



# Критично кураторство и сътрудничество в Образованието (Cur8)

## Благосъстоянието в цифрова среда

[www.cur8learning.online](http://www.cur8learning.online)



## Модул 4: Благосъстоянието в цифрова среда

### Информация за проекта

Заглавие на проекта:	Критично Кураторство и Сътрудничество в Образованието (Cur8)
Проектен номер:	2020-KA202-079257
Подпрограма или КА:	Ключово действие 2: Сътрудничество за иновации и обмен на добри практики
Авторски партньор:	CATRO/Apricot
Дата на изготвяне:	Юли, 2022



Тази работа е предназначена за образователни цели и е лицензирана под Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ Консорциумът Cur8 (с изключение на посочените екранни снимки и съдържание).

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

[www.cur8learning.online](http://www.cur8learning.online)



## Съдържание

Модул 4: Благосъстоянието в цифрова среда	1
Въведение (обосновка и цели)	1
Тема 1 – Какво представлява благосъстоянието?	3
<i>Цели на обучението</i>	3
<i>Учебни дейности</i>	3
Определение на психичното благосъстояние	4
Области и градивни елементи на благосъстоянието	4
Психично здраве и благополучие	6
Ползите от благосъстоянието	6
Благосъстояние в цифровия свят	7
Определяне на понятието за цифрово благосъстояние	7
Въздействие на цифровата среда върху благосъстоянието	7
Граници	8
Прегаряне	10
Петте етапа на прегарянето	10
Ранните знаци	11
Грижа за себе си	12
Тема 2 – Анализ на цифровата активност	13
Сравняване на цифровата активност с тази преди пандемията и определяне на потенциални области за подобрене	19
Тема 3 – Стратегии за промяна	23
Препратки	26



## Модул 4: Благосъстоянието в цифрова среда

### Въведение (Обосновка)

В този модул се разглежда сравнително новата концепция за цифрово благосъстояние. Отдавна е известно как стресовите фактори на работното място могат да застрашат физическото и психическото здраве на преподавателя, но с преминаването към цифровата среда се отварят врати за съвсем нови предизвикателства. Ако не им се обърне внимание, те могат потенциално да влошат не само способността на преподавателя да помага на своите обучаеми, но и неговото лично благосъстояние. Ето защо е важно да се види как цифровото обучение влияе върху поведението и навиците, и да се направи съзнателен избор за това на кои фактори е важно да се обърне внимание при преминаването към него. Познаването на съществуващата информация, помощни ресурси и стратегии може да има решаващо значение за възприемането на здравословен цифров начин на живот.

### Цели и задачи на модула

Целта на този модул е да:

- ◆ Представи концепцията за цифрово благосъстояние
- ◆ Насърчи разбирането за това как онлайн средата влияе на способността ни да учим
- ◆ Насърчи възприемането на здравословни онлайн навици

### Резултати от обучението

След изучаването на този модул ще можете да:

- ◆ разбирате концепцията за цифрово благосъстояние
- ◆ придобиете познания за разпознаване на ранните етапи на прегаряне
- ◆ идентифицирате професионалните и личните последици от цифровата ви дейност
- ◆ определите потенциални области за подобрение
- ◆ изградите граници между личната/професионалната цифрова сфера
- ◆ приемете стратегии за организиране на вашата цифрова дейност



### *Допълнителна литература*

- ◆ В **Учебната Платформа** ще намерите редица помощни инструменти и ресурсни материали.



## Тема 1 – Какво представлява благосъстоянието?

### Резултати от обучението

До края на тази първа **Тема** вие ще:

- ◆ **придобие**те представа за концепцията за цифрово благосъстояние
- ◆ **разберете** някои от ефектите на цифровата среда върху благосъстоянието
- ◆ **разпознаете** как онлайн пространството води до размиване на личните/професионалните граници
- ◆ **разберете** първата фаза на прегарянето – медения месец (вълнението и поемането на твърде много отговорности)

### Цели на обучението

В края на тази **Тема** трябва да сте:

- ◆ **разбрали** някои определения за благосъстоянието и неговото взаимодействие с психичното здраве.
- ◆ **осъзнали** значението на цифровото благосъстояние, както и някои от ефектите на цифровата среда върху благосъстоянието
- ◆ **започнали да изследвате** етапите на прегаряне и **осъзнали** неговите ранни признаци

### Учебни дейности

Тази **Тема** включва:

- ◆ четене на информация по темата
- ◆ проучване на основни източници
- ◆ посочване на допълнителна информация
- ◆ изпълнение на редица самостоятелни дейности и задачи



## Определение на психичното благосъстояние

Mind (2020, **1**) подхожда към определението по следния начин:

*“Психичното благополучие няма еднозначно значение. Можем да го използваме, за да говорим за това как се чувстваме, колко добре се справяме с ежедневието или какво ни се струва възможно в момента. Доброто психично благополучие не означава, че винаги сме щастливи или не сме засегнати от преживяванията си. Но лошото психично благополучие може да затрудни справянето с ежедневието.”*



◆ **Изследване (опционално):** Ако желаете да се запознаете по-подробно с темата, вижте публикацията на Фондацията за психично здраве:

- блог [Какво представлява благосъстоянието, как можем да го измерим и как можем да помогнем на хората да го подобрят?](#)
- [Публикации](#) ‘Как да’

## Области и гравивни елементи на благосъстоянието

Чартърния Институт за Мениджмънт (CIPD, **2**) определя **седем ключови области** на благосъстоянието на служителите

1. Здраве
2. Добра работа
3. Ценности/принципи
4. Колективни/социални
5. Личностно израстване
6. Добър избор на начин на живот
7. Финансово благополучие

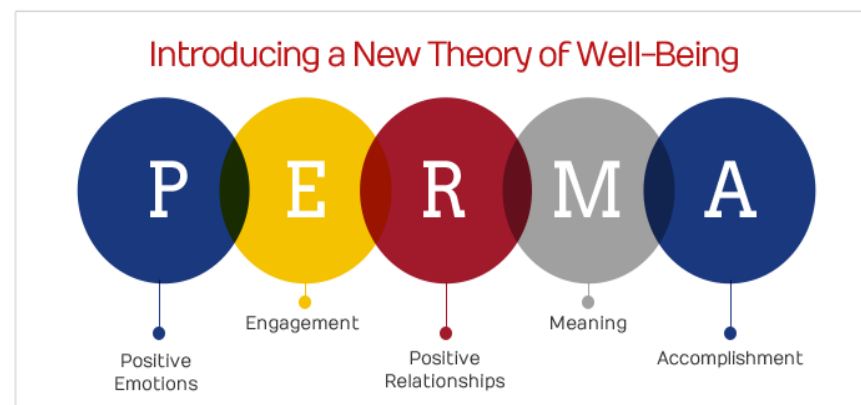


◆ **Изследване (опционално):** Ако желаете да се запознаете по-подробно с темата, вижте информационния бюлетин на CIPD: [Благополучие на работното място](#)

Когато през 1998 г. д-р Мартин Селигман е председател на Американската психологическа асоциация, той играе важна роля в изграждането на областта на позитивната психология. През 2002 г. Селигман създава теорията за благополучието PERMA™ през 2002 г., която по-

късно е преработена и описва **пет градивни елемента**, които допринасят за благополучието (Център за позитивна психология към Университета на Пенсилвания, [3](#); Seligman M 2011, [4](#)):

1. **Положителни емоции** – в рамките на възможното можем да увеличим положителните си емоции по отношение на миналото (чрез благодарност и прошка), настоящето (чрез наслаждаване на физическите удоволствия и осъзнатост) и бъдещето (чрез изграждане на надежда и оптимизъм).
2. **Ангажираност** – когато напълно разгръщаме уменията, силите и вниманието си за изпълнението на предизвикателна задача.
3. **Взаимоотношения** – основополагащи за благополучието, подкрепата и връзката с другите могат да дадат на живота ни цел, смисъл, да противодействат на лошото настроение и да ни приповдигнат.
4. **Смисъл и цел** – могат да се получат от това да бъдеш част от нещо по-голямо... включително във връзка с работа, семейство, култура, социални каузи, духовни виждания и т.н.
5. **Постижения** – ние търсим постижения, компетентност и успех в различни области... на работното място, разбира се, но също така и в спорта, хобитата и т.н.



Seligman, 2002



◆ **Изследване (опционално)**: Ако искате да задълбочите темата, вижте теорията за благосъстоянието PERMA™ на Университета на Пенсилвания и семинарите PERMA™: [PERMA™ theory of well-being and PERMA™ workshops](#)



◆ **Дейност (опционална)**: можете да направите това [Проучване за Благосъстоянието](#), за да получите "представа за собственото ви благосъстояние и как то се сравнява с това на другите"

- достъпен от Центъра за въпросници на уебсайта "Автентично щастие"
- Уебсайтът "Автентично щастие", създаден от Центъра по психология към Университета на Пенсилвания, предоставя безплатни ресурси за запознаване с позитивната психология
- безплатно проучване – изисква (проста) регистрация в Центъра за въпросник за автентично щастие
- формат: 25 въпроса, скала на Ликерт (0-10)
- резултат:





- резултати по 18 показателя, включващи – индекс на личното благосъстояние; удовлетвореност от живота; специфични въпроси, свързани с гравивните елементи на PERMA
- сравнителни демографски групи – потребители на интернет, пол, възраст, професия, ниво на образование

### Психично здраве и благополучие

Световната здравна организация (СЗО, 2018 г, 6) определя психичното здраве като "състояние на благополучие, при което индивидът осъзнава собствените си способности, може да се справя с нормалния стрес в живота, може да работи продуктивно и е в състояние да допринася за своята общност".

Everymind, австралийски национален институт, определя "доброто психично здраве или психичното здраве като нещо повече от липса на заболяване, а по-скоро като състояние на цялостно благополучие" (7).

В статия на "Ню Йорк Таймс" (2021 г., 8), посветена на глобалната пандемия, се повдига въпросът за "пренебрегнатото средно дете в спектъра на психичното здраве". Не депресията в единия край или процъфтяването в другия... а по-скоро "отсъствието на благополучие" или "затъването" – термин, въведен за първи път от Keyes (2011, 8)

### Ползите от благосъстоянието

Университетът на Пенсилвания (3) изтъква благоприятните ефекти от по-високите нива на благосъстояние, като:

- По-добро представяне на работата
- По-удовлетворяващи взаимоотношения
- По-пълноценно сътрудничество
- По-силна имунна система
- По-добро физическо здраве
- По-дълъг живот
- Намалена опасност от сърдечносъдови заболявания
- По-малко проблеми със съня
- По-ниски нива на [прегаряне](#) (това ще разгледаме по-късно в този раздел)
- По-голям самоконтрол
- По-добра саморегулация и способност за адаптация
- Просоциално поведение – поведение, което е в полза на другите, (помагане, споделяне, доброволчество, даряване)

Излишно е да споменаваме, че тези ползи не попадат в рамката на фактори, желани или нужни за конкретни дейности, независимо дали са професионални или не, а допринасят за цялостното благосъстояние, което е от полза при всяка ситуация.

## Благосъстояние в цифровия свят

### Определяне на понятието за цифрово благосъстояние

Jisc е организация с нестопанска цел за цифрови услуги и решения в сектора на висшето образование, продължаващото обучение и уменията в Обединеното кралство.

В своята рамка за цифрови възможности (2019 г., 10) Jisc определя елемента на *цифровото благосъстояние* като "способността да:

- се грижите за личното си здраве, безопасност, взаимоотношения и баланс между професионалния и личния живот в цифрова среда
- използвате цифрови инструменти за постигане на лични цели (например здраве и физическа форма) и да участвате в социални и обществени дейности
- да действате безопасно и отговорно в цифрова среда
- преговаряте и разрешавате конфликти
- се справяте с цифровото натоварване, претоварване и разсейване
- действате с грижа за човешката и природната среда, когато използват цифрови инструменти"



adapted from: Jisc (10)

### Въздействие на цифровата среда върху благосъстоянието

Цифровите технологии могат да окажат положително въздействие върху нашето благосъстояние и здравето ни – както психическото, така и физическото. Те ни дават достъп до неограничена информация и безброй начини за сътрудничество, създаване и поддържане на взаимоотношения. Съществуват и такива технологии, които се използват за насърчаване на психичното здраве, за лечение и насърчаване на активния и здравословен начин на живот. През 2021 г. инсталациите на приложения за здраве и фитнес са били с 14% повече в сравнение с 2019 г. (Business of Apps, 2022, 11).

Горепосоченото определение на Jisc за цифрово благосъстояние обаче е показателно за факта, че същата тази цифрова среда може да ни представи негативни ефекти – не на последно място от когнитивно претоварване. Често, тези ефекти се изразяват в:

- бомбардиране с прекалено много информация наведнъж;
- постоянно превключване между задачи;

### Благосъстоянието в цифрова среда



- увеличено работно натоварване в резултат на организационни промени и илюзията за това колко усилия ни спестяват технологиите

Преминаването към надомна работа, с което много от нас се сблъскаха в резултат на глобалната пандемия, е отличен пример за последното. Дори при известно завръщане в офиса съществува опасност новоприетите начини на работа и очаквания да се запазят. Дори главният изпълнителен директор на Zoom призна, че се бори с "умората от Zoom" (Independent, 2021, 12).

Макар че в своя преглед на доказателствата от 2021 г. "Психично благополучие и цифрова работа" (13) CIPD установи, че научните доказателства, свързващи цифровата работа и психичното благополучие, са "слаби и неубедителни". Тя призна, че има "противоречиви констатации – например, че цифровите комуникационни технологии могат да помогнат на хората да постигнат по-добър баланс между работата и личния живот, но и да причинят стрес". По-нататък в доклада се казва, че

„...Имаме доказателства, че работата в цифрова среда е свързана с рисковите фактори за психичното благополучие... Например:

- прекомерният брой имейли очевидно е признак за прекомерни изисквания на работното място и имаме доказателства, че той поражда **безпокойство**, тъй като **намалява чувството за контрол у работниците**, които се страхуват, че ще изостанат в работата си или ще пропуснат важна информация
- доказателства, че **очакванията или изискванията за бърза реакция чрез цифровите средства за комуникация са вредни за психичното здраве на работниците...**
- работата с ИКТ допринася за **тенденцията да бъдем "постоянно на линия" и да работим по-дълго от здравословното.**“

В следващите раздели ще разгледаме по-подробно няколко аспекта.

## Граници

**Чувствате ли се подложени на натиск да бъдете "винаги на линия", постоянно "на разположение за работа"?** Особено може би с увеличаването на дистанционната работа – най-скорошно в отговор на глобалната пандемия.

Този натиск до голяма степен зависи от организационната култура. Цифровите технологии (дистанционни/мобилни) обаче идват с предпоставката, че работата е винаги на разположение – така че има потенциал във всеки един момент да работим! Промените в технологиите означават също така, че работата в цифров формат носи със себе си по-голяма интензивност. Особено когато ги използваме за сътрудничество, ние изграждаме потребност от това да бъдем видими и продуктивни онлайн, както и тенденцията към загуба на контрол върху "собствената работа".

През 2020 г. CIPD (14) съобщи, че 29 % от служителите са заявили, че използването на преносими устройства размива границите между професионалния и личния живот. 30 % от служителите са заявили, че използването на преносими устройства затруднява изключването им от работата. Заслужава да се отбележи, че проучването е проведено преди пандемията COVID-19

От по-късно проучване, проведено през ноември/декември 2020 г. (т.е. по време на глобална пандемия), CIPD (2021, 15) установи, че:

- технологиите се оказаха жизненоважен спасителен пояс, който ни позволява да поддържаме връзка с близки и колеги
- но това е "нож с две остриета" – с размитите граници между работата и дома, изключването в края на деня може да бъде още по-трудно
- широко разпространени са [презентизмът](#) и отпускарството, като много служители имат чувството, че не могат да се изключат
  - 84 % са наблюдавали "презентизъм" (работа в недобро състояние) през предходните 12 месеца – това е често срещано явление, независимо къде работят хората (на работното място (75 %); по време на работа у дома (77 %))
  - от анкетираните са наблюдавали някаква форма на "отпускарство" – работа извън договореното работно време или използване на отпуска, за да се навакса с работата"

*Смятате ли, че трябва да сте по-внимателни в спазването на границите между професионалния и личния живот?*



◆ **Задача:** Цифровите технологии могат да дадат възможност за постоянно присъствие/отсъствие от работа

Задайте си следните въпроси (отразяващи тези от проучването на CIPD):

- През последните 12 месеца знаете ли за колеги/контакти, които работят, когато са болни (презентизъм)? Правили ли сте това?
- През последните 12 месеца забелязали ли сте колеги/контакти да работят извън договореното работно време или да използват отпуска си, за да наваксат изоставането си (отпускарство)? Правили ли сте това?

В теми 2 и 3 на този модул ще прегледате, анализирате и обмислите собствените си цифрови навици, а след това ще разгледате някои тактики и стратегии за подобряване на благосъстоянието ви.



◆ **Идеи:** Ето няколко неща, които да ви накарат да се замислите за това как определяте/може да определите границите си:

- правило за 15 минути: когато приключите работа, през първите 15 минути правете нещо, което ви харесва и което ще ви разсее
- записвайте си: ако ви хрумне нещо, докато работите, запишете си го, вместо да го правите
- ако работите от къщи, когато свършите работа:
  - затворете/приберете всички работни принадлежности



- преминете от работно към лично устройство (напр. работен лаптоп/компютър към личен лаптоп/таблет/т.н.)
- направете си "фалшиво пътуване"... 5 минути разглеждане на градината и/или ½ час четене в зимната градина преди работа; 30 минути разходка след работа – ако времето е подходящо"



- ◆ **Видео (опционално):** може да гледате видеоклипа на Университета на Йорк "[Изключете се или изгорете](#)" (YouTube, 2:20 мин.)

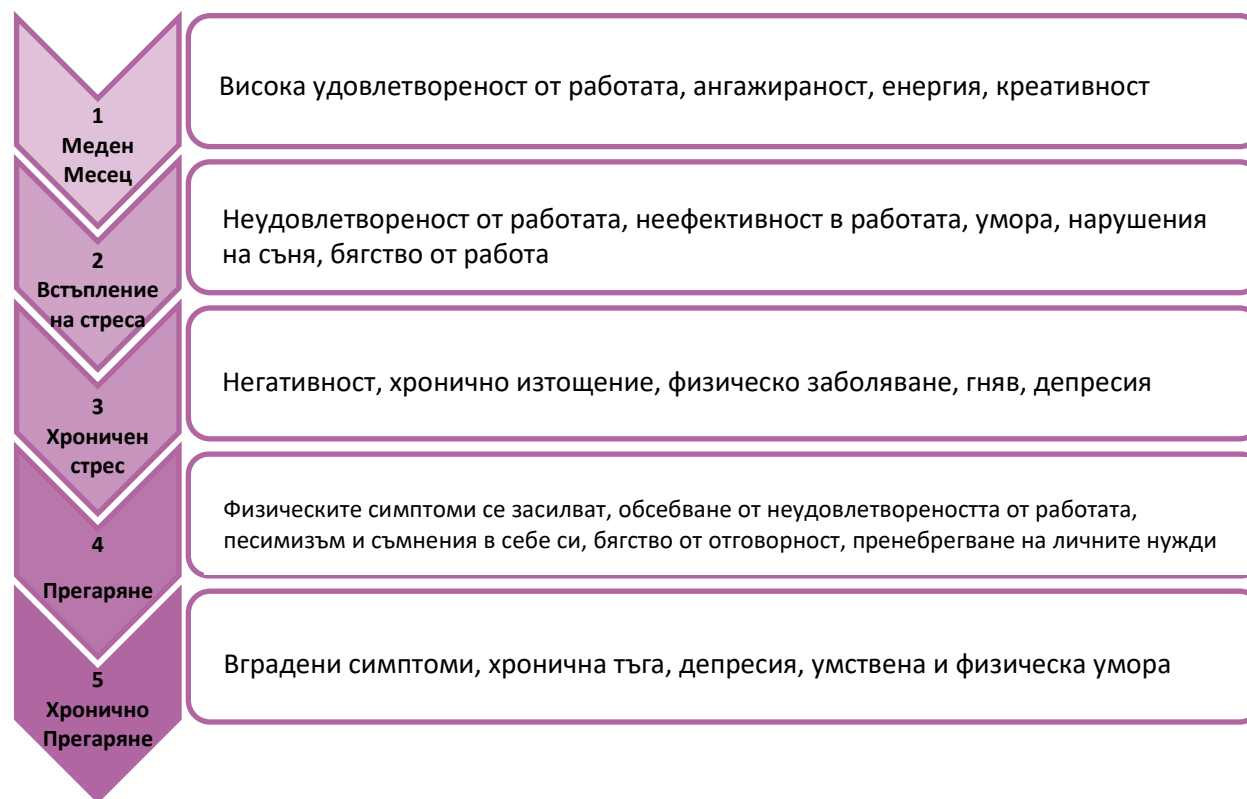
## Прегаряне

След като по-горе разгледахме потенциала на цифровата среда за създаване на сценарий на "постоянна работа" и значителни промени в работните практики, си струва да разгледаме едно от възможните последствия от това... Прегарянето!

В своя онлайн ресурс "Управление на стреса" (16) Държавният университет в Уиона отбелязва, че "учителите са изправени пред по-висок риск от прегаряне в сравнение с хората от други професии". Така че, може би си струва да предложим "педагогът да се пази"?! Със сигурност си заслужава да разгледате накратко етапите на прегаряне и да имате представа за какво да търсите по отношение на ранните признаци.

### Петте етапа на прегарянето

През 1981 г. Венинга и Спрадли (17) разработват модел, който описва 5 етапа на професионалното прегаряне. По-долу е представено опростено представяне на тези етапи.





## Ранните знаци

Тук ще очертаем характеристиките и признаците на първите два етапа.

### Фазата на медения месец:

Когато предприемаме нещо ново, като например работа от дома, възприемане на нови технологии и начини на работа – често започваме с висока удовлетвореност и въодушевление. В тази фаза на медения месец, свързаният с промените стрес, който изпитваме, често се изразява в усещания на приповдигнатост.

Признаците, че се намираме на този етап, включват (адаптирано от Calmer, 2020, 18):

- прекалена отдаденост на работата
- свободен поток на творчество, устойчиви нива на енергия и висока производителност
- удовлетворение от работата и безкраен оптимизъм
- засилено желание за доказване

В тази фаза е важно да прилагаме положителни стратегии за справяне, за да смекчим свързания с тях стрес и така да поддържаме благосъстоянието си. Ако направим това, може да сме в състояние да останем на този етап за неопределено време – макар че малко хора успяват.

### Встъпление на стреса:

Навлизането във втория етап може да бъде предизвестено от това, че забелязваме, че някои дни не са толкова добри, колкото други.

Признаците, че се намираме на този етап, включват (адаптирано от 18):

- избягване на вземането на решения, неудовлетвореност от работата, по-ниска производителност
- липса или влошено качество на сън
- тревожност, умора, забравяне, неспособност за съсредоточаване
- главоболие, сърцебиене, високо кръвно налягане
- пренебрегване на личните нужди, липса на социално взаимодействие



**Изследване (опционално):** Ако желаете да задълбочите темата, можете да разгледате:

- Адаптация на университета Уинона на [5-те етапа на прегаряне](#)
- [Какви са 5-те етапа на прегаряне](#) на Calmer.



### Грижа за себе си

Целта е да се грижим за себе си и ако установим, че сме преминали през етапите, да предприемем действия, за да се върнем към етап 1.

В ранните етапи на прегарянето, когато симптомите са незначителни и леки, са показани мерки за осигуряване на облекчение от стресорите. Например: да се обърне внимание на баланса между професионалния и личния живот (и границите); да се възстановим чрез релаксация, спорт, хобита и т.н.



- ◆ **Изследване (опционално):** ако искате да задълбочите темата, можете да разгледате статията [Предотвратяване и лечение на прегарянето](#) на HelpGuide.

## Тема 2 – Анализ на цифровата активност

### Цели на обучението:

- ◆ придобиване на представа за текущата ми цифрова активност (онлайн и офлайн)
- ◆ определяне на професионалните и личните последици (положителни и отрицателни) от моята цифрова активност
- ◆ обмисляне как настоящата ми цифрова активност се сравнява с тази преди пандемията
- ◆ определяне на потенциални области за подобрене

### Повишаване на осведомеността за моята онлайн/офлайн дейност



- ◆ **Излседване** (препратка): В предходната тема разгледахме концепцията за **цифрово благосъстояние** като обширно понятие: Грижа за здравето; грижа за нашата безопасност, взаимоотношения и (прекомерна) ангажираност онлайн; използване на цифровите технологии за постигане на лични цели; както и осъзнаване на отговорността ни да действаме с грижа за другите и околната среда. Освен това разгледахме **петте градивни елемента**, които допринасят за благосъстоянието ни като цяло (*PERMA* таблицата). Излишно би било да кажем, че същите тези елементи се влияят както от нашите цифрови дейности, така и от дейностите ни в реалния живот. Но има ли наистина разлика между двете?

- Истината е, че нашата цифрова дейност няма как сама по себе си да допринесе за положителни или отрицателни преживявания, т.е. без връзката си с това, което стои отвъд нея (и я позволява) – нашата природна, обществена и културна среда.



- ◆ **Идея**: Казано с други думи, макар виртуалният свят да е цифрово контролирана модалност, която замества истинския свят с мрежа от зависимости, измежду които сме овластени с автономна позиция – нашето благосъстояние се влияе единствено от участието ни в реалния свят. Следователно нашата цифрова активност (и благосъстоянието ни) обгръща динамиката на отношенията ни с нас самите, с другите и с нашата среда, независимо от „присъствието“ ни онлайн. Каквото и да правим в дигиталното пространство, то винаги е свързано с реалността – дори компютърните игри, в чиято реалност можем да изгубим толкова много време, са базирани на принципи, факти и идеи от реалния свят, подготвяйки ни за тях по един забавен и интересен начин. Също така, в дигиталното пространство отново можем да отлагаме, да се обсебваме или да се разсейваме, да се натъкваме на трудности или дори да намерим любимия си човек.



Това пояснение е от изключителна важност, за да разберем, че терминът "цифров/о" не отделя по никакъв начин **благосъстоянието** от конотациите му с физиологичното и психологическото здраве на човека като цяло.

За да проверим това, Ви каним да направите преглед на вашата цифрова активност, във връзка с петте фактора, които допринасят за благосъстоянието:



◆ **Дейност:** моля, изброете **няколко професионални/лични дейности**, които извършвате в **цифровото пространство**, които влияят положително на вашите: **емоции; ангажираност; взаимоотношения; смисъл; цел и постижения**. След това изброете поне **една професионална** и една **лична цифрова активност**, която влияе негативно на всеки от същите фактори.

Когато приключите, Ви каним да се опитате да намерите сред тях една дейност, която **не** касае връзката Ви със самите Вас, с други хора или с околния свят.

- Това, което целим да постигнем чрез тази задача е разбирането, че независимо от нашата *активност*, факторите, които допринасят за нашето психическо и физическо здраве са едни и същи. Фактът, че сме променили начините, по които общуваме, учим, работим и се забавляваме, извършвайки тези дейности на цифрови устройства, не променя естеството на потребностите, от които зависи здравето на нашата психика и физиология.



◆ **Дейност:** Сега, моля, изпълнете същото предизвикателство, но по отношение на **ежедневните Ви дейности в реалния свят**.

Отбележете поне по една дейност, която извършвате **без помощта на цифровите технологии**, която влияе положително/отрицателно на всеки от петте елемента на благосъстоянието – **емоции; ангажираност; взаимоотношения; смисъл и цел; постижения**.



◆ **Идея:** Трябва да разберем, че въпреки това, че и цифровата ни активност, и действията ни отвъд виртуалния свят касаят едни и същи неща (*работа, личен живот, хобита, взаимодействия и т.н.*) – разлика прави именно начина, по който взаимодействаме с тях. Тази перспектива отваря възможност да обърнем по-сериозно внимание на многобройните часове, които прекарваме онлайн.

Поради начинът, по който много от нас възприемат технологиите – като средство за ефективно постигане на дадени цели, спестяване на време и усилия, място за отдых, пространство за обучение или създаване на контакти – техните практични удобства често водят до несериозно отношение и пренебрежителност към не толкова видното им влияние. Привидно, ние просто си седим концентрирани – виждаме, слушаме и натискаме клавиши. Но изключвайки повече от половината си сетива – нашите мирис, вкус и, в огромна степен, допир –



ние не само увеличаваме напрежението върху слуха и нашето зрение, но с това променяме и личните ни възприятия, както и взаимоотношенията ни с [Другия](#) (ите).



◆ **Изследване:** Слухът и зрението са **вторични сетива** и са основополагащи за изграждането и развитието на нашето съзнание и интелект. Наричат се вторични, защото се формират в месеците след раждането (*за разлика от обонянието, вкуса и чувството за допир, с които излизаме на бял свят*). Както знаем, модерното битие е изпълнено със знаци, символи и най-различни сигнали, които ни помагат да навигираме из него, да израстваме, да се развиваме и да допринасяме към заобикалящата ни среда. Прекаленият фокус и придаването на голямо значение тези стимули – неизбежните ефекти от прекомерната цифровата активност – водят до пренебрегването на нашите първични сетива и значението на тяхната функционалност. Макар те да изглеждат по-маловажни на фона на изискванията и естеството на днешното информационно общество, за нашето благополучие те са от изключително значение. Те се изразяват в потребността ни от първичното взаимодействие с околния свят (*да усетим, да вдишаме и да се докоснем до него*), което непосредствено допринася към нашето усещане за *цялост*.

Прекомерната ангажираност с цифрови дейности и съответното свръхстимулиране на зрението и слуха ни с времето намаляват потребността ни от първичните сетива, защото не ги използваме, но също така и увеличават прага на стимулация на нашите зрение и слух, т.е., изграждаме резистентност, но и по-голяма зависимост към зрителни и слухови стимули. Като изключим производните от тези неща фактори, това е главната причина не само за прираста на злоупотребата с технологиите (*компютърни игри, социални мрежи, работни задължения*), но и много психични усложнения като депресивни и апатични състояния, дефицит на вниманието и други. Човекът има изключителна потребност от свързването си с околния свят посредством цялата му палитра от сетива – не случайно разполагаме с тях. Затова е много важно да балансираме цифровата ни активност с дейности, които ги стимулират, за да набавим нужното за нашето благосъстояние. Спорт, жива комуникация, разходки в природата, готвене, четене, писане, танцуване, рисуване – всички тези дейности ни помагат да намерим баланса след часовете, прекарани пред компютъра и нашия телефон.

## Определяне на професионалните и лични последици (положителни и отрицателни) от моята цифрова активност

След като разбрахме, че физическите и психологическите фактори, които влияят на нашето благосъстояние могат само да бъдат амплифицирани в следствие на цифровата ни активност – сега ще разгледаме по-холистично нейното естество.

За тази цел следва да Ви помолим да раздробите и дефинирате последиците от Вашата цифрова активност, отново във връзка с личния и професионалния живот. Но първо, нека да си изясним някои неща.



◆ **Изследване** (препратка): В **Модул 2** разгледахме темата за вниманието в дигитален контекст: как нашият мозък се влияе от взаимодействието ни с технологиите и какво можем да направим, за да облекчим негативните ефекти от това. Там ще намерите



научна обосновка за това как се променят способността ни за концентрация, интерпретация и капацитета на нашата памет в следствие на цифровата ни активност.

Тук, ние ще навлезем в психоаналитичната/културно-социалната страна на концепцията за „цифрово благосъстояние“. Пригответе се за кратък урок по история!

### Цифровизацията в перспектива



◆ **Самообучение:** От създаването ѝ в края на XIX в., на телевизията ѝ трябва повече от век, за да се превърне в това, което е днес. От друга страна, компютърните технологии се развиват много по-бързо. С изобретяването на микропроцесора през 1977 г., персоналните компютри се превърщат в устройства за масова употреба, което ги направи достъпни за индивидуалните потребители. Десет години по-късно, новите мрежи от машини предлагат начин да се изгради истинска алтернативна реалност – не пасивна като тази, предложена от телевизията и киното, а интерактивно пространство, което действително съществува паралелно на реалния свят и с което можем да взаимодействаме. Интерактивно-комуникационно-информационният потенциал на интернет технологиите е предоставило допълнителна основа за експлозивното развитие на електронните медии, носейки със себе си нови интерактивни платформи, които революционизират нашия личен и професионален живот. Въпреки това, наред с разнообразните ползи от цифровите устройства, с които със сигурност мнозина от Вас са добре запознати, се появяват и редица уязвимости, чието влияние ние едва сега започваме да осъзнаваме.



◆ **Идея:** Помислете за следната динамика: идеята, че човек може да се обсеби от това как изглежда в очите на другите далеч не ни е чужда в днешно време. Терапевтичната стая сама по себе си е пълна с такива примери и не можем да виним интернета или социалните медии, че са проправили път за повече прояви на социална желателност. Склонността ни да се опитваме да спечелим благоразположението на другите, да влизаме в роли и да се преструваме, датира много отдавна, хиляди години в нашата история. Въсъщност, някои интелектуалци като Ян де Вос (в неговия труд "Цифровизацията на (интер)субективността", 2020: стр. 81-83) твърдят, че "изследването на данните от Facebook и Google не може да разкрие нищо за човешката психология, тъй като тези платформи са направени преди всичко според психологически теории и модели". Това означава, че цифровата ни активност може единствено да хвърли светлина върху това как се експлоатира познанието за човешката психология. Без да генерализираме, действително една от основните идеи, които стоят зад цифровото пространство днес, е това да ни предразположи да прекарваме колкото се може повече време там (**виж Модул 2, 10 интернет факта**). В огромна степен, отношението ни към информацията и ученето, междуличностните и професионалните отношения, както и забавлението са неизбежно филтрирани през тази призма. Колкото повече, толкова повече.



♦ **Идея:** Представете си, че имате склонност към отлагане, но искате вашият мениджър да е на мнението, че сте отговорен и способен служител. Работейки от разстояние, Вие започвате да си позволявате да се занимавате с по-приятни дейности и да оставяте работата на заден план, стига крайният продукт да изглежда така, както искате в очите на работодателя Ви, и скривайки от него усилията, които (не) сте положили. Това може да доведе до редица усложнения както по отношение на работата Ви, така и на отношенията ви с Вашите ръководители. В даден момент, загубеното време се натрупва и става все по-трудно да наваксите, навлизайки в порочния цикъл „само още един клип / само още една новина / още една игра“. Моментното удоволствие от тези неща не може да се сравни с бавния напредък, типичен за повечето работни задължения или реалния свят, като цяло. По-личен пример би бил страхът от отхвърляне, който е фалшиво подкрепен от лекотата, с която можем да се „свържем“ с другите и да изразяваме себе си в цифровото пространство, което води до нереалистични очаквания и допълнителни трудности във взаимоотношенията ни в реалния свят.

*Действително, възприятията ни за взаимоотношенията се променят, филтрирани през виртуалната реалност за дълги периоди от време.*



♦ **Идея:** Въпреки че дигиталният свят улеснява много аспекти от ежедневието ни, от нас зависи да се информираме за неговите отрицателни страни. Изобилието от информация, която е лесно достъпна на телефоните ни само ако имаме интернет, прави всеки прилив на любопитство на една ръка разстояние от това да бъде задоволен. По този начин се злоупотребява с [принципа на удоволствието](#) (теория на Зигмунд Фройд) или, казано с други думи – естествената ни тенденция да извървим най-лесния път към удовлетворение. Вместо да изследваме реалния свят, където любопитството ни помага да придобиваме нови знания и умения, да срещаме нови хора и да се сблъскваме с нови преживявания, ние се затваряме в едно пространство с предварително зададени параметри и определени възможности. Фантазията ни се насища с всеки миг, прекаран безцелно онлайн, стимулирана от слухови и визуални явления, които използват следата от нашата цифрова активност, за да ни предложат това, което вече доказано задържа вниманието ни в екраните.

В следващите задачи, ще трябва да помислите за положителни и отрицателни действия – в работата, с вашите колеги, приятели и семейство, или през свободното си време – които, когато извършвате онлайн, засилват (амплифицират) Вашето преживяване.



♦ **Дейност:** Помислете за себе си по отношение на поне **две професионални** и **две лични дейности**, които придобиват **негативен нюанс**, когато им намерите цифрово поле за изява. Те могат да бъдат всякакви – от работа и екипно общуване, до забавления, хобита и други лични интереси. Запишете отговорите си, за да можете да се върнете към тях в удобно за вас време.

*В по-положителен план, разбира се, животът ни, какъвто го познаваме днес, би бил немислим без ползите от нашите научно-технически постижения. Не бива да забравяме, че всяка монета си има две страни.*



### Затова:



♦ **Дейност:** Помислете за поне **две професионални** и **две лични дейности**, които се влияят положително, когато ги извършвате с помощта на дадена цифрова платформа. Може би сте имали талант за рисуване и дизайн, и сте попаднали на този софтуер, който най-накрая е помогнал на творчеството Ви да разцъфне, или сте открили тази онлайн библиотека, която спестява поне половин час от деня ви, когато подготвяте учениците Ви за занятия! Може би ваш приятел, който живее на другия край на света, Ви е препоръчал онова мобилно приложение, което се е оказало най-добрият начин да следите диетата си. Сигурни сме, че тази задача ще Ви бъде по-приятна от предишната!



♦ **Изследване:** Както споменахме, монетата винаги си има две страни, но също така винаги е по-трудно да видим ясно през зоната си на комфорт и да бъдем честни пред себе си за всички лоши навици, които развиваме, особено когато те ни носят (*моментно*) удовлетворение.

Когато обсъждаме цифровото благосъстояние е невъзможно да пренебрегнем факта, че днешното влияние на цифровите технологии върху това как техните потребители прекарват времето си е придобило изключителна културна значимост. От психологическа гледна точка, физическото присъствие на мобилните телефони в нашите джобове може да функционира като опора, върху която се крепи чувството ни за идентичност. Особено за младите поколения, които израстват в изключителна близост с цифровата среда, липсата на цифрови устройства може да доведе до чувство на тревожност и непълноценност, тъй като техните онлайн профили често действат като бягство и решение на психологически проблеми. Когато психологическата сигурност и кохерентност се извличат от успокояващото присъствие на цифровите устройства (*чрез връзката, която ни придават с останалия свят, както и нашата проекция в него*), след време неизбежно започваме да живеем във „фигури и абстракции“. Всичко става възможно, както във фактологически, така и в морален план. Желанието сами да определяме реалността си се превръща в нещо напълно изпълнимо. Райнер Функ (в своя труд от 2014 г. "Необвързаният Аз: Стремешът към реконструиране на личността и неговото клинично въздействие" (Int. Forum Psychoanal., 23(3): 144-148) обвързва това желание с концепцията за *делимитация* или *безграничност*. В това психологическо състояние, ние сме податливи към идентифицирането с реалности под формата на емоционални светове и преживявания, страсти и идеологии, които, подобно на наркотиците и прекомерното поведение, не просто предоставят възможност за бягство от реалността, но и имат висок потенциал да сформират зависимости.



♦ **Добра практика** (идеи за самооценка): Нашият съвет към вас е да бъдете осъзнати и критични спрямо Вашата цифрова дейност. Задавайте си въпросите: разсейвам ли се от целите си? Нужно ли ми е това? Как се променят усещането и отношението ми към *работата, близките, хобитата ми, културните или политическите ми възгледи, и т.н., в следствие на моята цифрова активност? Обсебвам ли се? Губя ли си времето? Спестявам ли време? Кое действително е по-добре да извърша онлайн и защо?*

- ◆ Това са въпроси, които ще Ви помогнат да разграничите позитивите от негативите на виртуалния свят и взаимодействието Ви с него. Също така, като един учител е изключително важно да разпознавате тези фактори, защото Вашите ученици често може да са потърпевши от неосъзнатата си ангажираност с дигиталните устройства. Не забравяйте да погледнете **Модул 2, Тема 5** за повече информация относно влиянието върху нашето внимание и концентрация в следствие използването им.

## Сравняване на цифровата активност с тази преди пандемията и определяне на потенциални области за подобрене на благосъстоянието



- ◆ **Изследване:** Статията на В. К. Хаселден “Джобният телефон: Кога ли ще звънне?” е публикувана за първи път от вестник „The Mirror“ (Великобритания), карикатурирайки идеята за живот, в който всички имаме мобилни телефони. Звънящи във всеки възможен неудобен момент, тяхната иновативност и полезност е била разглеждана меко казано като досадна от нашите предци в началото на 20-ти век: <https://thenib.com/this-comic-from-1919-imagines-what-it-s-like-to-have-a-phone-in-your-pocket/>



- ◆ **Идея:** Ако още през 1919 г. на някой му е хрумнало да изобрази такова бъдеще на авангардното изобретение, каквото е телефонът, днес хуморът на този комикс се е превърнал в нещо повече от мечтание за нарастващата взаимосвързаност на света. Не само че мобилните ни устройства са навсякъде с нас и ни правят достъпни за всеки, по всяко време и навсякъде, но самите ние имаме достъп до всевъзможни преживявания с едно кликане на бутон.
- ◆ Без да се налага да пътувате до някое изложение, семинар или библиотека, само с едно цифрово устройство с интернет можете да получите достъп до почти всичко, което някога е било написано (*това се отнася до факта, че вече остаряла статистика [2015г.] сочи, че 95% от световните данни са генерирани в последните пет години*). Всичко това е на едно място. А ако имате пари, можете и да си купите почти всичко, което някога е било *продукт* на човешкото познание. Просто, нали?
- ◆ Още повече след пандемията изглежда, че настройваме живота си така, че на новите поколения да им е по-лесно. Никой не трябва да изобретява отново електрическата крушка или двигателя, нито да открива квантовата механика или аналитичната психология от самото начало. Независимо от това, че през последните сто години са се променили много ключови фактори, влияещи върху ежедневието ни (*семейната*





структура и традициите бавно отстъпват място на амбициите и индивидуализма; кариерната култура превръща призванието във възможност, а работните режими – в гъвкава работа; а пък забавлението в цифровата среда често е едно готово преживяване), модерните технологии някак си стоят в основата на съвременната ни цивилизация.

- ◆ Ако не друго, пандемията COVID-19 ускори процеса на технологизация. Дори този проект – самата дейност, в която Ви подготвяме да се включите – е адаптация към нашия все по-дигитализиран свят.
- Въпреки това, тъй като цифровизацията изглежда по-бърза и необходима от всякога през последните две години, сега ни се предоставя чудесна възможност да се замислим как точно това се отразява на нашето благосъстояние.



◆ **Самооценка:** Въз основа на предишните упражнения в този раздел, моля, помислете за поне една цифрова дейност, която сте предприели за дълъг период от време поради пандемията (*повече от 6 месеца*). Моля, използвайте следната рамка, за да помислите върху описаните въпроси, където **X** представлява „цифрова дейност“ по ваш избор:

1. Защо започнах ли да извършвам повече от дейност **X** и как се чувствам от това, отвъд самата дейност?
2. По-лесно или по-трудно е провеждането на **X** онлайн? Запитайте се **как, защо**, както и **как** това се **отразява** на ежедневието Ви.
3. Има ли **X** положително или отрицателно въздействие върху мен? Защо?
4. Има ли **X** общ положителен или отрицателен резултат? Помислете как извършването на **X** е повлияло на външни, но жизненоважни за Вас фактори – *вашата работа; семейната ви среда; вашият социален кръг, култура и общество; природната ви среда и т.н.*
5. Как са повлияли извънредните обстоятелства, свързани с пандемията, на моята обосновка/преценка/чувства по отношение на **X**? Има ли нещо, в което се убеждавате излишно? Ако да, запитайте се какви са последиците и как можете да предотвратите това самозалъгване.
6. Какви биха били отговорите ми на въпроси **3** и **4**, ако започна да извършвам **X** колкото се може по-малко в цифровото пространство?

◆ *Целта на това упражнение е да ви овласти с правилните въпроси, според които да определите сами потенциални области за подобрене на Вашето благосъстояние, намалявайки цифровата си активност или променяйки рутинната ѝ форма. Проследете какво се е променило и си водете бележки – станете по-осъзнати за действията си. Вижте как можете да преработите това, което се е превърнало в лош навик. Не се стремете да промените нещо за един ден. Работете на малки стъпки и си поставяйте малки цели! Свържете се със себе си и околния свят БЕЗ помощта на технологиите! Това е единственият начин да се погрижите за себе си и да намалите негативните ефекти от цифровата Ви ангажираност, без която много от нас знаем, че вече не можем.*

- ◆ **NB:** Тъй като интерпретацията и адаптацията на социологически и психоаналитични теории са в основата на по-голямата част от този тема, считаме за уместно да дадем повече власт на Вас, скъпи читатели, в нейния край.



С тези модули ние се опитваме да засилим знание и поведения у Вас, които не само ще Ви бъдат трайно полезни, но и ще Ви служат като огледало, в което ще можете да оглеждате своята цифрова активност в перспектива.

Няма човек, който да знае по-добре от Вас самите как да подобрите психическото и физическото си благополучие. Ние сме тук, само за да ви предоставим някои инструменти за целта. За допълнителни материали и повече информация относно логиката на това учебно съдържание, както и психологическа консултация, свържете се с нас на сайта на [КАТРО България](#).

- 
- ◆ *Ако функцията на езика не е да информира – т.е. да предава формата на мислите на изпращача към умствения апарат на получателя – а да предизвиква това, което вече е там под някаква форма;*
  - ◆ *Ако смисълът на всяко изречение се крие в неизказаното;*
  - ◆ *Ако целта на всеки терапевтичен сеанс е той да приключи... то тогава само чрез действие и саморефлексия можем да стигнем до вътрешната си сила.*
-





## Тема 3 – Стратегии за промяна

### Цели на Обучението

- ◆ управление на отговорностите от гледна точка на цифровото благосъстояние
- ◆ възстановяване на границите между личната/професионалната цифрова сфера
- ◆ разбиране за стойността на откъсването от дигиталната сфера
- ◆ познаване на стратегии за организиране на личната цифрова дейност, като например определяне на приоритети и фини методи за пестене на време

### Учебни Дейности



- ◆ **Видео:** Необходимо е да се справяме с разсейващите цифрови фактори. Но как? Смятате ли, че това е въпрос на индивидуални стратегии за справяне, или има и други начини? Журналистът Йохан Хари споделя, че последното е така, като твърди, че ако не реструктурираме радикално отношенията си с технологиите като общество, никои индивидуални решения няма да се справят с проблема. Моля, гледайте интервюто с него (<https://www.youtube.com/watch?v=7GR3w6KwWt4>). Съгласни ли сте с неговите аргументи? Или смятате, че е необходима повече лична отговорност?



- ◆ **Дейност:** Независимо от позицията ви за това, доколко цифровите разсейвания са обществен проблем, ясно е, че решението трябва да включва и някои индивидуални реакции. Какво можете да направите вие лично, за да повишите цифровото си благосъстояние? Моля, определете **три стратегии** за по-добро управление на цифровия живот. Опитайте се да ги опишете така, че да можете да убедите другите да ги адаптират. Можете да използвате следните насочващи въпроси:
  1. За какво е стратегията?
  2. Какви усилия ще бъдат положени?
  3. Какви ползи ще донесе тя?
  4. Колко време ще отнеме, за да бъде ефективна?



- ◆ **Работилница:** В група, всички участници представят своите стратегии и се опитват да убедят останалите в техните предимства. След това групата се опитва да състави класация. Кои стратегии трябва да бъдат приети от всички? Като използват класацията, участниците подготвят брошура на тема "Съвети на педагога за дигитално благополучие"



- ◆ **Дейност:** Сравнете предложенията си със списъка, предложен по-долу. Пропуснали ли сте нещо? Какво мислите за по-широкия обхват на интервенциите?

### Специфични технически решения



- ◆ **Идеи:** Решенията в този раздел се основават на препоръките на Google (<https://wellbeing.google/>). Те представляват най-непосредствената реакция, която можете да предприемете – промяна на начина, по който използвате устройствата си, за да ги направите по-малко разсейващи и вредни за способността ви да извършвате качествена работа и да общувате с другите.
  - ◆ Създаването на **зони и часове, свободни от устройства**, е ключова стъпка към възстановяването на цифровото ви благосъстояние. Самото изключване на телефона от ползването ви може да подобри концентрацията ви, способността ви да запаметявате информация и да помогне за намаляване на стреса. Ограничете използването на устройства, когато сте с други хора. Когато общувате с тях, оставайте устройствата си и изключвайте известията им. Така можете да се съсредоточите върху смислената комуникация и да не се разсейвате.
- ◆ **Изключвайте устройствата/известията си през нощта.** Някои хора предпочитат да зареждат телефона си в стая, различна от тази, в която спят. Други изключват интернет връзката си. А някои хора използват специални приложения за управление на цифровата си връзка, като определят време без известия.
- ◆ **Изключете се от известията.** Повечето приложения могат да бъдат програмирани така, че да изключват известията си в определени периоди от време. Така можете да прочетете всичките си имейли в една сесия, подобно на четенето на вестник, и да не прекъсвате работата си, за да отговорите на всеки един от тях.
- ◆ **Наблюдавайте използването на устройството.** Както устройствата с Android, така и тези с iOS ви позволяват да наблюдавате как използвате устройството си – колко често го отключвате, колко време прекарвате на него като цяло и на конкретни приложения. Можете да създадете някои граници за себе си, като създадете напомнания да си вземете почивка или твърди ограничения за това колко можете да използвате определени приложения.



- ◆ **Управление на началния екран.** Наличието на малко икони на началния екран, а останалата част – организирана в папки, ви помага да се съсредоточите и да не губите представа какво правите. Превръщането на екрана в черно-бял (сив) прави приложенията по-малко ангажиращи, когато се опитвате да се съсредоточите.

## Подобрение на фокуса



- ◆ **Добри практики:** Решенията в този раздел се основават на работата на Йохан Хари (2022) „Откраднат фокус: Защо имате нарушено внимание“ (Bloomsbury Publishing). Те отчитат начина, по който способността ви да се концентрирате е била застрашена от определен избор на начин на живот. Понякога разсейването се дължи не само на технологиите, които използвате, но и на средата, в която се намирате.
- ◆ **Избягвайте физическо изтощение.** Набавяйте си достатъчно сън – повечето хора в съвременното общество са системно недоспали и това се отразява значително на способността им да се концентрират и да мислят. Може да си мислите, че сте по-продуктивни, когато не спите по-дълго, но всъщност е обратното – прекарвате повече време пред екрана, без да завършите нищо. Сънят позволява на мозъка да прехвърли информацията от краткосрочната в дългосрочната памет и го подготвя за продуктивност на следващия ден.
- ◆ **Правете физически упражнения и се хранете здравословно.** Връзката между това, което се случва с тялото и мозъка ви е добре установена. Химията на мозъка се влияе от химията на тялото и това няма как да бъде заобиколено. Ако искате да сте продуктивни, трябва да се грижите и за двете.
- ◆ **Ограничете приема на информация.** Човешкият мозък може да обработва ограничен обем от информация в даден период от време, но все по-често е бомбардиран от новини, имейли, социални медии, известия и др. Всяко разсейване води до загуба на фокус и ви отнема повече време, за да изпълните смислено някоя задача. Ето защо е разумно да създадете "безопасни зони", свободни от известия, в които да можете наистина да се съсредоточите върху това, върху което работите.
- ◆ **Избягвайте мултитаскинга.** За разлика от компютърните процесори, човешкият мозък всъщност не може да работи с няколко нишки едновременно. Мултитаскингът за нас означава превключване между различни задачи – със загуба на продуктивност. Посвещаването на една задача в даден момент, особено на такава, която е значима за вас, е много по-ползотворно.
- ◆ **Отделяйте време за конкретни задачи.** Отново, по-малко е повече. Посвещаването на известно време, когато не трябва да правите нищо (*можете да оставите ума си да блуждае*) ще ви позволи да достигнете до по-дълбоки прозрения. Претовареният мозък е повърхностен.

## Управление на стреса



◆ **Добри практики:** Общоприето е мнението, че силното емоционално разстройство и стресът като цяло пречат значително на работата на човека. Но как да се справим с тях, когато се появят? Световната здравна организация има няколко предложения (СЗО, 2020; Правене на това, което има значение по време на стрес: Илюстрирано ръководство. Geneva.):

- ◆ Когато сте изправени пред силни емоции, **заемете се**, като забележите мислите и чувствата си. Опитайте се да забавите темпото и да се свържете с това, което изпитва тялото ви.
- ◆ След това се опитайте да осъзнаете коя мисъл или чувство ви е завладяло – **определете ги**, дайте им име и се съсредоточете отново върху това, което сте правили, с пълно внимание.
- ◆ Осъзнайте кои ключови **ценности** са важни за вас и изберете един начин, по който можете да действате в съответствие с тях през следващите дни.
- ◆ **Бъдете любезни** към себе си и към другите. Забелязвайте кога ви липсва доброта – назовете недобрите мисли и чувства, които може да имате.
- ◆ **Направете място** за трудните мисли и чувства – отблъскването им всъщност не върши работа. Забелязвайте това, което изпитвате, дайте му име и го оставете да идва и да си отива като времето. Ако не се борите с времето, ще имате повече време и енергия да се ангажирате със света около вас и да правите нещата, които са важни за вас.



◆ **Изследване.** Моля, разгледайте предложения списък с приложения за благосъстояние. Смятате ли, че може да има полезно за вас приложение? Бихте ли го препоръчали на други? Какви причини можете да посочите, за да ги убедите?  
<https://wethegeek.com/google-digital-wellbeing-alternatives/>



◆ **Работилница.** В група всяка двойка може да прегледа определено приложение и да представи на останалите неговото предназначение и ползи. След това групата изготвя собствена класация и добавя предложенията към брошурата, създадена в предишната стъпка.



## Препратки

1. MIND 2020, Как да подобрим нашето благополучие – <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/?o=10135> последен достъп на 24.10.2022г.
2. CIPD 2021, Благосъстоянието на работното място – <https://www.cipd.co.uk/knowledge/culture/well-being/factsheet> последен достъп на 24.10.2022г.
3. Център за позитивна психология към Университета на Пенсилвания, теория на благополучието PERMA™ и семинари PERMA™ - <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops> последен достъп на 24.10.2022г.
4. Seligman M 2011, Какво е благополучието, Университета на Пенсилвания – <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing> последен достъп на 24.10.2022г.
5. Пенсилвански университет Автентично щастие, теория на позитивната психология – <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn> последен достъп на 24.10.2022г
6. СЗО, 2018 г., Психично здраве – засилване на реакцията ни – <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> последен достъп на 24.10.2022г.
7. Everymind, Разбиране на психичното здраве и благополучие – <https://everymind.org.au/mental-health/understanding-mental-health/understanding-mental-health-and-wellbeing> последен достъп на 24.10.2022г.
8. Ню Йорк Таймс 2021, Има име за това, което чувствате - нарича се "отпадналост" – <https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html> последен достъп на 24.10.2022г.
9. Кийс ЛМ и др., 2011 г., Промяна в нивото на позитивно психично здраве като предиктор на бъдещ риск от психично заболяване – <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2010.192245> последен достъп на 24.10.2022г.
10. Jisc 2019, рамка на Jisc за цифрови възможности – шестте елемента са определени – <https://repository.jisc.ac.uk/7278/1/BDCP-DC-Framework-Individual-6E-110319.pdf9> последен достъп на 24.10.2022г.
11. Бизнесът с приложения 2022, разходите на потребителите за приложения за здраве и фитнес ще нараснат със 140% през първото тримесечие на 2022 г. – <https://www.businessofapps.com/news/consumers-spending-in-health-and-fitness-apps-to-grow-140-in-q1-2022> последен достъп на 24.10.2022г.
12. Independent 2021, Дори главният изпълнителен директор на Zoom казва, че има "умора от Zoom" – <https://www.independent.co.uk/news/world/americas/zoom-fatigue-covid-eric-yuan-b1843014.html> последен достъп на 24.10.2022г.
13. CIPD 2021, Mental wellbeing and digital work - an evidence review (summary) (Психичното благополучие и цифровата работа - преглед на доказателствата – [https://www.cipd.co.uk/Images/mental-wellbeing-and-digital-work-evidence-summary\\_tcm18-98995.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/mental-wellbeing-and-digital-work-evidence-summary_tcm18-98995.pdf) последен достъп на 24.10.2022г



14. CIPD 2020, "Технологиите на работното място - опитът на служителите" – [https://www.cipd.co.uk/Images/workplace-technology-1\\_tcm18-80853.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/workplace-technology-1_tcm18-80853.pdf) последен достъп на 24.10.2022г
15. CIPD 2021, Здраве и благополучие на работното място 2021, accessed 2022-03-01, available [https://www.cipd.co.uk/Images/health-wellbeing-work-report-2021\\_tcm18-93541.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/health-wellbeing-work-report-2021_tcm18-93541.pdf) последен достъп на 24.10.2022г
16. Държавен университет Уинона, уебсайт за управление на стреса - стратегии за професионална подкрепа – <https://www.winona.edu/stress> последен достъп на 24.10.2022г
17. Veninga RL & Spradley JP 1982, Връзката между работата и стреса – как да се справим с работното прегаряне
18. Calmer 2020, Кои са 5-те етапа на прегаряне – <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout> последен достъп на 24.10.2022г
19. Райнер Функ 2014, Необвързаният Аз: Стремешът към реконструиране на личността и неговото клинично въздействие; Int. Forum Psychoanal., 23(3): 144-148
20. Ян де Вос 2020, Цифровизацията на (интер)субективността; стр. 81-83 (*Jan De Vos – The Digitalisation of (Inter)Subjectivity: A Psy-critique of the Digital Death Drive*)