



Critical Curation and Collaboration in Learning (Cur8)

Digitalt välbefinnande

www.cur8learning.online



Project Information

Project title:	Critical Curation and Collaboration in Learning (Cur8)
Project number:	2020-KA202-079257
Sub-programme or KA:	Key Action 2: Cooperation for innovation and the exchange of good practices
Authoring partner:	CATRO/Apricot
Date of preparation:	July 2022



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)
@ The Cur8 Consortium













The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Innehåll

Modulintroduktion	0
Enhet 1 - Vad är välbefinnande?.....	1
Lärandemål	1
Lärandeaktiviteter.....	1
Definiera mentalt välbefinnande	1
Välbefinnandets domäner och byggstenar	2
Psykisk hälsa och välbefinnande	4
Fördelarna med välbefinnande.....	4
Välbefinnande i den digitala världen	5
Definiera digitalt välbefinnande	5
Effekter av den digitala miljön på välbefinnandet	5
Gränser	6
Utbrändhet	8
De 5 stadierna av utbrändhet	8
De tidiga tecknen	8
Egenvård	9
Identifiera de professionella och personliga implikationerna (positiva och negativa) av min digitala aktivitet.....	12
Jämföra min digitala aktivitet med pre-pandemin och definiera potentiella områden för förbättring av mitt välbefinnande	15
Referenser.....	21



	AKTIVITET		UPPGIFT		IDÉER		PLATTFORM FÖR LÄRANDE ERFARENHET
	SJÄLVBEDÖMNING		VERKSTAD		PODCAST/WEBINAR		SAMARBETA
	SJÄLVSTUDIE		UTFORSKA		e-LÄRNING		VERKTYGLÅDA



Modulintroduktion

Denna modul utforskar det relativt nya konceptet digitalt välbefinnande. Det har varit känt sedan länge hur stressfaktorerna på arbetsplatsen kan äventyra pedagogens fysiska och psykiska hälsa, men övergången till en digital miljö öppnade en dörr till en helt ny uppsättning utmaningar. Om de inte adresseras kan dessa potentiellt försämra själva pedagogens förmåga att hjälpa sina elever. Därför är det viktigt att se hur den digitala miljön påverkar ens eget beteende och vanor och att göra medvetna val om vad som är viktigt och vad som kan lämnas oförändrat. Att veta vilka stödjande resurser och strategier som finns kan göra skillnad för att anta en hälsosam digital livsstil.

Modulens mål och mål

Syftet med denna modul är att:

- ◆ Introducera konceptet digitalt välbefinnande
- ◆ Främja en förståelse för hur ens förmåga att lära sig om den påverkas av en onlinemiljö
- ◆ Uppmuntra antagandet av sunda onlinebeteenden

Lärandemål

Efter att ha studerat denna modul kommer du att kunna:

- ◆ förstå begreppet digitalt välbefinnande
- ◆ få en medvetenhet om tecken på tidiga stadier av utbrändhet
- ◆ identifiera de professionella och personliga konsekvenserna av min digitala aktivitet
- ◆ definiera potentiella förbättringsområden
- ◆ återupprätta gränserna mellan den personliga/professionella digitala sfären
- ◆ anta strategier för att organisera sin digitala verksamhet

Vidare läsning

Du hittar också en rad stödverktyg och resursmaterial tillgängliga i [Learning Experience Platform](#)



Enhet 1 - Vad är välbefinnande?

Lärandemål

I slutet av denna **[enhet 1]** du kommer att kunna:

- **förstå** begreppet digitalt välbefinnande
- **förstå** en del av effekterna av den digitala miljön på välbefinnandet
- **inse** hur onlineutrymmet leder till suddiga personliga/professionella gränser
- **förstå** den första fasen av utbrändhet – smekmånad (spänningen och att ta på sig för mycket ansvar)

Lärandemål

I slutet av denna enhet bör du ha:

- **utforskade** några definitioner och fördelar med välbefinnande, tillsammans med dess samspel med mental hälsa
- **utforskade** innebörden av digitalt välbefinnande, tillsammans med några av effekterna av den digitala miljön på välbefinnandet
- **började utforska** stadierna av utbrändhet och **fick en medvetenhet** om tecken på dess tidiga stadier

Lärandeaktiviteter

Denna enhet omfattar:

- läsa information om ämnet
- utforska bakgrundskällor i ämnet
- vägvisare till ytterligare information, om du skulle vilja fördjupa dig i ämnen ytterligare
- slutförande av ett antal självständiga aktiviteter och uppdrag

Definiera mentalt välbefinnande

Mind (2020, 1) närmar sig definitionen på följande sätt:

“ Mentalt välbefinnande har inte en viss betydelse. Vi kan använda den för att prata om hur vi mår, hur bra vi klarar av det dagliga livet eller vad som känns möjligt för tillfället. Ett gott mentalt välbefinnande betyder inte att du alltid är glad eller opåverkad av dina upplevelser. Men dåligt psykiskt välbefinnande kan göra det savage att klara vardagen.”

Digitalt välbefinnande



Utforska (valfritt) : om du vill fördjupa dig mer i detta, se Mental Health Foundations:

- blogg [Vad är välbefinnande, hur kan vi mäta det och hur kan vi stödja människor att förbättra det?](#)
- "Hur man" [publikationer](#)

Välbefinnandets domäner och byggstenar

Chartered Management Institute (CIPD, 2) identifierar **sju nyckeldomäner** för anställdas välbefinnande:



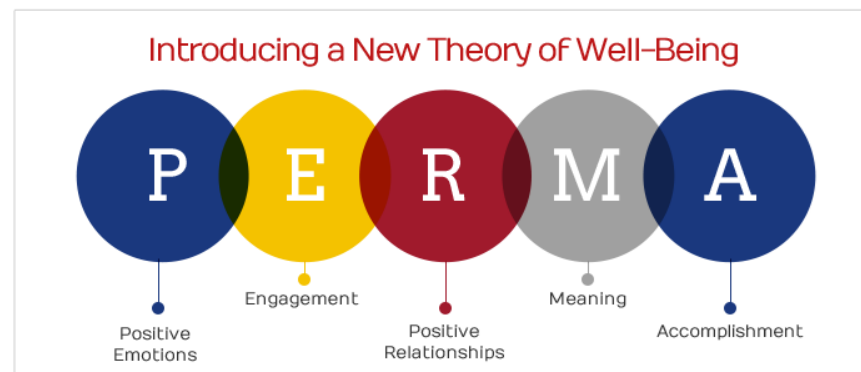
1. Hälsa
2. Bra jobbat
3. Värderingar/principer
4. Kollektiv/social
5. Personlig utveckling
6. Bra livsstilsval
7. Ekonomiskt välbefinnande

Utforska (valfritt): om du vill fördjupa dig i detta ytterligare, se CIPD:s faktablad [Wellbeing at work](#)



När Dr Martin Seligman var ordförande för American Psychological Association 1998, var han avgörande för att bygga upp området positiv psykologi. Seligman etablerade PERMA™-teorin om välbefinnande 2002, senare reviderad, som beskriver **fem byggstenar som bidrar till välbefinnande** (University of Pennsylvania Positive Psychology Centre, 3 ; Seligman M 2011, 4):

1. **Positiv känsla** – inom gränserna kan vi öka vår positiva känsla om vårt förflutna (genom tacksamhet och förlåtelse), nutid (genom att njuta av fysiska nöjen och mindfulness) och vår framtid (genom att bygga hopp och optimism).
2. **Engagemang** – där vi fullt ut använder våra färdigheter, styrkor och uppmärksamhet för en utmanande uppgift
3. **Relationer** – grundläggande för välbefinnande, stöd från och anslutning till andra kan ge livet syfte, mening, ett motgift mot dåligt humör och sätt att känna sig "upp"
4. **Mening** och syfte – kan härledas från att vara en del av något större... inklusive samhällsliga institutioner som arbete, familj, sociala orsaker och så vidare
5. **Prestation** – vi söker prestation, kompetens och framgång på en mängd olika arenor... på arbetsplatsen förstås, men även sport, hobbyer och så vidare.



- **(Valfritt):** Om du vill fördjupa dig mer i detta, se University of Pennsylvanias [PERMA™-teori om välbefinnande och PERMA™-workshops](#)



Aktivitet (valfritt): du kanske vill delta i [denna](#) välbefinnandeundersökning att vinna en "bild på ditt eget personliga välbefinnande och hur det kan jämföras med andras"

- nås från Questionnaire Center of the Authentic Happiness webbplats
- Authentic Happiness-webbplats inrättad av University of Pennsylvania's Psychology Center för att tillhandahålla gratis resurser för att lära dig om positiv psykologi
- gratis att ta enkät – kräver (enkel) registrering hos Authentic Happiness Questionnaire Center
- format: 25 frågor, Likert-skala (0-10)
- produktion:
 - poäng på 18 mått, över – ett personligt välbefinnande index; livstillfredsställelse; specifika frågor som rör PERMA-byggstenarna
 - jämförande demografiska grupper – webbanvändare, kön, ålder, yrke, utbildningsnivå





Psykisk hälsa och välbefinnande

Världshälsoorganisationen (WHO 2018, 6) definierar mental hälsa [bra] som " ett tillstånd av välbefinnande där en individ inser sina egna förmågor, kan klara av livets normala påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till sitt samhälle ".

Everymind, ett australiensiskt nationellt institut, definierar " att ha god mental hälsa, eller att vara mentalt frisk, [som] mer än bara frånvaron av sjukdom, snarare [som] ett tillstånd av allmänt välbefinnande " (7).

I en New York Times-artikel (2021, 8), sänkt i den globala pandemins våld, lyfts spöket om det " försummade mellanbarnet av [det] mentala hälsoområdet [spektrum]". Inte depression i ena änden, eller blomstrande i den andra... utan snarare " frånvaron av välbefinnande ", eller " försmädande" - en term som först myntades av Keyes (2011, 8).

Fördelarna med välbefinnande

University of Pennsylvania (3) fortsätter med att beskriva de fördelaktiga effekterna av högre nivåer av välbefinnande som:

- Bättre arbetsprestanda
- Mer tillfredsställande relationer
- Mer samarbete
- Starkare immunförsvar
- Bättre fysisk hälsa
- Längre liv
- Minskad kardiovaskulär dödlighet
- Färre sömnproblem
- Lägre nivåer av [utbrändhet](#) (vi utforskar detta senare i denna enhet)
- Större självkontroll
- Bättre självreglering och klarningsförmåga
- Prosociala beteenden – sådana som gynnar andra, som att hjälpa, dela, volontärarbeta, donera

Naturligtvis faller dessa fördelar inte inom en ram av faktorer som är önskvärda för specifika ansträngningar, oavsett om de är professionella eller på annat sätt, utan bidrar till ett övergripande välbefinnande som är fördelaktigt i alla scenarier.

Digitalt välbefinnande

Välbefinnande i den digitala världen

Definiera digitalt välbefinnande

Jisc är Storbritanniens högre, vidareutbildnings- och kompetenssektors ideella organisation för digitala tjänster och lösningar.

Inom sitt ramverk för digital kapacitet (2019, 10) definierar Jisc det *digitala välbefinnande*elementet som

" förmågan att:

- ta hand om personlig hälsa, säkerhet, relationer och balans mellan arbete och privatliv i digitala miljöer
- använda digitala verktyg i strävan efter personliga mål (t.ex. hälsa och fitness) och för att delta i sociala aktiviteter och samhällsaktiviteter
- agera säkert och ansvarsfullt i digitala miljöer
- förhandla och lösa konflikter
- hantera digital arbetsbelastning, överbelastning och distraktion
- agera med hänsyn till människan och naturen när du använder digitala verktyg "

Effekter av den digitala miljön på välbefinnandet

Digital teknik kan ha positiva effekter på vårt välbefinnande och vår hälsa – både mentalt och fysiskt. De ger oss tillgång till, utan tvekan, obegränsad information och otaliga sätt att samarbeta och hålla kontakten. Det finns sådana tekniker som används för att främja mental hälsa, behandling och för att uppmuntra oss att anta ett aktivt och hälsosamt liv. Installationerna av hälso- och träningsappar var 14 % högre 2021 jämfört med 2019 (Business of Apps, 2022, 11).

Jisc-definitionen för digitalt välbefinnande ovan är dock ett tecken på det faktum att samma digitala miljö kan ge oss negativa effekter. Inte minst från kognitiv överbelastning, som vi finner oss själva:

- bombarderas med så mycket information på samma gång;
- växla mellan uppgifter
- med arbetsbelastningsökningar till följd av organisationsförändringar



Digitalt välbefinnande



Övergången till hemarbete, som många av oss upplevde som ett resultat av den globala pandemin, är ett perfekt exempel på det senare. Även med viss återgång till kontoret finns det en fara att nyantagna arbetssätt och förväntningar kvarstår. Till och med VD:n för Zoom har erkänt att han kämpar med "Zoom trötthet" (Independent, 2021, 12)!

Medan CIPD i sin evidensgranskning från 2021 "Mentalt välbefinnande och digitalt arbete" (13) fann forskningsbevisen som kopplade samman digitalt arbete och mentalt välbefinnande "svagt och ofullständigt", men det insåg att det fanns "motstridiga fynd - till exempel att digitala kommunikationsteknik kan orsaka stress eller kan hjälpa människor att uppnå bättre balans mellan arbete och privatliv". Det fortsätter med att säga det

" Vi har bevis för att digitalt arbete relaterar till riskfaktorer för psykiskt välbefinnande... Till exempel:

- *en alltför stor mängd e-postmeddelanden är uppenbarligen ett tecken på överdrivna arbetskrav, och vi har bevis på att det skapar **oro genom att minska arbetarnas känsla av kontroll**, eftersom de fruktar att de kommer att hamna på efterkälken i sitt arbete eller missa viktig information...*
- *bevis på att **förväntningar eller krav på att reagera snabbt via digitala kommunikationsverktyg är dåligt för arbetarnas psykiska hälsa ...***
- *IKT-arbete bidrar till **tendensen att vara "alltid på" och arbeta längre än vad som är hälsosamt***

I de följande avsnitten utforskar vi ett par aspekter mer i detalj.

Gränser

Känner du pressen att vara 'alltid på', ständigt 'jobb tillgänglig'? Särskilt, kanske, med ökningen av hemarbete – senast till följd av den globala pandemin.

Sådant tryck är i hög grad beroende av organisationskultur. Men digital teknik (fjärr/mobil) gör att arbete alltid kan vara tillgängligt – så det finns potential för oss att alltid finnas där! Teknikförändringarna gör också att arbetet digitalt för med sig större intensitet. Särskilt när vi engagerar oss i samarbetsteknologi, som för med sig ännu större synlighet, finns det potential för oss att känna ett behov av att bli sedda online och produktiva, tillsammans med en trend mot att förlora kontrollen över "sitt eget arbete".

År 2020 rapporterade CIPD (14) att 29 % av de anställda sa att användningen av bärbara enheter suddar ut gränserna mellan arbete och hemliv – det professionella och det personliga. 30 % av de anställda sa att deras användning av bärbara enheter gjorde det svårt att stänga av arbetet. Det är värt att notera att undersökningen genomfördes före covid-19-pandemin!

Från en senare studie utförd nov/dec 2020 (så under global pandemi), fann CIPD (2021, 15) att:

- Tekniken hade visat sig vara en viktig livlina – så att vi kunde hålla kontakten med nära och kära och kollegor
- men att det var ett "tveeggat svärd" – med suddiga linjer mellan jobbet och hemmet kan det vara ännu svårare att stänga av i slutet av dagen
- presenteeism och leaveism var utbredd, med många anställda som kände att de kunde stänga av

Digitalt välbefinnande



- 84 % hade observerat "presenteeism" (arbetar när de inte mår bra) under de senaste 12 månaderna – detta var vanligt överallt där människor arbetade (på arbetsplatsen (75 %), medan de arbetade hemma (77 %))
- 70 % av de tillfrågade hade observerat någon form av "ledighet" – att arbeta utanför avtalad tid eller använda semesterrätt för att komma ikapp arbetet."

Anser du att du behöver vara mer försiktig med att skydda ditt arbete/liv, yrkesmässiga/personliga gränser?

Uppgift: Digital teknik har potential att möjliggöra 'alltid på' presenteeism/leaveism.

Ställ dig själv följande frågor (som återspeglar de i CIPD-undersökningen):

- Har du under de senaste 12 månaderna känt till att kollegor/kontakter har arbetat när de är sjuka (presenteeism)? Har du gjort det?
- Har du under de senaste 12 månaderna sett kollegor/kontakter arbeta utanför avtalad tid eller använda semesterrätt för att komma ikapp (ledighet)? Har du gjort det?

I modulerna 2 och 3 i denna modul kommer du att granska, analysera och reflektera över dina egna digitala vanor, och sedan överväga några möjliggörande taktiker och strategier.



Idéer: Här är några saker för att få dig att tänka i termer av hur du gör/ kan fastställa dina gränser:

- en 15-minutersregel: när du är klar med arbetet, under de första 15 minuterna, gör något du tycker om som kommer att ta tankarna från det
- gör en anteckning: om du tänker på något, när det inte fungerar, anteckna det istället för att göra det
- om du arbetar hemifrån, när du är klar
 - lägga/stänga bort arbetsresurser
 - byta från arbete till personlig enhet (t.ex. arbetsdator/dator till personlig bärbar dator/surfplatta/etc)
 - gör en "falsk pendling" ... Jag gör: 5 minuter tittar runt i trädgården och/eller en ½ timme läsning i vinterträdgården innan jobbet; 30 minuters promenad runt byn efter jobbet – om vädret är ok"



Video (valfritt) : du kanske vill titta på University of Yorks video [Stäng av eller bränn ut](#) (YouTube, 2:20 min)

Utbrändhet

Efter att ha utforskat över potentialen i den digitala miljön att skapa ett "alltid på"-scenario och betydande förändringar i arbetsmetoder, är det värt att titta på en av de möjliga konsekvenserna av dessa aspekter... Utbrändhet!

I sin onlineresurs "Stresshantering" (16), noterar Winona State University att " *lärare löper en högre risk för utbrändhet än människor i andra yrken* ". Så, det kanske är värt att föreslå "lärare se upp"?! Det är verkligen värt att kort överväga stadierna av utbrändhet och ha en uppfattning om vad man ska leta efter när det gäller tidiga tecken.

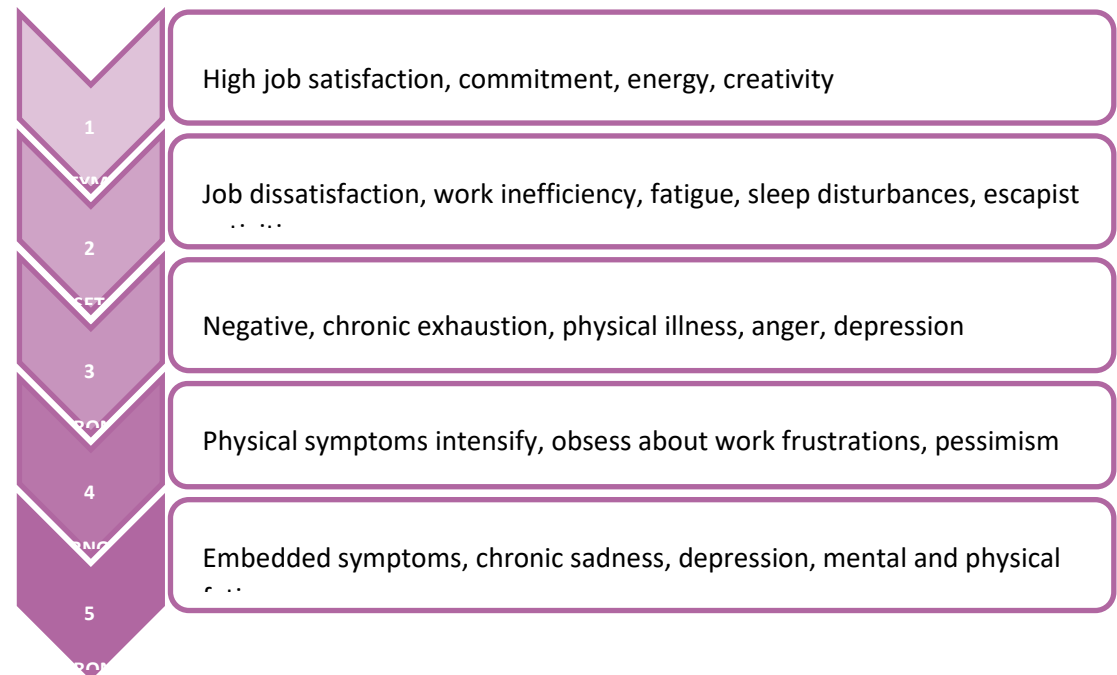
De 5 stadierna av utbrändhet

1981 utvecklade Venninga och Spradley (17) en modell för att beskriva 5 stadier av arbetsutbrändhet. Vad som följer är en förenklad representation av dessa stadier.

De tidiga tecknen

Här kommer vi att beskriva egenskaper och tecken på de första två stadierna.

Smekmånadsfasen:





När vi tar på oss något nytt, ett nytt jobb eller en förändring som att arbeta hemifrån och omfamna de nya digitala teknikerna och arbetssätten till exempel, börjar vi vanligtvis med att uppleva hög arbetstillfredsställelse. I denna smekmånadsfas, när vi omfamnar förändringarna och upplever associerade påfrestningar.

Tecken på att vi är i detta skede inkluderar (anpassad från Calmer, 2020, 18):

- engagemang för jobbet
- fritt flödande kreativitet, ihållande energinivåer och hög produktivitet
- arbetsglädje och oändlig optimism
- ett tvång att bevisa sig själv

I den här fasen är det viktigt att implementera positiva coping-strategier för att mildra de associerade påfrestningarna och på så sätt stödja vårt välbefinnande. Om vi gör detta kanske vi kan stanna kvar i det här stadiet på obestämd tid – även om få människor gör det.

Uppkomst av stress:

Att gå in i det andra stadiet kan förväntas av att vi märker att vissa dagar inte är lika bra som andra.

Tecken på att vi är i detta skede inkluderar (anpassad från 18):

- undvikande av beslutsfattande, jobbmissnöje, lägre produktivitet
- sömnbrist eller nedsatt kvalitet
- ångest, trötthet, glömska, oförmåga att fokusera
- huvudvärk, hjärtklappning, högt blodtryck
- försummelse av personliga behov, bristande social interaktion

Utforska (valfritt): om du vill fördjupa dig i detta ytterligare kan du ta en titt på

- Winona Universitys anpassning av de 5 [stadierna av utbrändhet](#)
- Calmer's [Vilka är de 5 stadierna av utbrändhet](#)



Egenvård

Syftet är att vi ska bedriva egenvård och, om vi upptäcker att vi har gått igenom stadierna, vidtar vi åtgärder för att gå tillbaka mot steg 1.



I de tidiga stadierna av utbrändhet, där symtomen är lindriga och lindriga, indikeras åtgärder för att lindra stressfaktorer. Åtgärder för att till exempel: ta itu med balansen mellan arbete och privatliv (och gränser); återhämta sig via avkoppling, sport, fritidsintressen och så vidare.

Utforska (valfritt): om du vill fördjupa dig i detta ytterligare kan du ta en titt på HelpGuides [förebyggande och behandling av utbrändhet](#)



Vi kommer att utforska några strategier när vi arbetar oss igenom enheterna 2 och 3.

Enhet 2 - Digital aktivitetsanalys

Inlärningsmål:

- få medvetenhet om min nuvarande digitala aktivitet on- och offline
- identifiera de professionella och personliga implikationerna (positiva och negativa) av min digitala aktivitet
- med tanke på hur min nuvarande digitala aktivitet står sig i jämförelse med pre-pandemin
- definiera potentiella förbättringsområden

Att bli medveten om min on/offline-aktivitet

I enhet 1 behandlade vi konceptet **digitalt välbefinnande** som att vara uppmärksam på vår hälsa och säkerhet, relationer och överdrivet engagemang online; samt att använda det digitala i sig för att främja strävan efter personliga mål och vara medveten om vårt ansvar att agera med omtanke om andra och vår miljö.

Vidare tittade vi på de **fem byggnad block som** bidrar till vårt välbefinnande i allmänhet.

Onödigt att säga att samma faktorer gäller både våra digitala och våra verkliga aktiviteter när det gäller deras relation till vårt välbefinnande.

- ❖ Vi måste dock komma ihåg att **vårt digitala engagemang är oförmöget att underlätta positiva eller negativa upplevelser i sig**, det vill säga utan en koppling till det som står bortom det (*och möjliggör det*) i första hand.



För att uttrycka detta med andra ord - medan den virtuella världen är en **digitalt kontrollerad modalitet**, som ersätter den verkliga världen med ett nätverk av beroenden inom vilken en ståndpunkt är utsedd för oss, det är bara genom vårt engagemang med den **verkliga** att vårt välbefinnandet påverkas. Därför hänvisar digitalt välbefinnande fortfarande till dynamiken i vår **relation med oss själva**, andra och de naturliga världerna, oavsett vår fiktiva närvaro på nätet. Vad vi än gör där är alltid på något sätt kopplat till verkligheten - även datorspel är baserade på principer och idéer hämtade från den, och förbereder oss för vad den yttre motsvarigheten till dialektiken i spelet än kan vara. Vi kan fortfarande skjuta upp, bli besatta eller distraherade av något, snubbla över svårigheter eller till och med hitta vår älskade online.

Denna distinktion är av stor betydelse för att inse att termen **digital** inte skiljer **välbefinnande** på något sätt från dess konnotationer med fysiologisk och psykologisk hälsa i allmänhet.



För att sätta detta på prov, inbjuder vi dig att **göra en sammanfattning av din online och verkliga världen aktivitet** när det gäller de fem bidragsgivarna till välbefinnande:

Skriv ner några *professionella/personliga* aktiviteter online som **positivt** underlättar dina: **känslor ; engagemang ; relationer ; betydelse ; syfte** och **prestationer** . Skriv sedan ner **minst en professionell/personlig** aktivitet online som **negativt** underlättar **var och en av samma faktorer** . När du är klar inbjuder vi dig att försöka hitta en aktivitet bland dem som inte är relaterad till din relation till dig själv, andra eller den naturliga världen.



Oavsett vår miljö (dvs. alla utrymmen eller anläggningar; fiktiva eller på annat sätt), kommer **de faktorer som bidrar till vårt välbefinnande alltid att vara kopplade till de huvudsakliga egenskaper som påverkar vår mentala och fysiska hälsa** . Det faktum att vi har förändrat sättet vi interagerar, har roligt, studerar och utför plikter genom att överföra vårt beteende till digitala enheter förändrar inte kraven på vårt psyke och fysiologi för att vara i god hälsa, även om vi kanske vänjer oss vid olika metoder. att tillfredsställa våra behov.

Slutför nu **samma** reflekterande utmaning men med hänsyn till din **verkliga värld dagligen aktiviteter** . Tänk på, eller skriv ner minst en **positiv** och **negativ** under varje avsnitt – **känslor; engagemang; relationer; mening och syfte; prestationer** .



Vad du hittar här är att även om både våra onlineaktiviteter och verkliga aktiviteter är relaterade till samma fenomen, ligger skillnaden just i vårt sätt att interagera. Detta perspektiv kan ge oss ett mer medvetet ansvar för vad vi ger oss in på genom att spendera många timmar online. Faktum är att på grund av hur vi ofta uppfattar det - **ett enkelt medel för att uppnå ett mål, en tids- och ansträngningsbesparing, en fritids-, lärande- eller nätverksmöjlighet - tas det digitala ofta lätt** med hänsyn till hur det kan påverka oss - vi är bara sitta, se, lyssna och trycka på tangenter. Men genom att stänga av mer än hälften av våra sinnen - **lukt, smak och känsel** - ökar vi inte bara belastningen på vår hörsel och syn för att bearbeta information och informera våra handlingar, utan vi **förändrar vårt sätt att relatera till oss själva och [andra](#) (s)** .

Identifiera de professionella och personliga implikationerna (positiva och negativa) av min digitala aktivitet

Efter att ha erkänt att våra fysiska och psykologiska behov inte nödvändigtvis förändras med vårt digitala engagemang, det är något vi måste titta närmare på.

För detta ändamål kommer vi att be dig bryta ner **implikationerna av din digitala aktivitet** , återigen, när det gäller ditt **personliga** och **professionella** liv. Men först, låt oss fundera mer på detta tillsammans. Vi har täckt ämnet **uppmärksamhet i det digitala sammanhanget : hur vår hjärnan påverkas genom våra tekniska interaktioner** , och **vad vi kan göra för att mildra det** i **modul 2** . Där kan du hitta en mer vetenskaplig motivering för effekterna på våra



hjärnor när det gäller vår koncentrations-/tolkningsförmåga och vår minneskapacitet.

Nu ska vi fördjupa oss i den psykoanalytiska/kulturella sidan av digitalt välbefinnande. Förbered dig på en kort historielektion!



Från dess ursprung i slutet av 1800-talet tog det tv över ett sekel för att uppnå sitt nuvarande globala tillstånd. Den dator teknik som följde utvecklades mycket snabbare. Persondatorer blev en "massmarknadsförd enhet" med uppfinningen av [mikroprocessorer](#) 1977, vilket gjorde dem tillgängliga för enskilda konsumenter. Tio år senare erbjöd de nya nätverken av maskiner ett sätt att konstruera en verklig alternativ verklighet - inte en passiv sådan som TV och film - utan ett interaktivt utrymme som faktiskt existerade parallellt med den verkliga världen.

Internetteknikens **potential för interaktiv kommunikation och information** gav ytterligare mark för den explosiva utvecklingen av elektroniska medier, vilket gav nya interaktiva plattformar som har revolutionerat vårt personliga och professionella liv. Men bland de olika användningsområdena vi har för våra digitala enheter, som säkert många är väl medvetna om, kommer det också en uppsättning sårbarheter vars inverkan på oss vi bara börjar belysa.



Tänk på följande dynamik: tanken att man kan bli besatt av hur de presenterar sin bild för andra (*eller av hur de ses i andras ögon*) är långt ifrån främmande för oss nuförtiden. Det terapeutiska rummet har gott om exempel på egen hand, men trots det kan vi inte skylla på Facebook eller Instagram för att ha banat väg för att sådana tvångstankar uppstår. Vår tendens att försöka vinna andras gunst, att **agera** och **låtsas** , går tillbaka tusentals år. Faktum är att vissa intellektuella som Jan de Vos (*i hans sofistikerade verk "The Digitalization of (Inter)subjectivity", 2020: s. 81-83*) går så långt som att hävda att "att undersöka **Facebook-** och **Google-** data inte kan avslöja någonting om människan psykologi, eftersom dessa plattformar **är gjorda enligt psykologiska teorier och modeller i första hand** ". Detta innebär att onlinedata bara kan belysa hur vår psykologi har utnyttjats. Och det är inte bara våra sociala medieprofiler som vårt [omedvetna](#) aktivt engagerar sig i och grundligt provoceras av. Vår hänsyn till information och studier, interpersonell koppling och professionella relationer, modigt utforskande och tryggt avkopplande förändringar när de filtreras genom det digitala mediet.

Föreställ dig att du har en tendens att förhålla men du vill också att din chef ska ha åsikten att du är en ansvarsfull och kompetent medarbetare. Genom att arbeta på distans, börjar du ge dig själv friheten att engagera dig i trevligare aktiviteter online och lämnar arbetet att slutföras vid olämpliga tider och under olämpliga åtgärder, så länge den slutliga produkten **ser ut** som du vill ha det i din arbetsgivares ögon. *Detta kan leda till en rad komplikationer både när det gäller din prestation, såväl som din relation till dina kollegor. Utseendet är en sak, men den tid som slösas bort kommer oundvikligen att resultera i brist på erfarenhet och effektivitet;*

Ett mer personligt exempel är din rädsla för att avvisas felaktigt stödd av hur lätt du kan närma dig andra och uttrycka dig online, vilket resulterar i orealistiska förväntningar och ytterligare svårigheter i ditt verkliga uppförande och interaktioner.



Våra relationer förändras verkligen när de filtreras genom virtuell verklighet.

Även om den digitala världen gör många aspekter av vårt dagliga liv enklare, är det upp till oss att informera oss om dess nackdelar. Det överflöd av information som är lätt tillgänglig på våra telefoner gör att varje nyfikenhet inte blir tillfredsställd till en Google-sökning. Freuds [njutningsprincip](#) missbrukas sålunda, vilket gör oss tillbaka till en barnlig cykel av strävan mot omedelbar tillfredsställelse. Istället för att utforska den verkliga världen, där vår nyfikenhet hjälper oss att få nya färdigheter och kunskaper, och träffa nya människor på vägen för att hitta svar på våra frågor, blir vi inneslutna i ett fält med fördefinierade möjligheter. Vår fantasi förstärks med varje ögonblick som spenderas online, nedsänkt i auditiva och visuella fenomen som oändligt skraddarsyr data för att tillfredsställa våra önskningar.

I dessa nästa uppgifter bjuder vi in dig att **tänka på några positiva och negativa verkliga (inter)aktioner som du väljer** - med arbete, kollegor, vänner och familj, fritidsaktiviteter eller den naturliga miljön - **där din upplevelse förstärks av det faktum att du är genomföra dem online** .



Reflektera över dig själv i form av minst två professionella och två personliga aktiviteter, tendenser eller interaktioner som **förstärks negativt** när de underlättas online. Dessa kan vara vad som helst, från teamarbete och kommunikationsdynamik på arbetsplatsen, till din förkärlek för katter eller din benägenhet att ofta kolla på människor du anser vara nära. Skriv ner dina svar så att du kan återkomma till dem när det passar dig.

På en mer positiv sida, naturligtvis skulle våra liv som vi känner dem idag vara ofattbara utan fördelarna med våra vetenskapligt-tekniska landvinningar. Kärnkraft, elektronik och elektronisk beräkningsteknik, datorer och datorisering, robotar och robotisering, genteknik och kloning, laserteknik och biogenetik har lagt grunden till det vi kallar det moderna livet.



Tänk på minst två professionella och två personliga aktiviteter som har påverkats **positivt** när du överförde dem till en digital plattform. Kanske hade du en förmåga att måla eller designa och du snubblade över den här programvaran som äntligen hjälpte din kreativitet att blomstra med sina snygga verktyg och gränssnitt, eller så hittade du det här onlinebiblioteket som sparar minst en halvtimme av din dag när du förbereder dina elever för lektionen? Kanske en vän till dig som bor långt bort rekommenderade dig denna mobilapplikation som visade sig vara det bästa sättet att hålla koll på din kost? Vi är säkra på att den här uppgiften inte kommer att vara lika utmanande som den föregående!

Hur vi än ser på det finns det alltid två sidor av ett mynt, men det är också alltid svårare att se tydligt genom vår komfortzon och vara ärlig mot oss själva om eventuella dåliga vanor vi utvecklar, särskilt när de ger oss tillfällig tillfredsställelse och lindrar oss av bekymmer.

När man diskuterar **digitalt välbefinnande** är det omöjligt att bortse från det faktum att den myriad av influenser från digital teknik på sättet att spendera tid har blivit av största kulturell betydelse. Psykologiskt kan den allmänt förekommande fysiska närvaron av våra mobiltelefoner mycket väl fungera som en



skyddande behållare som håller ihop våra personligheter. Särskilt för de nya generationerna som växer upp digitalt kan frånvaron av dessa objekt leda till en upplevelse av separationsångest eftersom deras onlineprofiler ofta **fungerar som en flykt , såväl som en lösning på psykisk ångest** . När psykologisk säkerhet och kroppslig koherens härleds från den lugnande närvaron av digitala enheter (*och vår koppling till världens data såväl som miljarders personliga profiler*), oavsett om vi vill det eller inte - börjar vi så småningom leva i figurer och abstraktioner. Allt blir möjligt, sakligt och moraliskt. Och även om vi alla på egen hand vill bestämma vad verkligheten är, är denna önskan om självbestämmande starkt synonym med vad Rainer Funk (*i sitt arbete från 2014 "The unbounded self: The striving for reconstructing personality and its clinical impact" Int. Forum Psychoanal., 23(3): 144-148*) kallar **avgränsning** eller **gränslöshet** . I detta psykologiska tillstånd är vi mottagliga för att identifiera oss med verkligheter i form av känslösvärldar, upphetsningstillstånd, upplevelser, känslor, passioner, miljöer och livsstilar som, i likhet med droger och överdrivet beteende, inte bara ger en flykt från verkligheten, utan har stor potential för substansberoende.

Så det viktigaste rådet vi kan ge här är att du försöker vara så medveten som möjligt med avseende på vilka online-distraherare som styr din uppmärksamhet från vilken uppgift du först tänkt utföra på din digitala enhet. Och även om det här förslaget kan tyckas vara lämpligt för en lärare som precis kommit in i den digitala världen, särskilt när han kurerar, organiserar och leder onlinekurser, tar det bara tid att bli medveten om dess visdom. Och med hänsyn till alla studenter som är väl insatta i Internet, är den härmed presenterade informationen definitivt något att hålla ett öga på.

Du kan hitta mycket mer om **distractioner** och **uppmärksamhet** i digitala sammanhang i **modul 2** .

Jämföra min digitala aktivitet med pre-pandemin och definiera potentiella områden för förbättring av mitt välbefinnande

WK Haseldens "The Pocket Telephone: When Will It Ring?" publicerades först i The Mirror (Storbritannien) , som visar en karikatyr av hur livet skulle se ut om vi alla hade "pocket"-telefoner. Ringer i alla möjliga ögonblick vi är upptagna, den annars fördelaktiga och nyskapande telefonens enhet ombildades som inget annat än en olägenhet:

<https://thenib.com/this-comic-from-1919-imagines-what-it-s-like-to-have-a-phone-in-your-pocket/>



Om någon redan 1919 kunde tänka sig att skildra en sådan framtid för den avantgarde-uppfinning som var telefonen, har denna series humor idag blivit allt annat än en dröm om världens ökande sammanlänkning. Våra mobila enheter är inte bara med oss vart vi än går, vilket gör oss tillgängliga för vem som helst, när som helst, var som helst, utan vi har själva tillgång till alla tänkbara upplevelser med en knapptryckning.





Utan att behöva gå igenom besväret att ens resa någonstans till en show eller ett seminarium kan du komma åt nästan **allt som någonsin skrivits** (*detta är med hänvisning till det faktum att 95% av världens data genererades under åren före 2015*). Allt finns där på ett ställe. Och om du har pengar kan du köpa nästan allt som har varit produkten av mänsklig kunskap. Enkelt, eller hur?

Ännu mer efter pandemin verkar det som om vi lägger upp våra liv på ett sådant sätt att de nya generationerna kommer att ha det lättare. Ingen behöver återuppfinna glödlampan eller motormotorn, inte heller räkna ut kvantmekaniken eller analytisk psykologi från grunden.

Trots många avgörande faktorer som påverkar våra dagliga liv har också förändrats under de senaste hundra åren (*dvs familjestruktur och traditioner som långsamt ger vika för ambition och individualism, karriärkultur som förvandlar yrke till möjligheter och arbetsregimer till flexarbete, och fritid förvandlas till en färdiga erfarenheter*), modern teknik ligger på något sätt till grund för vår samtida civilisation.

Om något så har covid-19-pandemin påskyndat teknikutvecklingsprocessen. Även detta projekt - just denna aktivitet vi förbereder dig att engagera dig i - är en anpassning till vår alltmer digitaliserade värld.

Men eftersom att gå digitalt verkar ha varit snabbare och mer nödvändigt än någonsin under de senaste två åren, får vi nu en fantastisk möjlighet att reflektera över exakt hur detta har påverkat vårt välbefinnande.



Bygg på de tidigare övningarna i denna enhet, vänligen reflektera över minst en digital aktivitet som du har genomfört under en lång tidsperiod på grund av pandemin (*mer än 6 månader*). Använd följande ramverk, där **X** representerar en digital aktivitet som du väljer:

1. Har jag börjat göra mer av aktivitet **X** än tidigare?
2. Är **X** lättare eller svårare att genomföra online? Fråga dig själv **hur** , oavsett ditt svar.
3. Har **X** haft en övergripande positiv eller negativ effekt på mig? På vilket sätt?
4. Har **X** haft ett övergripande positivt eller negativt utfall? *Tänk på faktorer som är externa, men viktiga för dig - din arbets-/familjemiljö; nära och långtgående umgängeskrets; kultur; naturmiljö etc.*
5. I vilken utsträckning har de extraordinära omständigheterna kring pandemin påverkat min motivering/bedömning/känslor inför min digitala aktivitet?
6. Vad skulle mina svar på frågorna 1-4 vara om jag börjar bedriva min aktivitet digitalt så lite som möjligt?

- ❖ Syftet med denna övning är att ge dig möjlighet att definiera potentiella områden för förbättring av ditt välbefinnande genom att minska din digitala aktivitet eller ändra dess rutin. Gå tillbaka till det som har förändrats och gör några anteckningar – bli mer medveten om dig själv. Se hur du kan förnya handlingar som har förvandlats till vanor. Sikta inte på att förändra något på en dag, arbeta i små steg och sätt upp små mål!



Eftersom sociologisk och psykoanalytisk teori har informerat de flesta av denna enhet, känns det bara lämpligt att ge dig mer kraft, kära läsare, i slutet av denna enhet.

I dessa moduler och enheter försöker vi underlätta hälsosam och målmedveten kunskap och beteende hos dig som inte bara håller i sig, utan fungerar som en spegel du kan granska din digitala aktivitet med. Det finns ingen person som vet bättre än du hur man förbättrar kvaliteten på din digitala aktivitet och mentala/fysiska välbefinnande, vi är här för att helt enkelt förse dig med några verktyg för ändamålet.



Om språkets funktion inte är att informera, det vill säga att överföra formen av avsändarens tankar till mottagarens mentala apparat, utan att frammana det som redan finns där i någon-nämligen omedveten-form;

Om meningen bakom varje mening ligger i det osagda; Om syftet med varje terapisesion är att det ska ta slut - ***så är det verkligen genom kommunikation och självreflektion som vi alltid slutar med att belysa kraften inom oss!***



<https://play.google.com/store/search?q=digiburn &c=apps> - Den här appen är både mycket informativ om de moderna konsekvenserna av **utbrändhet** (inte ett sällan psykosomatiskt resultat av att **alltid vara på**), såväl som en fantastisk verktyg för att hålla reda på, hantera symtom och hjälpa till att förbättra ditt välbefinnande.

Enhet 3 Strategier för förändring:

Lärandemål

- Enhetens specifika lärandemål
- hantera ansvar utifrån digitalt välbefinnande
- återupprätta gränserna mellan den personliga/professionella digitala sfären
- förstå värdet av att ta tid från det digitala;
- ha kunskap om strategier för att organisera sin digitala aktivitet, såsom prioritering och subtila tidsbesparingar;

Lärandeaktiviteter



Video. Digitala distraktioner måste hanteras. Men hur? Tror du att det handlar om att anta individuella copingstrategier, eller är det större krafter som spelar? Journalisten Johann Hari hävdar att det sistnämnda är fallet och hävdar att om vi inte radikalt omstrukturerar vårt förhållande till teknologin som ett samhälle, kommer alla individuella lösningar att misslyckas med problemet. Se gärna en intervju med honom (<https://www.youtube.com/watch?v=7GR3w6KwWt4>). Håller du med om hans argument? Eller anser du att det behövs mer personligt ansvar?



Aktivitet: Oavsett din ståndpunkt om i vilken utsträckning digitala distraktioner är ett samhällsproblem är det klart att lösningen också måste innebära några individuella svar. Vad kan du personligen göra för att öka ditt digitala välbefinnande? Definiera **tre strategier** för att hantera sitt digitala liv bättre. Försök att beskriva dem så att du kan övertyga andra att anpassa dem. Du kan använda följande vägledande frågor:

1. Vad handlar strategin om?
2. Vilka insatser kommer att innebära?
3. Vilka fördelar kommer det att ge?
4. Hur lång tid tar det innan det blir effektivt?



Verkstad. I en grupp presenterar alla deltagare sina strategier och försöker övertyga alla om sina förtjänster. Sedan försöker gruppen komma med en ranking. Vilka strategier bör alla anamma? Med hjälp av rankingen förbereder deltagarna en broschyr om "Pedagogernas råd om digitalt välbefinnande".



Aktivitet: Jämför dina förslag med listan nedan. Har du missat något? Vad tycker du om den bredare omfattningen av insatser?

Teknikspecifika lösningar

Lösningarna i det här avsnittet är baserade på rekommendationer från Google (<https://wellbeing.google/>). De representerar det mest omedelbara svaret du kan ta – att ändra sättet på vilket du använder dina enheter för att göra dem mindre distraherande och skadliga för din förmåga att utföra kvalitetsarbete och att relatera till andra.

Att skapa **enhetsfria zoner** och tider är ett viktigt steg mot att återupprätta ditt digitala välbefinnande. Bara att hålla din telefon borta från synfältet kan förbättra din koncentration, din förmåga att behålla information och hjälpa till att minska stress. Begränsa enhetens användning när du är tillsammans med andra. När du interagerar med andra människor, lägg ifrån dig dina enheter och stäng av deras aviseringar. Det är så du kan fokusera på den meningsfulla kommunikationen med dem och inte bli distraherad.

- **Stäng av dina enheter/aviseringar på natten.** Vissa människor föredrar att ladda sin telefon i ett annat rum än det de sover i. Andra stänger av sin internetuppkoppling. Och vissa människor använder dedikerade appar för att hantera sin digitala anslutning, vilket gör att tider är fria från aviseringar.
- **Koppla från aviseringar.** De flesta appar kan programmeras att inaktivera sina aviseringar vid vissa tidsperioder. Det är så du kan läsa alla dina e-postmeddelanden i en session, som att läsa en gammal tidning, och inte pausa ditt arbete för att svara på varenda en.
- **Övervaka enhetens användning** . Både Android- och iOS-enheter låter dig övervaka hur du använder din enhet – hur ofta du låser upp den, hur mycket tid du spenderar på den i allmänhet och på specifika appar. Du kan sedan skapa några gränser för dig själv, skapa påminnelser om att ta en paus eller hårda gränser för hur mycket du kan använda specifika appar.
- **Hantera startskärmen.** Att ha få ikoner på hemskrmen, och resten organiserade i mappar, hjälper dig att fokusera och inte tappa koll på vad du gör. Att göra skärmen svartvit (gråskala) gör appar mindre engagerande när du försöker fokusera.

Förbättra fokus



Lösningarna i det här avsnittet är baserade på Johann Haris arbete (Hari Johann (2022). *Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention*. Bloomsbury Publishing). De tar hänsyn till hur din koncentrationsförmåga har äventyrats av vissa livsstilsval. Att ibland bli distraherad beror inte bara på tekniken som ska användas, utan också på miljön du befinner dig i.

- **Undvik fysisk utmattning.** Få tillräckligt med sömn – de flesta i det moderna samhället är systemiskt sömnbrista, och det påverkar avsevärt deras förmåga att koncentrera sig och tänka. Du kanske tror att du är mer produktiv när du stannar uppe längre, men faktiskt det omvända är sant – du spenderar mer tid framför en skärm utan att göra något. Sömn gör att hjärnan kan överföra information från korttidsminnet till långtidsminnet och förbereder den för att vara produktiv nästa dag.
- **Få fysisk träning och en hälsosam kost.** Relationen mellan vad som händer med din kropp och hjärna är väletablerad. Hjärnkemin påverkas av kroppens kemi, och det finns ingen väg runt det. Om du vill vara produktiv måste du ta hand om båda,
- **Begränsa ditt informationsintag.** Den mänskliga hjärnan kan bara bearbeta så mycket information, men den bombarderas i allt högre grad av nyheter, mail, sociala medier, notiser etc. Varje distraktion leder till att du tappar fokus och gör att du tar längre tid att utföra en uppgift på ett meningsfullt sätt. Det är därför det är vettigt att skapa "säkra zoner" fria från aviseringar där du verkligen kan fokusera på det du arbetar med.
- **Undvik multitasking.** Till skillnad från datorprocessorer kan den mänskliga hjärnan faktiskt inte arbeta på flera trådar samtidigt. Multitasking för oss innebär att växla mellan olika uppgifter – med minskad produktivitet. Att ägna sig åt en uppgift i taget, särskilt en som är meningsfull för dig, är mycket mer givande.
- **Ta ledigt med konkreta uppgifter.** Återigen, less is more. Att ägna lite tid när du inte behöver göra någonting – du kan låta tankarna vandra – gör att du kan nå djupare insikter. En överansträngd hjärna är ytlig.

Hantera stress

Det råder en allmän enighet om att stark känslomässig ångest och stress i allmänhet hindrar ens prestationsförmåga avsevärt. Men hur ska man hantera dem när de sätter igång? Världshälsoorganisationen har några förslag (World Health Organization (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva.):

- När du möter starka känslor, **jorda dig själv** genom att lägga märke till dina tankar och känslor, försök att sakta ner och ansluta till vad din kropp upplever.
- Försök sedan inse vilken tanke eller känsla som har fått tag i dig – **definiera** den, ge den ett namn och fokusera på det du gjorde med full uppmärksamhet.
- Inse vilka nyckelvärden **som** är viktiga för dig och välj ett sätt att agera enligt dem under de följande dagarna.
- **Var snäll** mot dig själv och andra. Lägg märke till när vänlighet saknas – nämn de ovänliga tankarna och känslorna du kan ha.



- **Ge plats** för svåra tankar och känslor – att trycka bort dem fungerar inte riktigt. Lagg märke till vad du upplever, ge det ett namn och låt det komma och gå som vädret. Om du inte kämpar med vädret kommer du att ha mer tid och energi att engagera dig i världen omkring dig och göra saker som är viktiga för dig.



Utforska. Ta en titt på den föreslagna listan över välmående appar. Tror du att det kan finnas någon som är användbar för dig? Skulle du rekommendera det till andra? Vilka skäl kan du ge för att övertyga dem? <https://wethegeek.com/google-digital-wellbeing-alternatives/>



Verkstad. I en grupp kan varje par granska en specifik app och presentera vad den kan göra för resten. Gruppen kommer sedan med sin egen kratta och lägger till förslagen i broschyren som skapades i föregående steg.

Referenser

1. MIND 2020, How to improve your mental wellbeing, tillgänglig 2022-03-01, tillgänglig <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/?o=10135>
2. CIPD 2021, Wellbeing at work, tillgänglig 2022-03-01, tillgänglig <https://www.cipd.co.uk/knowledge/culture/well-being/factsheet>
3. University of Pennsylvania Positive Psychology Centre, PERMA™-teori om välbefinnande och PERMA™-workshops, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-och-perma-verkar-humle>
4. Seligman M 2011, What is well-being, University of Pennsylvania, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>
5. University of Pennsylvania Authentic Happiness, Positive Psychology theory, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn>
6. WHO 2018, Psykisk hälsa – att stärka vårt svar, tillgänglig 2022-03-01, tillgänglig <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
7. Everymind, Understanding mental health and wellbeing, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://everymind.org.au/mental-health/understanding-mental-health/understanding-mental-health-and-wellbeing>
8. New York Times 2021, det finns ett namn för blah du känner – det kallas att tyna bort, tillgängligt 2022-03-02, tillgängligt <https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>
9. Keyes LM et al 2011, Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2010.192245>



10. Jisc 2019, Jisc digitala kapacitetsramverk - de sex definierade elementen, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://repository.jisc.ac.uk/7278/1/BDCP-DC-Framework-Individual-6E-110319.pdf> 9
11. Business of Apps 2022, Konsumenter som spenderar i hälso- och fitnessappar för att växa med 140 % under Q1 2022, tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://www.businessofapps.com/news/consumers-spending-in-health-and-fitness-apps-to-grow-140-in-q1-2022>
12. Independent 2021, även verkställande direktören för Zoom säger att han har "Zoom fatigue", tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig <https://www.independent.co.uk/news/world/americas/zoom-fatigue-covid-eric-yuan-b1843014.html>
13. CIPD 2021, Mentalt välbefinnande och digitalt arbete – en evidensgranskning (sammanfattning), tillgänglig 2022-03-02, tillgänglig https://www.cipd.co.uk/Images/mental-wellbeing-and-digital-work-evidence-summary_tcm18-98995.pdf
14. CIPD 2020, Workplace technology - the staff experience, tillgänglig 2022-03-01, tillgänglig https://www.cipd.co.uk/Images/workplace-technology-1_tcm18-80853.pdf
15. CIPD 2021, Health and wellbeing at work 2021, tillgänglig 2022-03-01, tillgänglig https://www.cipd.co.uk/Images/health-wellbeing-work-report-2021_tcm18-93541.pdf
16. Winona State University, webbplats för stresshantering – professionella stödstrategier, tillgänglig 2022-03-03, tillgänglig <https://www.winona.edu/stress>
17. Venninga RL & Spradley JP 1982, The work stress connection – how to cope with job burnout
18. Lugnare 2020, Vilka är de fem stadierna av utbrändhet, tillgänglig 2022-03-03, tillgänglig <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>