



DIGIWELL

# Hvordan oppnå digitalt velvære på universiteter

Håndtering av læreres  
teknostress gjennom mentoring



## **Forfatterne**

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

# INNHALDSFORTEGNELSE

INTRODUKSJON	4
<hr/>	
<b>1</b> DIGIWELL – en verktøykasse for å forbedre universitetslærernes digitale velvære	4
<hr/>	
<b>2</b> Digitalisering av høyere utdanning	5
<hr/>	
<b>3</b> Digitalt velvære og teknostress	6
<hr/>	
<b>4</b> DIGIWELL verktøykasse for digitalt velvære	6
<hr/>	
<b>5</b> Konklusjoner	8
<hr/>	
REFERANSELISTE	8

# Introduksjon

**DEN RASKE VEKSTEN** av teknologi i alle aspekter av våre liv, introduserer nye konsepter og utvider betydningen av våre eksisterende personlige og profesjonelle miljøer. Dette har ført til fremveksten av "digitalt innfødte", en generasjon som har vokst opp midt i enestående teknologiske fremskritt. Å forstå og håndtere implikasjonene av denne utviklingen er avgjørende for å lede fremtidig fremgang.

## 1 DIGIWELL – en verktøykasse for å forbedre universitetslærernes digitale velvære

**DIGIWELL-PROSJEKTET** har som mål å øke bevisstheten i høyere utdanningsinstitusjoner (HEI) om behovet for å implementere strategier for å øke lærernes trivsel og mestring. Det er et behov for å gi verktøy til lærere som kan støtte både arbeidsengasjement og læringsengasjement. I tillegg til å øke deres digitale trivsel og motstandskraft må vi utvikle lærernes digitale kompetanse for å støtte opp under arbeidet som pågår med å integrere teknologier i undervisning og læring. Prosjektets verktøykasse inkluderer en arbeidsbok, et hefte og et nettbasert kurs, som hver tilbyr ulike nivåer av informasjon og praktisk veiledning for hvordan oppnå «digitalt velvære» på universiteter. Arbeidsboken deles inn i teoretisk kunnskap om trivsel, arbeidsengasjement og teknostress, supplert med øvelser, casestudier og ressurser for praktisk anvendelse. Heftet fungerer som en kortfattet guide, og nettkurset gir en interaktiv læringsopplevelse innen samme tema.

Arbeidsboken er bygget opp av fem kapitler, og starter med forklaringen av begrepet digital transformasjon og hvordan teknologisk endring påvirker måten vi jobber på et mer generelt nivå. Det andre kapitlet setter søkelys på digitalisering av høyere utdanning på et mer overordnet nivå, og analyserer effekten av digitalisering i høyere utdanning og dens innflytelse på undervisning og læring. Leseren blir introdusert til online, blendede og hybride læringskrav og til digitale kompetanser som trengs for å bli en dyktig lærer. Kapittel tre presenterer det sentrale begrepet i boken

– velvære – og forklarer hvordan det relaterer seg til arbeidsengasjement. Det analyserer også fordeler og ulemper ved teknologibruk gjennom forskningsresultater om teknostress, IT-motstandskraft (resilience) og digital kompetanse hos både lærere og studenter. Det fjerde kapitlet presenterer praktiske måter å sette opp et mentorprogram på og tilbyr et utvalg av tiltak som er ment å redusere teknostress og gi økt digital kompetanse innen academia. Dette kapitlet går mer inn i praktisk kunnskap om emnet og knytter arbeidsboken med andre ressurser som er tilgjengelige for potensielle mentorer eller universitetsansatte. Det siste kapitlet presenterer de avsluttende bemerkningene.

Digitalt velvære er definert som individets opplevelse av balanse mellom de positive og negative effektene av teknologibruk. Denne balansen påvirkes av et dynamisk samspill mellom individer, enheter og sammenhenger. Skillet mellom ulike former for og digital transformasjon er avgjørende for å forstå omfanget av teknologiske endringer. Digitalisering kan referere til konvertering av analoge data til digitalt format, men digitalisering innebærer også implementering og bruk av digitale data og teknologier. Digital transformasjon omfatter de bredere sosio-tekniske skiftene som digitalisering tvinger fram. Disse prosessene påvirker ulike aspekter av samfunnslivet, organisasjonspraksis og forretningsmodeller, driver innovasjon og effektivitet samtidig som de bidrar til utfordringer og forstyrrelser til det eksisterende.

Digital teknologi på arbeidsplassen har i betydelig grad påvirket de ansattes fysiske og mentale helse, samt deres oppfatning av arbeidshelse, -miljø og -sikkerhet. Den utbredte bruken av digitale enheter har vært knyttet til økt arbeidstempo, arbeidsbelastning, ensomt arbeid, redusert autonomi og økt overvåking. Til tross for disse utfordringene bidrar digitalisering positivt til livskvalitet, noe som indikeres av korrelasjoner mellom rangeringer av digital konkurranseevne og trivselsindikatorer.

Høyere utdanningsinstitusjoner (HEI) er sentrale i å drive teknologisk utvikling og innovasjon. COVID-19-pandemien akselererte bruken av digitale verktøy og metoder, noe som førte til en blanding av muligheter og utfordringer. Mens digitalisering gir potensial for forbedrede undervisnings- og læringsopplevelser, reiser det også bekymringer om fysiske og psykiske helseeffekter, infrastrukturelle og økonomis-

ke begrensninger, personvernproblemer og behovet for kontinuerlig kompetanseutvikling.

Digital kyndighet og -kompetanse er avgjørende for at både lærere og studenter skal kunne navigere effektivt i det digitale landskapet. Den raske utviklingen av digitale teknologier, sammen med fremskritt innen kunstig intelligens, automatisering, robotikk og virtuell virkelighet, understreker behovet for kontinuerlig tilpasning, tverrfaglig samarbeid og fokus på både mulighetene og risikoen forbundet med den fjerde industrielle revolusjonen.

## 2 Digitalisering av høyere utdanning

**DIGITALISERINGEN** av høyere utdanning har til en stor grad forvandlet læringslandskapet, noe som gjør det nødvendig med et skifte mot en hybrid pedagogisk modell som kombinerer tradisjonell undervisning med nettbasert undervisning. Denne utviklingen har blitt drevet av ulike faktorer, inkludert Bologna-prosessen i Europa som la vekt på studentsentrert læring og kompetanseutvikling, og det nødvendige skiftet til nettbasert undervisning som en konsekvens av COVID-19-pandemien. Pandemien har akselerert adopsjonen av digitale kompetanser blant universitetslærere og studenter, og fremhever nødvendigheten av digital kompetanse i det moderne arbeidsmarkedet som skissert av EUs digitale agenda og konseptet om den fjerde industrielle revolusjonen (Schwab, 2017).

Overgangen til et hybrid utdanningssystem har krevd at lærere tilpasser seg nye undervisningsmodeller hvor digital kompetanse er avgjørende. Dette systemet utnytter både fordelene ved ansikt til ansikt-interaksjon og fleksibiliteten til nettbasert læring, og skaper et mer motstandsdyktig og tilpasningsdyktig pedagogisk rammeverk. Universiteter forventes nå å spille en bredere rolle utover kunnskapsoverføring, og fungere som entreprenørnav som bidrar til regional økonomisk utvikling og integrerer teknologiske fremskritt i undervisnings- og forskningsaktiviteter.

For universitetslærere har dette skiftet gjort det nødvendig å utvikle nye ferdigheter og kompetanser, spesielt i digital kompetanse og nettbasert læring. Hybridmodellen har introdusert ulike undervisningstilnærminger som omvendt undervisning, synkron og asynkron

undervisning. Det kreves at lærere skal være mer enn bare kunnskapsformidlere, men også veiledere og mentorer i et student-sentrert læringsparadigme. Dette har understreket viktigheten av at lærere står i et livslangt læringsprogram for kontinuerlig å tilpasse seg det stadig endrede digitale landskapet.

Den hybride undervisningsmodellen har ikke bare endret lærerrollen, men også endret forventningene og erfaringene til studentene. Blandet læring, som kombinerer tradisjonell og digital online undervisning, understreker behovet for effektiv kommunikasjon, engasjement, mestringstro og motivasjon blant studentene. Det legger også større vekt på utvikling av digitale kompetanser og evnen til å tilpasse seg ulike læringsmiljøer. Forskning har vist at studentene verdsetter trygghet og støtte i læringsprosessen, og fremhever viktigheten av positive lærer-student-interaksjoner og pedagogisk praksis som fremmer en støttende læringsatmosfære.

Videre har begrepet digitalt velvære og teknostress dukket opp som et viktig aspekt av det digitale utdanningsmiljøet. Digital velvære handler om virkningen av digital teknologi på individers psykologiske tilstand, og understreker viktigheten av å håndtere digitale interaksjoner for å opprettholde en sunn balanse mellom teknologibruk og personlig velvære. Lærere har til oppgave ikke bare å integrere teknologi i undervisningspraksis, men også støtte elevene i å navigere i den digitale verden på en måte som fremmer deres generelle trivsel. Universitetene har blitt endret for alltid av digitalisering, og det å være lærer i høyere utdanning i «hybridsystemet» krever utvikling av nye pedagogiske ferdigheter som er spesifikke for det «nye» utdanningssystemet. Selv om digital utdanning ble introdusert av en krise, har den vist seg å være svaret på et spørsmål som ikke er stilt ennå, om den effektive globaliseringen av læring og muligheten for universiteter og universitetspersonell til å ta utfordringen med det nye digitale samfunnet og til og med fremme det.

I henhold til hjerneforskning krever effektiv læring i denne digitale tidsalderen oppmerksomhet på flere viktige områder, deriblant oppmerksomhet, generering, følelser og distansering. Disse elementene fremhever viktigheten av fokusert oppmerksomhet, aktivt engasjement med læringsmateriell, bevissthet omkring rollen til følelser i læring, og fordelene med repetisjon for sikre lagrer i langtids hu-

kommelsen. Lærere oppfordres til å designe læringsaktiviteter som imøtekommer disse aspektene, og dermed forbedre læringsopplevelsen og resultatene for studentene. Også i det digitale læringsmiljøet blir studentens mestringstro sentral sammen med studentens digitale kompetanse. Områdene hvor mestringstro har stor innflytelse er gruppearbeid, bruk av ulike læringsressurser og lærer-elev-interaksjon.

### 3 Digitalt velvære og teknostress

**VELVÆRE FORSTÅS** som en psykologisk konstruksjon som gjenspeiler individers subjektive vurdering av eget liv, uavhengig av deres objektive forhold. Dette subjektive velvære er sentralt for å bestemme ens tilfredshet med livet, som omfatter glede, tilfredshet og en følelse av meningsfull eksistens. Trivsel er imidlertid ikke bare avhengig av økonomiske faktorer, men av personlige oppfatninger og erfaringer. Subjektivt velvære (SWB) utforskes gjennom hedoniske og eudaimoniske perspektiver, noe som tyder på at lykke og livtilfredshet (hedonisk) og å oppfylle ens potensial og opprettholde positive relasjoner (eudaimonisk) er sentrale for SWB. Høy SWB er forbundet med ulike fordeler, inkludert bedre fysisk og mental helse, suksess i ulike livsaspekter og høyere jobbtildfredshet.

Teknologi har en tosidig effekt på enkeltpersoner. Den digitale arbeidsplassen og potensialet i teknologi kan forbedre arbeidsengasjement og produktivitet, men samtidig tilfører den nye typer stressorer. Mens teknologi gir store muligheter for fleksibilitet og tilkobling, presenterer den også utfordringer som tekno-overbelastning, invasjon i det personlige livet og en kompleksitet som kan påvirke trivsel. Teknostressskapere og -hemmere kan identifiseres med tekno-overbelastning, invasjon av teknologi, kompleksitet, og usikkerhet som bidrar til stress, mens leseferdighets-fasilitering (literacy facilitation), teknisk støtte og veiledning kan redusere disse effektene. Organisatoriske og individuelle tiltak foreslås for å håndtere de negative effektene av digitalisering på trivsel. Nye teorier trengs for å beskrive virkningen av teknologi i livet vårt. Person-Technology (P-T) tilpasningsmodellen er hentet fra *Person-Environment fit model* og ser på konflikten mellom person og teknologi for bedre å forstå effekten av teknologibruk på mennesker (Ayyagari, Grover, & Purvis, 2011).

Digitaliseringsangst kan oppstå i forhold til bekymringer for de uforutsigbare konsekvensene av å leve og jobbe i et digitalisert samfunn, økende organisatoriske forventninger til ansatte, selvpålagt press og et opplevd tap av personlig kontroll. Digitalisering som prosess er imidlertid ikke bare knyttet til negative utfall. I den ene undersøkelsen vekket digitalisering av arbeidsmiljøet positive følelser hos omtrent halvparten av respondentene, mens den andre halvparten nevnte negative eller ambivalente følelser (Pfaffniger et al., 2020). Et forslag (Piszczek, 2017) er å se teknologi som et nøytralt verktøy, som kan bli nyttig eller skadelig avhengig av hvem og hvordan det brukes. Individuelle preferanser (for å integrere arbeid i daglige aktiviteter og å være fleksibel om hvor eller hvor mye oppgaver du tar med hjem, eller å skille arbeid og familietid og ha klare grenser mellom dem) og organisasjonsforventninger (klare eller vage forskrifter, press eller støtte, osv.) er det som gir konsekvenser av teknologibruk. En av løsningene som rommer mange alternativer, er at organisasjoner bør holde elektronisk kommunikasjon etter arbeidstid formelt lav, men la ansatte bestemme selv hvordan de vil ta dette i bruk.

Techno-eustress and -distress introduserer ideen om at teknologibruk kan resultere i både positive (techno-eustress) og negative (techno-distress) resultater, avhengig av individuelle og organisatoriske holdninger til teknologi. Utformingen av informasjonssystemer er avgjørende for å legge til rette for tekno-eustress og dempe techno-distress. For bedre å møte disse stressorene, kan IT-motstandskraft (resilience) og emosjonelle reguleringsstrategier utvikles for å hjelpe lærere i høyere utdanning til å tilpasse seg teknologiindustert stress og effektive følelsesreguleringsstrategier for å håndtere negative følelser. Sikre tilknytningsmåter er knyttet til bedre emosjonell regulering og motstandskraft, noe som tyder på en grunnleggende rolle i å opprettholde trivsel i et digitalt mettet miljø.

### 4 DIGIWELL verktøykasse for digitalt velvære

**DIGIWELL-VERKTØYKASSEN** er designet for å forbedre digitalt velvære blant universitetslærere, og adresserer utfordringen med teknostress gjennom et strukturert mentorprogram, et omfattende hefte og et

e-kurs. Disse komponentene tar samlet sikte på å gi den nødvendige støtten og ressursene for å navigere effektivt i en kompleks digitalisering i akademiske omgivelser.

Mentorprogrammet for digitalt velvære betraktes som en gjensidig relasjon med fokus på læring og kompetanseutvikling. Det kan sammenlignes med et "arbeidsekteskap" på grunn av engasjementet som kreves. Programmet legger vekt på måljustering med organisatoriske strategier, frivillig deltakelse og viktigheten av å matche mentorer og mentees basert på felles verdier og interesser. Regelmessig samhandling og tydelig kommunikasjon er avgjørende for et vellykket mentor-mentee-forhold. Programmet anerkjenner universitetets ulike behov og foreslår en fleksibel tilnærming til veiledning, som omfatter ulike former, inkludert en-til-en, gruppe, kollegastøtte, online og sammensatt veiledning/mentorering.

Læring innenfor veiledningskonteksten er selvstyrt, og krever felles problemløsning og forbedringsarbeid. Det ideelle læringsmiljøet balanserer mellom selvstyring og instruksjon, med bekreftende, motstridende og kontinuerlige miljøer for å fremme vekst. Sosiokulturell læringsteori underbygger mentortilnærmingen, med vekt på sosiale interaksjoner og situert læring innenfor sosiale og kulturelle sammenhenger. Ved å arbeide innenfor sonen for proksimal utvikling, fremheves stillasteknikken som effektiv for å støtte mentees læring og utvikling. Mentorer oppfordres til å hjelpe mentees i å utvikle mestringstro gjennom ulike erfaringer, observasjon, tilbakemelding og mestringsopplevelser. Å fremme en tro på deres evner til å lykkes er nøkkelen til å styrke mentees, med motivasjon som en avgjørende rolle i deres engasjement og tilnærming til utfordringer.

Heftet fungerer som et praktisk verktøy til veiledning/mentorering, og tilbyr en strukturert tilnærming til å reflektere over og forbedre digitalt velvære. Det inkluderer et selvvurderingsverktøy, beskrivelser av teknostress og digitalt velvære, og øvelser for å øke trivsel. Heftet forenkler identifiseringen av forbedringsområder og støtter mentor-mentee-interaksjonen ved å gi dem et felles språk og rammeverk for å takle digitale velværeutfordringer.

E-kurset Digital Wellbeing tilbyr uavhengige læringsmuligheter om digitale velværeemner, som kan tilpasses behov hos mentor og mentees. Den dekker områder som positiv psykologi, mindfulness, psykologisk velvære,

autonomi, positive relasjoner, kompetanse, motstandskraft (resilience) og personlig vekst. Kurset er utformet som en Open Educational Resource (OER), som sikrer enkel tilgang og fleksibilitet. Målet er å fremme digitalt velvære ved å hjelpe deltakerne med å takle tekno-stressorer og opprettholde sitt engasjement til tross for digitale utfordringer.

Mentorprogrammet ble utviklet gjennom en samarbeidsprosess. Det begynte med en spørreundersøkelse for å forstå utfordringer knyttet til digitalt velvære på tvers av universiteter. Mentorer ble rekruttert basert på deres bakgrunn innen trivsel, teknostressforskning, e-læring eller generell kompetanse. Opplæring for mentorer inkluderte deling av erfaringer, diskusjon av digitaliseringsutfordringer og utforskning av god praksis innen digitalt velvære. Tilbakemeldinger fra mentorer etter treningsopplegget ble brukt til å avgrense programmet ytterligere. Institusjonelle utfordringer som tidspress og mangel på plattformer for mentorskap ble adressert gjennom idédugnad, gruppediskusjoner og rollespilløvelser under mentoropplæringen.

Mentorene identifiserte flere utfordringer knyttet til bruk av teknologi på campusene, blant annet tekniske vansker, utvisking av arbeidslivsgrenser, negative holdninger til teknologi, motstand mot nettbasert undervisning og behovet for kontinuerlig digital kompetanseutvikling. Disse utfordringene understreket viktigheten av å adressere digitalt velvære proaktivt i akademiske institusjoner.

Vellykket implementering av mentorprogrammet innebærer å identifisere institusjonelle mål og behov, sikre passende mentor-mentee-systemer, og gi nødvendig støtte og ressurser for effektive mentorforhold. Åtte enheter i e-kurset, på omtrent 15 minutter, om emner knyttet til digitalt velvære kan for eksempel gås igjennom i begynnelsen av hver uke. Øvelsene kan så "prøves ut" i løpet av uken. Enhetene kan også bearbeides på andre måter (f.eks. hver dag i en uke) eller strekkes ut (annenhver uke). Målet bør være at deltakerne utvikler en slags rutine der de innlemmer arbeidet med kursenhetene i sin daglige eller ukentlige struktur. Hver enhet begynner med en innledende kommentar til enhetens innhold og mål. Utover kjerneinnholdet gir hver enhet også utdypende informasjon og lenker til eksterne nettsteder, for eksempel videoer med forelesninger. Hver enhet inneholder også øvelser og med forslag til selvrefleksjon.

## 5 Konklusjoner

**DIGIWELL-PROSJEKTET** har som mål å forbedre universitetslæreres digitale velvære ved å adressere både de positive og negative virkningene av teknologi på enkeltpersoner. Den anerkjenner at digital transformasjon, samtidig som den øker arbeidseffektiviteten og konkurranseevnen, også introduserer utfordringer som påvirker helse, trivsel, balanse mellom liv og arbeid og karriereutvikling. Prosjektet fremhever presset på lærere for å tilpasse seg ny teknologi og undervisningskrav, spesielt innenfor den hybride utdanningsmodellen som kombinerer fysisk og digital/online undervisning og læring.

Integreringen av digital teknologi i våre liv presenterer et komplekst landskap av muligheter og utfordringer. Prosjekter som DIGIWELL tar sikte på å navigere i dette landskapet ved å fremme digitalt velvære, spesielt blant universitetslærere, gjennom omfattende verktøykasser og programmer. Å forstå forskjellene mellom digitisering (digitization), digitalisering og digital transformasjon er nøkkelen til å verdsette dybden av teknologisk endring og dens innvirkning på samfunnet. Etter hvert som digitale teknologier fortsetter å utvikle seg, vil det å fremme digital kyndighet (literacy) og kompetanse være avgjørende for å utnytte potensialet samtidig som tilhørende risiko reduseres.

Digitaliseringen av høyere utdanning har ført til betydelige endringer i undervisnings- og læringspraksis, noe som nødvendiggjør et skifte mot hybride utdanningsmodeller som blander tradisjonell og online læring. Denne transformasjonen krever at lærere utvikler nye digitale kompetanser og tilpasser sine pedagogiske tilnærminger for å møte behovene til en digital innfødt studentpopulasjon. I tillegg er fokuset på digital trivsel og de psykologiske aspektene ved læring i et digitalt miljø avgjørende for å sikre at teknologien forbedrer snarere enn hindrer den pedagogiske opplevelsen. Etter hvert som det digitale landskapet fortsetter å utvikle seg, må universiteter, lærere og studenter forbli tilpasningsdyktige og forpliktet til livslang læring for å trives i denne nye epoken av høyere utdanning.

Digital kompetanse er avgjørende for at både elever og lærere skal kunne tilpasse seg moderne samfunnskrav på en effektiv måte. Prosjektet bruker PERMA-modellen for å utforske hvordan teknologi påvirker trivsel

gjennom positive følelser, engasjement, relasjoner, mening og prestasjon. Den adresserer også techno-stress, preget av techno-overbelastning, invasjon, kompleksitet, usikkerhet og usikkerhet, noe som tyder på at høyere utdanningsinstitusjoner kan redusere disse problemene gjennom digital kompetansestøtte, teknisk assistanse og støtte. Teknostress er ofte forankret i bredere strukturelle og samfunnsmessige endringer. DIGIWELL-prosjektet foreslår mentorprogrammer som et middel til organisasjonsendring, og understreker at forbedring og opprettholdelse av digitalt velvære er en kollektiv innsats som krever tilpasning til bredere organisatoriske strategier og mål.

DIGIWELL-verktøykassen, gjennom sitt mentorprogram, hefte og e-kurs, tilbyr en omfattende tilnærming til å forbedre digitalt velvære blant universitetsansatte. Det understreker viktigheten av mentorrelasjoner, selvstyrt læring og utvikling av digitale kompetanser og motstandskraft for å navigere i utfordringene med digitalisering i høyere utdanning. Programets utvikling og implementering gjenspeiler en samarbeidende og adaptiv tilnærming, og anerkjenner de ulike behovene og utfordringene akademiske institusjoner står overfor for å fremme et positivt digitalt arbeidsmiljø.

## Referanseliste

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>

Piszczek, 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*