



DIGIWELL

Digitaalisen hyvinvoinnin edistäminen korkeakouluissa

Teknostressin hallinta opettajien
mentoroinnin avulla



Kirjoittajat

Cazan Ana-Maria, Transilvania University of Brasov

David Laura Teodora, Transilvania University of Brasov

Galgenmüller Christian, Technical University of Applied Sciences Wuerzburg-Schweinfurt

Gudevold Eirin, VID Specialized University

Hakkarainen Louna, Diaconia University of Applied Sciences

Henter Ramona, Transilvania University of Brasov

Maican Catalin Ioan, Transilvania University of Brasov

Nastasa Laura Elena, Transilvania University of Brasov

Nummela Niko, Diaconia University of Applied Sciences

Rosnes Arne Morten, VID Specialized University

Truta Camelia, Transilvania University of Brasov

Tungland Tobias, VID Specialized University

Unz Dagmar, Technical University of Applied Sciences Wuerzburg-Schweinfurt

Vesterinen Olli, Haaga-Helia University of Applied Sciences

SISÄLLYS

JOHDANTO	4
<hr/>	
1 DIGIWELL – työkalupakki yliopisto-opettajien digitaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi	4
<hr/>	
2 Korkeakoulutuksen digitalisaatio	5
<hr/>	
3 Digitaalinen hyvinvointi ja teknostressi	6
<hr/>	
4 DIGIWELL-työkalupakki digitaaliseen hyvinvointiin	6
<hr/>	
5 Johtopäätökset	7
<hr/>	
LÄHTEET	8

Johdanto

TEKNOLOGIAT OVAT TULLEET osaksi arkeamme niin voimakkaasti, että on vaikea kuvitella elämää ilman niitä. Nopeasti kehittyvät teknologiat luovat monia yllättäviä muutoksia sekä yksityiselämässämme että työssämme. Uudet sanat kuten langaton, selaaminen, lataaminen ja lataaminen, bloggaaminen, verkostoituminen, kyberavaruus, hyperlinkki, VR, tai vanhat sanat, kuten pilvi, eväste, tiedosto, palomuri, ovat tulleet sanastoomme ja ovat nyt yleistä tietoa. Puhumme myös sukupolvista kuten Z-sukupolvi tai diginatiivi viittaamaan niihin, jotka ovat syntyneet vuoden 2000 jälkeen ja jotka ovat todistaneet teknologian kehittyneen nopeammin kuin koskaan ennen. Oleellista on ymmärtää kehityskulkuja ja ennakoida toimenpiteitä, joilla vastataan haasteisiin.

1 DIGIWELL – työkalupakki yliopisto-opettajien digitaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi

DIGIWELL-HANKKEEN TAVOITTEENA on lisätä korkeakoulujen tietoisuutta eri strategioiden käytöstä opettajien hyvinvoinnin edistämiseksi, tarjota opettajille työkaluja, jotka tukevat työhön sitoutumista sekä heidän digitaalista hyvinvointiaan, joustavuuttaan. Lisäksi tavoitteena on kehittää opettajien digitaalisia taitoja, kun teknologiaa otetaan käyttöön opetuksessa ja oppimisessa. Hankkeen työkalupakki sisältää oppaan, työkirjan ja verkkokurssin, jotka tarjoavat eritasoisia tietoa ja käytännön ohjeita mentorointiohjelmien toteuttamiseen yliopistoissa. Oppaassa käsitellään työhyvinvointia, työhön sitoutumista ja teknostressiä, jota täydennetään harjoituksilla ja muilla resursseilla.

Työkirja koostuu neljästä osiosta, jotka tarjoavat kattavan läpileikkauksen digitaalisen muutoksen käsitteestä ja sen vaikutuksesta työskentelytapoihimme. Ensimmäisessä osiossa käsitellään digitaalisen muutoksen perusteita ja sen yleistä vaikutusta työelämään. Toisessa osiossa tarkastellaan korkeakoulutuksen digitalisaatiota ja sen vaikutusta opetukseen ja oppimiseen. Lukija tutustuu erilaisiin opetusmenetelmiin,

kuten verkko-, seka- ja hybridioppimiseen, sekä opettajien tarvitsemiin digitaalisiin taitoihin. Kolmannessa osiossa esitellään kirjan keskeinen käsite – hyvinvointi – ja sen yhteys työhön sitoutumiseen. Tässä osiossa analysoidaan myös teknologian käytön positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia ja esitellään tutkimustuloksia teknostressistä, tietoteknisestä sietokyvystä sekä opettajien ja opiskelijoiden digitaalisista taidoista. Neljännessä osiossa käsitellään käytännön keinoja mentorointiohjelman luomiseksi ja tarjotaan esimerkkejä toimenpiteistä, joiden avulla voidaan vähentää teknostressiä ja edistää akateemisten ammattilaisten digitaalista osaamista. Osiossa syvennyttään myös käytännön tietämykseen ja tarjotaan linkkejä muihin resursseihin, joita mentorit tai yliopistojen ammattilaiset voivat hyödyntää.

Digitaalinen hyvinvointi viittaa yksilön kykyyn tasapainottaa teknologian käytöstä saatuja sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Tämä tasapaino muotoutuu monimutkaisessa vuorovaikutuksessa yksilöiden, laitteiden ja ympäristötekijöiden välillä. On olennaista erottaa toisistaan digitalisaatio, digitalisointi ja digitaalinen transformaatio ymmärtääksemme teknologisen muutoksen laajuutta. Digitalisaatio merkitsee analogisen tiedon muuttamista digitaaliseen muotoon, digitalisointi puolestaan viittaa digitaalisten tietojen ja teknologioiden käyttöönottoon ja hyödyntämiseen, kun taas digitaalinen transformaatio kattaa laajemmat sosio-tekniiset muutokset, joita digitalisointi edellyttää. Nämä kehitysprosessit vaikuttavat eri yhteiskunnan osa-alueisiin, organisaatiokäytäntöihin ja liiketoimintamalleihin, edistäen samalla innovaatioita ja tehokkuutta, mutta tuoden mukanaan myös haasteita ja häiriöitä.

Digitaalinen teknologia työpaikoilla on vaikuttanut merkittävästi työntekijöiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä heidän käsityksiinsä työturvallisuudesta ja työterveydestä. Laajalle levinnyt digitaalisten laitteiden käyttö on liitetty työtaakan ja -määrän kasvuun, yksinäisyyden kokemiseen työssä, autonomian vähenemiseen ja lisääntyneeseen valvontaan. Vaikka nämä haasteet ovatkin läsnä, digitalisaatiolla on myös myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun, kuten osoittavat digitaalisen kilpailukyvyyn ja hyvinvointi-indikaattorien välinen korrelaatio.

Korkeakoulut ovat merkittävässä asemassa teknologisen innovaation edistäjinä. COVID-19-pandemia kiihdytti digitaalisten välineiden ja menetelmien käyttöönottoa korkeakouluissa, tuoden mukanaan sekä

mahdollisuuksia että haasteita. Vaikka digitalisaatio tarjoaa uusia mahdollisuuksia opetuksessa ja oppimisessa, se myös herättää huolta terveysvaikutuksista, infrastruktuurin haasteista, yksityisyydensuojasta ja jatkuvasta tarpeesta kehittää digitaalisia taitoja.

Digitaalinen lukutaito ja osaaminen ovat keskeisiä sekä opettajille että opiskelijoille, jotta he voivat menestyä digitaalisessa ympäristössä. Nopeasti kehittyvä digitaalitekhnologia ja uudet teknologiat, kuten tekoäly, automaatio, robotiikka ja virtuaalitodellisuus, korostavat tarvetta jatkuvaan oppimiseen, monialaiseen yhteistyöhön ja keskittymiseen sekä neljännen teollisen vallankumouksen mahdollisuuksiin ja haasteisiin.

2 Korkeakoulutuksen digitalisaatio

KORKEAKOULUTUKSEN digitalisoituminen on merkittävästi muuttanut oppimisympäristöä, mikä on vaatinut siirtymistä hybridikoulutusmalliin, jossa yhdistyvät perinteinen lähiopetus ja verkko-opetus. Tämän kehityksen taustalla vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten Euroopassa tapahtunut Bolognan prosessi, jossa painotettiin opiskelijälähtöistä oppimista ja osaamisen kehittämistä, sekä COVID-19-pandemian aiheuttama ennennäkemätön siirtyminen verkkopedagogiikkaan. Pandemia on kiihdyttänyt digitaalisten taitojen omaksumista niin yliopisto-opettajien kuin opiskelijoidenkin keskuudessa, korostaen samalla digitaalisen lukutaidon merkitystä nykyajan työmarkkinoilla, kuten Euroopan unionin digitaalistrategiassa ja neljännen teollisen vallankumouksen käsitteessä on esitetty (Schwab, 2017).

Siirtyminen hybridikoulutusjärjestelmään on edellyttänyt kouluttajilta sopeutumista uusiin opetusmalleihin, joissa digitaalinen osaaminen on tärkeää. Tässä mallissa hyödynnetään sekä kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikusta että verkko-opiskelun joustavuutta, mikä luo entistä joustavamman opetuskokemuksen. Yliopistoilta odotetaan nyt laajempaa roolia kuin pelkästään tiedon välittämisessä: ne toimivat yrittäjyyden keskuksina, jotka edistävät alueellista talouskehitystä ja integroivat teknologian kehityksen opetus- ja tutkimustoimintaansa.

Yliopisto-opettajilta tämä muutos on edellyttänyt uusien taitojen ja pätevyysien kehittämistä

erityisesti digitaalisen lukutaidon ja verkko-
luokkien dynamiikan saralla. Hybridimallissa on otettu käyttöön monipuolisia opetusmenetelmiä, kuten synkroniset ja asynkroniset opetus-
tavat. Tämä on vaatinut opettajilta enemmän kuin pelkästään tiedon välittämistä; heiltä odotetaan myös opastamista ja ohjaamista opiskelijakeskeisessä oppimisparadigmassa. Tämä on korostanut elinikäisen oppimisen ohjelmien merkitystä, jotta opettajat voivat sopeutua kehittyvään digitaaliseen transformaatioon.

Hybridiopetusmalli ei ole muuttanut ainoastaan opettajien roolia vaan myös opiskelijoiden odotuksia ja kokemuksia. Hybridioppimisessa, jossa yhdistyvät perinteiset ja verkkomuodot, korostetaan tehokkaan viestinnän, sitoutumisen ja motivaation tarvetta opiskelijoiden keskuudessa. Siinä painotetaan myös entistä enemmän digitaalisten taitojen kehittämistä ja kykyä sopeutua erilaisiin oppimisympäristöihin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelijat arvostavat turvallisuutta ja tukea, mikä korostaa myönteistä opettajan ja opiskelijan välistä vuorovaikutusta sekä myönteistä oppimisympäristöä edistävien pedagogisten käytäntöjä.

Lisäksi digitaalisen hyvinvoinnin ja teknostressin käsite on noussut esiin merkittävänä digitaalisen koulutusympäristön näkökohtana. Digitaalinen hyvinvointi koskee digitaalisen teknologian vaikutusta yksilöiden henkiseen tilaan, ja siinä korostetaan hallinnan merkitystä, jotta teknologian käytön ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin välillä säilyisi terve tasapaino. Kouluttajien tehtävänä on paitsi integroida teknologia opetuskäytäntöihinsä myös tukea oppilaita navigoimaan digitaalisessa maailmassa tavalla, joka edistää heidän yleistä hyvinvointiaan. Digitalisaatio on muuttanut toimintaa ja korkeakouluopettajana toimiminen hybridijärjestelmässä edellyttää uusien pedagogisten taitojen kehittämistä.

Tehokas oppiminen digitaalisella aikakaudella edellyttää huomion kiinnittämistä useisiin aivotutkimuksessa tunnistettuihin avainalueisiin, kuten tarkkaavaisuuteen, sukupolven erityispiirteisiin, tunteisiin ja etäisyyteen. Näissä tekijöissä korostetaan tarkkaavaisuuden merkitystä, aktiivista sitoutumista, tunteiden vaikutusta oppimiseen ja toiston hyötyjä pitkäkestoisen muistin ylläpitämiseksi. Opettaja kannustetaan suunnittelemaan oppimistehtäviä, jotka ottavat huomioon nämä näkökohdat, mikä parantaa oppimiskokemusta ja oppimistuloksia. Digitaalisessa oppimisympäristössä opiskelijan pystyvyyden tunne nousee keskei-

seen asemaan yhdessä opiskelijan digitaalisen osaamisen kanssa. Alueet, joihin pystyvyys vaikuttaa vahvasti, ovat ryhmätyöskentely, erilaisten oppimisresurssien käyttö sekä opettajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus.

3 Digitaalinen hyvinvointi ja teknostressi

HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ heijastaa yksilöiden subjektiivista arviota elämästään, riippumatta objektiivisista olosuhteista. Tämä subjektiivinen hyvinvointi on olennainen tekijä yksilön elämän tyytyväisyyden määrittelyssä. Subjektiivista hyvinvointia tarkastellaan sekä nautinnollisen että eudaimonisen näkökulman kautta, jotka korostavat onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä (hedoninen näkökulma) sekä henkilökohtaisten mahdollisuuksien toteuttamista ja myönteisten ihmissuhteiden ylläpitämistä (eudaimoninen näkökulma). Korkea subjektiivinen hyvinvointi on yhteydessä moniin myönteisiin asioihin, kuten parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, elämässä menestymiseen ja suurempaan työtyytyväisyyteen.

Teknologialla on kaksijakoisia vaikutuksia yksilöihin: digitaalinen työympäristö ja teknologian mahdollisuudet parantaa työhön sitoutumista ja tuottavuutta tuovat mukanaan uudenlaisia stressitekijöitä. Vaikka teknologia tarjoaa valtavia mahdollisuuksia joustavuuteen ja yhteyksiin, se tuo myös haasteita, kuten teknistä ylikuormitusta, yksityisyyden loukkauksia ja monimutkaisuutta, jotka voivat vaikuttaa hyvinvointiin. Uusia teorioita tarvitaan teknologian vaikutuksen parempaan ymmärtämiseen elämässämme. Esimerkiksi henkilö-teknologia (Person-Technology, P-T) -sovituskäsite on johdettu henkilö-ympäristö-sovituskäsitteestä ja tarkastelee henkilön ja teknologian yhteensopivuutta, jotta teknologian vaikutuksia ihmisiin voidaan ymmärtää paremmin.

Digitalisaatioahdistus voi liittyä työskentelyyn digitalisoituneessa yhteiskunnassa, odotuksiin kasvavista organisaatioista, itse asetettuihin paineisiin ja henkilökohtaisen kontrollin menettämiseen. Kuitenkin digitalisaatioprosessi ei rajoitu pelkästään kielteisiin seurauksiin. Eräissä tutkimuksissa huomattiin, että noin puolet vastaajista koki myönteisiä tunteita työympäristön digitalisoitumisesta, kun taas toinen puoli koki negatiivisia tai ambivalentteja tunteita (Pfaffniger et al., 2020). Yksi ehdotus

on nähdä teknologia neutraalina välineenä, josta voi tulla hyödyllistä tai haitallista riippuen siitä, miten ja kuka sitä käyttää (Piszczek, 2017). Yksilölliset mieltymykset ja organisaation odotukset määrittelevät teknologian käytön merkityksen. Yksi ratkaisu tähän, joka mahdollistaa monenlaiset vaihtoehdot, on se, että organisaatioiden tulisi rajoittaa virallista sähköistä viestintää työajan ulkopuolella, mutta antaa työntekijöille vapaus valita omat rajansa.

Tekno-eustress ja distress käsittelevät ideaa siitä, että teknologian käyttö voi johtaa sekä myönteisiin (tekno-eustressi) että kielteisiin (tekno-distressi) tuloksiin riippuen yksilön ja organisaation asenteista teknologiaa kohtaan. Tietojärjestelmien suunnittelulla on ratkaiseva merkitys tekno-ahdistuksen helpottamisessa ja tekno-ahdistuksen lieventämisessä. Jotta näitä stressitekijöitä voitaisiin hallita paremmin, voitaisiin kehittää tietoteknisiä sietokyky- ja tunteiden säätelystrategioita, jotka auttaisivat korkeakouluopettajia sopeutumaan teknologian aiheuttamaan stressiin ja tehokkaita tunteiden säätelystrategioita negatiivisten tunteiden hallintaan.

4 DIGIWELL-työkalupakki digitaaliseen hyvinvointiin

DIGIWELL-TYÖKALUPAKKI on suunniteltu parantamaan opettajien digitaalista hyvinvointia vastaamalla teknostressin haasteeseen strukturoidulla mentorointiohjelmalla, työkirjalla ja verkkokurssi. Näiden osien tavoitteena on yhdessä tarjota tukea ja resursseja, jotta digitaalisuuden monimutkaisissa kysymyksissä voidaan navigoida tehokkaasti akateemisissa ympäristöissä.

Digitaalisen hyvinvoinnin mentorointiohjelmassa keskitytään oppimiseen ja osaamisen kehittämiseen ja sitä voidaan verrata ”työavio-liittoon” vaaditun sitoutumisen vuoksi. Ohjelmassa korostetaan tavoitteiden sovittamista yhteen organisaation strategioiden kanssa, vapaaehtoista osallistumista sekä mentoreiden ja mentoroitavien yhteisten arvoja ja kiinnostuksen kohteita. Säännöllinen vuorovaikutus ja selkeä viestintä ovat ratkaisevan tärkeitä mentorin ja mentoroitavan välisen suhteen onnistumisen kannalta. Ohjelmassa otetaan huomioon erilaiset tarpeet ja ehdotetaan jous-

tavaa lähestymistapaa mentorointiin, johon sisältyy erilaisia muotoja, kuten yksilö-, ryhmä-, vertais-, verkko- ja yhdistelmämentorointi.

Oppiminen mentorointikontekstissa on itseohjautuvaa, ja edellyttää ongelmanratkaisua ja ratkaisukeskeisyyttä. Ihanteellinen oppimisympäristö tasapainottaa itseohjautuvuutta ja opetusta. Sosiokulttuurinen oppimisteoria tukee mentorointimenetelmää ja korostaa sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisissa ja kulttuurisissa yhteyksissä tapahtuvaa oppimista. Mentoroitavien voimaannuttamisessa on keskeistä edistää uskoa heidän kykyihinsä onnistua, ja motivoinnilla on ratkaiseva merkitys heidän sitoutumisessaan ja suhtautumisessaan haasteisiin.

Työkirja toimii käytännön työkaluna mentoroinnissa ja tarjoaa jäsennellyn lähestymistavan digitaalisen hyvinvoinnin pohtimiseen ja parantamiseen. Se sisältää itsearviointityökalun, kuvauksia teknostressistä ja digitaalisesta hyvinvoinnista sekä harjoituksia hyvinvoinnin parantamiseksi. Työkirja helpottaa kehitysosa-alueiden tunnistamista ja tukee mentorin ja mentoroitavan välistä vuorovaikutusta tarjoamalla ”yhteisen kielen” ja kehyksen digitaalisen hyvinvoinnin haasteiden käsittelyyn.

Digitaalisen hyvinvoinnin verkkokurssi tarjoaa itsenäisiä oppimismahdollisuuksia digitaaliseen hyvinvointiin liittyvistä aiheista, jotka voidaan mukauttaa mentoroinnin tarpeisiin. Se kattaa muun muassa positiivisen psykologian, mindfulnessin, psykologisen hyvinvoinnin, autonomian, positiivisten ihmissuhteiden, kompetenssin ja resilienssin osa-alueet. Kurssi on suunniteltu avoimeksi opetusresurssiksi. Kurssin tavoitteena on edistää digitaalista hyvinvointia auttamalla osallistujia selviytymään teknologian tuomien stressitekijöiden kanssa ja ylläpitämään jaksamista digitaalisista haasteista huolimatta.

Mentorointiohjelma kehitettiin yhteistyöprosessin avulla, joka alkoi kyselytutkimuksella, jolla pyrittiin ymmärtämään digitaalisen hyvinvoinnin haasteita yliopistoissa. Mentorit rekrytoitiin hyvinvoinnin asiantuntemuksen perusteella. Mentoreiden koulutukseen kuului kokemusten jakamista, keskustelua digitalisaation haasteista ja digitaalisen hyvinvoinnin hyvien käytäntöjen tutkimista. Mentoreilta koulutuksen jälkeen saatua palautetta käytettiin ohjelman jatkojalostamiseen.

Mentorit tunnistivat useita kampeksilla tapahtuvaan teknologian käyttöön liittyviä haasteita,

kuten tekniset ongelmat, työn ja yksityiselämän rajojen hämärtyminen, kielteiset asenteet teknologiaa kohtaan, verkko-opetuksen vastustaminen ja tarve jatkuvaan digitaalisten taitojen kehittämiseen. Nämä haasteet korostivat, että digitaaliseen hyvinvointiin on tärkeää puuttua ennakoivasti akateemisissa laitoksissa.

Mentorointiohjelman menestyksessä toteuttaminen edellyttää instituution tavoitteiden ja tarpeiden tunnistamista sekä sopivien mentori-mentoroitavien parien löytämistä, ja lisäksi tarvitaan tehokasta tukea ja resursseja mentorointisuhteen ylläpitämiseksi. Ohjelma koostuu kahdeksasta digitaalisen hyvinvoinnin aiheesta, jotka käsitellään kahdeksan viikon aikana noin 15 minuutin mittaisissa jaksoissa viikoittain. Harjoituksia voidaan kokeilla viikon aikana, ja yksiköitä voidaan työstää eri tavoin, esimerkiksi päivittäin tai joka toinen viikko. Jokainen osa-alue alkaa johdannolla, jossa esitellään sisältö ja tavoitteet. Lisäksi jokaisessa osa-alueella on linkkejä syventävään tietoon ulkoisilla verkkosivuilla, kuten luentovideoihin. Jokainen yksikkö sisältää myös harjoituksia ja ehdotuksia itsereflektiota varten.

Käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa digitaalinen hyvinvointi ja positiivinen psykologia, positiivisten tunteiden merkitys, mindfulnessin hyödyt, pitkäaikainen psykologinen hyvinvointi, autonomia ja merkityksellisyys, positiiviset ihmissuhteet, itsensä hyväksyminen sekä pätevyys ja henkilökohtainen kasvu.

5 Johtopäätökset

DIGIWELL-HANKKEEN KESKEINEN tavoite on parantaa yliopisto-opettajien digitaalista hyvinvointia, hahmottamalla sekä teknologian myönteisiä että kielteisiä vaikutukset yksilöihin. Vaikka digitaalinen muutos voi lisätä työn tehokkuutta ja kilpailukykyä, se saattaa myös tuoda mukanaan haasteita, jotka vaikuttavat terveyteen, hyvinvointiin, työn ja elämän tasapainoon sekä urakehitykseen. Hankkeessa korostetaan opettajien kohtaamia paineita sopeutua uusiin teknologioihin ja opetusvaatimuksiin, erityisesti hybridikoulutusmallissa, jossa yhdistyvät lähi- ja verkko-opiskelu.

Teknologian integroituminen arkeemme muodostaa monimutkaisen kokonaisuuden, jossa on sekä mahdollisuuksia että haasteita. Tämän hankkeen kaltaiset aloitteet pyrkivät navigoimaan tässä muuttuvassa maail-

massa edistämällä digitaalista hyvinvointia erityisesti yliopisto-opettajien keskuudessa tarjoamalla työkaluja ja tukea. On keskeistä ymmärtää digitaalisen muutoksen, digitalisaation ja digitalisaatiomuutoksen väliset erot arvioidessaan teknologian vaikutusta yhteiskuntaan. Teknologisten innovaatioiden jatkuessa on yhä tärkeämpää edistää digitaalista lukutaitoa ja digitaalisia taitoja, jotta voimme hyödyntää niiden potentiaalin samalla kun lievennämme niihin liittyviä riskejä.

Korkeakoulutuksen digitalisaatio on mullistanut opetus- ja oppimiskäytäntöjä, mikä vaatii siirtymistä hybridikoulutusmalleihin, joissa yhdistyvät perinteinen ja verkko-opetus. Tämä muutos edellyttää opettajilta uusien digitaalisten taitojen kehittämistä ja pedagogisten lähestymistapojen sopeuttamista vastaamaan digitaalisesti aktiivisten opiskelijoiden tarpeita. Lisäksi on tärkeää keskittyä digitaaliseen hyvinvointiin ja oppimisen psykologisiin näkökohtiin varmistaa, että teknologia täydentää oppimiskokemusta eikä heikennä sitä. Teknologian jatkuvasti kehittyessä yliopistojen, opettajien ja opiskelijoiden on oltava valmiita sopeutumaan ja omaksumaan elinikäisen oppimisen periaatteet menestyäkseen korkeakoulutuksen uudessa aikakaudessa.

Digitaaliset taidot ovat olennaisen tärkeitä sekä oppilaille että opettajille, jotta he voivat tehokkaasti sopeutua nykyaikaisiin yhteiskunnallisiin vaatimuksiin. DIGIWELL-hankkeessa hyödynnetään PERMA-mallia (Seligman, 2011) hahmottamaan kuinka, miten teknologia vaikuttaa hyvinvointiin positiivisten tunteiden, sitoutumisen, suhteiden, merkityksen ja saavutusten kautta. Lisäksi hankkeessa käsitellään teknistä stressiä, joka ilmenee teknisen ylikuormituksen, tunkeutumisen, monimutkaisuuden, epävarmuuden ja epäselvyyden muodossa. Ehdotamme, että korkea-asteen oppilaitokset voivat lievittää näitä ongelmia tukemalla digitaalista lukutaitoa ja tarjoamalla teknistä apua. On tärkeää ymmärtää, että teknostressin juuret voivat ulottua syvemmälle laajempiin rakenteellisiin ja yhteiskunnallisiin muutoksiin. DIGIWELL-hankkeessa ehdotetaan mentorointiohjelmia organisaatiomuutoksen välineeksi ja korostetaan, että digitaalisen hyvinvoinnin parantaminen ja ylläpitäminen on kollektiivinen ponnistus, joka vaatii yhdenmukaistamista laajempien organisaatiostrategioiden ja -tavoitteiden kanssa.

Lähteet

Pfaffinger, K. F., Reif, J. A. M., Spieß, E., & Berger, R. (2020). Anxiety in a digitalised work environment. *Organisation. Zeitschrift Für Angewandte Organisationspsychologie*, 51(1), 25–35. <https://doi.org/10.1007/s11612-020-00502-4>

Piszczyk, M. M. (2017). Boundary control and controlled boundaries: Organizational expectations for technology use at the work–family interface. *Journal of Organizational Behavior*, 38(4), 592–611.

Schwab, K. (2017). *The fourth industrial revolution*. Currency.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press



DIGI*WELL*