yhteydenpidossa myös oppituntien ulkopuolella. Romaniassa, Bulgariassa ja Kreikassa opettajat korostivat, että oppilaat käyttävät usein viestisovelluksia, yhteisiä alustoja ja videotyökaluja materiaalien jakamiseen, kommunikointiin ja joskus myös yhdessä opiskeluun kotitehtävien parissa.

Samanaikaisesti yksi vahvimmista maidenvälisistä huolenaiheista oli kasvokkaisen vuorovaikutuksen väheneminen. Puolassa opettajat kuvasivat tilanteita, joissa oppilaat viestivät keskenään näyttöjen kautta jopa ollessaan fyysisesti samassa tilassa. Samankaltaisia havaintoja tehtiin Bulgariassa ja Romaniassa, joissa välittynyt viestintä saattoi syrjäyttää suoran vuorovaikutuksen yhteisissä tiloissa. Bulgariassa ja Puolassa viitattiin myös heikentyneisiin kasvokkaisiin vuorovaikutustaitoihin, pinnallisempiin ihmissuhteisiin, kielen köyhtymiseen sekä heikompiin vuorovaikutus- ja esiintymistaitoihin.

Suomessa koettiin erityistä huolta verkkokiusaamisesta: opettajat kuvasivat, miten kiusaaminen siirtyy yhä useammin sosiaalisen median ja viestisovellusten ympäristöihin ja palaa sieltä kouluun konflikteina, stressinä ja opettajien lisääntyneenä kuormituksena. Bulgariassa ja Puolassa nousi esille myös verkkohäpäisyä, vihamielistä käytöstä ja digitaalista ulossulkemista.

Suomalaiset opettajat korostivat lisäksi, että puhelimettomat välitunnit, ruokailutilanteet ja muut epämuodolliset yhteiset hetket ovat tärkeitä aidolle vuorovaikutukselle ja ryhmähengen rakentumiselle. Tämä viittaa siihen, että laitteiden käyttö vaikuttaa paitsi vuorovaikutukseen luokkahuoneessa myös laajemmin koko koulun sosiaalisessa ympäristössä.

Fyysinen terveys

Digitaalisen teknologian käytön nähtiin vaikuttavan fyysiseen terveyteen pääosin kielteisesti. Vaikka joitakin myönteisiä vaikutuksia mainittiin, ne jäivät toissijaisiksi suhteessa toistuviin huoliin kehon kuormittumisesta, paikallaanolosta ja uneen liittyvistä vaikutuksista.

Bulgariassa opettajat toivat esiin, että esimerkiksi taukoliikuntasovellukset, ohjatut liikuntavideot ja terveyssovellukset voivat tukea fyysistä hyvinvointia. Romaniassa puolestaan viitattiin mahdollisuuksiin yhdistää digitaalisia työkaluja aktiivisempiin ja vaihtelevampiin oppimistapoihin. Kyproksen aineisto korosti lisäksi liikunnan ja harrastusten merkitystä vastapainona paikallaan tapahtuvalle ruutuajalle.

Samanaikaisesti Puolassa, Bulgariassa, Kreikassa, Romaniassa ja Suomessa opettajat tunnistivat johdonmukaisesti pitkittyneen ruutuajan näkyviä vaikutuksia, kuten silmien rasitusta, huonoa asentoa, väsymystä ja kehollista epämukavuutta. Puolassa opettajat viittasivat heikentyneeseen fyysiseen kestävyyteen, ryhtiongelmiin ja fyysisen kunnon laskuun, kun taas Bulgariassa korostettiin kroonista väsymystä, paikallaanoloa ja silmien kuormitusta. Puolassa ruutupainotteinen arki yhdistettiin myös fyysisen kunnon heikkenemiseen ja mahdolliseen ylipainon lisääntymiseen. Kyproksella puolestaan kuvattiin, että lapset viettävät yhä enemmän aikaa sisällä ja pelaavat mieluummin kuin lähtevät ulos.

Kaikissa maissa unihäiriöt nousivat keskeiseksi yhteiseksi tekijäksi: myöhäisillan laitekäyttö yhdistettiin väsymykseen, heikentyneeseen jaksamiseen ja oppimisen heikkenemiseen seuraavana päivänä. Samaan aikaan esimerkiksi silmien väsyminen, uupumus ja huono ryhti alkavat tuntua tavallisilta ruutuajan seurauksilta sekä koulussa että vapaa-ajalla, jolloin niiden laajempia vaikutuksia ei aina huomata.

Kognitiivinen toiminta

Digitaalisen teknologian käytöllä nähtiin olevan sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia kognitiiviseen toimintakykyyn. Opettajat tunnistivat selkeitä hyötyjä tiedon saatavuudessa, selittämisessä, vuorovaikutteisuudessa ja luovassa tuottamisessa, mutta samalla he toivat esiin vahvoja huolia keskittymiskyvystä, tiedonkäsittelyn syvyydestä, tekoälyriippuvuudesta ja itsenäisen ajattelun heikkenemisestä.

Romaniassa, Bulgariassa ja Kreikassa opettajat korostivat, että digitaaliset työkalut voivat laajentaa tiedon saatavuutta, auttaa vaikeiden asioiden ymmärtämisessä sekä tukea tiedonhakua, kertaamista ja

projektityöskentelyä. Eri maissa interaktiivisten sovellusten, visuaalisten materiaalien ja sisällöntuotantotyökalujen nähtiin mahdollistavan aktiivisempaa oppimista. Suomessa osa opettajista havaitsi, että jotkut oppilaat suoriutuvat paremmin digitaalisissa ympäristöissä kuin perinteisissä, ja että joustava siirtyminen eri työskentelytapojen välillä voi tukea sekä itseluottamusta että kognitiivista sitoutumista. Romaniassa, Bulgariassa ja Kreikassa opettajat kuvasivat myös, että oppilaat käyttävät digitaalisia työkaluja tehtävien tekemiseen, esityksiin, tiedonhakuun ja yhä enemmän myös tekoälyn hyödyntämiseen koulutyön valmistelussa.

Samanaikaisesti lyhentynyt keskittymiskyky ja heikentynyt tarkkaavaisuus nousivat yhdeksi yleisimmistä huolenaiheista. Puolassa lyhytvideot, nopeus ja jatkuva ärsyketulva yhdistettiin selvästi pitkäjänteisen keskittymisen heikkenemiseen, ja vastaavia havaintoja tehtiin myös Kreikassa ja Bulgariassa. Bulgariassa ja Romaniassa opettajat varoittivat, että usean asian tekeminen yhtä aikaa, ylikuormitus ja digitaaliset palkitsemisjärjestelmät voivat ohjata pinnalliseen työskentelyyn, jossa korostuvat pisteet, nopeus ja tehtävien suorittaminen syvällisen ymmärtämisen sijaan.

Puolassa ja Suomessa tuotiin esiin huoli liiallisesta tekoälyn ja valmiiden vastausten käytöstä, joka voi ohittaa kriittisen ajattelun, lähdekritiikin ja itsenäisen päättelyn. Sama teema nousi esiin myös Kyproksella, jossa todettiin, että oppilaat eivät enää “käytä aivojaan” samalla tavalla kuin ennen. Puolassa opettajat viittasivat lisäksi käsinkirjoittamisen, muistin ja ei-digitaalisten ongelmanratkaisutaitojen heikkenemiseen, kun taas Suomessa korostettiin, että syvällinen ajattelu, kirjoittaminen ja ymmärtäminen voivat monissa tehtävissä ja oppiaineissa toteutua paremmin kynä–paperi-työskentelyn kautta.

Digitaalinen osaaminen ja SELFIE-havainnot

Yksi keskeinen havainto eri maista on, että digitaalisen teknologian integrointi opetukseen ei tarkoita välttämättä, että sitä käytettäisiin kestävästi ja hyvinvointia tukevalla tavalla. Opettajat kokevat osaavansa käyttää digitaalisia alustoja, materiaaleja ja työkaluja melko hyvin, mutta ovat epävarmempia siitä, miten huomioida niiden vaikutukset opetukseen ja oppilaiden hyvinvointiin. He olivat kuitenkin epävarmempia siinä, miten käsitellä digitalisaation laajempia pedagogisia ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia.

SELFIEforTEACHERS-havainnot tukevat tätä kokonaiskuvaa. Eri maissa opettajien osaaminen sijoittui useimmiten tasoille **Integroija (B1)** ja **Asiantuntija (B2)**, mikä osoittaa, että monet opettajat käyttävät digitaalisia teknologioita aktiivisesti. Aineisto kuitenkin osoittaa, että hyvä tekninen osaaminen ei

automaattisesti johda oppilaiden kannalta terveempiin tai tasapainoisempiin digitaalisiin oppimisympäristöihin. Heikoimmat osa-alueet liittyivät usein arviointiin, oppijoiden toimijuuden tukemiseen sekä sellaiseen pedagogiikkaan, joka huomioi digitaalisen hyvinvoinnin.

Toinen keskeinen havainto oli, että opettajat kyseenalaistivat oletuksen, jonka mukaan oppilaat olisivat automaattisesti digitaalisesti osaavia vain siksi, että he käyttävät teknologiaa paljon. Opettajat kuvasivat, että oppilaat käyttävät digitaalista teknologiaa sujuvasti, mutta ilman riittävää kypsyyttä: he käyttävät luontevasti älypuhelimia, sosiaalista mediaa, pelejä tai tekoälytyökaluja, mutta heidän taitonsa ovat heikompia esimerkiksi kriittisessä arvioinnissa, itsesäätelyssä, tiedonhallinnassa, itsenäisessä ajattelussa ja eettisessä digikäytössä

Raportin perusteella opettajien digitaalinen osaaminen on muutakin kuin pelkkää teknistä taitavuutta. Siihen kuuluu tasapainoinen ja pedagogisesti tarkoituksenmukainen teknologian käyttö, medialukutaito, tekoälylukutaito ja algoritmien ymmärtäminen sekä kyky luoda oppimisympäristöjä, jotka tukevat keskittymistä ja hyvinvointia.

Johtopäätökset ja suositukset

Digitaaliset teknologiat ovat pysyvä osa koulun arkea, mutta niiden vaikutus hyvinvointiin riippuu vahvasti käytön tarkoituksesta, tasapainosta, rakenteista ja ohjauksesta. Eri maissa opettajat kuvasivat samansuuntaista havaintoja: myönteiset vaikutukset liittyvät valikoivaan ja merkitykselliseen käyttöön, kun taas kielteiset vaikutukset kytkeytyvät liialliseen, pirstaleiseen ja heikosti säädeltyyn käyttöön.

Raportista nousee esiin useita keskeisiä eri maille yhteisiä johtopäätöksiä. Ensinnäkin runsas ja pirstaleinen digitaalisen teknologian käyttö vaikuttaa samanaikaisesti moniin hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten keskittymiseen, mielialaan, uneen, käyttäytymiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Toiseksi älypuhelimien jatkuva läsnäolo ja digitaaliset ympäristöt, joissa ollaan koko ajan tavoitettavissa, vaikeuttavat oppilaiden itsesäätelyä. Kolmanneksi oppilaiden teknisesti sujuva digitaalisen teknologian käyttö voi antaa harhaanjohtavan kuvan heidän taidoistaan, sillä heillä voi kuitenkin olla puutteita esimerkiksi kriittisessä ajattelussa, tiedon arvioinnissa ja vastuullisessa tekoälyn käytössä. Neljänneksi opettajien osaaminen on vahvempaa digitaalisen teknologian käyttämisessä, kuin hyvinvointia tukevassa pedagogiikassa. Viidenneksi koulun yhteiset, selkeät säännöt ja toimintatavat ovat tärkeitä digitaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Lopuksi digitaalinen hyvinvointi on ilmiö, joka liittyy laajempiin rakenteisiin ja

ihmisten välisiin suhteisiin – siihen vaikuttavat koulut, perheet, poliittiset linjaukset ja laajempi yhteiskunnallinen konteksti.

Raportti suosittelee, että koulut ja poliittiset päättäjät ottavat käyttöön kokonaisvaltaisemman ja strategisemman lähestymistavan digitaaliseen hyvinvointiin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi seuraavaa:

- digitaalisten välineiden käyttö siten, että ne tukevat emotionaalista turvallisuutta, uteliaisuutta ja osallistumista ilman tarpeetonta kuormitusta
- selkeiden, koko koulua koskevien käytäntöjen luominen laitteiden käytölle, puhelinsäännöille ja digitaalisille rutiineille
- digitaalisen hyvinvoinnin tunnistaminen osaksi mielenterveyttä, mukaan lukien stressi, kuormitus ja uni
- kasvokkaisen vuorovaikutuksen suojeleminen sekä kunnioittavan verkkoviestinnän ja verkkokiusaamisen ehkäisyn opettaminen
- liikkumisen, ergonomian ja ruutuajan tasapainon huomioiminen digitaalisessa oppimisen suunnittelussa
- hitaampien ja syvempien oppimisen muotojen säilyttäminen, kuten käsinkirjoittaminen, keskustelu, reflektio ja kriittinen ajattelu
- opettajien osaamisen vahvistaminen kestävän digipedagogiikan osalta, mukaan lukien tekoälylukutaito, arviointikäytännöt, medialukutaito ja keskittymistä tukevat toimintatavat
- reinforcing home–school collaboration, since many digital habits affecting school well-being are shaped outside school
- kodin ja koulun yhteistyön vahvistaminen, koska monet hyvinvointiin vaikuttavat digitaaliset tottumukset muotoutuvat koulun ulkopuolella
- embedding digital well-being into wider policy frameworks, teacher development strategies, and school guidance systems
- digitaalisen hyvinvoinnin sisällyttäminen osaksi laajempia poliittisia linjauksia, opettajien osaamisen kehittämistä ja koulujen ohjausjärjestelmää

Raportin pääviesti on selkeä: digitaalinen hyvinvointi ei ole ylimääräinen lisä, vaan keskeinen edellytys hyvälle ja kestävälle oppimiselle nykypäivän kouluissa.

Raportti on valmistettu DWELL-hankkeessa (Hankenumero. 101195998)

Erasmus+ -ohjelma — Eurooppalainen politiikkakokeilu (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Huhtikuu 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

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.