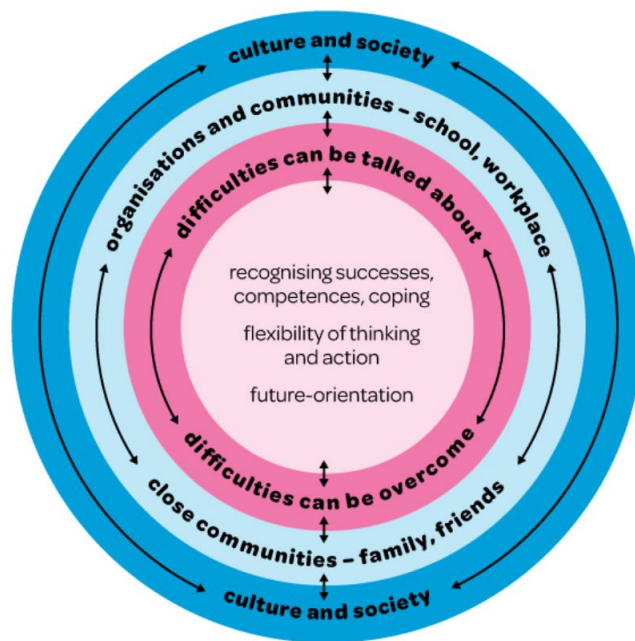


Helena Kasurinen, Project Manager for the RETU project, Laurea University of Applied Sciences

RESILIENCE AND FUTURE BELIEF

Since spring 2020, we have been in a situation that has tested several students' ability to cope in exceptional circumstances. Recent studies have indicated that the transition to distance education has caused a quantitative increase in the need for support among young people. In addition, the circumstances have brought with them new kinds of concerns that young people are anxious about and that they would like to discuss with an adult. In situations of uncertainty, we all need resilience that helps us cope in the challenging conditions.

Resilience requires the ability to feel positive in difficult times, as well as flexibility and adaptability in situations of change (Figure 1). An individual's ability to cope with the difficulties that arise in life is not only dependent on their personal characteristics, but also on their ability to seek and accept support. Even in difficult times, we need other people. Meaningful and good human relationships enable us to share our experiences and emotions, and deal with them together.



Comprehensive resilience (reference: Lipponen 2020)

Figure 1. Comprehensive resilience (Lipponen 2020)

People's future belief may also have been put to the test when they have not known what the return to so-called normal would be like, and when it would take place. An individual's belief in the future consists of several factors that can be defined using several research orientations (Figure 2).

Context plays a major role in maintaining future faith. In the past, the economic and employment situation or climate change and environmental threats have often been mentioned when talking about the effects of the surrounding society. The Covid-19 pandemic has increased the sense of insecurity in people and created uncertainty about the future in a completely new way.

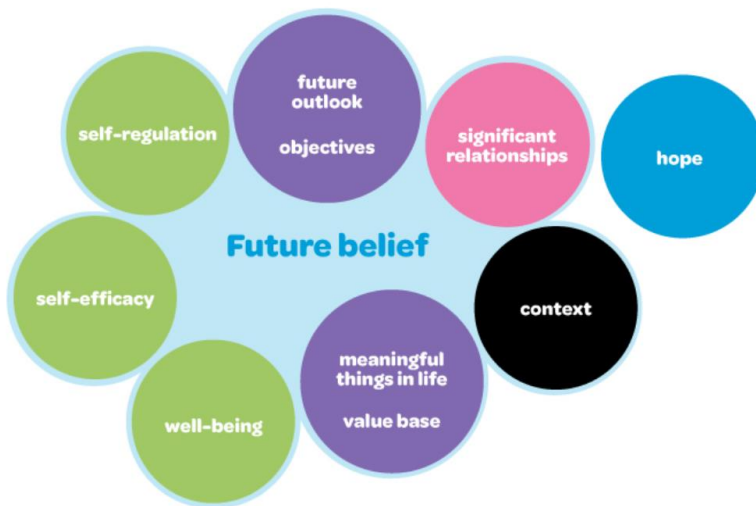


Figure 2. Dimensions of future belief (Kasurinen 2019)

Hope is the closest concept to future belief. In personal life, hope can be seen as the courage to live and gather experiences and set goals for the future. Future belief is coupled with the ability to see opportunities, to seize one of them and to strive to achieve the set goal. On the other hand, the lack of vision and ambition have the opposite effect. There is no motivational base, and an individual cannot find a reason to strive, for example, in their studies or at work.

Hope is related to an individual's well-being and ability to have a positive attitude towards the future that is not automatically realised but can be built and dreamed of. Hope in life is also linked to other people that the individual feels meaningful for, and who are also important to the individual. Social relations are also an essential pillar of future belief. Based on research conducted for the Toteemi project (Kasurinen 2019) and other research results, depression is linked to loneliness and feeling like an outsider.

The challenge is to find out how to support students' resilience and future belief. More understanding is needed about the factors affecting the ways in which individuals respond to hardship. In the RETU Resilience and Future Belief project, we have developed a digital service need indicator (CREAR) that enables an early identification of factors that may hamper students' ability to learn. Such a digital tool is particularly suited for situations in which distance learning has been

increased and support and guidance measures are implemented online or with the help of other electronic tools.

Reading list:

Kasurinen (ed.) 2019. Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkko ammattikorkeakoulussa (Link in Finnish only)

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa [Resilience in Everyday Life]. Duodecim.

Pöijula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito [Resilience. The Ability to Encounter Changes]. Kirjapaja. Helsinki.

Pölkki, P., Hämäläinen, J. & Vornanen, R. 2018. Nuorten tulevaisuusorientaation tukeminen epävarmuuksien aikana

Text in Figure 1:

comprehensive resilience

culture and society

organisations and communities – school, workplace

close communities – family, friends

difficulties can be talked about

difficulties can be overcome

recognising successes, competences, coping

flexibility of thinking and action

future-orientation

Text in Figure 2:

dimensions of future belief

future belief

well-being

self-efficacy

self-regulation

future outlook

objectives

significant relationships

context

meaningful things in life

value base

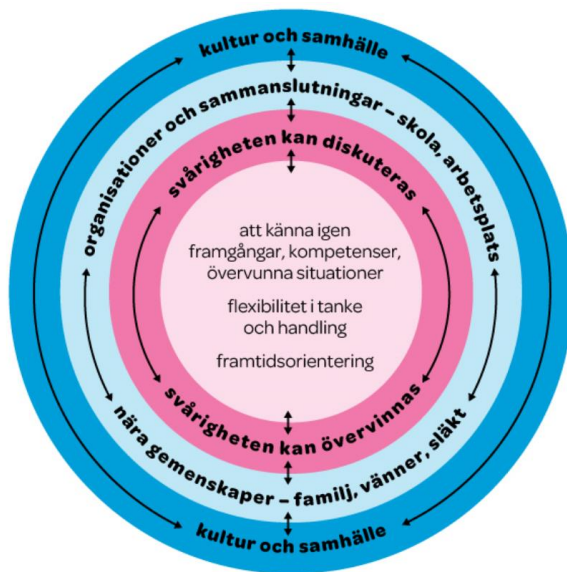
hope

Helena Kasurinen, projektledare för RETU-projektet, yrkesköskolan Laurea

RESILIENS OCH FRAMTIDSTRO

Sedan våren 2020 har vi befunnit oss i en situation som har prövat många studerandes förmåga att klara sig under exceptionella omständigheter. Nya utredningar visar att övergången till distansutbildning har lett till ett ökat behov av stöd bland ungdomar. Dessutom har omständigheterna medfört nya saker som får ungdomar att känna oro och ångest och som de vill diskutera med en vuxen. Situationer som skapar osäkerhet kräver att vi alla visar prov resiliens, som hjälper oss att hantera utmanande förhållanden.

Resiliens förutsätter en förmåga till positiva känslor i svåra tider samt flexibilitet och anpassningsförmåga i förändringssituationer (bild 1). Hur en individ klarar motgångar i livet beror inte bara på hans eller hennes egenskaper, utan på förmågan att söka och ta emot stöd. Vi behöver andra människor även i svåra tider. Betydelsefulla och goda relationer låter oss dela upplevelser och känslor och hantera dem tillsammans.



Övergripande resiliens (källan: Lipponen 2020)

Bild 1 Övergripande resiliens (Lipponen 2020)

Även framtidstron kan ha satts på prövning när det inte har varit känt hur en återgång till det s.k. normala kommer att se ut och när det kommer att ske. En individs framtidstro består av många faktorer, som kan definieras med hjälp av olika forskningsinriktningar (bild 2). Kontexten har en stor betydelse när det gäller att bevara framtidstron. När det tidigare har talats om det omgivande

samhällets påverkan har man nämnt den ekonomiska situationen och sysselsättningen eller klimatförändringar och miljöhot. Covid-19-pandemin har ökat människors känsla av otrygghet och skapat osäkerhet om framtiden på ett helt nytt sätt.



Bild 2 Framtidstrons dimensioner (Kasurinen 2019)

Begreppet om hopp är det som ligger närmast framtidstron. Hopp visar sig i en människas liv som modet att leva och samla erfarenheter och att sätta mål för framtiden. Framtidstron är förenad med förmågan att se möjligheter, ta tag i någon av dessa och sträva efter att uppnå ett uppsatt mål. Saknaden av framtid utsikter och målsättningar har motsatt effekt. Individerna finner inget skäl till att anstränga sig med sina studier eller sitt arbetsliv, motivationsgrunden saknas.

Hoppet är förenat med individens välbefinnande och förmåga att ha en positiv inställning till framtiden, som inte uppfylls automatiskt, utan kan byggas och drömmas om. Hopp i livet är förenat med andra människor för vilka individen känner sig betydelsefull och som är viktiga för honom eller henne. Sociala relationer är också en grundpelare för framtidstron. Enligt forskning som genomförts i Totem-projektet (Kasurinen 2019) och andra forskningsresultat har ensamhet och känslan av utanförskap ett samband med depression.

Utmaningen är hur vi stöder de studerandes resiliens och framtidstro. Det finns ett behov av mer förståelse för vilka faktorer som påverkar sättet som individer reagerar på motgångar. RETU-projektet har tagit fram ett digitalt bedömningsutvärderingsverktyg för tjänstebehov (CREAR), som möjliggör tidig identifiering av faktorer som försämrar de studerandes studieförmåga. Denna typ av digitalt redskap är särskilt lämpat för en situation där distansundervisningen har utökats och stöd- och vägledningsaktiviteter utförs på nätet eller med andra elektroniska medel.

Läsmaterial:

Kasurinen (publ.) 2019. Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkon ammattikorkeakoulussa.

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Duodecim.

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Helsinki.

Pölkki, P., Hämäläinen, J. & Vornanen, R. 2018. Nuorten tulevaisuusorientaation tukeminen epävarmuuksien aikana.

Texter till figur 1:

övergripande resiliens

kultur och samhälle

organisationer och sammanslutningar – skola, arbetsplats

nära gemenskaper – familj, vänner, släkt

svårigheten kan diskuteras

svårigheten kan övervinnas

att känna igen framgångar, kompetenser, övervunna situationer

flexibilitet i tanke och handling

framtidorientering

Texter till figur 2:

Framtidstrons dimensioner

framtidstro

välbefinnande

jag-kan-attityd

självreglering

framtidutsikter

mål

betydelsefulla relationer

kontext

betydelsefulla saker i livet

värdegrund

hopp