Newsletter 2

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Kwiecień, 2026

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 ujednolicenie danych oraz rzetelność raportów krajowych.

Dlaczego grupy fokusowe?

Celem grup focusowych 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.

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.

MIGAWKI Z KRAJÓW

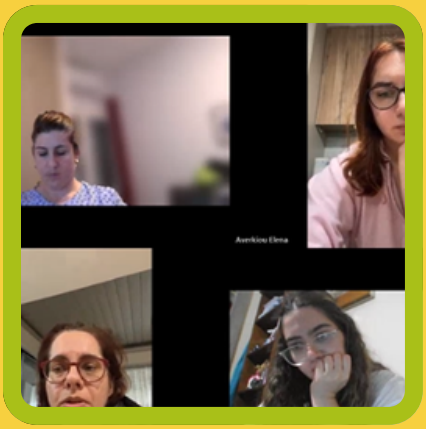
Grupy Fokusowe w Bułgarii

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 i 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 spędzanym przed ekranem, trudnościami z koncentracją, regulacją emocji oraz potrzebą ściślejszej współpracy między szkołami a rodzinami w celu wspierania zdrowych nawyków cyfrowych.



> 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.

Grupy Fokusowe na Cyprze

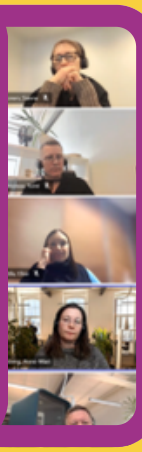
W okresie od listopada 2025 r. do marca 2026 r. przeprowadzono badania fokusowe z udziałem nauczycieli i rodziców. W sumie w pięciu internetowych grupach fokusowych wzięło udział 19 nauczycieli ze szkół średnich. Ponadto w trzech internetowych grupach fokusowych uczestniczyło 20 rodziców dzieci w wieku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

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.



> Najlepszym sposobem na zapewnienie dobrego samopoczucia w świecie cyfrowym jest zachowanie równowagi, ustalenie jasnych granic oraz wspólna odpowiedzialność. Celowe i ograniczone korzystanie z narzędzi cyfrowych, spójne zasady dotyczące korzystania z telefonów oraz ścisła 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, przeciążenie poznawcze oraz ryzyko społeczne.

MIGAWKI Z KRAJÓW



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 spędzanym 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.

SPRAWDŹ STRONĘ DWELL TUTAJ!

https://dwell.projectsgallery.eu/

PARTNERZY DWELL

Project Coordinator

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Partners

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

MMC Mediterranean Management Centre

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

VAMK
VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

KLS — Partners —

DIMITRA
educational organization

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.