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 wykonawczy zawierający ustalenia i wnioski z grup fokusowych z udziałem rodziców

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 wykonawczy zawierający ustalenia i wnioski z grup fokusowych z udziałem rodziców
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 6
Kluczowe wnioski 6
3.1 Dobrostan emocjonalny 7
3.2 Dobrostan behawioralny 7
3.3 Zdrowie psychiczne 8
3.4 Relacje społeczne 8
3.5 Zdrowie fizyczne 8
3.6 Funkcjonowanie poznawcze 8
3.7 Kompetencje cyfrowe: Centralna luka 9
4. Rekomendacje 9
5. Podsumowanie 9

Wstęp

Projekt DWELL to 36-miesięczna inicjatywa w ramach Eksperymentów Politycznych Erasmus+ (kwiecień 2025–marzec 2028). Konsorcjum z sześciu europejskich państw ma na celu wyposażenie edukatorów i rodziców w narzędzia oraz rekomendacje promujące cyfrowy dobrostan w szkołach.

Niniejsze podsumowanie syntetyzuje wnioski z 26 grup fokusowych z udziałem 203 rodziców we wszystkich krajach (WP2, Rezultat D2.2). Rodzice badali wpływ technologii na dobrostan dzieci w sześciu obszarach. Wniosek jest spójny: technologie są głęboko zakorzenione w życiu dzieci, dając zróżnicowane efekty. Korzyści płyną ze zorganizowanego i celowego używania; szkody wynikają z zaangażowania nadmiernego, nieuregulowanego lub wymuszonego społecznie.

Metodologia i ograniczenia

Częściowo ustrukturyzowane grupy fokusowe przeprowadzono między listopadem 2025 a marcem 2026. Łącznie wzięło w nich udział 203 rodziców z Bułgarii (17), Cypru (13), Finlandii (19), Grecji (37), Polski (19) i Rumunii (98). Byli to głównie rodzice dzieci w wieku 10–15 lat.

Kraj	Partner	Grupy (FGs)	Rodzice	Okres	Format
Bułgaria	Acta Foundation	3	17	Sty 2026	Mieszany
Cypr	MMC	3	13	Lut–Mar 2026	Online
Finlandia	VAMK	3	19	Lis–Gru 2025	Online
Grecja	DIMITRA	3	37	Gru 2025–Mar 2026	Online
Polska	KLS Partners	3	19	Gru 2025–Mar 2026	Mieszany
Rumunia	ARAD	11	98	Lis–Gru 2025	F2F
RAZEM		**26**	**203**		

Ograniczenia: Wyniki są jakościowe i odzwierciedlają opinie rodziców, a nie reprezentatywne dane statystyczne.

Kluczowe wnioski

Obszar	Ogólny wpływ	Główne pozytywy	Główne obawy
Emocjonalny	Mieszany	Osiągnięcia, kreatywność, relaks	Porównywanie się, niepokój, dysregulacja emocjonalna
Behawioralny	Mieszany, gł. negatywny	Ustrukturyzowane rutyny, nawyki celowe	Trudności z samoregulacją, zatarte granice nauka/rozrywka
Zdrowie psychiczne	Głównie negatywny	Kompetencje, pewność siebie, równowaga	Zmęczenie psychiczne, brak snu, FOMO
Społeczny	Mieszany	Kontakty z rówieśnikami, współpraca, przynależność	Wypieranie spotkań na żywo, konflikty w sieci, wykluczenie
Fizyczny	Głównie negatywny	Aplikacje fitness	Wady postawy, przemęczenie oczu, siedzący tryb życia, brak snu
Poznawczy	Mieszany	Dostęp do informacji, interaktywna nauka, AI jako pomoc	Krótsza uwaga, poleganie na AI, spadek krytycznego myślenia

3.1 Dobrostan emocjonalny

> **Główny pozytyw:** *Dzieci zyskują prawdziwą dumę, motywację i kreatywną pewność siebie dzięki celowemu zaangażowaniu cyfrowemu.*

Najczęściej zgłaszaną obawą emocjonalną we wszystkich krajach było porównywanie społeczne za pośrednictwem Instagrama, TikToka i Snapchata, co obniża samoocenę. Zgłaszano lęk, drażliwość i trudności emocjonalne przy odłączaniu.

3.2 Dobrostan behawioralny

> **Główna obawa:** *Wzorce przypominające uzależnienie (kompulsywne sprawdzanie, niezdolność do oderwania się od ekranu). To samo urządzenie służy do lekcji i rozrywki, co strukturalnie uniemożliwia „wyłączenie się". Algorytmiczne projektowanie treści (zwłaszcza na TikToku) uznano za strukturalną barierę, której same zasady domowe nie pokonają.*

3.3 Zdrowie psychiczne

> **Główna obawa:** *Przewlekłe przebodźcowanie i zaburzenia snu. Krótkie formy wideo i gry prowadzą do wyczerpania psychicznego i zmniejszonej cierpliwości. FOMO i presja ciągłej dostępności generują u dzieci duży stres psychologiczny.*

3.4 Relacje społeczne

> **Główna obawa:** *Dzieci komunikują się przez wiadomości nawet przebywając w tym samym pokoju. Cyfrowe narzędzia wspierają kontakt rówieśniczy, ale internetowe czaty grupowe to miejsce szybkich eskalacji konfliktów. Co ważne, uczestnictwo cyfrowe stało się quasi-obowiązkowe; brak np. WhatsAppa prowadzi do wykluczenia społecznego (Polska, Bułgaria, Grecja, Cypr).*

3.5 Zdrowie fizyczne

> **Kluczowy wniosek:** *Negatywny konsensus rodziców — wady postawy („tech neck"), brak snu, zmęczenie oczu i siedzący tryb życia zgłaszano we wszystkich krajach.*

3.6 Funkcjonowanie poznawcze

> **Kluczowy paradoks:** *Dzieci potrafią świetnie obsługiwać TikToka omijając blokady rodzicielskie, ale mogą nie umieć zalogować się na konto szkolne lub napisać oficjalnego e-maila.*

Zgłaszano wyraźny spadek koncentracji i nadmierne opieranie się na AI (ChatGPT) z pominięciem samodzielnego myślenia.

3.7 Kompetencje cyfrowe: Centralna luka

Dzieci są biegłe technicznie, ale niedojrzałe cyfrowo. Rodzicom z kolei brakuje wiedzy cyfrowej, by skutecznie monitorować i doradzać. Rodzice prosili o praktyczne, aktualne wskazówki dotyczące konkretnych platform, a nie o ogólnikowe hasła „uważaj w sieci".

4. Rekomendacje

4.1 Emocjonalne: Integracja cyfrowej edukacji emocjonalnej w szkołach; rozmowy o presji z algorytmów.

4.2 Behawioralne: Jasne, ustalone wspólnie zasady używania urządzeń i przerwy od ekranów; szkoły powinny jasno określać zasady dotyczące telefonów w zgodzie z rodzicami.

4.3 Zdrowie psychiczne: Budowanie świadomości skutków ciągłego bycia online; zmniejszanie presji związanej np. z późnymi terminami przesyłania zadań szkolnych.

4.4 Społeczne: Szkoły powinny chronić interakcje twarzą w twarz poprzez zakaz używania telefonów na przerwach.

4.5 Fizyczne: Promowanie codziennej aktywności fizycznej i bezekranowych przerw wieczorem.

4.6 Poznawcze: Ochrona długotrwałego zaangażowania w dłuższe treści i czytanie druku; nauka weryfikowania wyjść z narzędzi AI.

4.7 Kompetencje cyfrowe: Ukierunkowane budowanie kompetencji u rodziców (znajomość używanych platform, rozumienie algorytmów).

5. Podsumowanie

Technologie cyfrowe są trwale wbudowane w życie dzieci jako główne medium dla szkoły, rozrywki i komunikacji. Rodzice nie mogą po prostu odebrać dziecku technologii bez wykluczenia go społecznie, jednak dostrzegają realne szkody z jej nieuregulowanego użytkowania.

Dobra cyfrowa nie może być osiągnięta przez same rodziny lub same szkoły; wymaga to skoordynowanych działań, odpowiedniej wiedzy z obu stron i rozwoju nie tylko biegłości technologicznej, ale i cyfrowej dojrzałości.

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.