



DIGIWELL

Cum să obținem starea de bine digitală în universități

Combaterea stresului tehnologic
al profesorilor prin mentorat



Autorii

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

CUPRINS

INTRODUCERE	4
<hr/>	
1 DIGIWELL – un set de instrumente pentru îmbunătățirea stării de bine digitale a cadrelor didactice din universități	4
<hr/>	
2 Digitalizarea învățământului superior	5
<hr/>	
3 Starea de bine digitală și tehnostresul	6
<hr/>	
4 Setul de instrumente DIGIWELL pentru starea de bine digitală	7
<hr/>	
5 Concluzii	8
<hr/>	
LISTA DE REFERINȚE	9

Introducere

IMERSIUNEA PROFUNDĂ a tehnologiilor în fiecare aspect al vieții noastre, introducând noi concepte și extinzând semnificațiile celor existente, modificând în mod fundamental mediile noastre personale și profesionale, a dus la apariția "nativilor digitali", o generație care a crescut în mijlocul unui progres tehnologic fără precedent. Înțelegerea și gestionarea implicațiilor acestei evoluții este crucială pentru orientarea progreselor viitoare.

1 DIGIWELL – un set de instrumente pentru îmbunătățirea stării de bine digitale a cadrelor didactice din universități

PROIECTUL DIGIWELL își propune să sensibilizeze instituțiile de învățământ superior cu privire la necesitatea de a pune în aplicare strategii de creștere a stării de bine a cadrelor didactice, să ofere instrumente pentru cadrele didactice din universități pentru a sprijini atât implicarea în muncă și implicarea în învățare, cât și starea de bine și reziliența lor digitală și să dezvolte competențele digitale ale cadrelor didactice în contextul tendinței emergente de integrare a tehnologiilor digitale în predare și învățare. Setul de instrumente al proiectului include un caiet de lucru, o broșură și un curs online, fiecare oferind diferite niveluri de informații și îndrumări practice pentru implementarea programelor de mentorat în universități. Caietul de lucru aprofundează cunoștințele teoretice despre starea de bine, implicarea în muncă și tehnostres, completate cu exerciții, studii de caz și resurse pentru aplicații practice. Broșura servește drept un ghid concis pentru o referință rapidă, iar cursul online oferă o experiență de învățare interactivă.

Caietul este structurat în cinci capitole, începând cu explicarea conceptului de transformare digitală și a modului în care schimbările tehnologice au afectat modul în care lucrăm la un nivel mai general. Al doilea capitol se concentrează pe digitalizarea învățământului superior, analizând impactul digitalizării în instituțiile de învățământ superior și influența

acesteia asupra predării și învățării. Cititorul face cunoștință cu învățarea online, mixtă și hibridă și cu competențele digitale pe care trebuie să le stăpânească un profesor competent. Capitolul trei prezintă conceptul central al cărții – starea de bine – și explică modul în care acesta se asociază cu implicarea în muncă. De asemenea, sunt analizate avantajele și dezavantajele utilizării tehnologiei, fiind dezvăluite rezultatele cercetărilor privind tehnostresul, reziliența IT și competențele digitale atât ale profesorilor, cât și ale elevilor. Cel de-al patrulea capitol prezintă modalități practice de realizare a unui program de mentorat și oferă o serie de intervenții menite să reducă tehnostresul și să sporească competențele digitale ale cadrelor didactice universitare. Acest capitol aprofundează cunoștințele practice pe această temă și face legătura între caietul de lucru și alte resurse disponibile pentru potențialii mentori sau cadre didactice din universități. Ultimul capitol prezintă observațiile finale.

Starea de bine digitală este conceptualizată ca o experiență individuală de echilibru între efectele pozitive și negative ale utilizării tehnologiei. Acest echilibru este influențat de un sistem dinamic de interacțiuni între indivizi, dispozitive și contexte. Distincția dintre digitizare, digitalizare și transformare digitală este crucială pentru a înțelege amploarea schimbărilor tehnologice. Digitizarea se referă la convertirea datelor din format analog în format digital, digitalizarea implică implementarea și utilizarea datelor și tehnologiilor digitale, iar transformarea digitală cuprinde schimbările socio-tehnice mai ample datorate digitalizării. Aceste procese influențează diverse aspecte ale vieții sociale, practicile organizaționale și modelele de afaceri, stimulând inovarea și eficiența, dar prezentând în același timp provocări și perturbări.

Tehnologiile digitale de la locul de muncă au un impact semnificativ asupra sănătății fizice și mentale ale angajaților, precum și asupra percepției acestora cu privire la gestionarea securității și sănătății la locul de muncă. Utilizarea pe scară largă a dispozitivelor digitale a fost legată de creșterea ritmului de lucru, a volumului de muncă, de munca solitară, de reducerea autonomiei și de o supraveghere sporită. În ciuda acestor provocări, digitalizarea contribuie în mod pozitiv la calitatea vieții, după cum indică corelațiile dintre nivelul competențelor digitale și indicatorii stării de bine.

Instituțiile de învățământ superior au un rol esențial în stimularea progresului tehnologic

și a inovării. Pandemia de COVID-19 a accelerat adoptarea instrumentelor și metodologiilor digitale în instituțiile de învățământ superior, ceea ce a condus la un amestec de oportunități și provocări. În timp ce digitalizarea oferă potențialul de a îmbunătăți experiențele de predare și învățare, generează, de asemenea, preocupări cu privire la impactul asupra sănătății fizice și mentale, la constrângerile financiare și de infrastructură, la problemele legate de confidențialitate și la nevoia de dezvoltare continuă a competențelor.

Alfabetizarea digitală și competențele digitale sunt esențiale atât pentru cadrele didactice, cât și pentru studenți pentru a naviga eficient în peisajul digital. Evoluția rapidă a tehnologiilor digitale, alături de progresele în domeniul inteligenței artificiale, al automatizării, al roboticii și al realității virtuale subliniază necesitatea unei adaptări continue, a unei colaborări interdisciplinare și a unei atenții deosebite atât asupra oportunităților, cât și asupra riscurilor asociate cu cea de-a patra revoluție industrială.

2 Digitalizarea învățământului superior

DIGITALIZAREA învățământului superior a transformat în mod semnificativ peisajul învățării, necesitând o trecere la un model educațional hibrid care combină învățarea tradițională față în față cu educația online. Această evoluție a fost impulsionată de diverși factori, inclusiv de procesul Bologna din Europa, care a pus accentul pe învățarea centrată pe student și pe dezvoltarea competențelor, precum și de trecerea fără precedent la predarea online, impusă de pandemia de COVID-19. Pandemia a accelerat adoptarea competențelor digitale în rândul cadrelor didactice universitare și al studenților, evidențiind necesitatea unei alfabetizări digitale pe piața muncii contemporane, așa cum se subliniază în Agenda digitală a Uniunii Europene și în definiția celei de-a patra revoluții industriale (Schwab, 2017).

Tranziția către un sistem de învățământ hibrid a impus cadrelor didactice să se adapteze la noi modele de predare în care competența digitală este crucială. Acest sistem valorifică atât avantajele interacțiunii față în față, cât și flexibilitatea învățării online, creând un cadru educațional mai rezilient și mai adaptabil. În prezent, se așteaptă ca universitățile să joace

un rol mai larg, dincolo de transmiterea de cunoștințe, acționând ca centre antreprenoriale care contribuie la dezvoltarea economică regională și integrează progresele tehnologice în activitățile lor de predare și de cercetare.

Pentru cadrele didactice universitare, această schimbare a necesitat dezvoltarea de noi abilități și competențe, în special în ceea ce privește alfabetizarea digitală și dinamica orelor de curs online. Modelul hibrid a introdus abordări didactice variate, cum ar fi clasele online sincrone și asincrone, cerând profesorilor să fie nu doar simpli transmițători de cunoștințe, ci și ghizi și mentori într-o paradigmă a învățării centrate pe student. Acest lucru a subliniat importanța programelor de învățare pe tot parcursul vieții pentru ca educatorii să se adapteze continuu la peisajul digital în continuă evoluție.

Modelul de predare hibrid nu a schimbat doar rolul cadrelor didactice, ci a modificat și așteptările și experiențele studenților. Învățarea hibridă, care combină modurile tradiționale cu cele online, subliniază necesitatea unei comunicări eficiente, a implicării, a eficacității de sine și a motivației în rândul studenților. De asemenea, pune un accent mai mare pe dezvoltarea competențelor digitale și pe capacitatea de a se adapta la diverse medii de învățare. Cercetările au arătat că studenții consideră esențiale siguranța și sprijinul în procesul lor de învățare, subliniind importanța interacțiunilor pozitive dintre profesor și student și a practicilor pedagogice care favorizează o atmosferă propice învățării.

În plus, conceptele de stare de bine digitală și de techno-stres au apărut ca un aspect semnificativ al mediului educațional digital. Starea de bine digitală se referă la impactul tehnologiei digitale asupra stării psihologice a indivizilor, subliniind importanța gestionării interacțiunilor digitale pentru a menține un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și starea de bine personală. Profesorii au sarcina nu numai de a integra tehnologia în practicile lor de predare, ci și de a-i sprijini pe studenți să navigheze în lumea digitală într-un mod care să le promoveze starea de bine generală. Universitățile au fost schimbate pentru totdeauna de digitalizare, iar a fi profesor în învățământul superior în sistemul hibrid necesită dezvoltarea de noi competențe pedagogice specifice noului sistem de învățământ. Deși introdusă de o criză, educația digitală s-a dovedit a fi răspunsul la o întrebare care nu fusese încă pusă, despre globalizarea efectivă a învățării

și despre posibilitatea universităților și a personalului universitar de a face față provocării noii societăți digitale și chiar de a o promova.

Învățarea eficientă în această eră digitală cere atenției la mai multe domenii-cheie identificate de cercetările asupra creierului, inclusiv atenția și generarea emoțiilor. Aceste elemente evidențiază importanța atenției concentrate, a implicării active în studiul materialelor de învățare, a rolului emoțiilor în învățare și a beneficiilor repetiției eșalonate în timp pentru o bună memorare de lungă durată. Profesorii sunt încurajați să conceapă activități de învățare care să țină cont de aceste aspecte, îmbunătățind astfel experiența de învățare și rezultatele studenților. De asemenea, în mediul de învățare digital, eficacitatea de sine a studentului devine esențială alături de competența sa digitală. Domeniile în care auto-eficacitatea are o influență puternică sunt munca în grup, utilizarea diferitelor resurse de învățare și interacțiunea profesor-student.

3 Starea de bine digitală și tehnostresul

STAREA DE BINE este înțeleasă ca un construct psihologic care reflectă evaluarea subiectivă a indivizilor cu privire la viața lor, independent de circumstanțele obiective. Această stare de bine subiectivă este esențială pentru a determina satisfacția cuiva cu viața, cuprinzând bucuria, mulțumirea și sentimentul utilității personale. Cu toate acestea, starea de bine nu depinde doar de factori economici, ci și de percepțiile și experiențele personale. Starea de bine subiectivă este explorată prin intermediul perspectivelor hedonice și eudaimonice, sugerând că fericirea și satisfacția vieții (hedonice) și realizarea potențialului propriu și menținerea unor relații pozitive (eudaimonice) sunt esențiale pentru starea de bine. O stare de bine ridicată este asociată cu diverse beneficii, inclusiv cu o mai bună sănătate fizică și mentală, succese în toate domeniile vieții și o satisfacție mai mare la locul de muncă.

Tehnologia are efecte duble asupra indivizilor, locul de muncă digital și potențialul tehnologiei de a spori angajamentul și productivitatea la locul de muncă aducând noi tipuri de factori de stres. În timp ce tehnologia oferă oportunități vaste de flexibilitate și conectivitate, ea prezintă, de asemenea, provocări precum su-

praîncărcarea tehnologică, invazia tehnologiei în viața personală și generează o complexitate care poate avea un impact negativ asupra stării de bine. Creatorii și inhibitorii tehnostresului sunt supraîncărcarea tehnologică, invazia tehnologiei, complexitatea activităților, nesiguranța și incertitudinea ce contribuie la stres, în timp ce facilitarea alfabetizării digitale, sprijinul tehnic și facilitarea implicării pot atenua aceste efecte. Sunt sugerate intervenții organizaționale și individuale pentru a gestiona efectele negative ale digitalizării asupra stării de bine. Se face apel la noi teorii pentru a analiza impactul tehnologiei în viața noastră. Modelul Persoană-Tehnologie (P-T) este derivat din modelul Persoană-Mediu și analizează potrivirea dintre persoană și tehnologie pentru a înțelege mai bine efectul utilizării tehnologiei asupra oamenilor (Ayyagari, Grover, & Purvis, 2011).

Anxietatea legată de digitalizare poate apărea datorită preocupărilor legate de consecințele imprevizibile pentru viața și munca într-o societate digitalizată, creșterea așteptărilor organizaționale pentru angajați, presiunea autoimpusă și perceperea unei pierderi a controlului personal. Cu toate acestea, digitalizarea ca proces nu a fost legată doar de rezultate negative. Într-un studiu, digitalizarea mediului de lucru a evocat sentimente pozitive pentru aproximativ jumătate dintre respondenți, în timp ce cealaltă jumătate a menționat sentimente negative sau ambivalente (Pfaffniger et al., 2020). O sugestie (Piszczek, 2017) este aceea de a vedea tehnologia ca pe un instrument neutru, care poate deveni util sau dăunător în funcție de cine și cum este folosit. Preferințele individuale (de a integra munca în activitățile zilnice și de a fi flexibil în ceea ce privește locul sau cantitatea de sarcini pe care le aduci acasă sau de a separa timpul de lucru de cel de familie și de a avea granițe clare între ele) și așteptările organizației (reglementări clare sau difuze, presiune sau sprijin și așa mai departe) sunt cele care conferă semnificație utilizării tehnologiei. Una dintre soluțiile care oferă mai multe opțiuni este ca organizațiile să mențină comunicațiile electronice după orele de lucru la un nivel formal scăzut, permițându-le angajaților să decidă singuri utilizarea lor sau nu.

Tehnostresul și tehnodistresul introduc ideea că utilizarea tehnologiei poate avea rezultate atât pozitive (tehnostres), cât și negative (tehnodistres), în funcție de atitudinile individuale și organizaționale față de tehnologie. Proiectarea sistemelor informatice este crucială pentru facilitarea tehnostres-

sului și atenuarea tehnostresului. Pentru a face față mai bine acestor factori de stres, ar putea fi dezvoltate strategii de reziliență IT și de reglare emoțională pentru a ajuta profesorii din învățământul superior să se adapteze la stresul indus de tehnologie și pentru a-și gestiona emoțiile negative legate de aceasta prin strategii eficiente. Stilurile de atașament susțin o mai bună reglare emoțională și reziliență, sugerând un rol fundamental în menținerea stării de bine într-un mediu saturat digital.

4 Setul de instrumente DIGIWELL pentru starea de bine digitală

SETUL DE INSTRUMENTE DIGIWELL este conceput pentru a spori starea de bine digitală în rândul profesorilor universitari, abordând provocarea stresului tehnologic printr-un program structurat de mentorat, o broșură cuprinzătoare și un curs online. Aceste componente își propun ca împreună să ofere sprijinul și resursele necesare pentru a naviga eficient prin complexitatea digitalizării în mediul academic.

Programul de mentorat pentru starea de bine digitală este privit ca o relație reciprocă axată pe învățare și dezvoltarea competențelor. Acesta poate fi comparat cu o „căsătorie la locul de muncă” datorită angajamentului necesar. Programul pune accentul pe alinierea obiectivelor la strategiile organizaționale, pe participarea voluntară și pe importanța potrivirii mentorilor și a persoanelor aflate sub mentorat pe baza unor valori și interese comune. Interacțiunile regulate și comunicarea clară sunt esențiale pentru o relație de succes între mentor și cel mentorat. Programul recunoaște nevoile diverse ale universităților și propune o abordare flexibilă a mentoratului, încorporând diverse forme, inclusiv mentoratul individual, de grup, între colegi, online și compus.

Învățarea în cadrul contextului de mentorat este autoreglată, necesitând eforturi de colaborare pentru rezolvarea problemelor și de îmbunătățire a efortului depus. Mediul ideal de învățare echilibrează autoreglarea și instruirea, oferind medii de confirmare, contradicție și continuitate pentru a stimula creșterea. Teoria învățării socioculturale stă la baza abordării acestui program de mentorat, punând accentul pe interacțiunile sociale și pe învățarea

situată în contexte sociale și culturale. Lucrând în cadrul zonei proxime dezvoltării, tehnica eșafodajului este evidențiată ca fiind eficientă pentru a sprijini învățarea și dezvoltarea persoanelor îndrumate. Mentorii sunt încurajați să îi ajute pe cei din programul de mentorat să își dezvolte auto-eficacitatea prin experiențe indirecte, observare, feedback și exemple de bune practici. Promovarea credinței în abilitățile lor de a reuși este esențială pentru a le da putere celor care au fost instruiți prin programul de mentorat, motivația jucând un rol crucial în implicare și în modul de abordare a provocărilor.

Broșura servește drept un instrument practic în mentorat, oferind o abordare structurată pentru a reflecta asupra stării de bine digitale și pentru a o îmbunătăți. Aceasta include un instrument de autoevaluare, descrieri ale tehnostresului și ale stării de bine digitale, precum și exerciții pentru îmbunătățirea stării de bine în general. Broșura facilitează identificarea domeniilor de îmbunătățire și sprijină interacțiunea mentor – persoană aflată în procesul de mentorat, oferind un limbaj și un cadru comun pentru abordarea provocărilor legate de starea de bine digitală.

Cursul online pentru starea de bine digitală oferă oportunități de învățare independentă pe teme de stare de bine digitală, adaptabile la nevoile celui mentorat. Cursul acoperă domenii precum psihologia pozitivă, mindfulness, starea de bine psihologică, autonomia, relațiile pozitive, competența și reziliența. Cursul este conceput ca o resursă educațională deschisă (RED), asigurând un acces ușor și flexibilitate. Acesta își propune să promoveze starea de bine digitală, ajutându-i pe participanți să facă față stresului tehnologic și să își mențină nivelul de implicare în ciuda provocărilor digitale.

Programul de mentorat a fost dezvoltat printr-un proces de colaborare, începând cu un sondaj pentru a înțelege provocările legate de starea de bine digitală în universități. Mentorii au fost recrutați în funcție de experiența lor în domeniul stării de bine, al cercetării în domeniul tehnostresului, al e-learning-ului sau al expertizei generale. Formarea mentorilor a inclus schimbul de experiențe, discutarea provocărilor digitalizării și explorarea bunelor practici în domeniul bunăstării digitale. Feedback-ul oferit de mentori după formare a fost utilizat pentru a perfecționa programul în continuare.

Mentorii au identificat mai multe provocări legate de utilizarea tehnologiei în campu-

suri, inclusiv dificultăți tehnice, estomparea limitelor dintre viața profesională și cea privată, atitudini negative față de tehnologie, rezistență la predarea online și nevoia de dezvoltare continuă a competențelor digitale. Aceste provocări au subliniat importanța abordării proactive a stării de bine digitale în cadrul instituțiilor academice.

Implementarea cu succes a programului de mentorat implică identificarea obiectivelor și nevoilor instituționale, asigurarea unor potriviri adecvate între mentor și cel pe care îl îndrumă în cadrul programului de mentorat și furnizarea sprijinului și a resurselor necesare pentru relații de mentorat eficiente. Cele opt unități pe teme de stare de bine digitală pot fi lucrate pe parcursul a opt săptămâni, fiecare la începutul săptămânii, în aproximativ 15 minute. Exercițiile pot fi apoi „încercate” pe parcursul săptămânii. De asemenea, unitățile pot fi lucrate în mod diferit (de exemplu, în fiecare zi timp de o săptămână) sau pot fi extinse (la fiecare a doua săptămână). Scopul ar trebui să fie ca participanții să dezvolte un fel de rutină în care să integreze munca la unitățile de curs în activitatea lor zilnică sau săptămânală. Fiecare unitate începe cu o remarcă introductivă privind conținutul și scopul său. Dincolo de conținutul de bază, fiecare unitate are și legături către informații aprofundate pe site-uri externe, de exemplu, videoclipuri cu prelegeri. Fiecare unitate conține fișe de lucru, exerciții sau chiar sugestii de auto-reflecție.

Subiectele abordate sunt: starea de bine digitală și psihologia pozitivă, avantajele sentimentelor pozitive, sentimentele pozitive și mindfulness, starea de bine psihologică pe termen lung, autonomie și sens în viață, relațiile pozitive și acceptarea de sine, precum și competența și creșterea personală. Provocările instituționale, cum ar fi constrângerile de timp și lipsa platformelor pentru mentorat, au fost abordate prin sesiuni de brainstorming, discuții de grup și exerciții de joc de rol în timpul formării mentorilor.

5 Concluzii

PROIECTUL DIGIWELL își propune să îmbunătățească starea de bine digitală a cadrelor didactice universitare, abordând atât impactul pozitiv, cât și cel negativ al tehnologiei asupra indivizilor. Acesta recunoaște că transformarea digitală, deși sporește eficiența și competitivita-

tea muncii, introduce, de asemenea, provocări care afectează sănătatea, starea de bine, echilibrul dintre viață și muncă și dezvoltarea carierei. Proiectul evidențiază presiunile exercitate asupra cadrelor didactice pentru a se adapta la noile tehnologii și cerințe de predare, în special în cadrul modelului educațional hibrid care îmbină învățarea față în față cu cea online.

Integrarea tehnologiilor digitale în viața noastră prezintă un peisaj complex de oportunități și provocări. Proiecte precum DIGIWELL urmăresc să navigheze în acest peisaj prin promovarea stării de bine digitale, în special în rândul cadrelor didactice din universități, prin intermediul unor seturi de instrumente și programe cuprinzătoare. Înțelegerea diferențelor dintre digitalizare, digitizare și transformare digitală este esențială pentru a aprecia profunzimea schimbărilor tehnologice și impactul acestora asupra societății. Pe măsură ce tehnologiile digitale continuă să evolueze, promovarea alfabetizării și a competențelor digitale va fi crucială pentru valorificarea potențialului acestora, atenuând în același timp riscurile asociate.

Digitalizarea învățământului superior a dus la schimbări semnificative în practicile de predare și învățare, necesitând o trecere la modele educaționale hibride care îmbină învățarea tradițională cu cea online. Această transformare cere cadrelor didactice să își dezvolte noi competențe digitale și să își adapteze abordările pedagogice pentru a răspunde nevoilor unei populații de studenți nativi din punct de vedere digital. În plus, accentul pus pe starea de bine digitală și pe aspectele psihologice ale învățării într-un mediu digital sunt esențiale pentru a se asigura că tehnologia îmbunătățește mai degrabă decât să împiedice experiența educațională. Pe măsură ce peisajul digital continuă să evolueze, universitățile, cadrele didactice și studenții trebuie să rămână adaptabili și să se angajeze să învețe pe tot parcursul vieții pentru a prospera în această nouă eră a învățământului superior.

Competențele digitale sunt esențiale atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice, pentru a se adapta eficient la cerințele societății moderne. Proiectul utilizează modelul PERMA pentru a explora modul în care tehnologia influențează starea de bine prin intermediul emoțiilor pozitive, al angajamentului, al relațiilor, al sensului acțiunilor proprii și al realizărilor. De asemenea, abordează tehnostresul, caracterizat prin suprasolicitare tehnologică, invazie, complexitate, insecuritate și incertitudine,

sugerând că instituțiile de învățământ superior pot atenua aceste probleme prin sprijin pentru dezvoltarea competențelor digitale, asistență tehnică și facilitarea implicării. Tehno-stresul este adesea înrădăcinat în schimbări structurale și societale mai ample. Proiectul DIGIWELL propune programul de mentorat ca mijloc de schimbare organizațională, subliniind că îmbunătățirea și menținerea stării de bine digitale este un efort colectiv care necesită alinierea cu strategii și obiective organizaționale mai largi.

Setul de instrumente DIGIWELL, prin programul de mentorat, broșura și cursul online, oferă o abordare cuprinzătoare pentru îmbunătățirea bunăstării digitale în rândul personalului universitar. Acesta subliniază importanța relațiilor de mentorat, a învățării autoreglate și a dezvoltării competențelor digitale și a rezilienței pentru a naviga printre provocările digitalizării în învățământul superior. Dezvoltarea și implementarea programului reflectă o abordare colaborativă și adaptivă, recunoscând diversele nevoi și provocări cu care se confruntă instituțiile de învățământ superior pentru promovarea unui mediu de lucru digital pozitiv.

Lista de referințe

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*