

RESUPERES-EMNE

"RESILIENPRINSIPPER I KLASSEROMMET:

FRA TEORI TIL PRAKSIS"



INTERVENSJONSFORSLAG FOR UTVIKLING AV
RESILIENS I HØYERE UTDANNING.
HÅNDBOK AV UTFORDRINGER

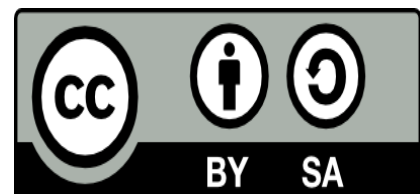
2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

ERKLÆRING

Denne publikasjonen er en del av RESUPERES. Intervensjonsforslag for resiliensutvikling i høyere utdanning. Overcoming adversities, et Erasmus+ samarbeidspartnerskap innen høyere utdanning, med prosjektnummer 2021-1-ES01-KA220-HED-000031173, prosjekt finansiert av EU-kommisjonen for perioden 2022-2025.

EU-kommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen utgjør ikke en godkjenning av innholdet, som bare gjenspeiler forfatterens synspunkter, og kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for bruk som kan gjøres av informasjonen i den.

<https://www.resuperes.eu/>



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



UAlg ESEC

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO



UNIVERSITY OF
BELGRADE



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA



Western Norway
University of
Applied Sciences

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



INNHOLDSFOR- TEGNEELSE

INNHALDSFORTEGNELSE

INTRODUKSJON.....	8
Blokk 1. TEORETISKE KONSEPTER FOR RESILIENS	12
Tema 1. FORSTÅELSE AV RESILIENS I HØYERE UTDANNING	12
1.1. Definisjon av Resiliens.....	13
1.2. Komponenter i Resiliens	15
1.3. Komponenter i Resiliens i Opplæring av Fagfolk (RESUPERES-Prosjektet).....	21
1.4. Aktivisering av Komponenter i Resiliens gjennom Akademisk Opplæring.....	23
1.5. Beskyttende- og Risikofaktorer Relatert til Resiliens	25
1.6. Egenskaper ved Resiliens	28
1.7. Viktigheten av å Bygge Resiliens i Høyere Utdanning.....	31
1.8. Egenskaper ved Intervensjonsprogrammer for å Fremme Bygging av Resiliens i Høyere Utdanning	34
1.9. Hovedvurderingsverktøy for resiliens	37
Tema 2. BYGGING AV RESILIENS	41
2.1. Teorier om Resiliens.....	41
2.2. Fagområder eller Kontekster der Resiliens Utvikles.....	51
Blokk 2. PRAKTISKE SETTINGER/KONTEKSTER SOM BYGGER RESILIENS	57
Tema 3. FYSISK AKTIVITET OG BYGGING AV RESILIENS	60
3.1. Kanopadling og Resiliens.....	64
3.2. Pusting og Resiliens	69
3.3. Mindfulness og Resiliens	74
3.4. Fysisk Form og Resiliens	83
Tema 4. UTØVENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS.....	90
4.1. Kroppslige Uttrykk og Dans for å Bygge Resiliens	92
4.2. Musikk For å Bygge Resiliens	99
Tema 5. FORTELLENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS	106
5.1. Selvbiografisk Trening for å Bygge Resiliens.....	108
5.2. Tolkning av Kulturarv for å Bygge Resiliens.....	114

Tema 6. VISUELL KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS	122
6.1. Maling: Følelser og Kreativitet for å Bygge Resiliens	125
6.2. Fotografi og Kommunikasjon for å Bygge Resiliens	131
Tema 7. RESURSER OG MEDIER FOR Å BYGGE RESILIENS	138
7.1. Medier for å Bygge Resiliens	138
7.2. Komplementære Aktiviteter	142
Blokk 4. VURDERING	144
REFERANSER.....	148
ANNEKSER.....	163
1.- Norge Undervisningsveiledning RESUPERES Emne	163

TABELL OVER TABELLER

Tabell 1. Vurderingsinstrumenter for å måle motstandskraft (Padiál et al, 2024)	38
Tabell 2. Program for kanopadling og motstandskraft.....	67
Tabell 3. Puste- og resiliensprogram	72
Tabell 4. Program for oppmerksomhet og motstandskraft.....	81
Tabell 5. Program for fysisk kondisjon, kondisjon og motstandskraft.....	87
Tabell 6. Program for kroppslig uttrykk, dans og motstandskraft.....	97
Tabell 8. Musikk- og resiliensprogram	103
Tabell 9. Selvbiografisk opplæring og motstandskraftprogram	112
Tabell 10. Program for kulturarvstolkning og motstandskraft	119
Tabell 11. Program for maleri, kreativitet og motstandskraft.. ..	129
Tabell 12. Program for fotografering, kommunikasjon og motstandskraft.....	134
Tabell 13. Vurderingsstrategier RESUPERES emne.	145
Tabell 14. Spørreskjema som evaluerer RESUPERES kurset SUBECT	146

TABELL OVER FIGUR

Figur 1. RESUPERES-teamet i pilotstudien i Faro (Portugal).....	8
Figur 2. RESUPERES-teamet i pilotstudien i Granada (Spania).....	9
Figur 3. ESUPERES-teamet i pilotstudien i Granada (Spania).....	12
Figur 4. Dynamisk gruppesesjon for RESUPERES pilotstudie i Spania.	15
Figur 5. Komponenter som utgjør resiliens (Merino & Privado, 2015).	16
Figur 6. Koblet opp dans. Inkluderende danseøkt under RESUPERES pilotstudie i Spania.	19
Figur 7. Konstruksjoner adressert i RESUPERES for å utvikle resiliens i høyere utdanningskontekst (Cepero, 2025).	22
Figur 8. Rømningsrom for skipsvrak. Pilotstudieøkt, Spania.	23
Figur 9. RESUPERES pilotstudieteam, Granada (Spania).	40
Figur 10. De syv pilarene for motstandskraft (Wolin & Wolin, 1993)	42
Figur 11. «Casita»-modellen for motstandskraft på arbeidsplassen.....	50
Figur 12. Resiliens.....	57
Figur 13. RESUPERES pilotstudie Bergen (Norge)	64
Figur 14. Gruppepusting utendørs (RESUPERES Serbia Team, Module Breathing)	71
Figur 15. Meditasjon i Resuperes-programmet.....	74
Figur 16. Mindfulness: Pust som en avslapningsteknikk (implementering av RESUPERES-emnet, UGR, Spania).	79
Figur 17. Gjennomføring av RESUPERES-kurset i Granada (Spania).	81
Figur 18. Inkluderende danseworkshop holdt som en del av pilotstudien utført i Granada (Spania).	89
Figur 19. Dans og uttrykk (RESUPERES i en økt med Popular Dances, UB, Serbia).....	91
Figure 20. RESUPERES-teamet under pilotstudien utført i Granada (Spania).	92
Figur 21. Gjennomføring av emnet i Granada (Spania).....	93
Figur 22. RESUPERES-teamet under pilotstudien i Granada Gymkhana kulturell (Spania).	105
Figur 23. RESUPERES-teamet under pilotstudien i Napoli (Italia).	107
Figur 24. Livets tre, studenter i implementeringen gjenopplever Italia.	109
Figur 25. RESUPERES-teamet under pilotstudien i Napoli (Italia).	114
Figur 26. RESUPERES-teamet i pilotstudien i Napoli (Italia).	116
Figur 27. RESUPERES Håndbok (Calado, P.)	121
Figur 28. Emotion of Fado, Inês, blandet metode på papir. Proyecto RESUPERES pilotstudie, Portugal.....	123
Figur 29. Kunst og følelser (RESUPERES-teamet ved Tavira-museet, Portugal).....	124
Figur 30. Montasjer laget av RESUPERES-teamet i Art and Resilience Session. Pilotstudie i Faro (Portugal).....	128



INTRODUKSJON

INTRODUKSJON

RESUPERES-kurset er et kursmaterieell utviklet for å styrke resiliens hos universitetsstudenter. Det fokuserer på å gi studentene verktøy og strategier for å håndtere utfordringer, tilpasse seg endringer og opprettholde emosjonell og mental velvære gjennom både akademisk og personlig liv.

Studenter står overfor ulike utfordrende situasjoner, som akademisk press, tilpasning til et nytt miljø, viktige beslutningsprosesser og ofte en balanse mellom personlige og profesjonelle forpliktelser.

Dette kurset bygger på en teoretisk-praktisk tilnærming som kombinerer psykologiske prinsipper for resiliens med workshops og praktiske aktiviteter for utvikling av disse ferdighetene. Studentene vil utforske nøkkelkonsepter som emosjonell intelligens, selvmedfølelse, stressmestring og problemløsning. Gjennom refleksjonsøvelser, gruppedynamikk, casestudier og utvikling av en personlig resiliensplan, vil deltakerne integrere disse ferdighetene i sin daglige og akademiske tilværelse.

Hovedmålet er ikke bare å forberede studentene på å overvinne utfordringer i løpet av studietiden, men også å gi dem ferdigheter som vil være nyttige i deres profesjonelle og personlige liv. Resiliens, forstått som evnen til å tilpasse seg og komme seg etter motgang, er et essensielt verktøy for å trives i den stadig skiftende verden vi lever i.

Kurset er rettet mot alle universitetsstudenter som ønsker å styrke sin evne til å håndtere og tilpasse seg utfordringer på en mer effektiv måte, ved å ta en proaktiv og positiv tilnærming. Gjør deg klar til å oppdage kraften i resiliens og hvordan den kan forvandle både din universitetserfaring og ditt liv!

Figur 1. RESUPERES-teamet i pilotstudien i Faro (Portugal).



Blokk 1.

TEORETISKE KONSEPTER FOR RESILIENS





TEMA 1

FORSTÅELSE AV RESILIENS I HØYERE UTDANNING

SAMMENDRAG TEMA 1

Blokk 1. TEORETISKE KONSEPTER FOR RESILIENS

Tema 1. FORSTÅELSE AV RESILIENS I HØYERE UTDANNING

- 1.1. Definisjon av Resiliens
- 1.2. Komponenter i Resiliens
- 1.3. Komponenter i Resiliens i Opplæring av Fagfolk (RESUPERES-Prosjektet)
- 1.4. Aktivering av Komponenter i Resiliens gjennom Akademisk Opplæring
- 1.5. Beskyttende- og Risikofaktorer Relatert til Resiliens
 - 1.5.1. Beskyttende faktorer
- 1.6. Egenskaper ved Resiliens
 - 1.6.2. Egenskaper ved en Resilient Fagperson
 - 1.6.1. Egenskaper ved en Resilient Person
- 1.7. Viktigheten av å Bygge Resiliens i Høyere Utdanning
- 1.8. Egenskaper ved Intervensjonsprogrammer for å Fremme Bygging av Resiliens i Høyere Utdanning
- 1.9. Hovedvurderingsverktøy for resiliens

Figur 2. RESUPERES-teamet i pilotstudien i Granada (Spania).



Blokk 1. TEORETISKE KONSEPTER FOR RESILIENS

Tema 1. FORSTÅELSE AV RESILIENS I HØYERE UTDANNING

I det 21. århundre bør universiteter være arenaer som forplikter seg til likeverd, rettferdighet, solidaritet og tilpasning til sosiale endringer. Inkluderende pedagogikk, som tar hensyn til studentmangfold, er avgjørende for å skape gode læringsbetingelser og bekjempe utdanningsulikhet, spesielt i kontekster som har blitt påvirket av pandemien.

Lærerutdanning er nødvendig for å fremme teknologiske og psykososiale ferdigheter samt resiliens, slik at lærere kan skape inkluderende og bærekraftige læringsmiljøer. Videre må de være i stand til å møte utfordringene knyttet til digitalisering og ulik tilgang til teknologiske verktøy, noe som særlig rammer sårbare studenter. I tillegg har det internasjonale utdanningsamfunnet utviklet globale initiativer, som den europeiske strategien for funksjonshemming og Agenda 2030, som oppfordrer universiteter til å sikre tilgang, gjennomføring og suksess for sårbare studenter, og dermed styrke deres rolle som nøkkelaktører i byggingen av etresilient og rettferdig samfunn.

Dette understreker viktigheten av å undervise i resiliens for å ruste både studenter og lærere til å overvinne motgang og forme meningsfulle livsprosjekter. Universitetet, som en inkluderende og bærekraftig institusjon, må tilby kreative og innovative løsninger tilpasset globale utfordringer, inkludert pandemier, ulikhet og andre fenomener som skaper usikkerhet.

Figur 3. ESUPERES-teamet i pilotstudien i Granada (Spania).



1.1. Definisjon av Resiliens

I følge Sousa er resiliens en kraft som er til stede i hver og en av oss, selv om den påvirkes forskjellig avhengig av psykologisk utviklingsstadium, livsløp og miljømessige forhold (Sousa et al., 2021). Resiliens forstås som prosessen der mennesker utvikler evnen til å reagere positivt på utfordrende situasjoner som oppstår gjennom livet (Sousa, 2024). Dette konseptet har blitt anvendt på ulike fagfelt som psykologi, pedagogikk og sosiologi.

Ifølge Boris Cyrulnik (2010) er resiliens «evnen til at en person eller en gruppe kan utvikle seg godt og fortsette å planlegge for fremtiden til tross for destabiliserende hendelser, vanskelige levekår og alvorlige traumer». Cyrulnik understreker at resiliens ikke er en medfødt egenskap, men en dynamisk prosess som avhenger av individuelle (som personlighet), sosiale (som emosjonell støtte) og kulturelle faktorer. Han påpeker også at denne evnen utvikles over tid, spesielt gjennom meningsfulle relasjoner og erfaringer som bidrar til å omtolke traumer – og at resiliens kan trenes opp.

En annen mye brukt definisjon kommer fra Edith Grotberg (1995), som hevder at resiliens er «menneskets evne til å håndtere, overvinne og til og med komme styrket ut av motgang».

Grotberg (2006) utviklet kategorier for å analysere resiliens, som senere har blitt brukt til å utforme metoder for å hjelpe individer med å ta vare på seg selv. Hun beskriver resiliens som dynamisk og forklarer at motgang ikke er statisk – den forandrer seg og krever at mennesker justerer sinresilienthet. For å illustrere dette, deler hun resiliens inn i tre nivåer: sosial støtte («Jeg har»), ferdigheter («Jeg kan») og indre styrke («Jeg er»). Disse faktorene samspiller og påvirker individet gjennom både studietiden og det profesjonelle livsløpet.

Mange andre forskere har også definert resiliens, inkludert følgende:

- **Michael Rutter (1996):** «Resiliens er et psykologisk fenomen som refererer til individuelle forskjeller i respons på motgang, og viser en positiv tilpasning til tross for eksponering for betydelig risiko.»
- **Walsh (1998):** «Resiliens er evnen til individer eller familier til å motstå og komme seg etter kriser, styrke sine bånd og fremme personlig og kollektiv utvikling.»
- **Luthar, Cicchetti og Becker (2000):** «Resiliens er en dynamisk prosess som innebærer en positiv tilpasning i møte med betydelig motgang.»

- **Reivich og Shatté (2002):** «Resiliens er kapasiteten til å møte utfordringer, overvinne vanskeligheter og finne en vei som muliggjør læring og vekst etter motgang.»
- **Henderson og Milstein (2003):** «Resiliens er et sett av sosiale og intrapsykiske prosesser som gjør det mulig for individer å ha et sunt liv i et usunt miljø.»

Selv om tilnærmingene varierer (psykologisk, sosial, pedagogisk osv.), er det en felles forståelse av at resiliens innebærer «evnen til å overvinne motgang og omdanne den til en mulighet for vekst».

Innen utdanning betyr dette utvikling av ferdigheter og strategier for å håndtere utfordringer og gjøre dem til muligheter for personlig og akademisk vekst. Høyere utdanning har derfor et ansvar for å utruste lærere med verktøy og kunnskap som gjør dem i stand til å hjelpe studentene med å takle utfordringer på en kritisk og positiv måte. Dette krever at resiliens og støttende tiltak integreres i undervisningen.

De første skrittene for å utvikle resiliens innebærer å redusere risiko gjennom:

- Å etablere sosiale bånd,
- Å sette klare grenser,
- Å lære livsferdigheter.

Disse faktorene bidrar til å styrke resiliens ved å tilby emosjonell støtte, formidle høye forventninger og skape arenaer for meningsfull deltakelse – alt innenfor studentenes kulturelle, sosiale og personlige kontekst.

En måte å styrke både studenters og læreres resiliens på, er å utvikle en resilient adferd med en positiv tilnærming til utfordringer. Dette fremmer emosjonell, sosial og motivasjonsmessig trivsel, samtidig som det styrker evnen til å håndtere fremtidig motgang.

Det er også viktig å påpeke at ifølge Onsès-Segarra et al. (2020) er resiliens en prosess som kan utvikles gjennom hele livet. Den er ikke en fast egenskap, men avhenger av både individuelle faktorer (som utvikling og menneskelig vekst) og sosiale faktorer. Med andre ord er resiliens i stadig utvikling – det er ikke en tilstand som oppnås én gang for alle.

Opplæring i resiliens er derfor et essensielt kunnskapsområde som muliggjør utvikling av iboende menneskelige kapasiteter (Sousa, 2016). Dette bidrar til å takle utfordringene i utdanningssektoren, som ofte er preget av usikkerhet (Cepero, 2023; Sousa, 2024).

Figur 4. Dynamisk gruppesesjon for RESUPERES pilotstudie i Spania.



1.2. Komponenter i Resiliens

Resiliens er et svært omfattende begrep som omfatter mange elementer eller faktorer som bidrar til evnen til å overvinne motgang og tilpasse seg positivt. Ulike forfattere har ulike tilnærminger til hvordan resiliens bør evalueres. Den neste delen vil presentere de mest representative konseptene.

Resiliens utvikles gjennom en prosess som involverer personlige og kontekstuelle faktorer eller variabler som samhandler med hverandre. Som beskrevet av Carretero og Cervelló (2019), påvirker personlige egenskaper de kontekstuelle variablene de oppstår i, noe som understreker resiliensens dynamiske og komplekse natur. Det finnes ingen enkelt eller stabil resilient identitet – i stedet dannes en stadig skiftende struktur basert på samspillet mellom personlige og kontekstuelle faktorer.

Arbeidet til Cyrulnik (2002, 2015; Cyrulnik et al., 2004) fremhever resiliensens betydning for mennesker. Resiliens gir håp og hjelper individer med å håndtere situasjoner med høy kompleksitet, mange av dem preget av stor motgang. Videre skiller denne forfatteren, i likhet med mange andre, mellom prøve og traume basert på individets holdning til ulike situasjoner. I denne sammenhengen påpeker de at visse psykologiske faktorer kan redusere virkningen av stress på individets velvære. Blant disse faktorene nevnes følelsen av kontroll, evnen til å forutse hendelser, oppfatningen av at ting blir bedre, tilgjengelige utløp for frustrasjon og eksistensen av sosiale støttenettverk.

Merino og Privado (2015) plasserer resiliens innenfor en rekke psykologiske komponenter eller ressurser, som illustrert i figur 5.

Figur 5. Komponenter som utgjør resiliens (Merino & Privado, 2015).



- Hobfoll (2002) støtter ideen om at disse "psykologiske ressursene" bør defineres som personlighetsegenskaper som er iboende hos individet, og at de:
 - Er verdifulle i seg selv fordi de er assosiert med gunstige utfall for individet.
 - Tilrettelegger for bedre tilpasning til miljøet og endringer, og fremmer individuell utvikling mot oppnåelse av personlige mål og relasjonelle behov.
 - Er tilpasningsdyktige til miljøet, kan læres og er stabile.
- Edith Grotberg (1999) tilbyr en definisjon som fokuserer på tre nøkkelfaktorer som er kjent for å være kilder til resiliens:
 - **Jeg har:** Eksterne støtteressurser, som familie, venner og fellesskap.
 - **Jeg er:** Personlige styrker, som selvfølelse, selvtillit og motivasjon.
 - **Jeg kan:** Sosiale ferdigheter og problemløsningsevner.
- Michael Rutter (1987) baserer sin tilnærming til resiliens på samspillet mellom risiko- og beskyttelsesfaktorer:

- **Interne beskyttelsesfaktorer:**
 - Autonomi.
 - Selvmestring (self-efficacy).
 - Mestringsstrategier.
- **Eksterne beskyttelsesfaktorer:**
 - Sosial støtte.
 - Positive affektive relasjoner.
 - Stabilitet i miljøet.

Reivich og Shatté (2002) identifiserer syv essensielle komponenter for å bygge resiliens:

- **Emosjonsregulering:** Evnen til å håndtere negative følelser for å forbli rolig.
- **Impulskontroll:** Evnen til å ta reflekterte og veloverveide beslutninger.
- **Optimisme:** Troen på at problemer kan overvinnnes.
- **Årsaksanalyse:** Identifisering av de grunnleggende årsakene til et problem.
- **Empati:** Forståelse for og relasjon til andres følelser.
- **Selvmestring:** Tro på egen evne til å påvirke utfall.
- **Måloppnåelse:** Evnen til å sette og oppnå realistiske mål.

Walsh (1998) fokuserer på familieresiliens og identifiserer tre kjerneområder:

- **Trosystemer:**
 - Forståelse av motgang.
 - Optimisme og håp.
 - Spiritualitet.
- **Organisatoriske prosesser:**
 - Familiebånd.
 - Fleksibilitet og tilpasningsevne.
 - Bruk av eksterne ressurser.
- **Kommunikasjonsprosesser:**
 - Klar kommunikasjon.
 - Emosjonell uttrykksevne.

- Samarbeidende problemløsning.

Henderson og Milstein (2003) foreslår seks pilarer som styrker resiliens, spesielt i utdanningsmiljøer:

- **Etablering av affektive bånd:** Skape positive relasjoner med betydningsfulle personer.
- **Etablering av klare grenser:** Normer og regler som veileder atferd.
- **Fremming av selvfølelse:** Styrke troen på egne evner.
- **Opplæring i livsferdigheter:** Utvikle ferdigheter som emosjonshåndtering og beslutningstaking.
- **Tilrettelegging for deltakelse:** Oppmuntre til beslutningstaking og ansvar.
- **Høye forventninger:** Tro på individets evner.

Resiliensens "far" og nevropsykiater Cyrulnik (2002) utarbeidet en klassifisering basert på utvikling av resiliens i traumatiske kontekster:

- **Affektive bånd:** Sterke relasjoner med støttende individer.
- **Narrativ kapasitet:** Omstrukturering og forståelse av traumer gjennom språk og tolkning.
- **Kulturelle faktorer:** Bruk av kulturelle verdier, tradisjoner og kontekster som ressurser.

Luthar et al. (2000) klassifiserer resiliens som en dynamisk prosess bestående av to hovedkomponenter:

- **Risiko:** Adverse faktorer som truer utvikling (fattigdom, vold, osv.).
- **Positiv tilpasning:** Mestringsstrategier som gjør det mulig å overvinne risiko.

Disse klassifikasjonene viser de ulike perspektivene resiliens er blitt undersøkt fra, og understreker både individuelle og kontekstuelle faktorer. De gir et helhetlig rammeverk for å forstå og utvikle resiliens.

Som en avslutning på dette kapittelet presenteres **resiliensens pilarer**, som er de mest fremtredende komponentene i litteraturen. Disse pilarene gjenspeiler de mest åpenbare egenskapene hos individer som har vist resiliens.

Tilpasningsevne gjennom relasjoner og interaksjon

- Denne pilaren refererer til individets evne til å etablere intime og tilfredsstillende bånd med andre og motta sosial støtte for å kunne gi av seg selv til andre.
- Kontakt med betydningsfulle personer gir trygghet, selvtillit og ressurser for å overvinne motgang (se figur 6, **Inclusive Dance Session**, av Linked Dance Company of Granada, i RESUPERES Pilotstudie Spania).

Figur 6. Koblet opp dans. Inkluderende danseøkt under RESUPERES pilotstudie i Spania.



Evnen til å vise initiativ

- Tendensen til å stille krav til seg selv og utfordre seg selv i stadig mer krevende situasjoner. Evnen til å ta tak i problemer og utøve kontroll over dem. Å ha klare mål, solide verdier og en livsmening som gir retning selv i vanskelige tider.
- Gir retning og motivasjon for å overvinne utfordringer.

Kreativitet

- Evnen til å generere nye og tilpasningsdyktige ideer, strategier eller løsninger når man står overfor utfordrende situasjoner, slik at hindringer kan overvinnes på en fleksibel og innovativ måte (se figur 6).
- En ressurs som støtter omformulering av vanskeligheter, finner alternativer og omdanner kriser til muligheter for personlig og kollektiv vekst.

Sans for humor/Optimisme

- Forstås som evnen til å se det absurde i problemer og smerte.
- Å finne noe humoristisk i tragedien i seg selv. Humor gjør det mulig for oss å opprettholde en stabil holdning til livet og andre, siden det hjelper oss å se oss selv gjennom en nøytral og kritisk bevissthet, fjernt fra apokalyptiske eller dramatiserte oppfatninger. Dette hjelper oss å akseptere våre egne begrensninger.

Moral/Personlig ideologi

- Forstås som evnen til å ha en klar visjon av personlige verdier og overbevisninger, sammen med en moralsk bevissthet, og integrere dette i dagliglivet.
- Inkluderer to grunnleggende aspekter: evnen til å ønske det beste for alle andre like mye som for seg selv, og evnen til å forplikte seg til spesifikke verdier.

Uavhengighet/Autonomi

- Denne pilaren refererer til evnen til å ta beslutninger selvstendig, sette grenser i utfordrende situasjoner og opprettholde fysisk og emosjonell avstand fra et problem uten å isolere seg.
- Sterkt knyttet til utviklingen av realitetsprinsippet (evnen til å vurdere en situasjon objektivt uten å bli påvirket av ønsker).
- For å utvikle denne evnen er det viktig å lære å stole på seg selv og sine beslutninger.

Introspeksjon

- En pilar som kommer fra evnen til å undersøke seg selv internt, observere omgivelsene og samtidig reflektere over seg selv.
- Handler om å kjenne sine egne tanker, følelser og handlinger.

Selvoppfatning/Selvfølelse

- Kan defineres som bildet individet har av seg selv, og selv om det her presenteres som en egen pilar for motstandskraft, kan det også forstås som et resultat av alle de andre pilarene.
- Selvfølelse handler ikke bare om å elske seg selv, men også om respekt og personlig verdighet.
- Innebærer anerkjennelse av personlige styrker, svakheter, følelser og evner.
- Gjør det lettere å håndtere utfordrende situasjoner ved å vite hvordan man skal reagere og tilpasse seg.

Disse pilarene samhandler dynamisk, og styrkingen av én kan ha en positiv innvirkning på de andre. Fremme av disse elementene er nøkkelen til å bygge en sterk resiliens og effektivt håndtere motgang.

1.3. Komponenter i Resiliens i Opplæring av Fagfolk (RESUPERES-Prosjektet)

Den forrige delen undersøkte de ulike komponentene av resiliens på et personlig nivå og avsluttet med en introduksjon til de mest brukte komponentene. Imidlertid, i løpet av RESUPERES-prosjektet (2022–2025), og etter en omfattende litteraturgjennomgang for å veilede utarbeidelsen av **RESUPERES-manualen** (2025), den interaktive plattformen for utvikling av resiliens og **RESUPERES-appen** (2025) for å forbedre resiliens gjennom bruk av mobile enheter, samt evalueringer som viste forbedringer i resiliens hos universitetsstudenter og undervisningspersonale (Cepero et al., 2025), ble denne banken av komponenter videre raffinert.

Det ble konkludert med at visse komponenter eller konstruksjoner av resiliens (representert i Figur 7) er mer essensielle for universitetsstudenter og undervisere, ettersom de har vist seg å være særlig viktige for profesjonell utvikling i universitetsfasen, delvis på grunn av alderen til de involverte.

På bakgrunn av dette ble følgende konstruksjoner valgt ut for å bli behandlet i RESUPERES-prosjektet:

- **Kreativitet:** Resiliente individer bruker sine kreative ressurser og sin fantasi til å kaste seg ut i nye utfordringer. De ser muligheter til å skinne i de mest hverdagslige ting, som å skrive poesi eller male. Dette regnes som en av de egenskapene ved resiliente individer som gjør dem mest unike, ettersom de oppsøker muligheter som ingen andre ser (se Figur 8, Escape room laget av Dr. Ana García for **RESUPERES Pilot Study Granada**).

Figur 7. Konstruksjoner adressert i RESUPERES for å utvikle resiliens i høyere utdanningskontekst (Cepero, 2025).



- **Teamwork:** Individuer med høy resiliens er ikke alene, da de har støtte fra sine jevnaldrende og venner som hjelper dem å takle utfordringer. Evnen til å jobbe som en del av et team er avgjørende for personlig og profesjonell suksess. Å jobbe i et positivt arbeidsmiljø, med sunne mellommenneskelige relasjoner med kollegaer som er villige til å samarbeide for å ta på seg utfordringer, er en resilient egenskap. Dermed fremmer også forbedring av resiliens en følelse av tilhørighet og styrker teamets tillit og optimisme til å overvinne utfordringer.
- **Ledelse:** resiliens anses som grunnleggende for lederkapasitet, ettersom det innebærer å møte utfordringer og hindringer kontinuerlig på vei mot suksess, og hjelper den profesjonelle til å overvinne utfordringer og holde fokus på sine mål.
- **Mindfulness (Fokus):** Resiliente individer praktiserer meditasjon eller mindfulness for å fullt ut trene oppmerksomheten sin på det som skjer rundt dem, kjennetegnet ved å leve i nåtiden og oppleve den med alle sine nyanser.
- **Kulturell arv:** Kulturelt arv spiller en viktig rolle i utformingen av det moderne samfunnet og bevaringen av vår rike historie og tradisjoner. Å forstå våre røtter - hva vi var og hvor vi er på vei - leder oss mot nye miljømessige og sosiale utfordringer. Det er viktig å oppnå en balanse mellom å bevare det kulturelle arvet og tilpasse seg moderne behov. resiliens i forhold til kulturelt arv er avgjørende for bærekraften til lokalsamfunn og samfunn, samt for fellesskapsengasjement, utdanning, og interkulturell respekt og kunnskap.

Figur 8. Rømningsrom for skipsvrak. Pilotstudieøkt, Spania



1.4. Aktivering av Komponenter i Resiliens gjennom Akademisk Opplæring

Aktivering av motstandskraftkomponentene innebærer bruken og styrkingen av interne og eksterne ressurser for å møte motgang på en adaptiv måte. Dette er essensielt i perioden når personlighet formes hos individer, og derfor er det avgjørende at det blir integrert i utdanningsprosessen. Dette kan oppnås i utdanningsmiljøet gjennom:

- **Motivasjon og autonomi**

Aktivering av resiliens innebærer å appellere til motivasjon og personlig utvikling langs et kontinuum av autonomi og uavhengighet. Betydningen av motivasjon understrekes i utdanningssammenheng, spesielt når mennesker står overfor vanskelige situasjoner. Det er velkjent at undervisningspersonell kan fremstå som både tilretteleggere og hindrende faktorer for utvikling av studenters autonomi, avhengig av antall og karakter av deres inngrep.

- **Selvevaluering og demokratisk klima**

Det er viktig å øke bevisstheten om betydningen av selvledelse og livsmål. Dette innebærer å identifisere strategier for tidsstyring, samt å fastsette prioriteringer og problemstillinger. Øke bevisstheten om at det er mulig å nå nye mål og lage planer for fremtiden. Demokrati læres ikke

gjennom direkte undervisning i verdier, men utvikles gradvis og implicit gjennom erfaring og læring. På denne måten, når kurset er plassert i et overveiende demokratisk læringsscenario, fører det til at studentene vurderer sin egen kunnskap, henter inn meninger og til slutt er i stand til å etablere en balanse mellom sine egne synspunkter og andres, og viser at de er i stand til å gjenkjenne sine egne evner og begrensninger. En aktiveringsmodell for resiliens forutsetter at et demokratisk, deltakende, humanisert og stimulerende økologisk klima eksisterer, der lærerens oppmuntring spiller en grunnleggende rolle i det personlige og harmoniske suksessen til den personen som undervises.

- **Oppmuntring fra voksne lærere**

Oppmuntring anses som noe som er dypt forankret i utdanningsmiljøet, som noe virkelig viktig og som er nært knyttet til utvikling, undervisning, læring og livslang læring. Det er en prosess for å innpode mot og selvtillit som kjennetegnes av omsorg og observasjon, samt evnen til å lytte, stille spørsmål og vente.

- **Selvkjennskap**

Selvkjennskap er knyttet til evnen til (selv)konfrontasjon. "Konfrontasjon er en ferdighet som kan være vanskelig å sette i praksis på en effektiv og konstruktiv måte". Gjennom en fysisk, funksjonell, affektiv og kulturell relasjon, utvikler læreren, via den selvkjennskapen de utarbeider gjennom hverdagen, personlige ferdigheter som hjelper dem å observere og delta, analysere og veilede, spille rollen som både aktør og tilskuer, og hjelpe studentene sine å (gjen)konstruksjonere sin egen motstandskraft. På samme måte innebærer denne selvkjennskapen (selv)bevissthet om dens egen betydning i forhold til menneskelige relasjoner. Denne selvkjennskapen kan, gjennom sin tilstedeværelse og formidling, utøve en fasiliterende rolle når det gjelder personlig suksess og suksess for andre.

- **Forpliktelse til personlig og mellommenneskelig suksess**

For å drive studentene til suksess, må lærere for barn, unge og voksne være i stand til å skille mellom ulike livssituasjoner. Dette krever kunnskap om de enkelte menneskene og deres personlige egenskaper (ferdigheter og evner, vanskeligheter og problemer og hvordan de bearbeider dem, grad av autonomi og sosialisering, forkunnskaper, og hvordan de tilegner seg og danner assosiasjoner), støtte av gruppedynamikk (de ulike rollene som tas på seg innen gruppen, måtene medlemmene deltar og aksepteres på, måtene medlemmene håndterer individuelle vanskeligheter og de støttemulighetene

som er tilgjengelige), og omfattende kunnskap om livet og de faktorene som påvirker det (rom, fysiske og menneskelige ressurser, eksisterende eller ikke-eksisterende ressurser, tidstabeller og deres tilpasningsmuligheter).

1.5. Beskyttende- og Risikofaktorer Relatert til Resiliens

1.5.1. Beskyttende faktorer

Begrepet beskyttende faktor, også kjent som en formidler, kommer fra et nytt perspektiv innen psykologi, spesielt utviklingspsykologi. Det tar et annet standpunkt enn det som vanligvis har blitt tatt de siste årene, som var basert på patologiske perspektiver og hovedsakelig søkte risiko som en måte å forklare noen menneskelige atferder. Denne modellen er blitt motbevist, med bevis, mot alle forventninger, om at enkelte individer som har vært utsatt for risikoforhold, har sunne utviklingsforløp. Risiko står i sterk kontrast til beskyttelse, og ut av sårbare situasjoner kan planlagte intervensjoner gi muligheter for utvikling. I denne konteksten interagerer et sett med faktorer som, i dette individuelle tilfellet, på dette spesifikke tidspunktet, har beskyttende egenskaper som forsterker individuell motstandskraft.

Disse beskyttende egenskapene ser ut til å ha effekt på alle individer. Det vil si, effektene skjer uavhengig av individets risikonivå, og den beskyttende faktoren hjelper dem alltid å oppleve motgang på en mer balansert måte, og demper stresspåvirkningen. Likevel er det viktig å påpeke at effekten av disse faktorene er sterkere hos høyrisiko individer, på grunn av uorden i deres fysiske eller mellommenneskelige kontekster og kan påvirke deres forsøk på psykologisk og sosialt likevekt. Det finnes fire forskjellige prosesser som kan føre til at en risikofaktor blir en beskyttende faktor:

- Redusere risikofaktorens innvirkning, enten ved å endre den lavere grensen for risiko, eller ved å modifisere graden av eksponering for denne risikoen.
- Redusere kjeden av negative reaksjoner etter eksponering for skadelige effekter.
- Øke selvfølelse og selvtillit gjennom bidragene fra de mellommenneskelige forholdene individet kan utvikle. Dette er også nært knyttet til at de skaper nye erfaringer og styrker kompetansen gjennom oppgaveløsning.
- Å åpne opp muligheter som gir individet tilgang til ressurser eller gjør det mulig å fullføre viktige livstransisjoner.

Disse beskyttende faktorene for resiliens forstås som de interne og eksterne ressursene som hjelper individer å møte motgang, overvinne utfordringer på en adaptiv måte, dempe de negative effektene av vanskelige situasjoner og fremme sunn utvikling. De viktigste beskyttende faktorene er:

1. Interne (personlige) beskyttende faktorer:

- Selvfølelse og selvtillit: Styrker sikkerheten i seg selv og tilliten til egne evner til å overvinne hindringer.
- Mestringsferdigheter: Strategier som stresshåndtering, problemløsning og frustrasjonstoleranse.
- Optimisme og positiv tenkning: Opprettholde et håpefullt syn på fremtiden, også i vanskelige tider.
- Fleksibilitet og tilpasningsevne: Evnen til å tilpasse seg nye utfordringer og endringer på en konstruktiv måte.
- Selveffektivitet: Tro på egen evne til å påvirke utfall og løse problemer.

2. Familiære beskyttende faktorer:

- Emosjonell og sosial støtte i familien: Positive affektive relasjoner som opprettholdes innen familienheten.
- Familie-stabilitet: Trygge og forutsigbare familieinnstillinger som gir støtte under vanskelige situasjoner.
- Åpen kommunikasjon og gjensidig støtte: Evnen til å dele følelser og løse problemer som en enhet.

3. Sosiale/ fellesskapsbeskyttende faktorer:

- Sosiale støttenettverk: Meningsfulle forbindelser med venner, mentorer og andre støttegrupper.
- Tilgang til fellesskapsressurser: Sosiale, kulturelle og utdanningshandlinger som fremmer inkludering og motstandskraft.
- Utdanning og kompetanseutvikling: Utdanningsstøtte som fremmer nyttige ferdigheter og kompetanse for å møte utfordringer.
- Positive sosiale normer: Fellesskapsverdier og tro som fremmer velvære og gjensidig støtte.

Disse faktorene samarbeider for å styrke motstandskraft, hjelpe individer å overvinne vanskeligheter og fortsette å utvikle seg i utfordrende sammenhenger.

1.5.2. Risikofaktorer

I følge Garmezy (1991) kan risikofaktorer - som kan klassifiseres (på grunn av det multifasetterte livet til individene) som individuelle, mellommenneskelige eller kontekstuelle - komme fra forskjellige kilder under vanskelige psykososiale situasjoner, enten de er genetiske eller biologiske. På grunn av deres multi-kausale natur, reflekteres de i biologiske, psykologiske og sosiale aspekter, og må sees på som et resultat av samspillet mellom individene og deres miljø, der begge parter spiller en aktiv rolle (Garmezy, 1996).

Rutter (1999) påpeker også nødvendigheten av å vurdere stress- og mestringsprosesser på ulike nivåer, fra det sosiale til det psykologiske og nevrokjemiske, da hvert av disse nivåene gir et annet, men komplementært perspektiv som er grunnleggende for å forstå mekanismene og prosessene som er involvert i sårbarhet.

Dermed er risikofaktorer forhold i situasjoner som hindrer en person i å takle motgang, øker deres sårbarhet og potensielt kan påvirke utviklingen av evner knyttet til resiliens negativt hvis de ikke balanseres ut med beskyttende faktorer. Slike faktorer inkluderer:

1. Individuelle (personlige) risikofaktorer:

- Lav selvfølelse: Negativ oppfatning av seg selv og mangel på tillit til egne evner.
- Emosjonelle problemer: Vanskeligheter med å håndtere følelser som angst, sinne eller tristhet.
- Mangel på mestringsferdigheter: Manglende evne til å møte problemer eller ta effektive beslutninger.
- Psykiske helseproblemer: Lidelsene som depresjon, angst eller posttraumatisk stress.
- Selvdestruktiv atferd: Rusmisbruk, alkoholisme, selvskading eller risikotaking.

2. Familierisikofaktorer:

- Vold i familien: Alvorlige konflikter, fysisk eller emosjonell mishandling hjemme.
- Mangel på emosjonell støtte: Dårlig emosjonell kommunikasjon og lite emosjonell støtte i familien.
- Økonomisk ustabilitet: Fattigdom, arbeidsledighet eller prekær situasjon som fører til usikkerhet hjemme.
- Familiedbrytning: Separasjoner, skilsmisser, forlatelse eller tap av viktige familiemedlemmer.

- Uaktsomhet: Mangel på omsorg eller tilstrekkelig oppmerksomhet fra omsorgspersoner.
3. Sosiale og samfunnsmessige risikofaktorer:
- Sosial isolasjon: Mangel på støttenettverk eller meningsfulle mellommenneskelige relasjoner.
 - Voldelige omgivelser: Eksponering for kriminalitet, aggresjon eller samfunnskonflikter.
 - Diskriminering: Ekskludering på grunn av kjønn, etnisitet, seksuell orientering, funksjonshemming eller økonomisk status.
 - Mangel på tilgang til grunnleggende ressurser: Begrensninger knyttet til utdanning, helsevesen, bolig eller ernærings tjenester.
 - Miljømessig ustabilitet: Tvangsmessige migrasjoner eller kontinuerlige forflytninger.
4. Kontekstuelle risikofaktorer:
- Traumatiske hendelser: Erfaringer som misbruk, vold, naturkatastrofer, ulykker eller alvorlige sykdommer.
 - Sosiale og økonomiske kriser: Pandemier, kriger, økonomisk resesjon eller massearbeidsløshet.
 - Plutselige endringer: Tap av kjære, romantiske brudd eller drastiske endringer i dagliglivet. Selv om risikofaktorer representerer hindringer, kan deres innvirkning motvirkes av beskyttende faktorer (som sosial støtte, emosjonelle ferdigheter og muligheter), ettersom resiliens styrkes når en individ klarer å utvikle strategier for å overvinne eller håndtere disse risikoene effektivt (Rouse, 2001).

1.6. Egenskaper ved Resiliens

Now that we have presented the competencies, and protective and risk factors associated with resilience, attention is turned to the shared characteristics possessed by resilient individuals. These common features enable such individuals to tackle adversity, overcome challenges and adapt positively to change.

1.6.1. Egenskaper ved en Resilient Person

Slike egenskaper, som vi allerede har sett, utvikles og styrkes gjennom hele livet, og fremmer personlig og sosial velvære. Disse egenskapene inkluderer følgende:

1. Emosjonell regulering:

1. Evnen til å identifisere, håndtere og uttrykke følelser på en passende måte.
2. Holde roen og opprettholde emosjonell kontroll i stressende situasjoner.
2. Selvfølelse:
 1. Sterk selvfølelse og tro på egne evner til å overvinne utfordringer.
 2. Føle seg trygg når man tar beslutninger og påtar seg ansvar.
3. Realistisk optimisme:
 1. Opprettholde et positivt syn på fremtiden, samtidig som man er bevisst på problemers realitet.
 2. Finne mening i motgang og tolke det som en mulighet for læring.
4. Fleksibilitet og tilpasningsevne: ● Kunne tilpasse seg nye omstendigheter og endringer.
 1. Ha et åpent sinn for å kunne utforske alternativer og løsninger.
5. Problemløsningsferdigheter:
 1. Analysere vanskelige situasjoner og lete etter effektive løsninger.
 2. Prioritere klare mål og utvikle strategier for å oppnå dem.
6. Empati og sosiale ferdigheter:
 1. Forstå og verdsette andres følelser, og etablere positive bånd.
 2. Søke sosial støtte og hjelpe andre som også står overfor motgang.
7. Mening med livet:
 1. Ha klare mål som guider handlinger og beslutninger.
 2. Hente motivasjon fra personlige verdier, tro og mål.
8. Frustrasjonstoleranse:
 1. Akseptere at vanskeligheter og nederlag er en del av læringsprosessen.
 2. Persevere i møte med hindringer og finne måter å overvinne dem på.
9. Autonomi:
 1. Føle ansvar for egne beslutninger og handlinger.
 2. Ikke være overdrevent avhengig av andre for å løse egne problemer.
10. Evne til å lære av erfaring:
 1. Reflektere over livserfaringer, spesielt vanskelige, og bruke dem til å vokse.
 2. Inkludere læring i dagliglivet for å møte fremtidige utfordringer.

Avslutningsvis innebærer ikke resiliens fravær av stress eller lidelse. Den innebærer evnen til å håndtere slike følelser på en konstruktiv måte. Som vi har sett gjennom de forskjellige egenskapene

hosresiliente individer, er resiliens trenbar og kan bygges gjennom praksis av emosjonelle ferdigheter, styrking av støttenettverk og tydelig målsetting.

1.6.2. Egenskaper ved en Resilient Fagperson

Spesifikkeresilient hetsrelaterte kompetanser dukker også opp på et profesjonelt nivå. Disse ferdighetene og evnene gjør det mulig for individer å tilpasse seg, møte og overvinne utfordringer på arbeidsplassen, noe som hjelper dem å opprettholde god produktivitet og velvære. Slike kompetanser er essensielle for å håndtere usikre situasjoner, press eller endringer i det profesjonelle miljøet.

1. Tilpasningsevne og fleksibilitet:
 1. Tilpasse seg endringer på arbeidsplassen, som innføring av ny teknologi, metoder eller ledelsesstrukturer.
 2. Finne kreative løsninger på uventede problemer.
2. Problemløsning og beslutningstaking:
 1. Vurdere komplekse situasjoner effektivt og ta informerte beslutninger.
 2. Prioritere oppgaver og håndtere ressurser når man er utsatt for ugunstige forhold.
3. Tydelig kommunikasjon:
 1. Uttrykke ideer, behov og bekymringer klart og respektfullt.
 2. Lytte aktivt til kolleger og fremme et samarbeidende klima.
4. Sosiale ferdigheter og samarbeid:
 1. Bygge og vedlikeholde sunne relasjoner på arbeidsplassen.
 2. Legge til rette for samarbeid i team for å overvinne felles utfordringer.
5. Stresshåndtering og egenomsorg:
 1. Gjenkjenne personlige begrensninger og strebe etter en sunn balanse mellom privatliv og arbeidsliv.
 2. Implementere praksiser som mindfulness, sørge for tilstrekkelig hvile og engasjere seg i fysisk aktivitet for å beskytte velvære.
6. Innovasjon og kreativ tenkning:
 1. Strebe etter originale løsninger på problemer og arbeidsplassens utfordringer.
 2. Fremme ideer som tilfører verdi til teamet eller organisasjonen.
7. Autonomi og selvtillit:
 1. Handle uavhengig og vise tillit til egne evner for å møte mål.

2. Ta initiativ uten å være overdrevent avhengig av veiledning.
8. Resiliens i motgang:
 1. Persevere for å oppnå mål til tross for hindringer eller feil.
 2. Komme raskt tilbake etter feil eller vanskelige situasjoner.
 9. Resilient ledelse (for lederroller):
 1. Inspirere og motivere andre i usikre tider.
 2. Ta strategiske beslutninger og holde et klart synspunkt i krisetider.

I dagens arbeidsklima, preget av rask endring, globalisering, pandemier og teknologisk transformasjon, er resiliens relaterte ferdigheter uunnværlige for å bevare produktiviteten og sikre arbeidstakers velvære. Utvikling av disse evnene er gunstig, ikke bare for individer, men også for organisasjoner, da det fører til dannelse av mer tilpassede og effektive team.

1.7. Viktigheten av å Bygge Resiliens i Høyere Utdanning

Hvorfor er resiliens viktig i høyere utdanning? Høyere utdanning (HE) er rettet mot omfattende opplæring, sammen med klare sosiale, etiske og politiske forpliktelser. Den er basert på deling av kunnskap mellom studenter, lærere og lokalsamfunn med mål om å skape og styrke en kultur for samarbeid og delt læring. I denne sammenhengen blir den strategiske rollen til høyere utdanning for å utdype integrasjonen, interaksjonen og styrking av en solidaritetskultur presentert som en etisk forpliktelse som er uatskillelig fra den grunnleggende menneskeretten til utdanning. I tillegg kan rollen til HE betraktes som essensiell for å sikre nasjoners suverenitet, overvinne fattigdom, drive deltakende demokrati og fremme en mer rettferdig fordeling av makt.

I denne konteksten må universitetene vise et sett med verdier som bidrar til fremveksten av et nytt utdanningsparadigme som verdsetter livet og verdigheten til alle mennesker, som er avgjørende for kvaliteten på undervisningen og dens etiske dimensjon.

Av denne grunn ble RESUPERES-prosjektet utviklet med hovedmål å strukturere opplæring i resiliens i høyere utdanning. Dette prosjektet fikk deltakelse fra Portugal, Norge, Italia, Serbia og Spania, der sistnevnte var det koordinerende landet for prosjektet gjennom Universitetet i Granada. Dette er grunnleggende ettersom interinstitusjonelt og internasjonalt samarbeid kan bidra betydelig til at enkeltinstitusjoner når sitt potensial og styrker deres integrasjonsprosesser og fremgang. Målet var å koordinere felles posisjoner for å legge veien for samarbeid med andre internasjonale organer,

nettverk, utdannings-/treningspakker og øke felles handlingsstrategier for transformasjon av høyere utdanning som et middel til å bidra til bærekraftig utvikling. Denne unionen støtter også institusjoner i å kunne bidra til å lette kunnskaps- og erfaringsutveksling, akademisk mobilitet og opprettelse og utvikling av forskningssentre rettet mot å jobbe med motstandsprosesser med studenter og lærere.

Fra vårt synspunkt bør de ulike stadiene av grunnutdanning, innsats og pre-profesjonell utvikling være mye mer sammenkoblet med sikte på å støtte sammenhengende læring og et utviklingssystem for den fremtidige profesjonen som studenten har valgt. Disse stadiene bør presenteres som en unik mulighet for å legge grunnlaget for pre-profesjonell sosialiseringssprosess, eller til og med den første livsformen av interaktiv interkommunikasjon. Dette er imidlertid ikke alltid hva som skjer i praksis. Generelt sett går utviklingen av overlevelsestrategier i den akademiske konteksten hånd i hånd med høye nivåer av smerte, i tillegg til følelser av frustrasjon, motgang, kompleksitet, akademisk frafall, ensomhet og, i noen ekstreme tilfeller, selvmord.

Faktisk er det skrevet mye om motgangen som kan møte studenter i høyere utdanning (Kapittel 3. Gjennomgang av resiliens i HE fra RESUPERES-manualen) og hvordan dette kan overvinnes gjennom motstandsintervensjoner basert på praksiser for forskning, innovasjon og kreativitet.

Til tross for at inkluderende utdanning følger en modell som står i sterk kontrast til påleggelsen av barrierer for sosial deltakelse, har flertallet av forskningen på universitetsnivå vurdert inkluderende utdanning ut fra synspunktet til funksjonshemming. I samsvar med det som er diskutert ovenfor, oppfordres det til refleksjon om behovet for å garantere rom for kontinuerlig dialog mellom lærere og studenter, skape tillitsbyggende rom, fremme inkluderende læring og, der det er mulig, tilpasse undervisningen til å passe til individenes behov ut fra de problemene som oppstår.

Jakten på likeverdighet, fremming av rettferdighet og solidaritet representerer, blant annet, oppgaver som universitetssamfunnet må utføre i anerkjennelse av eksisterende utfordringer, samtidig som de også streber etter å støtte individer utover de strengt akademiske spørsmålene.

I denne sammenhengen er hovedgrunnen til å fremme resiliens i høyere utdanning at det gjør det mulig for studenter, lærere og institusjoner selv å takle de utfordringene, motgangene og endringene som er iboende i dette utdanningsstadiet. Dens viktighet stammer fra dens bidrag til emosjonelt velvære, akademisk suksess og tilpasning til et profesjonelt miljø som gjennomgår kontinuerlig transformasjon.

1. Håndtering av akademiske og personlige utfordringer:
 1. Studenter møter krevende akademiske krav, som eksamener, prosjekter og arbeidsbelastning, sammen med personlige og sosiale utfordringer.
 2. Motstandsdyktighet hjelper til med å håndtere press, angst og stress, og unngå skolefravær.
2. Tilpasning til endring og usikkerhet:
 1. Faktorer som COVID-19-pandemien, digitalisering av utdanning og globalisering har endret læringsdynamikken.
 2. Motstandsdyktighet gjør det mulig for studenter og lærere å tilpasse seg digitale innstillinger, hybride metoder og uventede situasjoner.
3. Fremming av inkludering og likeverdighet:
 1. Universitetsmiljøer er mangfoldige, og noen studenter møter sosiale ulemper, økonomiske vanskeligheter eller funksjonshemming.
 2. Motstandsdyktighet hjelper til med å overvinne barrierer og fremmer bygging av et inkluderende universitetsfelleskap.
4. Utvikling av ferdigheter for liv og arbeid:
 1. Utover teknisk kunnskap fremmer resiliens essensielle kompetanser som tidsstyring, problemløsning, kreativitet og kritisk tenkning.
 2. Disse ferdighetene er avgjørende for arbeidsplasser og dagliglivet.
5. Overvinne globale og kontekstuelle kriser:
 1. Universitetene spiller en sentral rolle når det gjelder å forberede publikum på å kunne svare på sosiale, økonomiske, miljømessige og folkehelsekriser.
 2. Motstandsdyktighet i høyere utdanning styrker studenters evne til å håndtere og blomstre i vanskelige scenarier.
6. Fremming av mental og emosjonell velvære:
 1. Rater av angst, depresjon og stress hos universitetsstudenter har økt de siste årene.
 2. Motstandsdyktighet styrker mental helse, og fremmer en mer positiv tilnærming til læring og personlige utfordringer.
7. Bidrag til institusjonell bærekraft:
 1. Motstandsdyktige utdanningsinstitusjoner er bedre i stand til å tilpasse seg endringer, sikre kontinuitet i læringen og møte studenters og læreres behov.

Det er klart at resiliens i høyere utdanning, ikke bare påvirker akademisk suksess, men også forbereder studenter til å møte utfordringer i personlige, sosiale og profesjonelle sammenhenger. Ved å fremme resiliens hjelper universitetene å forme kritiske, adaptive og engasjerte medlemmer av samfunnet som er i stand til å bidra positivt i denne stadig skiftende verden.

1.8. Egenskaper ved Intervensjonsprogrammer for å Fremme Bygging av Resiliens i Høyere Utdanning

I det stadig skiftende landskapet av høyere utdanning, hvor studenter takler en rekke akademiske, personlige og sosiale utfordringer, har begrepet resiliens blitt et håpets fyrtårn. Resiliens er evnen til å komme seg etter motgang, tilpasse seg endring og trives til tross for vanskeligheter, og får økende oppmerksomhet fra høyere utdanningsinstitusjoner. Som en anerkjennelse av den grunnleggende rollen resiliens spiller på veien mot suksess og velvære for studenter, har universiteter og høyskoler over hele verden begynt å etablere programmer som er rettet mot å bygge resiliens.

Slike programmer er utformet for å forbedre studentenes evne til å komme seg etter tilbakeslag, tilpasse seg endring og trives i møte med motgang. Målet med disse programmene er å fremme en vekstmentalitet, utvikle emosjonell intelligens, forbedre problemløsningsevner og støtte studentenes selvtillit. Dette oppnås gjennom følgende:

- *Empowerment*: Styrk studentene gjennom en følelse av handlingsrom og selvtillit, og øk troen på deres evne til å overvinne utfordringer og oppnå mål.
- *Ferdighetsutvikling*: Fremme nødvendige livsferdigheter, som problemløsning, stressmestring, emosjonell regulering og effektiv kommunikasjon, som alle er viktige deler av resiliens.
- *Endring i mentalitet*: Fremme en vekstmentalitet hos studentene der tilbakeslag ses på som muligheter for læring og vekst i stedet for uovervinnelige barrierer.
- *Fellesskapsbygging*: Skape et inkluderende og støttende universitetsfellesskap hvor studentene føler seg koblet, verdsatt og støttet av sine medstudenter, lærere og annet personale.
- *Fremme av velvære*: Fremme helhetlig velvære ved å adressere, ikke bare, akademiske bekymringer, men også mentale, emosjonelle og fysiske helsebehov.

Essensielt inkluderer programmer som er rettet mot resiliens en rekke komponenter som er rettet mot å fremme utvikling og helhetlig velvære. Slike komponenter kan inkludere:

- *Psykoedukasjon:* Gi studentene informasjon og ressurser knyttet til resiliens, stressmestring og mental helse.
- *Ferdighetsutvikling:* Utrust studentene med praktiske ferdigheter som effektiv kommunikasjon, tidsstyring, målsetting og konflikthåndtering.
- *Mindfulness og selvbevissthet:* Introdusere praksiser som mindfulness meditasjon og refleksjonsøvelser for å forbedre selvbevissthet og emosjonell regulering.
- *Støtte fra jevnaldrende og nettverksbygging:* Legge til rette for muligheter for studentene å knytte kontakt med jevnaldrende, mentorer og støttenettverk for å dele erfaringer og gi gjensidig støtte.
- *Veiledning og mental helse-tjenester:* Gi tilgang til veiledningstjenester og ressurser for mental helse til studenter som opplever nød eller alvorlige utfordringer.

På en annen side er det verdt å nevne at programmer for å bygge resiliens adresserer et bredt spekter av komponenter som kan organiseres i:

- *Workshops og seminarer:* Engangs- eller gjentakende workshops og seminarer som dekker spesifikke temaer knyttet til resiliens og velvære, som stressmestring, motstandsstrategier, mindfulness, musikk og kunst, fotografi og kommunikasjon, og egenomsorgsteknikker.
- *Kurs og integrering i pensum:* Integrere elementer av motstandsbygging i akademiske kurs eller tilby uavhengige kurs som fokuserer på personlig utvikling, velvære eller resiliens.
- *Støttenettverk med jevnaldrende:* Etablere støttegrupper med jevnaldrende, mentorprogrammer eller motstandsambassadører som gir veiledning, oppmuntring og solidaritet til medstudenter.
- *Veiledning og mental helse-tjenester:* Gi tilgang til veiledningstjenester, støttegrupper og ressurser for mental helse for å adressere psykologisk nød, angst, depresjon eller andre psykiske helseproblemer.
- *Engasjement og samfunnsutvikling:* Samarbeide med organisasjoner på campus, studentklubber og samfunnsrelaterte aktører for å organisere arrangementer, kampanjer og initiativer som fremmer resiliens og velvære på campus.
- *Digitale ressurser og plattformer:* Gi tilgang til digitale ressurser, selvhjelpsverktøy og virtuelle fellesskap slik at studentene kan interagere med innhold som bygger resiliens på en fjern måte.

Deltakelse i programmer for å bygge resiliens i høyere utdanning kan føre til flere fordeler for studentene:

- Bedre akademisk ytelse: Større resiliens kan hjelpe studentene med å håndtere stress, holde fokus og persevere i møte med akademiske utfordringer.
- Forbedret velvære: Bygging av resiliens fremmer emosjonelt velvære, reduserer symptomer på angst og depresjon, og fremmer generell psykisk helse.
- Større tilpasning til endring: resiliente individer er bedre rustet til å navigere i overganger og uventede endringer, både innenfor og utenfor den akademiske konteksten.
- Akademisk suksess: Større resiliens utrunder studentene til å persevere når det er nødvendig for å overvinne akademiske utfordringer, opprettholde fokus og oppnå akademiske mål.
- Personlig vekst: Bygging av resiliens fremmer personlig vekst og selvoppdagelse, og gir studentene muligheten til å utnytte sine styrker, utforske sine lidenskaper og strebe etter meningsfulle mål.
- Emosjonelt velvære: Bygging av resiliens utvikler emosjonell intelligens, selvbevissthet og mestringsmekanismer, som bidrar til bedre mental helse og emosjonelt velvære.
- Sosial tilknytning: Programmer for å bygge resiliens fremmer sosial tilknytning, tilhørighet og støttenettverk, og fremmer en følelse av fellesskap og kameratskap mellom studentene.
- Forberedelse til livet etter universitetet: Ferdigheter relatert til resiliens som er tilegnet gjennom deltakelse i slike programmer, er overførbare til ulike livssfærer og utrunder studentene med den resiliensen som trengs for å navigere i overganger, utfordringer og usikkerhet etter universitetstiden.
- Bedre ansettbarhet: Arbeidsgivere verdsetter resiliens som en avgjørende egenskap i arbeidslivet, ettersom det viser en individs evne til å trives i dynamiske og usikre omgivelser.

Programmer for å bygge resiliens spiller en avgjørende rolle i å fremme suksess og velvære for studenter i høyere utdanning. Ved å utruste studentene med de nødvendige ferdighetene og mentaliteten for å overvinne motgang, gir slike programmer individene muligheten til å trives akademisk, personlig og profesjonelt. Gjennom en kombinasjon av psykoedukasjon, ferdighetsutvikling og støttetjenester, bidrar programmer for å bygge resiliens til å forme et mer resilient og velfungerende universitetsfellesskap. Etter hvert som høyere utdanning fortsetter å utvikle seg, forblir bygging av resiliens en uunnværlig hjørnestein for å utstyre studentene med den resiliens som trengs for å blomstre i en verden som er i kontinuerlig endring.

1.9. Hovedvurderingsverktøy for resiliens

Resiliens er, som vi har sett, relatert til flere konstruksjoner innen det utdanningsmessige området og, spesifikt, i høyere utdanning. Etter å ha gjennomført en grundig gjennomgang av målinger som brukes til å vurdere resiliens, er de mest brukte verktøyene i internasjonale publikasjoner skissert nedenfor (Padial et al., 2024).

❖ Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003), utviklet som et verktøy for bruk i kliniske settinger for å muliggjøre tidlig identifikasjon av resilient atferd og innhente svar fra voksne (opptil omtrent 65 år) om psykologiske behandlinger. Imidlertid har noen studier administrert denne testen til unge mennesker i alderen 10 til 18 år. Dette er en av de mest brukte testene og regnes som blant de mest pålitelige som er tilgjengelige. Dette spørreskjemaet identifiserer fem faktorer:

- Personlig kompetanse, høye standarder og utholdenhet.
- Tillit til egne instinkter, toleranse for negative effekter og styrking etter stress.
- Positiv aksept av endring og trygge relasjoner.
- Kontroll.
- Åndelig påvirkning.

Skalaen består av 25 elementer som vurderes på en fempunkt Likert-skala (fra helt uenig til helt enig) og ber deltakerne vurdere hvordan de har følt seg i løpet av den siste måneden før de fullførte testen. Høye poeng på denne skalaen indikerer "høyresilient", mens lave poeng indikerer "lavresilient".

❖ Wagnild (ER-14) Resilience Scale (2009), oversatt til spansk av Sánchez-Teruel og Robles-Bello (2015). Denne skalaen består av 14 elementer som vurderes på en syvpunkt Likert-skala. Dette spørreskjemaet vurderer personlig resiliens, som anses å være en positiv egenskap ved personligheten, som gjør det mulig for individer å tilpasse seg vanskelige situasjoner. Det består av to dimensjoner, nemlig personlig kompetanse og aksept av seg selv og livet. Det er også viktig å erkjenne, i lys av det faktum at mange komponenter utgjør resiliens, som sett tidligere, at mange vurderinger har målt de nevnte konstruksjonene indirekte. Derfor presenteres også instrumenter som er utviklet for å måle de mest relevante konstruksjonene som inngår i resiliens, nedenfor i tabell 1:



Tabell 1. Vurderingsinstrumenter for å måle motstandskraft (Padial et al, 2024)

SPENSTIGE KONSTRUKSJONER	MÅLEINSTRUMENTER
RESILIENS: engasjement, utfordring, kontroll), mestring, tilpasningsevne/fleksibilitet, følelse av hensikt, optimisme, emosjonell og kognitiv regulering og self-efficacy.	-CD-RISC (Connor & Davidson, 2003)
1. Kreativitet: Mellommenneskelige ferdigheter	-CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) -Vurdering av sosiale ferdigheter Skala (Goldstein et al., 1980)
2. Mestring	- CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) -Coping Strategy Inventory (Tobin et al., 1989)
3. Følelse av hensikt og fremtid: Utdanningsmål	- CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) -Reduced Questionnaire on Goals for Adolescents (CMA-R) (López-Mora et al., 2017) -Teen Goals Questionnaire (Sanz de Acedo Lizarraga et al., 2003).
4. Autonomi	The Lawton and Brody Scale: Assessing Autonomy in Daily Life
5. Kulturarv: Kulturarv, Personlig ideologi	- CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) -Coping Strategy Inventory (Tobin et al., 1989)
6. Fysiske aktivitetsvaner	-IPAQ -SF (Craig et al., 2003)
7. Selvkonsept: akademisk, sosialt, spennende, familiemessig og fysisk.	-AF-5 (García & Musitu, 2001)
8. Selvfølelse	-Self-esteem scale of Ronserberg (RSE) (Rosenberg, 1965)
9. Depresjon, angst og stress	-DASS-21 (Lovinbond & Lovinbond, 1995)
10. Personlighetsfaktorer: utadvendthet, behagelighet, samvittighetsfullhet, nevrotisisme og åpenhet for erfaring	-BIG FIVE-44 (Benet-Martínez & John, 1998)
11. Empati	-Basic Brief Empathy Scale (Jolliffe & Farrington, 2006)
12. Emosjonell regulering	-Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (Garnefski et al., 2001)
13. Effekt	-Self-efficacy scale (Baessler & Schwarzer, 1996)
14. Optimisme	-Life Orientation Test (Scheier et al., 1994)
15. Sans for Humor	-Multidimensional Sense of Humor Scale (Thorsol & Powell, 1991)



TEMA 2

Bygging av Resiliens



SAMMENDRAG TEMA 2

Tema 2. BYGGING AV RESILIENS

2.1. Teorier om Resiliens

2.1.1. De Sju Resiliensatferdene (Wolin & Wolin, 1993)

2.1.2. De Syv C-ene for Resiliens (Ginsburg & Jablow, 2011)

2.1.3. “Casita” [lite hus] for Resiliens

2.2. Fagområder eller Kontekster der Resiliens Utvikles

Figur 2. RESUPERES pilotstudieteam, Granada (Spania).



Tema 2. BYGGING AV RESILIENS

2.1. Teorier om Resiliens

2.1.1. De Sju Resiliensatferdene (Wolin & Wolin, 1993)

Den amerikanske psykologforeningen (APA) definerer resiliens som «prosessen med å tilpasse seg godt i møte med motgang, traumer, tragedier, trusler eller betydelige stresskilder, som for eksempel familie- og relasjonsproblemer, alvorlige helseutfordringer og stressende arbeids- og økonomiske faktorer» (APA Dictionary: <https://www.apa.org/topics/resilience>).

Alle vil oppleve oppturer og nedturer gjennom livet. Man kan ikke forberede seg på eller kontrollere hver eneste stressfaktor, tragedie, tap eller krise som kan oppstå. Det man derimot kan gjøre, er å lære hvordan man skal håndtere disse hendelsene, og det er her resiliens kommer inn i bildet. Det er verken en personlighetstrekk eller noe man er født med. Resiliens refererer til tanker, følelser og atferd som kan læres og bidra til bedring etter motgang. Hovedmålet med å fremme resiliens er å oppnå et sunnere og mer velfungerende samfunn, både med tanke på livskvalitet og psykisk helse (Matos et al., 2015).

Det finnes ulike modeller som beskriver faktorene som kan bidra til å bygge resiliens (Ledesma, 2014). I 1993 introduserte Wolin og Wolin en modell som gjorde det mulig for foreldre, lærere, psykologer og andre fagpersoner å utvikle konseptet i praktiske termer. Denne modellen foreslo at problemer, farer og motgang skulle sees på som muligheter til å utfordre seg selv. Ifølge disse forfatterne er ingen barn usårbare, da alle barn er sårbare. De kalte modellen sin «De syv søylene for resiliens» (Figur 10), som består av: introspeksjon, uavhengighet, sosiale relasjoner, initiativ, kreativitet, humor og moral (personlig ideologi). De hevder at disse søylene kan fungere som verktøy, eller som veiledere og mentale kart, for å hjelpe mennesker med å samle indre styrke i møte med problemer og motgang.

Sammenfattende illustrerer Figur 10 de empiriske funnene rapportert av Wolin og Wolin (1993), som viser syv resiliensrelaterte atferder som et resultat i seg selv, sammen med de karakteristiske egenskapene ved hver av dem i ulike livsfaser, representert gjennom de forskjellige kvadrantene i figuren.

1. **Introspeksjon:** Den mentale vanen med å stille seg selv vanskelige spørsmål og svare ærlig på dem. Hos barn tar dette form av en følelse, en før-verbal intuisjon om at noe er galt. Hos unge utvikler

det seg til kunnskap, hvor slik innsikt innebærer en systematisk og godt artikulert bevissthet om problemet. Hos voksne modnes det til forståelse, som innebærer empati, gjensidig forståelse og toleranse for kompleksitet og tvetydighet (Figur 10: Innsikt).

Figur 10. De syv pilarene for motstandskraft (Wolin & Wolin, 1993).



2. Uavhengighet: Består av evnen til å sette grenser mellom ens eget miljø og det som er negativt, inkludert emosjonell og fysisk distansering fra problemer. Hos barn starter dette med å trekke seg unna, avvike og distansere seg når problemer oppstår. Hos unge manifesteres det gjennom løsrivelse eller frakobling, som gjør det mulig å distansere seg fra problemer. Hos voksne tar det form av separasjon, som innebærer å ha tilstrekkelig kontroll til å holde seg unna og skille seg fra problemer (Figur 10: Uavhengighet).

3. Relasjoner: Evnen til å forholde seg til andre og opprettholde stabile og sunne relasjoner. Hos barn starter dette med kontakt, som muliggjør enkle bånd til andre følelsesmessig tilgjengelige individer. Hos unge manifesteres det gjennom rekruttering, altså en bevisst tendens til å knytte seg til voksne eller jevnaldrende som er støttende og nyttige. Til slutt, hos voksne, tar det form av tilknytning, der man danner gjensidig tilfredsstillende personlige bånd preget av å gi og motta (Figur 10: Relasjoner).

4. Initiativ: Viser til evnen til selvkontroll, som inkluderer problemløsningsferdigheter, evnen til å finne glede i å løse utfordringer og skape konstruktive aktiviteter. Hos barn tar det form av utforskning, der de lærer gjennom prøving og feiling. Hos unge utvikler utforskning seg til arbeid, hvor evnen til å løse problemer utvides til å omfatte et bredere spekter av aktiviteter. Hos voksne modnes dette til generering og skapelse, hvor entusiasme og glede ved utfordrende prosjekter og situasjoner kommer til uttrykk (Figur 10: Initiativ).

5 & 6. **Kreativitet og humor:** Kreativitet refererer til evnen til å skape orden, skjønnhet og mening ut av kaos, mens humor handler om evnen til å finne noe morsomt i det som iboende er tragisk. Disse to evnene er nært beslektet. Hos barn tar de form av lek, hvor fantasien brukes til å skape en verden som samsvarer med egne ønsker. Hos unge formes de til modellering, altså bruken av kunst og komedie for å gi estetisk uttrykk for tanker. Hos voksne modnes den kreative siden til komposisjon, som er knyttet til evnen til å bygge et konsept eller kunstneriske objekter, mens humor utvikles til latter, der både humor og latter bidrar til å redusere den følelsesmessige belastningen av motgang, gir lindring og fremmer generelt velvære (Figur 10: Kreativitet & Humor).

7. **Moral (personlig ideologi):** Defineres som evnen til å handle ut fra en informert samvittighet, som inkluderer å ta risiko for idealer og finne rom til å hjelpe andre. Hos barn manifesteres dette som dømmekraft, altså evnen til å vurdere andres atferd og skille mellom godt og dårlig. Hos unge utvikler det seg til vurdering og evaluering, som danner grunnlaget for beslutningstaking. Til slutt, hos voksne, modnes det til tjeneste, som beskriver følelsen av forpliktelse til et tilfredsstillende og berikende personlig liv, samt en vilje til å bidra til fellesskapets beste (Figur 10: Moral).

I lys av denne modellen er det viktig å fremme utviklingen av disse tidlige manifestasjonene, som begynner i barndommen, fortsetter i ungdomsårene og modnes fullt ut i voksenlivet. Gitt betydningen av å være oppmerksom på å utvikle styrkene hos unge mennesker, er det av stor betydning at de oppmuntres ved å gi dem håp og skape tjenester og programmer som respekterer den grundige karakteriseringen av resiliens som er presentert av de nevnte forfatterne.

2.1.2. De Syv C-ene for Resiliens (Ginsburg & Jablow, 2011)

Med dette målet for øye har også andre forfattere foreslått veiledninger og modeller for å fremme resiliens fra tidlig alder. I denne sammenhengen skiller barnelegen Kenneth Ginsburg seg ut for sitt arbeid med å identifisere syv kvaliteter som kan bidra til å utvikle resiliens hos barn (fra åtte måneder til 18 år). Ifølge denne forskeren trenger barn resiliens for å kunne oppleve verden i sin helhet, med både dens smerter og dens gleder. Ginsburg og Jablow (2011) utviklet derfor **7C-modellen** (der alle egenskapene begynner med bokstaven C) for å gi foreldre, utdanningsmiljøer og andre et praktisk rammeverk for å hjelpe barn og unge med å trives og utvikle seg.

1. Kompetanse (Competence)

Evnen til å håndtere stressende situasjoner effektivt. Dette krever både muligheten til å møte utfordringer og anledning til å øve på å bruke ferdigheter for å bygge følelser av kompetanse. Det handler ikke bare om en vag følelse av «jeg kan klare dette», men om å utvikle ferdigheter som gir tillit til egen dømmekraft og evne til å ta ansvarlige beslutninger. Når vi påpeker noe en ung person gjør bra, samtidig som vi gir dem muligheten til å tilegne seg nye ferdigheter, føler de seg kompetente. Det kan være mot sin hensikt å forhindre unge i å prøve noe nytt eller å nekte dem muligheten til å reise seg igjen etter et fall.

Hvordan kan dette styrkes?

- Oppmuntre studenter til å fokusere på sine styrker. Når de håndterer en situasjon effektivt, skal de reflektere over hva de gjorde bra og hvordan dette påvirker dem selv og andre.
- Tillat trygge feil slik at de kan lære av dem. Unngå overbeskyttelse ved hvert fall.
- Bruk klare og konsise instruksjoner, unngå unødvendige kompliseringer. Presenter ideer steg-for-steg slik at de lettere forstås og kan mestres.

2. Tillit (Confidence)

Troen på egne evner, som utvikles gjennom kompetanse. Tillit bygges ikke gjennom ros alene, men ved å demonstrere evner i reelle situasjoner. Når vi fokuserer på kompetanseutvikling, blir vi tryggere på at vi kan møte utfordringer, prøve nye ting og stole på egen evne til å ta riktige beslutninger.

Hvordan kan dette styrkes?

- Fokuser ikke bare på prestasjoner, men også på utvikling av personlige egenskaper som rettferdighet, integritet, utholdenhet og vennlighet.
- Gi spesifikk og ærlig ros. I stedet for å si «Du er en fantastisk kunstner!», si «Jeg elsker fargene du har brukt i dette maleriet. Se på de fantastiske røde og blå fuglene!» Spesifikk ros er mer troverdig og har større effekt.
- Oppmuntre til innsats for å nå mål som er litt mer utfordrende enn tidligere oppnådd nivå.

3. Tilknytning (Connection)

Personer som har sterke bånd til venner, familie og samfunnsgrupper, har ofte en større følelse av trygghet og tilhørighet. Dette gjør dem også mer tilbøyelige til å ha sterke verdier og unngå destruktiv atferd. Empati for både positive og negative følelser hjelper oss med å føle oss sett, forstått og elsket.

Dette følelsesmessige sikkerhetsnett gir oss grunnlaget vi trenger for å uttrykke følelser og finne løsninger på problemer.

Hvordan kan dette styrkes?

- Skap rom for alle typer følelser. Oppmuntre aldri til å undertrykke ubehagelige følelser.
- Vis at følelser er viktige ved å håndtere konflikter direkte. Forsøk å løse problemer i stedet for å la dem forbli uløste.
- Oppmuntre til å danne nære relasjoner. Vær et godt eksempel ved å fremme sunne personlige forhold.

4. Karakter (Character)

Personer med «karakter» har sterk selvfølelse, selvtillit og lever i tråd med sine verdier. De viser kjærlighet og omtanke for andre. Alle familier har sin egen definisjon av hva som utgjør god karakter, men barn trenger en grunnleggende forståelse av rett og galt for å kunne bidra positivt til samfunnet og utvikle seg til stabile voksne.

Hvordan kan dette styrkes?

- Snakk om hvordan egen atferd påvirker andre – både positivt og negativt.
- Hjelp studenter med å reflektere over hva som er rett og galt når de tar beslutninger.
- Når du tar beslutninger, forklar hvordan du vurderer andres behov.
- Arbeid med å klargjøre og uttrykke personlige verdier.
- Vær en rollemodell – handlinger sier mer enn ord.

5. Bidrag (Contribution)

Når vi opplever at vår innsats betyr noe, lærer vi at verden er et bedre sted fordi vi er en del av den. Å høre takknemlighet når vi bidrar, øker vår vilje til å ta beslutninger som forbedrer samfunnet, samtidig som det styrker vår egen kompetanse, karakter og tilknytning.

Hvordan kan dette styrkes?

- Forklar (på en aldersadekvat måte) at ikke alle i verden har like mye ressurser, frihet eller sikkerhet.
- Lær viktigheten av å tjene andre.
- Vis sjenerøsitet med tid, energi og ressurser.
- Skap muligheter for å bidra konkret, for eksempel gjennom frivillig arbeid.

6. Mestring (Coping)

Når vi har et bredt repertoar av mestringsstrategier (sosiale ferdigheter, stressmestring), er vi bedre rustet til å møte livets utfordringer. Å kunne skille mellom en reell krise og en mindre utfordring kan forhindre unødig angst.

Hvordan kan dette styrkes?

- Hjelp unge med å forstå forskjellen mellom en faktisk krise og en forbigående situasjon.
- Demonstrer problemløsningsstrategier steg-for-steg. Unngå emosjonelle reaksjoner når du føler deg overveldet.
- Vis viktigheten av å ta vare på kroppen gjennom fysisk aktivitet, godt kosthold og tilstrekkelig søvn. Øv på avspenningsteknikker.

7. Kontroll (Control)

Når vi innser at vi har kontroll over våre egne beslutninger og handlinger, er vi mer tilbøyelige til å ta valg som hjelper oss å komme oss gjennom livets utfordringer. Å ta kontroll gjør at vi ikke føler oss som ofre for omstendigheter, men i stedet handler proaktivt.

Hvordan kan dette styrkes?

- Anerkjenn selv små suksesser, slik at unge blir bevisste på egen mestring.
- Belønn ansvarlig atferd med økt frihet.
- Påminn om at ordet «disiplin» betyr å lære, ikke å straffe eller kontrollere.

Uansett hvilken modell som brukes, viser en helhetlig analyse av hver kvalitet eller faktor at resiliens påvirkes av fysiologiske, psykologiske og sosiologiske faktorer. Psykologiske faktorer spiller en avgjørende rolle, ettersom resiliens kan betraktes som en positiv og utviklende kapasitet hos mennesker. Evnen til å utvikle effektive og informerte responser på stressende situasjoner skaper en «sprett-tilbake-effekt», der sluttresultatet er en effektiv tilpasning. Samtidig påvirkes denne prosessen av fysiologiske og sosiologiske forhold, som sammen bidrar til en helhetlig og stabil tilpasning til utfordringer (Ortega & Saavedra, 2014).

2.1.3. "Casita" [lite hus] for Resiliens

Paolozzi (2025) forklarer i kapittel 2 av RESUPERES MANUAL hvordan "Casita" [lille hus] for resiliens (Vanistendael, 2018; Vanistendael & Lecomte, 2000) er en anvendt, "helhetlig" modell utviklet av International Catholic Child Bureau i Genève, spesielt brukt av fagpersoner og arbeidere innen barneomsorg. "Casita" er et svært nyttig verktøy for dem som ønsker å bygge eller styrke

resiliens og håndtere livshendelser. Det er spesielt viktig at prosesser og veier for resiliens blir etablert og anerkjent, da de representerer kompleksiteten og den flerdimensjonale naturen til resiliens. "Casita" er en modell som effektivt uttrykker resiliensens multifaktorielle og dynamiske natur.

I konteksten av autobiografi og livshistorier har "Casita"-modellen fordelen av å kombinere generelt anerkjente faktorer for resiliens med individuelle og situasjonsbestemte forhold. På denne måten adresserer modellen to motstridende begrensninger som ofte oppstår i feltet, og gjør det mulig å organisere og artikulere disse to tilsynelatende motstridende tilnærmingene innenfor én og samme modell – som to komplementære deler av resiliensens virkelighet.

Det sentrale formålet med å konstruere en "Casita", dens operasjonalisering og meningshorisont, retter oppmerksomheten mot ressurser, samtidig som den beskriver, visualiserer og analyserer vår nåværende og tidligere situasjon i forhold til våre håp, drømmer og muligheter.

❖ **Kriterier for resiliens**

Når det gjelder konstruksjonen av "Casita", identifiserer Vanistendael (2018) ulike kriterier for resiliens, samtidig som han erkjenner at disse ikke er absolutte eller uttømmende, ikke kan måles, og heller ikke fungerer som mekaniske determinanter for effektive løsninger på utfordringer. Kriteriene inkluderer:

- Autonomi, evne til å integrere seg i et fellesskap, finne positive og realistiske løsninger på problemer og søke hjelp ved behov.
- Positiv, men realistisk selvoppfatning.
- Evne til å se fremover, skissere og fullføre et prosjekt, selv om det er lite og innenfor ens eksisterende kapasitet.
- Evne til å danne relasjoner.
- Forpliktelse til andre eller en sak større enn seg selv, der det er mulig, over lang tid (arbeid, frivillighet, altruisme osv.).
- Evne til å anvende tidligere lærte positive ferdigheter.

❖ **Fleksibilitet og tilpasning**

Modellens fleksibilitet gir flere fordeler. Den plasserer for eksempel individet i en spesifikk kontekst, i deres grunnleggende omgivelser og nettverk av relasjoner, noe som skaper en emosjonell tilknytning utover kun intellektuell forståelse. Husets bilde og dets dimensjoner er enkle å forstå for mennesker i ulike aldre, med ulike livssituasjoner, språk og kulturer.

Utformingen av "Casita" krever ingen rigid eller standardisert struktur sammenlignet med referansemodellen. I stedet kan og bør den tilpasses spesifikke behov og redesignes i samsvar med brukerens erfaringer. Ulike omgivelser og elementer kan også legges til. "Casita" kan representere ens virkelige hjem, arbeidsplass, skole, klasserom, osv. Videre kan den bygges individuelt eller i gruppe, og den kan representere en spesifikk opplevelse, situasjon (for eksempel et arbeids- eller studieprosjekt, en reise, en livsfase osv.) eller en spesifikk livsdimensjon (arbeid, familie, aktiviteter, spesifikke utfordringer osv.).

Ulike typer materialer kan også brukes til å bygge "Casita". Dette kan være enkle tegne- og skisseverktøy, materialer som papp og tre for å skape en tredimensjonal modell, eller digitale plattformer og programmer for å lage en digital versjon.

Modellen relaterer seg til flere resilienskonstruksjoner, inkludert:

- Selvinnsikt
- Forpliktelse til personlig og mellommenneskelig suksess
- Selvevaluering og demokratisk klima
- Intern refleksjon og introspeksjon
- Livsformål
- Mestring av omgivelsene
- Empowerment

❖ "Casita" i universitets- og arbeidslivskontekst

"Casita"-modellen (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) har blitt anvendt i profesjonelle og akademiske miljøer, spesielt innen arbeidspsykologi og studier om organisatorisk resiliens.

Fra et pedagogisk perspektiv krever opplæring innen arbeidssikkerhet og stresshåndtering at vi erkjenner at en tradisjonell opplæringsmodell ikke er tilstrekkelig for å øke individets resiliens mot endring eller for å utvikle reell – og ikke bare opplevd – trivsel. I stedet må vi lære individer hvordan de kan håndtere og bearbeide negative emosjonelle opplevelser, samt hvordan kunnskap om arbeidsprosesser kan deles mellom aktørene i systemet (Sirignano, 2019; Sirignano et al., 2023).

Studier viser at arbeidsrelatert stress blant universitetsansatte er økende (Ingusci et al., 2019). Faktorer som kontinuerlig omorganisering, fusjoner og oppsplitting av utdannings- og administrasjonsstrukturer, korttidskontrakter, vanskeligheter med finansiering, konkurranse mellom kolleger og usikre jobbsituasjoner gjør akademisk personale mer utsatt for stress og utbrenthet.

Fra et arbeidspedagogisk perspektiv betraktes arbeid som en "privilegert pedagogisk og relasjonell kontekst" der individer kan utvikle sin personlighet og tilpasse seg nye meningstilskrivninger i livsløpet (Dato, 2009).

Forskning på organisatorisk resiliens fremhever at resiliens ikke bare handler om tilpasning, men også om fornyelse, transformasjon og kreativitet fra innsiden (Lengnick-Hall et al., 2011). Universiteter bør derfor investere i sine ansatte, ikke bare gjennom faglig opplæring, men også ved å styrke personlige ressurser som selvfølelse, optimisme og resiliens.

Som Rossi (2013) påpeker:

"Alminnelig trivsel er ikke et resultat av skjebne, flaks eller tilfeldige hendelser, men av en bevisst intensjon om å stå imot alt som skaper ubehag."

Opplæring bør derfor:

- Hjelp individene med å tenke refleksivt i jobbsammenheng.
- Fremme selvinnsikt gjennom selvfortelling.
- Bidra til personlig utvikling og økt bevissthet om egne tanker, handlinger og relasjoner.

❖ "Casita" i praksis

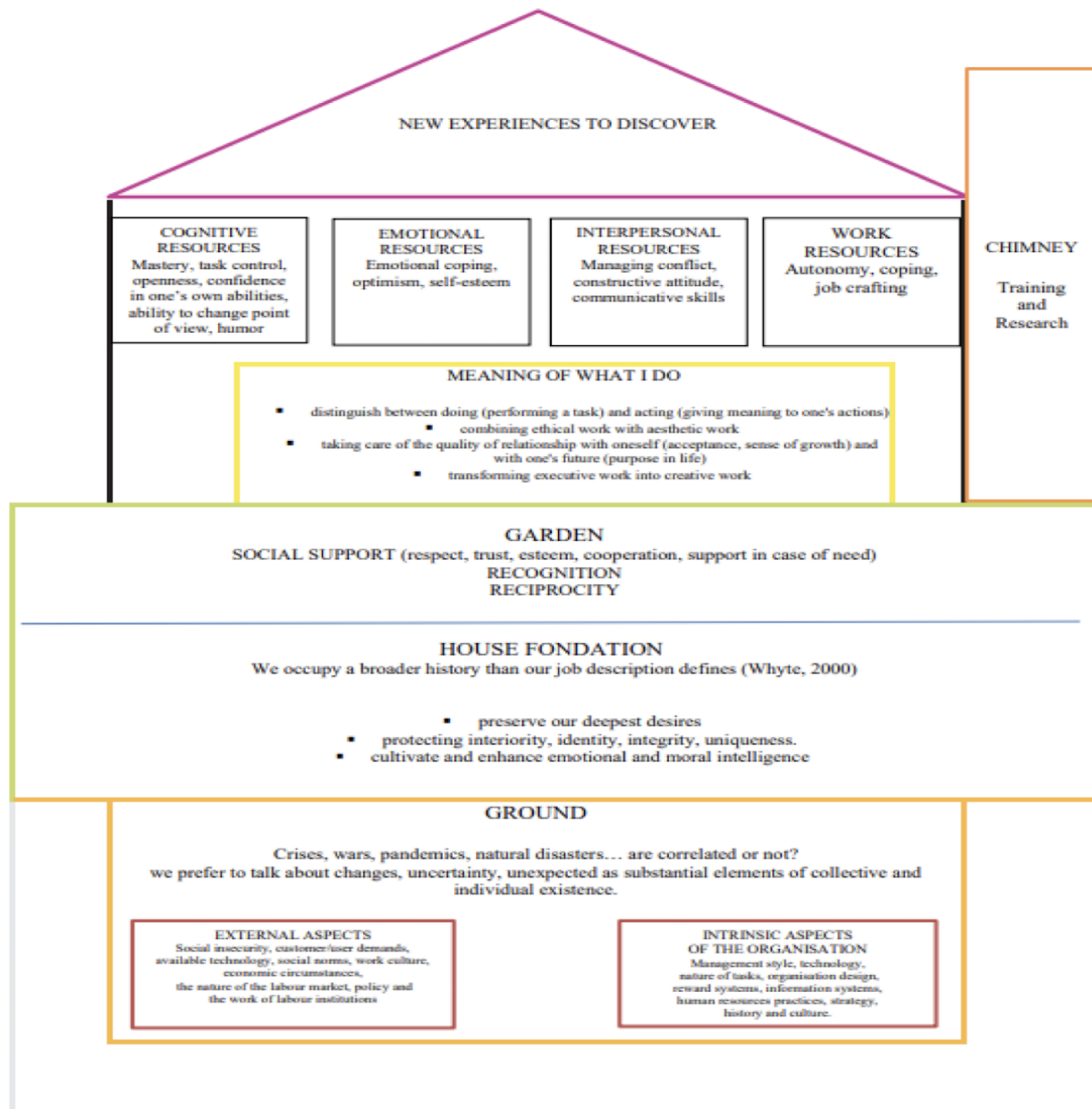
Grunnmuren til "Casita" representerer tilfredsstillende av grunnleggende behov, samt sosiale og organisatoriske forhold. Eksterne faktorer som sosial usikkerhet, teknologiske endringer, arbeidspress og økonomiske forhold spiller en viktig rolle.

Husets fundament handler om fullstendig aksept av individet og deres verdier.

Hagen rundt huset representerer relasjoner og sosial støtte, inkludert respekt, tillit, samarbeid og anerkjennelse.

Første etasje kjennetegnes av meningen bak våre handlinger og uttrykker behovet for at våre handlinger og liv skal ha en dypere betydning. Her er det nyttig å skille mellom å gjøre (fullføre en oppgave) og å utføre (gi mening til sine handlinger), ved å kombinere etisk arbeid med estetisk arbeid. Dette innebærer å ivareta relasjonene man har til seg selv (aksept, følelse av vekst) og sin egen fremtid (livsformål), samtidig som man omformer utøvende arbeid til kreativt arbeid.

Figur 3. «Casita»-modellen for motstandskraft på arbeidsplassen



Source: The 'casita' model of resilience in the workplace (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) adapted from the 'Casita' of Resilience conceived by Vanistendael (2000/2018).

De forskjellige rommene i huset representerer ressurser som er strukturelt adskilt, men samtidig sammenkoblet:

- **Kognitive ressurser:** mestring, oppgavehåndtering, åpenhet, tillit til egne evner, evne til å endre mening, humor

- **Emosjonelle ressurser:** emosjonell mestring, optimisme, selvfølelse
- **Interpersonlige ressurser:** konflikthåndtering, konstruktiv holdning, kommunikasjonsevner
- **Jobbrelaterte ressurser:** autonomi, mestring, tilpasning av arbeidsoppgaver, læring fra erfaringer

Taket representerer nye erfaringer for innovasjon og oppdagelse, og synliggjør det komplekse forholdet mellom usikkerheten som preger menneskelivet, og den positive og produktive omfavnelsen av utfordringer. Utfordringer bør ikke fryktes, men møtes og, der det er mulig, håndteres på en konstruktiv måte.

Skorsteinen, som har som funksjon å varme opp huset, representerer kjærligheten til det man gjør, gleden som kommer fra læring og oppdagelse, samt ønsket om kontinuerlig utvikling og profesjonell vekst.

2.2. Fagområder eller Kontekster der Resiliens Utvikles

Boris Cyrulnik (2015; 2018), en av de ledende referansene innen forskning på resiliens, foreslo at denne evnen kan utvikles gjennom forskjellige områder eller settinger som påvirker individet. Disse områdene, også kjent som "resiliensmiljøer", letter prosessen med emosjonell gjenoppbygging og gjør det mulig for individer å overvinne motgang. Disse områdene inkluderer følgende:

1. Affektivt og familiemiljø:

- Emosjonell støtte fra familien er grunnleggende for å danne trygg tilknytning, som er nøkkelen til å bygge resiliens.
- Et positivt familiemiljø, fylt med kjærlighet, kommunikasjon og forståelse, hjelper individer med å håndtere problemer med større trygghet.
- Eksempel: Relasjoner med tilknytningsfigurer (foreldre, omsorgspersoner) som gir emosjonell stabilitet og beskyttelse.

2. Skole og utdanningssystemet:

- Skolen kan bli et tilfluktssted for resiliens, spesielt for dem som kommer fra vanskelige familieforhold.
- Lærere, ved å være betydningsfulle figurer, kan formidle trygghet, tillit og en følelse av tilhørighet.
- Resiliens fremmes ved å drive utviklingen av emosjonelle, sosiale og kognitive ferdigheter.

- Eksempel: En lærer som oppdager en elevs potensial og motiverer dem til å forbedre seg til tross for motgang.

3. Sosiale relasjoner og støttenettverk:

- Kontakt med venner, kolleger eller betydningsfulle voksne gjør det mulig å bygge et sosialt støttenettverk, som fungerer som en beskyttende faktor når man står overfor motgang.
- Positive relasjoner hjelper en med å kanalisere følelser, søke veiledning og utvikle tilpasningsevne.
- Eksempel: Deltakelse i samfunnsgrupper, klubber eller samarbeidsaktiviteter.

4. Kulturell bakgrunn og kreative uttrykk:

- Kunst, musikk, teater og litteratur er verktøy som gjør det mulig å kanalisere følelser og gjenoppbygge meningen med livet.
- Disse formene for kreativt uttrykk fungerer som kjøretøy for å bearbeide smertefulle erfaringer og gi dem ny mening.
- Eksempel: Skrivning eller maling som en måte å uttrykke smerte og transformere den til noe meningsfullt (Cyrulnik, 2006; "The Wonderful Wound"; og 2012, "Resilience: how to overcome life adversities").

5. Samfunn og sosialt miljø:

- Samfunnet spiller en avgjørende rolle i å hjelpe individer som har levd gjennom motgang med å reintegreres.
- Deltakelse i samfunnsaktiviteter fremmer en følelse av tilhørighet, formål og samarbeid, som er fundamentale elementer for resiliens.
- Eksempel: Frivillighetsinitiativer, samfunnsprosjekter og støtte fra lokale ledere i vanskelige situasjoner.

6. Språk og narrativ utvikling:

- Cyrulnik fremhever viktigheten av å fortelle sin egen historie som et verktøy for å gjenoppbygge meningen med livet.
- Å sette erfaringer i ord gjør det mulig å bearbeide smerte og finne mening i møte med motgang.

- Eksempel: Å fortelle eller skrive om vanskelige erfaringer hjelper til med å transformere lidelse til en historie om å overvinne (Cyrulnik, 2010; "The Whisper of Ghosts").

7. Aktiviteter som fremmer fysisk og mental helse, som fysisk aktivitet og sport, i hele prosessen med å bygge resiliens.

Cyrulnik argumenterer for at fysisk aktivitet og sport ikke bare styrker kroppen, men også har en positiv innvirkning på individets emosjonelle og sosiale utvikling. Disse er viktige faktorer for resiliens, ettersom de bidrar til ikke bare fysisk helse, men også til utvikling av essensielle emosjonelle og sosiale ferdigheter for å takle motgang. Sport lærer utholdenhet, frustrasjonshåndtering og samarbeid, og gir individer muligheten til å gjenoppbygge og vokse gjennom de utfordringene de møter.

- **Styrking av kropp og sinn:**
 - Engasjement i sport kan hjelpe med å kanalisere negative følelser og frigjøre akkumulert spenning.
 - Å sette og nå fysiske mål styrker utholdenhet og mestringsevne.
 - Eksempel: Å overvinne fysiske mål, som å løpe en lang distanse, lærer en å takle vanskeligheter på andre områder i livet.
- **Emosjonell regulering:**
 - Fysisk trening utløser produksjon av endorfiner og andre nevrotransmittere som forbedrer humøret, reduserer stress og bekjemper angst.
 - Å håndtere frustrasjon, lære av nederlag og feire små prestasjoner hjelper en med å utvikle selvkontroll.
 - Eksempel: Et spill eller trening hjelper med å frigjøre akkumulert spenning og regulere vanskelige følelser.
- **Fremme av sosiale ferdigheter:**
 - Fysisk aktivitet og sport, spesielt på lag, forsterker sosial samhørighet, empati og samarbeid.
 - Lagarbeid lærer en å respektere roller, ta ansvar og stole på andre.
 - Eksempel: Lagidretter lærer gjensidig støtte og skaper støttenettverk.
- **Personlig forbedring og resiliens:**

- Sportsaktivitet fremmer innsats, utholdenhet og resiliens når man møter og overkommer utfordringer.
- Lærer at feil og nederlag er en del av læring og livslang forbedring.
- Eksempel: Å komme tilbake etter et sportslig nederlag gjenspeiler evnen til å tilpasse seg motgang.
- **Utvikling av et trygt rom:**
 - Sport kan fungere som et positivt tilfluktssted for mennesker som har gått gjennom traumer eller har vanskelige bakgrunner, og gir struktur og disiplin.
 - Lar tillit bygges på nytt i seg selv og andre gjennom positive og motiverende erfaringer.
 - Eksempel: Et barn eller en ungdom som kanalisierer negative erfaringer gjennom sport finner en aktivitet som gir dem mening og en følelse av tilhørighet.

Boris Cyrulnik understreker at resiliens ikke bygges i isolasjon, da det er avhengig av samspill med miljøet. Områder som familie, skole, sosiale nettverk, fysisk aktivitet og sport, kunst og samfunn er avgjørende for at folk skal kunne transformere lidelse og gjenoppbygge livene sine. Emosjonell støtte, emosjonell uttrykk og tilhørighetsfølelse er ryggraden i bygging av resiliens.

Derfor forsøker dette emnet å arbeide innenfor settinger eller områder relatert til kulturell bakgrunn og kreativt uttrykk, språk og narrativ utvikling, og fysisk aktivitet og sport, som alle fremmer fysisk og mental velvære.

Blokk 2.

PRAKTISKE SETTINGER/KONTEKSTER SOM BYGGER RESILIENS





SAMMENDRAG BLOKK 2

Blokk 2. PRAKTISKE SETTINGER/KONTEKSTER SOM BYGGER RESILIENS

Tema 3. FYSISK AKTIVITET OG BYGGING AV RESILIENS

3.1. Kanopadling og Resiliens

3.2. Pusting og Resiliens

3.3. Mindfulness og Resiliens

3.4. Fysisk Form og Resiliens

Tema 4. UTØVENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

4.1. Kroppslige Uttrykk og Dans for å Bygge Resiliens

4.2. Musikk For å Bygge Resiliens

Tema 5. FORTELLENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

5.1. Selvbiografisk Trening for å Bygge Resiliens

5.2. Tolkning av Kulturarv for å Bygge Resiliens

Tema 6. VISUELL KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

6.1. Maling: Følelser og Kreativitet for å Bygge Resiliens

6.2. Fotografi og Kommunikasjon for å Bygge Resiliens

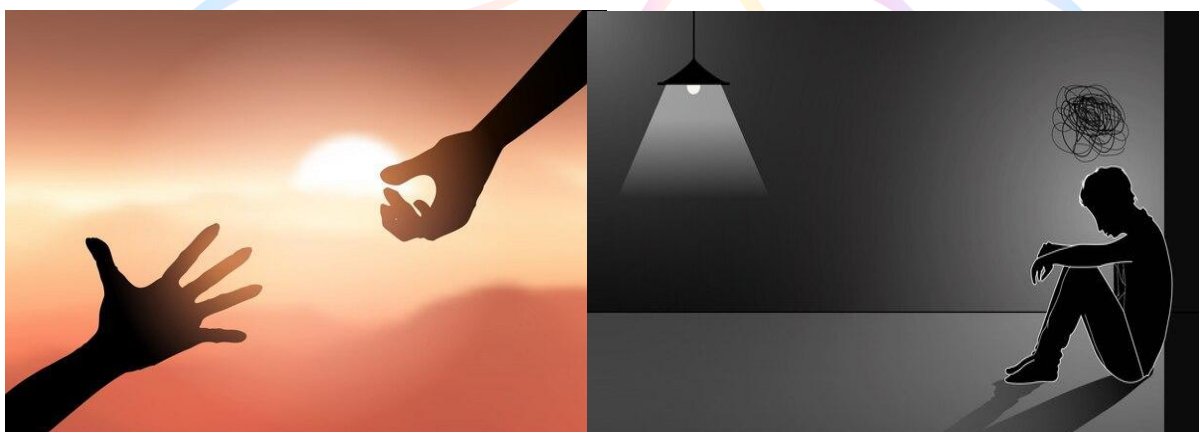
Blokk 2. PRAKTISKE SETTINGER/KONTEKSTER SOM BYGGER RESILIENS

Denne blokken presenterer begrunnelsen, innholdsoversikten og forslagene til intervensjoner og aktiviteter som gjelder hver prioriteringsområde for utvikling av resiliens, som utgjør en del av RESUPERES-prosjektet og er forankret i det som er beskrevet i Seksjon 2.2. De curriculære områdene eller settingene som bygger resiliens, er oppsummert av Cyrulnik (2015; 2018).

Av denne grunn retter dette kurset seg mot resiliens i disse spesifikke områdene, da de anses som viktige for utvikling av dette konstruktet. Nemlig, disse områdene gjelder kulturell bakgrunn og kreativt uttrykk, språk og narrativ utvikling, og fysisk aktivitet og sport (Cepero, 2025), som alle fremmer fysisk og mental velvære, og skaper resiliente atferdsmønstre. Dette valget ble hentet fra tidligere vurderinger og arbeid utført av høyere utdanningsinstitusjoner innen land tilknyttet RESUPERES-prosjektet, sammen med deres profesjonelle erfaring.

I hvert av disse områdene er det foreslåtte innholdet for arbeidet med resiliens begrunnet, og aktiviteter foreslås for å utvikle resilienskonstruktet, som, til tross for at det er høyt i antall (mestring, selvbilde, selvillit...), valgte RESUPERES-prosjektet å fokusere på aspekter som ledelse, teamwork, mindfulness (fokus), kreativitet og kulturelt arv. Videre ble områder rettet gjennom fysisk aktivitet og helse (fysisk aktivitet og sport i naturlig miljø, pusteteknikker, kondisjon, mindfulness, yoga, kroppsuttrykk og dans), utførende og visuell kunst, samt kommunikasjon og kultur (kunst, musikk, fotografi, kultur, litteratur og narrativ).

Figur 42. Resiliens





TEMA 3

Fysisk Aktivitet og Bygging av Resiliens

TEMA 3. FYSISK AKTIVITET OG BYGGING AV RESILIENS

3.1. Kanopadling og resiliens

3.1.1. Fordeler med fysisk aktivitet i det naturlige miljøet for å bygge motsta resiliens

Kanopadling

3.1.2. Kompetanse for å bygge resiliens gjennom kanopadling

3.1.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å bygge og styrke resiliens gjennom kanopadling

3.2. Pust og resiliens

3.2.1. Fordeler med trening og bevisst pust for å bygge og styrke resiliens

3.2.2. RESUPERES intervensjonsforslag for å bygge resiliens gjennom kontrollert pust

3.3. Oppmerksomhet og resiliens

3.3.1. Fordeler med mindfulness og relaterte aktiviteter (yoga, pilates...) for å bygge og styrke resilient

3.3.2 Personlige eller tredjegenersjons utviklingsverktøy som bidrar til å forbedre resiliensen

3.3.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å bygge resiliens gjennom mindfulness og relaterte aktiviteter

3.4. Fysisk kondisjon, kondisjon og resiliens

3.4.1. Fordeler med trening og fysisk kondisjonering for å bygge og styrke resiliens

3.4.2. Innhold og aktiviteter for fysisk kondisjonering som et middel til å bygge resiliens i sammenheng med høyere utdanning

3.4.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å bygge resiliens gjennom fysisk kondisjoneringng

Tema 3. FYSISK AKTIVITET OG BYGGING AV RESILIENS

Fysisk aktivitet spiller en avgjørende rolle i å bygge og styrke resiliens, ettersom den har både fysiske og emosjonelle fordeler som gjør det mulig for folk å håndtere stress og motgang bedre. Denne sammenhengen støttes av forskning som viser at regelmessig trening har en positiv innvirkning på psykologisk velvære og tilpasningsevne, som er sterke indikatorer på resiliens og mental helse. Relevante studier plasserer trening som en av de viktigste beskyttelsesfaktorene for emosjonelt og fysisk velvære, samtidig som de fremhever dens rolle i å fremme utholdenhet i møte med utfordringer (Luthar et al., 2000).

Det er viktig å fremme forskning som den utført av Ungar (2008), som skisserer viktigheten av strukturerte aktiviteter når det gjelder å bygge resiliens hos unge mennesker, ettersom de fremmer samarbeid, disiplin og selvkontroll. Ifølge Masten (2014) fremmer sport og fysisk aktivitet emosjonell regulering, selvfølelse og dannelsen av positive mellommenneskelige relasjoner, og bidrar dermed til resiliens. Conley et al. (2020) argumenterer for at fysisk aktivitet forbedrer mental helse, reduserer angst og stress (McDonald & Hodgdon, 2012), og forbedrer mestringsevner. På samme måte fremhever Bailey et al. (2013) dens bidrag til psykologisk resiliens ved å fremme en følelse av prestasjon, selvfølelse og utholdenhet i møte med vanskeligheter. Galli og Vealey (2008) indikerer at idrettsutøvere bygger resiliens ved å reise seg etter nederlag, kontinuerlig trening og stresshåndtering. Guillén og Laborde (2014) fremhever at idrettsutøvere utvikler aspekter av resiliens, som selvtillit, motivasjon og tilpasningsevne gjennom å engasjere seg i sport og konkurranser.

Etter en litteraturgjennomgang om fysisk aktivitet, helse og resiliens (RESUPERES-manual kapittel 5), presenteres nøkkelaspekter av dette området for å bygge og styrke resiliens når det gjelder umiddelbare fordeler:

1. Stressreduksjon og bedre emosjonell kontroll:

- Trening utløser frigjøring av endorfiner, som er nevrotransmittere som forbedrer humøret og reduserer opplevelsen av stress. Aktiviteter som løping, yoga og høyintensitetstrening fremmer følelser av ro og emosjonelt velvære.

2. Fremming av selvtillit:

- Å nå fysiske mål, som å fullføre et løp eller forbedre styrken, øker selvfølelsen og følelsen av prestasjon, som begge er essensielle for resiliens.

3. **Disiplin og frustrasjonstoleranse:**

- Regelmessig engasjement i fysisk aktivitet innebærer kontinuerlig innsats, overvinne utfordringer og håndtere frustrasjoner. Disse ferdighetene overføres til andre livsområder.

4. **Sosial tilknytning og støtte:**

- Engasjement i sport eller gruppeaktiviteter fører til mellommenneskelige relasjoner, sosial støtte og en følelse av tilhørighet, som er avgjørende for å håndtere motgang.

5. **Kognitiv forbedring:**

- Fysisk aktivitet stimulerer hjernen, forbedrer hukommelse, konsentrasjon og beslutningsevne under press.

Det er også viktig å vite hvilke typer fysisk aktivitet og sport som oftest brukes for å bygge og styrke resiliens. Etter en gjennomgang av intervensjonsprogrammer som retter seg mot fysisk aktivitet, helse og resiliens (RESUPERES-manual kapittel 5) for universitetsstudenter, ble følgende aspekter identifisert som de mest brukte og vellykkede:

1. **Aerob trening:**

- Aktiviteter som løping, svømming eller sykling er effektive for å redusere symptomer på angst og depresjon, og styrke evnen til å håndtere stress.

2. **Yoga og kropp-sinn-øvelser:**

- Kombinerer bevegelse med pusteteknikker og meditasjon, og fremmer emosjonell selvregulering og introspeksjon.

3. **Lagidrett:**

- Fremmer samarbeid, konflikthåndtering og utvikling av sosiale ferdigheter.

4. **Styrketrening:**

- Forbedrer fysisk og mental resiliens gjennom å sette og nå utfordrende mål.

5. **Aktiviteter som dans, kroppslig uttrykk eller fysisk aktivitet til musikk:**

- Aktiviteter som kreativ dans, koreografert rutine, uttrykksfull bevegelse, aerob dans, høyenergiske øvelser, rytmiske øvelser og tromming eller klappeleker.

6. Utendørsaktiviteter og aktiviteter i naturlige omgivelser:

- Aktiviteter som fotturer og stiturer, utforskning av naturlandskap, utendørs meditasjon og mindfulness, pusteteknikker, og eventyrssport som aktiviteter i naturlige omgivelser.

Generelt sett, selv om vi senere vil adressere hver spesifikke type aktivitet separat, foreslår vi nå en serie med generelle praktiske anbefalinger:

1. Inkluder fysisk aktivitet i den daglige rutinen:

- Engasjer deg i 30 minutters moderat trening hver dag, som å gå eller svømme, for å oppnå betydelige fordeler.

2. Sett progressive mål:

- Start med små mål og øk dem gradvis for å fremme en konstant følelse av prestasjon.

3. Inkludering i gruppeaktiviteter:

- Bli med på yogaklasser, idrettsklubber eller gågrupper for å kombinere trening med sosial interaksjon.

4. Øv på mindfulness gjennom bevegelse:

- Yoga eller tai chi kan være ideelt for å kombinere fysisk trening med mindfulness.

Fysisk aktivitet forbedrer ikke bare fysisk helse, men fungerer også som en katalysator for utvikling av emosjonelle og sosiale ferdigheter, som styrker resiliens og gjør det mulig for individer å møte utfordringer på en effektiv og positiv måte.



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.1. Kanopadling og Resiliens



3.1. Kanopadling og Resiliens

3.1.1. Fordeler med Fysisk Aktivitet i Naturen og Resiliens: Kanopadling

Forskning beskriver forholdet mellom engasjement i fysisk aktivitet eller sport i naturlige omgivelser og resiliens som en interaksjon med det naturlige miljøet gjennom sport, som gir positive individuelle effekter når det gjelder resiliens og forbedrer evnen til å håndtere stress (Barton & Pretty, 2010; Godbey & Mowen, 2010; Hartig et al., 2014; Kaplan, 1995; Kuo & Taylor, 2004; Pretty et al., 2007; White et al., 2019).

Engasjement i kanopadling, på samme måte som med andre aktiviteter utført i naturlige omgivelser, gir muligheten til å være ute og trives i naturlige og dermed skiftende forhold. Som et resultat kombinerer denne typen sport fysiske og psykologiske utfordringer, spesielt i tilfelle av kanopadling, ettersom det utføres i uforutsigbare vannmiljøer. Denne sporten lærer deltakerne å kontrollere frykt og håndtere stress (Hartig et al., 2014; Weinberg & Gould, 2018). Videre tvinger de utfordringene som er forbundet med å håndtere båten under ulike forhold (rolig vann, urolig vann, ugunstig klima) deltakerne til å utvikle tilpasnings- og problemløsningsferdigheter, som begge er essensielle for resiliens (Bandura, 1997; Weinberg & Gould, 2018). I tillegg styrker behovet for effektiv kommunikasjon og koordinert innsats når sporten utføres med andre som en del av et lag ferdigheter knyttet til samarbeid og gjensidig støtte (Carron & Hausenblas, 2006; Duckworth et al., 2007).

Figur 53. RESUPERES pilotstudie Bergen (Norge)



3.1.2. Kompetanser for Bygging av Resiliens gjennom Kanopadling

Aktiviteter for å forbedre resiliensferdigheter (Lundhaug, 2025; Nybakken & Hausmann, 2025):

Teamarbeid:

- **Roing i par eller i gruppe:** Fremmer samarbeid og effektiv kommunikasjon, utvikler tålmodighet og evne til å tilpasse seg andres ferdigheter og stiler. Deltakerne blir bedt om å ro sammen, koordinere bevegelsene sine. De får muligheten til å bytte lederroller i kanoen, slik at alle får erfaring med ledelse og teamarbeid.

Ledelse og mindfulness:

- **Hinderløype:** Med mål om å takle uforutsette utfordringer, fremme rask problemløsning og oppmuntre til ro under press. Denne aktiviteten kan være så enkel som å sette opp en hinderløype (med bøyer, grener eller merkede punkter) i vannet. Deltakerne må manøvrere kanoen rundt disse hindringene, løse problemer og justere strategien etter de utfordringene de møter.

Ledelse, teamarbeid, mindfulness og kreativitet:

- **Kanopadling under skiftende forhold:** Med mål om å tilpasse seg endrede, vanskelige og uforutsigbare situasjoner, og styrke resiliens. Prestasjonsoppgaver på vindfulle eller stormfulle dager. Hvis det er trygt å gjøre det, kan klimatiske eller miljømessige endringer simuleres, som å ro i urolig vann, noe som tvinger deltakerne til å justere seg til nye forhold.
- **Roing med bind for øynene (tillit til teamet):** Med mål om å fremme tillit og kommunikasjon i teamet, teamarbeid, delegasjonsevner og empati. Oppgaver som deler deltakerne inn i to grupper, der den ene er blind og den andre gir muntlige instruksjoner for å styre kanoen, med bytte av roller slik at begge gruppene opplever gjensidig tillit.

Redningssimulering: Med mål om å øve på problemløsning og kriseresolusjon, og utvikle ferdigheter for å forbli rolig og ta rasjonelle beslutninger under stress. Oppgaver som simulerer en nødsituasjon, som å velting i vannet, der teamet må koordinere for å redde hverandre, velte kanoen på rett kjøll og gjenopprette normaliteten.

Stafettløp: Med mål om å fremme teamarbeid og utholdenhet, styrke teamfølelsen, motivasjonen for å overvinne utfordringer og evnen til å holde energien oppe på lang sikt.

Stafettløp der lagene må ro til et punkt og sende et objekt (som en åre) videre til neste deltaker som deretter fortsetter løpet.

Kulturell arv:

- **Oppdagelsesdag:** Med mål om å fremme autonomi og utforskning, styrke autonom beslutningstaking og tilpasningsevne til det ukjente. Organisere turer i kano til naturlige steder, der deltakerne må navigere og finne sin egen vei. Underveis kan de møte uforutsette hindringer (forhåndsbestemte utfordringer som en endring i ruten eller små oppgaver).

3.1.3. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Kanopadling

Kanopadling fremmer resiliens gjennom en kombinasjon av fysiske utfordringer, behov for tilpasning, eksponering for naturlige miljøer, samarbeid og utvikling av selvhevdelse. Disse elementene bidrar til å styrke personlige og psykologiske ferdigheter som er avgjørende for å møte og overvinne motgang. Integreringen av kanopadling i konteksten av resiliens gir et klart perspektiv på hvordan sport i naturlige miljøer kan være et effektivt verktøy for personlig utvikling.

- **Intervensjonsforslag** og RESUPERES-program: Designet og laget av lærerne Lundhaug, Hausmann, Nybakken og Falcó fra Høgskulen på Vestlandet (Lundhaug et al., 2025):

- **Mål:** Bygge og styrke resiliens gjennom et program med aktiviteter for universitetsstudenter og ansatte basert på teknikker brukt i kanopadling.

- Innhold:

A) Spesifikasjoner for kanopadling – kanopadlingsteknikker.

B) Resilienskonstruksjoner som jobbes med under disse sesjonene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), ledelse, teamwork og kulturell arv.

- Utvikling og prosedyre for intervensjonen:

Programmering: 12 sesjoner (den første for introduksjon, den siste for evaluering).

Tidspunkt for sesjoner: Kanopadlingsmodulen vil bli levert gjennom et intensivt kurs på grunn av spesifisiteten i implementeringen. Dette krever 3-4 dager innen en periode på 1-2 uker, eller to eller én sesjon per uke over en fem ukers periode, avhengig av organiseringen ved hvert universitet.

- Materialer og fasiliteter:

Materialer: Kanopadlingsutstyr (kanoer, vester, badetøy, kjebler, flytende objekter).

Fasiliteter: Cubillas-reservoaret, UGR Sports Services (for eksempel ved Granada Universitet).

- **Aktivitetsplan:** Aktivitetene vil følge en strukturert og progressiv tilnærming, med mål om å balansere de fysiske og emosjonelle kravene ved kanopadling med utviklingen av resiliensbyggende ferdigheter gjennom sesjonene.

Innholdet I kanopadlingsmodulen: [Course: Module 4 - Canoeing: Physical activity in the natural environment | resuperesLMS](#)

Tabell 2. Program for kanopadling og motstandskraft

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: Introduction about canoeing
Session 2: Security
Session 3: Rowing technique: Individual
Session 4: Paddling technique
Session 5: Planning
Session 6: Rescuing friends
Session 7: First aid
Session 8: Still waters
Session 9: Choppy waters
Session 10: At night
Session 11: At night
Session 12: What have you learned?



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.2. Pusting og Resiliens



3.2. Pusting og Resiliens

3.2.1. Fordeler med Trening og Bevisst Pustekontroll for å Bygge Resiliens

Pusteøvelser og bevisst pusting anses som en hjørnestein i praksiser rettet mot å bygge psykologisk motstandskraft, på grunn av dens dype innvirkning på forbindelsen mellom kropp og sinn. Vitenskapelige forklaringer omhandler de sentrale fysiologiske og psykologiske mekanismene beskrevet i RESUPERES-manualen.

Bevisst pusting spiller en avgjørende rolle i å bygge og styrke motstandskraft, ettersom det hjelper med stresshåndtering, emosjonell regulering og generell velvære. Dens betydning sees i hvordan det påvirker fysiologiske, fysiske og emosjonelle aspekter av motstandskraft.

Fordelene ved bevisst pusting i grupper når det gjelder resiliens:

1. Regulering av nervesystemet:

- Dyp og bevisst pusting aktiverer det parasympatiske nervesystemet, som motvirker “flykt eller kjempe”-responsen. Dette hjelper en med å forbli rolig i møte med vanskelige situasjoner og fremmer en mer kritisk respons.

2. Stressreduksjon:

- Bevisst pusteteknikker reduserer produksjonen av kortisol (stresshormon), noe som fremmer større mental klarhet og reduserer angst, begge avgjørende for motstandskraft.

3. Forbedret emosjonell selvregulering:

- Bevisst pusting oppmuntrer til å koble seg til øyeblikket, slik at en bedre kan håndtere vanskelige følelser og unngå impulsive eller reaktive responser på utfordringer.

4. Økt fokus og mental klarhet:

- Teknikker som diafragmatisk pusting eller alternativ pusting forbedrer konsentrasjon og rasjonell beslutningsevne, selv under press.

5. Fremming av fysisk og mentalt velvære:

- Regelmessig praksis av bevisst pusting forbedrer hjernens og vevenes oksygenering, og gir mer energi og velvære, noe som hjelper en å tilpasse seg motgang på en positiv måte.

6. Utvikling av selvbevissthet:

- Forbindelsen mellom kropp og sinn fremmes gjennom pusteteknikker, som gjør det mulig å identifisere og adressere tegn på stress og utmattelse før de blir alvorlige problemer.

De mest brukte pusteteknikkene i gjennomgåtte programmer for å bygge eller forbedre resiliens er:

1. Diafragmatisk pusting:

- Involverer å puste dypt for å fylle magen og deretter puste langsomt ut. Reduserer angst og forbedrer konsentrasjon.

2. 4-7-8 pusting:

- Pust inn i fire sekunder, hold pusten i syv sekunder og pust ut i åtte sekunder. Fremmer ro og hjelper i stressende situasjoner.

3. Hjerte-koherens:

- Fokuserer på å synkronisere pusten med hjerterytmen for å balansere følelser og redusere stress.

4. Mindfulness og bevisst pusting:

- Kombinerer mindfulness med bevisst pusting, og øker kapasiteten til å være til stede og akseptere vanskelige situasjoner.

Bevisst pusting er ikke bare et avslapningsverktøy, men også en pilar for motstandskraft. Ved å integrere pusteteknikker i hverdagen kan individer styrke sin evne til å takle utfordringer, regulere følelser og fremme generell velvære, og dermed møte motgang med større effektivitet og balanse.

3.2.2. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Kontrollert Pusting

Følgende intervensjonsforslag og RESUPERES-program er utformet og laget av professorene og RESUPERES-teamet, Knezevic, Mirkov, Aleksic og Ristovski, fra Universitetet i Beograd (Knezevic & Mirkov, 2025):

- **Mål:** Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram for universitetsstudenter og lærere basert på pusteteknikker. Utstyre studenter og undervisningspersonell med nyttige verktøy som er lette å integrere i deres daglige liv og som forbedrer mental helse.
- **Innhold:**
 - A) Spesifikasjoner for pusting - Pusteteknikker
 - B) Resilienskonstruksjoner som arbeides med i disse sesjonene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), ledelse, samarbeid og kulturell arv.

Figur 64. Gruppepusting utendørs (RESUPERES Serbie Team, Module Breathing)



- **Intervensjonsutvikling og prosedyre:**

- Programlegging: 12 sesjoner (den første, 1 for introduksjon, og den siste, 12 for evaluering).
- Tidsplan for sesjoner: Totalt 10, to sesjoner per uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen ved hver enkelt universitet.

- **Materialer og fasiliteter:**

- Matte, komfortable klær, riktig romtemperatur, musikk



o Fasiliteter: Klasserom for kroppslig uttrykk og M2, Fakultet for utdanningsvitenskap ved UGR

- **Målgruppe:** Studenter og universitetsansatte.

- **Aktivitetstidslinje**

Puste e-læringsmodulinnhold levert via RESUPERES nettsiden: [Course: Module 3 - Breathing](#)
[resuperesLMS](#)

Tabell 3. Puste- og resiliensprogram

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: Introduction about Breathing
Session 2: Foundations of Mindful Breathing
Session 3: Deepening Mindfulness and Awareness
Session 4: Creativity - Fostering Innovative Thinking
Session 5: Fostering Creativity
Session 6: Connecting with one's Roots
Session 7: Embracing Cultural Stories
Session 8: Building Focus and Clarity
Session 9: Enhancing Resilience and Emotional Intelligence
Session 10: Enhancing Communication and Empathy
Session 11: Building Resilience and Collective Problem-Solving
Session 12: What have you learned about breathing?



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.3. Mindfulness og Resiliens



3.3. Mindfulness og Resiliens

3.3.1. Fordeler med å Praktisere Mindfulness og Andre Relaterte Aktiviteter (yoga, Pilates...) for å Bygge Resiliens

Kabat-Zinn (2012), en av pionerene innen mindfulness-forskning, argumenterer for inkludering av meditasjon som psykoterapeutisk terapi, med flere studier som utforsker dens nevrobiologiske og atferdsmessige effekter på mennesker (RESUPERES-håndbok, 2024). Blant noen av fordelene ved å praktisere mindfulness, skiller følgende seg ut:

Figur 75. Meditasjon i Resuperes-programmet



Hjelper oss å leve i fred med nødvendigheten av endring. I en stadig skiftende verden, gjør fokusering på nåtiden at vi kan akseptere virkeligheten akkurat som den er og erkjenne at vi ikke alltid kan vinne (Siegel, 2011).

Forbedrer vår konsentrasjonsevne. Ved å fokusere på nåtiden hjelper mindfulness oss med å organisere og prioritere tankene våre på en effektiv måte (Siegel, 2011).

Trener og bevarer hjernen vår. Deltakelse i mindfulness aktiverer prefrontal cortex, som hjelper med å opprettholde og styrke hukommelsen, og reduserer tapet av grå substans (Siegel, 2012; Simón, 2006).

Nyttig i psykoterapi for å behandle stress, angst og depresjon. Individuer som praktiserer mindfulness har en tendens til å være lykkeligere, ettersom de lærer å anerkjenne og akseptere sine negative følelser, noe som medfører atferds- og nevrobiologiske endringer som forbedrer og forebygger mentale lidelser (Lutz et al., 2007; Miró, 2006; Siegel, 2012).

Styrker immunsystemet. Aktivering av venstre prefrontal cortex øker hjerneaktiviteten, som øker produksjonen av nevroforbindelser og reduserer kortisolnivåene i stressende situasjoner (Lutz et al., 2007; Siegel, 2012).

Forbedrer prestasjonsevnen. Øker evnen til å opprettholde oppmerksomhet og konsentrasjon under aktiviteter (Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012).

Lindrer kronisk smerte. Kroppen slapper av når nivåene av angst og stress reduseres, noe som reduserer smertenivået. Videre lærer mindfulness oss å akseptere fysisk og psykisk smerte, og dermed redusere det tilknyttede lidelsen (Germer, 2017; Siegel, 2012).

Fasiliterer mellommenneskelig relasjon. Hjelper oss å føle oss mer tilknyttet andre, noe som forbedrer våre mellommenneskelige forhold (Lutz et al., 2007; Siegel, 2011).

Fremmer personlig utvikling. Hjelper oss å kjenne oss selv bedre og forbedre ulike aspekter av livene våre (Germer, 2017; Kabat-Zinn, 2012).

Lama Tashi Lhamo (2017) advarer mot å ta en materialistisk tilnærming, hvor mindfulness brukes i visse kontekster som søker effektivitet og prosessautomatisering i stedet for omfattende personlig utvikling. Selv om dens popularitet og fordeler er anerkjent, er det viktig å merke seg at mindfulness blir overbrukt og har blitt omgjort til et forbrukerprodukt. Den sanne mindfulness, som streber etter åndelig oppvåkning og krever en altruistisk holdning, kan gå tapt i denne overkommersialiseringen. Ifølge lama er det viktig å ikke overdrive fordelene med mindfulness og huske at det ikke er løsningen på alt.

3.3.2. Personlige eller Tredjegerasjons Utviklingsverktøy som Bidrar til å Forbedre Resiliens

Det er av stor betydning å gjenkjenne personlig utvikling eller tredjegerasjonsverktøy som bidrar til forbedret motstandskraft. Collado klassifiserte disse verktøyene, som beskrevet nedenfor:

Avspenningsteknikker: essensielle for fysisk, emosjonell og mental velvære. Deretter introduseres ulike teknikker som kan hjelpe med å redusere stress og fremme en dyp avslapningstilstand.

❖ **Progressiv avspenningsteknikk:** progressiv avspenning består av systematisk å spenne og deretter slappe av muskelgrupper for å redusere spenning. Jacobson-teknikken er en klassisk metode som består av å spenne musklene i noen sekunder og deretter slappe helt av. Denne teknikken kan fokuseres på spesifikke områder som skuldre og rygg.

- **Autogen avspenningsteknikk:** Autogen avspenning bruker verbale uttalelser for å indusere følelser av varme og tyngde i kroppen, og fremmer dyp avslapning.
- **Pusting som avspenningsteknikk:** Teknikker inkluderer:
 - o Klavilikulær pusting: Fokuserer på øvre del av brystet.
 - o Ribbe pusting: Utvidelse av ribbeina ved innånding.
 - o Abdominal pusting: Bruk av mellomgulvet for å fylle lungene.
 - o Fullstendig pusting: En kombinasjon av de ovennevnte.
 - o Yogisk pusting: Synkroniserer pusting med bevegelse.
- **Meditasjon som avspenningsteknikk:** Meditasjon fokuserer sinnet på et objekt eller en tanke for å oppnå klarhet og ro. Det kan være guidet eller selv-guidet.
- **Biofeedback:** Biofeedback bruker elektroniske enheter for å måle kroppslige funksjoner, og hjelper til med å kontrollere dem for å redusere stress.
- **Latterterapi:** Latterterapi bruker latter for å redusere stress og forbedre velvære gjennom aktiviteter og spill som fremkaller latter.
- **Andre avspenningsteknikker**
 - o Eurytmi: Rytmiske bevegelser for å forbedre fysisk og emosjonell helse.
 - o Eutoni: Kroppsbevissthet og justering av muskeltonus.

- o Lydterapi: Bruk av lyder og musikk for å fremkalle avslapning.
 - o Tai chi: Langsomme, kontrollerte bevegelser med dyp pusting.
 - o Yoga: Fysiske stillinger, pusteteknikker og meditasjon for velvære.
 - o Visualiseringsteknikker: Å forestille seg ro.
- ❖ **Mindfulness:** innebærer å være fullt til stede i øyeblikket uten å dømme. Teknikker som kroppsskanning og mindfulness hjelper med å redusere stress og forbedre velvære.

● **Emosjonell intelligens teknikker**

- o Positiv tenkning: Erstatte negative tanker med positive uttalelser for å forbedre humør og motstandskraft.
- o Imaginering/Visualisering: Visualisere positive og beroligende scenarier for å inducere avslapning og styrke sinnet.
- o Kognitiv restrukturering: Identifisere og endre negative tankemønstre for å forbedre emosjonell respons og velvære.
- o Problemløsning: Tilnærme seg problemer på en strukturert måte for å finne effektive løsninger og redusere angst.
- o Spesifikke teknikker for å håndtere kritikk: Bruke empati for å forstå kritikk og assertivitet for å svare konstruktivt.
- o Forbedre selvtillit: Øve på egenomsorg, selvmedfølelse og anerkjennelse av personlige prestasjoner for å styrke selvtilliten.
- o Håndtering av negative følelser: Identifisere og håndtere negative følelser gjennom pusting og mindfulness teknikker.
- o Stress- og angsthåndtering: Bruke avspenning og mindfulness praksis for å redusere stress- og angstsymptomer.
- o Konfliktløsning: Benytte forhandling for å finne gjensidig fordelaktige løsninger og håndtere konflikter effektivt.
- o Mindfulness: Denne teknikken kombinerer yoga, meditasjon og kroppsholdning for å inducere avslapning. En positiv holdning under praksis er avgjørende for å maksimere fordelene.
- o Yoga og meditasjon: Lære å slappe av gjennom fysiske stillinger og meditative praksiser for å forbedre helhetlig velvære.

● Stress

- Mindfulness-baserte stressreduksjonsprogram: Inkorporere mindfulness i dagliglivet for å håndtere stress og forbedre livskvalitet.
- Kognitive og selvkontroll teknikker og prosedyrer
- Problemløsning: Utvikle ferdigheter for å adressere og løse problemer effektivt, redusere angst og stress.
- Tvangstanker terapi: Tankestopp teknikker for å håndtere tvangstanker og forbedre tankekontroll.
- Håndtering av stressende opplevelser: Utvikle strategier for å håndtere og overvinne stressende opplevelser, og øke motstandskraft.
- Vanebryting: Arbeide med å eliminere negative vaner og etablere positive vaner for en sunnere livsstil.
- Kognitiv visualiseringsteknikk: Bruke visualisering for å endre tankemønstre og atferd, og fremme et positivt tankesett.
- Sosiale ferdigheter trening: Utvikle selvtrygghet og effektive kommunikasjonsevner for å forbedre mellommenneskelige relasjoner.

● Psykoterapi og Mindfulness

- Emosjonell kontroll: Arbeid med emosjonell regulering gjennom psykoterapi og mindfulness for å forbedre mental og emosjonell helse.
- Arbeid med følelser i psykoterapi: Ta opp følelser i terapeutisk kontekst for å fremme emosjonelt velvære.
- Positiv psykologi og transpersonlig terapi: Fokuserer på personlig vekst og åndelig utvikling for å forbedre livskvalitet.
- Kroppslig tilnærming til følelser: Bruke kroppsteknikker for å forstå og håndtere følelser effektivt.
- Mindfulness anvendt på psykoterapi: Integrere mindfulness i terapi for å forbedre mental og emosjonell helse.

● Teknikker for å Øke Emosjonell Intelligens

- Positiv tenkning: Fremme et positivt tankesett for å forbedre emosjonell intelligens og motstandskraft.

- Imaginering/Visualisering: Bruke visualisering for å forbedre emosjonelle ferdigheter og redusere stress.
- Selvkontroll: Utvikle selvkontroll for å håndtere følelser effektivt og forbedre velvære.
- Kognitiv restrukturering: Endre negative tankemønstre for å forbedre emosjonell respons og emosjonell intelligens.
- Problemløsning: Utvikle ferdigheter for å løse problemer effektivt og på en emosjonelt intelligent måte.

Figur 8. Mindfulness: Pust som en avslapningsteknikk (implementering av RESUPERES-ennet, UGR, Spania).



Til slutt, etter analyse av gjennomgått forskning, programmer og litteratur, fremheves det at implementering av mindfulness-programmer i universitetskonteksten, som en intervensjonsstrategi på institusjonelt nivå, forbedrer psykisk velvære og akademisk ytelse ved å forbedre og utvide støtte- og veiledningsressursene som er tilgjengelige for studenter, gjennom forbedring av deres personlige reguleringsferdigheter. Den nåværende universitetslandskapet krever at engasjement fra ulike utdanningsaktører går utover ren formidling av akademisk innhold og vurderer nye tilnærminger for å forbedre og fremme helhetlig velvære for universitetsstudenter (Viciano et al., 2018)

3.3.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Mindfulness

Den **følgende intervensjonsforslaget** og programmet er designet og opprettet av professor Collado, D. fra University of Granada RESUPRES Team (Collado-Fernández, 2025).

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og lærere som er basert på mindfulness-praksis. Utruste studenter og undervisningspersonell med nyttige verktøy som er enkle å integrere i hverdagen og som forbedrer mental velvære.

-Innhold:

- A) Spesifikasjoner av mindfulness – yoga-teknikker, mindfulness avslapning...
- B) Resiliens-konstruksjoner som jobbes med i disse øktene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), ledelse, teamwork og kulturarv.

-Intervensjonsutvikling og prosedyre:

Programmering: 12 økter (den første, 1 for introduksjon, og den siste, 12 for evaluering)

Tidsplan for økter: Totalt 10, en eller to økter skal gjennomføres per uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen av hver universitet.

-Materialer og fasiliteter:

Materialer: Matte, zafu, komfortable klær, korrekt romtemperatur, musikk, lys.

Fasiliteter: Corporal Expression Classroom og M2, Faculty of Education Sciences ved UGR.

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetsplan:

Mindfulness e-læringsmodulinnhold levert via RESUPERES-nettsiden: [Link: Course: Module 4 - Inner Gymnastic | resuperesLMS.](#)

Tabell 4. Program for oppmerksomhet og motstandskraft

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: Introduction to mindfulness
Session 2: "Learning to concentrate and pay attention".
Session 3: "Becoming aware of our breathing in a group".
Session 4: "Learning yogic breaths".
Session 5: "Jacobson's progressive relaxation".
Session 6: "Asanas I - Hatha Yoga".
Session 7: "Asanas II - Hatha Yoga".
Session 8: "Asanas III - Hatha Yoga".
Session 9: "Mindfulness techniques to develop perceptual sensitivity and attention"
Session 10: "Attention through mindfulness".
Session 11: "Meditation".
Session 12: What have you learned?

Figur 97. Gjennomføring av RESUPERES-kurset i Granada (Spania).





Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

3.4. Fysisk form og Resiliens



3.4. Fysisk Form og Resiliens

3.4.1. Fordeler med Trening og Forbedring av Fysisk Form for å Bygge Resiliens

Forholdet mellom fysisk helse og resiliens er av stor interesse for forskning som utforsker hvordan fysisk helse og velvære kan påvirke evnen til å takle og overvinne motgang. Fysisk helse refererer til kroppens evne til å utføre fysiske aktiviteter. Det vurderes ofte ut fra kardiovaskulær utholdenhet, muskelstyrke, fleksibilitet og kroppssammensetning, som også representerer de viktigste måtene fysisk helse kan relateres til resiliens på:

1. Psykologiske fordeler ved fysisk trening

- Reduserer stress og angst: regelmessig fysisk aktivitet er assosiert med reduserte nivåer av stress og angst. Fysisk aktivitet utløser frigjøring av endorfiner og andre nevrotransmittere som forbedrer humøret og reduserer opplevelsen av stress. Disse effektene kan forbedre evnen til å håndtere vanskelige situasjoner og bidra til større resiliens (Craft & Perna, 2004; García-Pérez et al., 2024).
- Forbedrer humørtilstanden: god fysisk helse kan ha en positiv innvirkning på humøret. Forskning viser at individer med høy fysisk helse har færre depressive symptomer og bedre velvære (Salmon, 2001). En positiv humørtilstand kan hjelpe individer med å takle utfordringer med en merresilient holdning.

2. Mekanismer for fysisk og mental tilpasning

- Fysisk utholdenhet: høyt nivå av fysisk helse kan forbedre kroppens evne til å komme seg etter fysisk anstrengelse og stress. Denne fysiske motstandskraften kan være korrelert med større mental og emosjonell resiliens (Rejeski & Mihalko, 2001).
- Stressmotstand: regelmessig trening kan bidra til å regulere den fysiologiske responsen på stress, som for eksempel kortisolutslipp. Bedre kontroll over fysisk stress kan oversettes til en større evne til å håndtere emosjonelt stress, noe som dermed bidrar til større resiliens (Kremer & Williams, 2001).

3. Aspekter relatert til selveffektivitet

- Selveffektivitet og selvtillit: bedre fysisk helse er ofte assosiert med høyere selveffektivitet og selvtillit i egne evner. Bandura (1997) fremhever at selveffektivitet, eller tilliten til egen evne til å overvinne utfordringer, er en kritisk faktor for motstandskraft. Individuelle med et mer positivt syn på sin fysiske tilstand føler seg ofte bedre i stand til å møte og overvinne motgang.

4. Fysisk aktivitetens innvirkning på sosial resiliens

- Sosiale støttenettverk: deltagelse i fysisk aktivitet og sport innebærer ofte sosiale interaksjoner som kan styrke støttenettverk. Sosialt fellesskap er en viktig faktor i relasjon til motstandskraft, ettersom støttenettverk kan gi emosjonell og praktisk støtte i tider med behov (Eime et al., 2013).
- Følelse av tilhørighet og prestasjon: engasjement i fysisk aktivitet og sport kan gi en følelse av tilhørighet og prestasjon. Disse faktorene kan øke motstandskraften ved å gi en kilde til motivasjon og mening, som letter tilpasning i vanskelige situasjoner (Strong et al., 2005).

Det finnes bevis i eksisterende litteratur på et betydelig forhold mellom fysisk helse og motstandskraft, som fasiliterer bedre tilpasning til livets utfordringer, uavhengig av alder og andre befolkningsfaktorer (Biddle & Asare, 2019; Blumenthal et al., 2007). Dette betyr at disse faktorene får større betydning i visse situasjoner, for eksempel i universitetsbefolkningen, ettersom de psykologiske effektene av trening kombineres med de fysiske effektene (se RESUPERES-manualen, 2024).

3.4.2. Innhold og Aktiviteter Brukt for å Trene Fysisk Form som et Middel for å Bygge Resiliens i Høyere Utdanning

Nylig publisert litteratur identifiserer de spesifikke treningsaktivitetene som er mest effektive for å forbedre motstandskraft, spesielt i universitets- og lignende kontekster (García-Pérez et al., 2024). Disse er presentert nedenfor (RESUPERES-manualen, 2024):

1. Kardiovaskulær utholdenhetstrening

Mål: Øke kapasiteten til å overvinne fysisk utmattelse og opprettholde motivasjonen.

- **Intervalltrening (HIIT):** Alternere mellom sprintperioder og lett aktivitet.
- **Utendørs sykling eller sykling på stasjonær sykkel:** Fokuserer på lange avstander eller varierende intensiteter.

- **Stasjonær roing:** Langvarig innsats som styrker både fysisk og mental utholdenhet.

2. Funksjonelle styrkesirkler

Mål: Trene fysisk styrke og toleranse for ubehag.

- **Armhevinger, pull-ups og planke:** Øke gradvis antall repetisjoner.
- **Knebøy med egen kroppsvekt eller ballast:** Øvelser som styrker ben og rumpe.
- **Vektløfting:** Rutiner som involverer sammensatte bevegelser som markløft eller benkpress.

3. Smidighets- og koordinasjonstrening

Mål: Øke evnen til rask og presis tilpasning.

- **Hoppe med tau:** Ideell for å forbedre smidighet samtidig som utholdenhet fokuseres.
- **Smidighetsstiger:** Rask og dynamisk øvelse som krever konsentrasjon.
- **Plyometriske hopp:** For eksempel boks-hopp som kombinerer styrke og smidighet.

4. Muskelmotstandsøvelser

Mål: Øke evnen til å opprettholde langvarig innsats.

- **Isometri:** Holde posisjoner som planken eller statisk knebøy over lengre tid.
- **Lang repetisjonssirkler:** Øvelser som bruker moderate vekter og høye repetisjoner for å fremme muskelmotstand.

5. Fysiske forbedringsutfordringer

Mål: Styrke mental kapasitet til å presse fysiske grenser.

- **Hinderløpsløp:** Design et løp som kombinerer utholdenhet, smidighet og styrke.
- **Tidsbestemte treningsøkter:** Fullføre maksimale repetisjoner eller en angitt avstand innen en spesifisert tid.
- **Langvandring eller løp:** Øke avstanden gradvis for å fremme utholdenhet.

6. Fleksibilitets- og aktiv restitusjonstrening

Mål: Lære viktigheten av balanse mellom belastning og restitusjon.

- **Dynamisk strekking:** Øvelser som forbereder kroppen før og etter intens aktivitet.
- **Aktiv yoga:** Inkluderer posisjoner som setter styrke og stabilitet på prøve.
- **Leddmobilitet:** Spesifikt arbeid for å forbedre bevegelsesområdet og forhindre skader.

7. Kombinerte resiliensrutiner

Mål: Design økter som simulerer virkelige utfordringer.

- **Høyintensitets-sirkler:** Bland kardiovaskulær trening, styrke og motstandsøvelser i én økt.
- **Personlige ferdigheter:** Slå personlig rekord i vektløfting, løpetid eller repetisjoner.

- **Utendørstrening:** Øvelser som inkluderer naturlige elementer som et middel for å tilpasse seg forskjellige kontekster.

Som nevnt tidligere er målet med dette innholdet ikke bare å forbedre fysisk helse, men også å forbedre emosjonell og mental resiliens gjennom vedvarende innsats og overvinning av utfordringer. Derfor er det integrert i planlagte økter.

3.4.3. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Fysisk Form

Følgende intervensjonsforslag i RESUPERES-program ble utformet og utviklet av professorene og RESUPERES-teamet fra Serbia, Knezevic, Mirkov og Aleksic, ved Universitetet i Beograd (Knezevic og Mirkov, 2025).

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og undervisningspersonell, basert på fysisk kondisjonering

- Utstyre studenter og lærere med nyttige verktøy som er enkle å integrere i daglige rutiner og som forbedrer mental velvære.

-Innhold:

- A) Spesifikasjoner av mindfulness - teknikker relatert til yoga, avslapning og mindfulness...
- B) Resilienskonstruksjoner som arbeides med i disse øktene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, teamarbeid og kulturell arv.

-Intervensjonens utarbeidelse og prosedyre:

- Programmering: 12 økter (den første, 1 for introduksjon, og den siste, 12 for evaluering)
- Tidsplan for økter: Totalt 10, en eller to økter leveres hver uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen ved hvert universitet.

-Materialer og fasiliteter:

Materialer: Matte, vekter, stang, manualer

Fasiliteter: Cartuja Sports Hall og Vektrom, Sports Services ved UGR

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetlinje:

Fysisk form e-læringsmodulinhold levert via RESUPERES nettsiden: [Link: Course: Module 9 - Physical Conditioning | resuperesLMS.](#)

Tabell 5. Program for fysisk kondisjon, kondisjon og motstandskraft.

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: Introduction to training to improve physical fitness
Session 2: "Mindful strength training"
Session 3: "Mindful cardio and flexibility"
Session 4: "Team building through cooperative challenges"
Session 5: "Team endurance and strategy"
Session 6: "Movement exploration"
Session 7: "Obstacle course and problem solving"
Session 8: "Leadership through challenge and endurance"
Session 9: "Communication and team dynamics"
Session 10: "World dance fitness"
Session 11: "Cultural sports and games"
Session 12: Evaluate your physical condition





TEMA 4

Utøvende Kunst for å Bygge Resiliens

TEMA 4. UTØVENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

4.1. Kroppslig uttrykk og dans for å bygge resiliens

4.1.1. Fordeler med å engasjere seg i kroppslig uttrykk og dans for å bygge resiliens

4.1.2 personlig utvikling eller tredjegenersjons verktøy som bidrar til større resiliens

4.1.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å bygge resiliens gjennom kroppslig uttrykk og dans

4.2. Musikk for å bygge motstandskraft Resiliens

4.2.1. Fordeler med å fremføre musikk for bygging resiliens

4.2.2. Verktøy og innhold for å bygge resiliens gjennom musikk

4.2.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å bygge resiliens gjennom musikk

Figur 108. Inkluderende danseworkshop holdt som en del av pilotstudien utført i Granada (Spania).



Tema 4. UTØVENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

Utøvende kunst, som teater, dans, kroppslig uttrykk og musikk, har stor innflytelse på å bygge resiliens hos universitetsstudenter. I tillegg til å gi muligheter for selvuttrykk og emosjonell regulering, fremmer disse disiplinene også viktige ferdigheter som teamarbeid, kommunikasjon og tilpasningsevne. Disse er essensielle for å takle akademiske og personlige utfordringer. Se RESUPERES MANUAL <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

Når det gjelder resiliens, viser forskning påvirkningen av utøvende kunstformer, i henhold til følgende:

- Kognitive forbedringer: De utøvende kunstene stimulerer områder i hjernen som er knyttet til kreativitet og problemløsning, som begge er essensielle ferdigheter for motstandskraft.
- Emosjonell prosessering og regulering: De utøvende kunstene gir studentene mulighet til å uttrykke og utforske komplekse følelser i et kontrollert kreativt miljø. Dette hjelper med å lindre stress og prosessere vanskelige erfaringer på en konstruktiv måte.
- Økt selvtillit og selvtillit: Å oppnå mål, som å fremføre et musikkstykke, spille i et skuespill, spille i et band og fullføre en koreografi, gir selvtillit til egne evner.
- Utvikling av sosiale ferdigheter: Deltakelse i gruppeaktiviteter som teater eller dans øker empati, samarbeid og evnen til å utvikle støttenettverk.
- Fremmer kreativitet og kognitiv fleksibilitet: Improvisasjonsarbeid og skapelsen av scenografi lærer studentene å raskt tilpasse seg endrede situasjoner, noe som er viktig for motstandskraft.
- Samfunnsmyndiggjøring: Deltakelse i gruppeaktiviteter skaper en følelse av tilhørighet og gjensidig støtte, som er avgjørende for å møte utfordrende situasjoner.
- Identitetsbygging og formål: Utforske rolle-spilling og karakterbygging gjennom utøvende kunst, gå tilbake til tidene, historien og kulturen som verkene ble skrevet eller skapt for. La studentene reflektere over sin egen identitet, verdier og formål, og skape en følelse av identitet og fellesskap.

Utøvende kunst er ikke bare et middel for uttrykk, men også et praktisk verktøy for å utvikle emosjonelle og sosiale ferdigheter hos universitetsstudenter. Disse aktivitetene gjør det mulig å transformere stress og motgang til personlig og kollektiv vekst.

4.1. Kroppslige Uttrykk og Dans for å Bygge Resiliens

Figur 119. Dans og uttrykk (RESUPERES i en økt med Popular Dances, UB, Serbia)



4.1. Kroppslige Uttrykk og Dans for å Bygge Resiliens

4.1.1. Fordeler med å Delta i Kroppslige Uttrykk og Dans for å Bygge Resiliens

Cyrulnik (2009) fremhever at kunst, inkludert utøvende kunst, kroppslig uttrykk og dans, bidrar betydelig til helse og velvære ved å fremme prosesser knyttet til internalisering, selvbevissthet, selvtillit og uttrykk. Kroppslig uttrykk og dans gjør det mulig for individer å sensitivisere kroppene sine og anerkjenne dem som et avgjørende element for å samhandle og kommunisere med verden (Munevar & Díaz, 2009). Dette synspunktet, støttet av forskning utført av Mundet et al. (2015), fremhever behovet for en balansert utvikling som harmoniserer kroppen med tanker og følelser.

Inkluderingen av kunstneriske aktiviteter, som dans, i den akademiske pensumet, fremstår som et kraftig verktøy for å fremme helhetlig utvikling, kunstnerisk uttrykk og kroppslig bevegelse ved å gi unge mennesker muligheten til å utforske og uttrykke følelsene og tankene sine på en konstruktiv måte (Del Río, 2009).

Forskning kan konsulteres i RESUPERES-manualen <https://resuperes.eu/Manual.html> (2025).

Figure 20. RESUPERES-teamet under pilotstudien utført i Granada (Spania).



I den sosiale sfæren fremmer kroppslig uttrykk og dans samarbeid, integrasjon og effektiv kommunikasjon blant studenter. Det er bemerkelsesverdig hvordan disse praksisene fremmer empati og respekt for mangfold, og forbereder studentene på å samhandle på en sunn og konstruktiv måte med

samfunnet (Molina et al., 2009; Moreno, 2010). Implementeringen av et pedagogisk perspektiv som integrerer disse dimensjonene sikrer, ikke bare, opplæring av kompetente individer innen det akademiske feltet, men også utviklingen av velbalanserte individer i stand til å takle livsutfordringer med kreativitet, resiliens og sosial følsomhet (RESUPERES-manualen, 2024).

Spesifikt, dans, som et element av kroppslig uttrykk knyttet til kulturarv, tjener til å formidle tradisjoner og kunnskap, samtidig som det spiller en avgjørende rolle i sosial utvikling gjennom spredning av essensielle menneskelige verdier. Det kan brukes som et verktøy for å bli kjent med andre, delta i utvekslingsaktiviteter og tilhøre et fellesskap, samtidig som det støtter læring gjennom nye og behagelige erfaringer (Kumar og Nanda, 2022; Wulf, 2008).

Figur 121. Gjennomføring av emnet i Granada (Spania)



4.1.2. Personlig Utvikling eller Tredjegerasjonsverktøy som Bidrar til å Bygge Resiliens

Kroppslige uttrykk er et effektivt verktøy for å bygge motstandskraft, ettersom det fremmer emosjonelle, sosiale og fysiske ferdigheter gjennom bevegelse. Det har mange fordeler for deltakerne, og hjelper dem med å gjenkjenne og håndtere sine følelser, styrke deres selvfølelse og selvtillit,

fremme samarbeid, etablere meningsfulle sosiale bånd og hjelpe én med å tilpasse seg endrende situasjoner og overvinne fysiske og emosjonelle utfordringer.

Nøkkelinhold som bidrar til å styrke resiliens og ble inkludert i aktivitetsprogrammet etter konsultasjon av relevant litteratur, inkluderer:

1. Spill og uttrykksdynamikk

- Mål: Fremme tillit, samarbeid og emosjonell relasjon.
- Etterligning og speiling: Aktiviteter i par hvor deltakerne etterligner bevegelser utført av partneren.
- Rollespill: Representasjon av forskjellige karakterer for å utforske utfordrende følelser og situasjoner.
- Gruppe tillitsdynamikk: Eksempler inkluderer tillitsfall eller støtteøvelser.

2. Emosjonelle uttrykk gjennom kroppen

- Mål: Lettere gjenkjenning og håndtering av følelser.
- Symbolbevegelser: Bruk kroppen til å uttrykke følelser som glede, tristhet eller sinne.
- Kroppshistorier: Fortell virkelige eller fiktive situasjoner gjennom bevegelser og holdninger.
- Utforsking av rom: Relater følelser med bruk av rommet (større bevegelser for å uttrykke frihet, lukkede bevegelser for introspeksjon).

3. Bevisst og flytende bevegelse

- Mål: Redusere stress og koble seg til nåtiden.
- Dynamisk yoga: Integrere myke stillinger med flytende bevegelsessekvenser.
- Somatisk utforskning: Fokus på hvordan hver bevegelse føles i kroppen.
- Fri bevegelse til musikk: Tillat kroppen å flyte i takt med rytme og følelser.

4. Gruppekontakt og interaksjon

- Mål: Fremme empati, gjensidig støtte og samarbeid.
- Kontaktimprovisasjon: Dans eller bevegelse i par som utforsker fysiske kontaktpunkter.
- Gruppebinding: Synkroniserte bevegelser eller skapelse av kollektive figurer.
- Kooperative spill: Aktiviteter som krever synkronisering og ikke-verbal kommunikasjon.

5. Teater og kroppslig dramatisering

- Mål: Simulere utfordrende situasjoner for å overvinne dem i et trygt miljø.

- Staging av utfordringer: Representere hverdagslige utfordringer og finne kreative løsninger som gruppe.
- Teatralsk improvisasjon: Reagere på uventede stimuli gjennom bevegelse.
- Skape kollektive historier: Bruke kroppslige bevegelser for å fortelle delte erfaringer.

6. **Kreativ dans**

- Mål: Lettere selvoppdagelse og emosjonell frigjøring.
- Improvisasjon gjennom bevegelse: Stimuler kreativitet med spontane bevegelser i takt med musikk eller følelser.
- Tematisk dans: Representasjon av utfordrende situasjoner og deres overvinning gjennom bevegelse.
- Gruppekoreografi: Fremme samhold og oppnåelse av felles mål gjennom gruppedans.

7. **Improvisasjon og kreativitet**

- Fri utforskning: Tillat deltakerne å bevege seg spontant i takt med musikk eller emosjonelle stimuli.
- Kreative svar på utfordringer: Gi instruksjoner som “representer regnet med kroppen” for å fremme tilpasning og kreativitet.
- Gruppeimprovisasjon: Skape samarbeidsbevegelser som respons på spesifikke følelser eller temaer.

8. **Tematiske koreografier**

- Historier om mestring: Designe koreografier basert på historier om mestring og motgang.
- Emosjonelle uttrykk: Koreografier som representerer følelser som frykt, håp og glede.
- Kollektiv skapelse: Gruppen skaper koreografier som fremmer kommunikasjon og samhold.

9. **Danseterapi og emosjonell bevissthet**

- Bevegelser knyttet til følelser: Representer hvordan følelser påvirker kroppen og omvendt.
- Kropp-sinn forbindelse: Bruk myke og rytmiske bevegelser som en metode for avslapning og mental fokus.
- Emosjonell frigjøring: Dans for å frigjøre akkumulert spenning og øke stresshåndteringsevnen.

10. **Gruppedans og samarbeid**

- Synkroniserte bevegelser: Dans sammen i synkronisering for å styrke fellesskapsfølelsen.

- Kollektive rytmer: Skape gruppedans basert på enkle rytmiske mønstre.
- Støttedynamikk: Bevegelser i par eller grupper som krever tillit, som å bære eller holde andre.

11. Spesifikke dansestiler

- Moderne dans: Ideell for å uttrykke personlige følelser og historier.
- Folkloristiske eller tradisjonelle danser: Forsterke kulturell identitet og fellesskapsfølelse.
- Urban dans: Fremme personlig uttrykk og kreativitet innenfor et strukturert rytmisk rammeverk.

12. Narrativ og dans

- Skape historier med kroppen: Bruk bevegelse som et middel for å fortelle historier om motstandskraft.
- Symbolikk i bevegelse: Utforske hvordan spesifikke bevegelser representerer viktige følelser eller øyeblikk.
- Teater gjennom dans: Integrer teatraliske elementer for å tilføre dybde til bevegelsen.

Arbeid gjennom kroppslig uttrykk og dans hjelper studentene å bygge større selvfølelse, empati og mestringsevne, som er avgjørende for motstandskraft. Å tillate studentene å utforske og uttrykke sine følelser gjennom bevegelse forbedrer deres evne til å tilpasse seg utfordrende situasjoner og styrker deres grunnleggende velvære. Dette gjør det til et integrerende verktøy som lar kropp, sinn og følelser samarbeide for å bygge helhetlig motstandskraft.

4.1.3. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Kroppslige Uttrykk og Dans.

Følgende intervensjonsforslag i RESUPERES-programmet ble designet og opprettet av professorene fra Granada Universitet og RESUPERES-Teamet, Padial, García-Pérez og Cepero (Padial et al., 2025):

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og undervisningspersonell, basert på kroppslige uttrykk og dans.

-Utstyre studentene og lærerne med nyttige verktøy som er enkle å integrere i daglige rutiner for å forbedre mental velvære.

-Innhold:

A) Spesifikasjoner for kroppslige uttrykk og dans - Kroppslige uttrykk og danseteknikker for koreografi.

B) Resilienskonstrukt som blir jobbet med i disse sesjonene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, samarbeid og kulturell arv.

-Intervensjonsutforming og prosedyre:

- o Programmering: 12 sesjoner (den første, 1 for introduksjon, og den siste, 12 for evaluering).
- o Timing av sesjoner: Totalt 10, én eller to sesjoner leveres hver uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen på hvert universitet.

-Materialer og fasiliteter:

- o Materialer: Matte, musikkspiller, Spotify, ballonger, forskjellige materialer.
- o Fasiliteter: Kroppslig uttrykk og bevegelsesklasserom M2 innenfor Fakultetet for utdanningsvitenskap ved UGR.

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetsplan:

Kroppslig uttrykk og danse-nettverksmodulinnhold levert via RESUPERES-websiden: [Course: Module 5 - Corporal Expression & Dance | resuperesLMS](#)

Tabell 6. Program for kroppslig uttrykk, dans og motstandskraft

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: How can we improve resilience through corporal expression and dance?
Session 2: "Introduction to dance and personal self-awareness"
Session 3: "Learning and creating movement. Knowing the space!"
Session 4: Learning and creating movement. Feeling the rhythm!"
Session 5: "Movement, expression and emotions"
Session 6: "Feeling the emotion"
Session 7: "Dance theatre and resilience"
Session 8: "Dances from around the world"
Session 9: " Urban dances"
Session 10: "New forms of corporal movement. Animal flow"
Session 11: "Exergames: Just Dance and Dance Revolution".
Session 12: What did you learn?



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

4.2. Musikk for Bygging av Resiliens



4.2. Musikk For å Bygge Resiliens

4.2.1. Fordeler med å Fremføre Musikk for å Bygge Resiliens

Musikk er et kraftig verktøy for å bygge motstandskraft, ettersom det kombinerer emosjonelle, kognitive og sosiale elementer som hjelper individer å møte og overvinne utfordringer. Gjennom sin evne til å knytte seg til følelser, vekke kreativitet og fremme sosial samhørighet, tilbyr musikk en viktig ressurs for personlig og kollektiv empowerment (teoretisk grunnlag og relevant publisert vitenskapelig litteratur gjennomgått i RESUPERES-manualen, 2024). Derfor skisserer vi nedenfor noen av de viktigste fordelene med musikk i forhold til motstandskraft:

1. Emosjonell regulering: Å lytte til eller lage musikk gjør det mulig å bearbeide komplekse følelser, og på denne måten redusere angst og stress.
2. Uttrykk og kommunikasjon: Musikk gir et medium der følelser som er vanskelig å sette ord på kan uttrykkes, noe som hjelper med å frigjøre emosjonell spenning.
3. Følelse av mestring: Å lære å spille et instrument eller fullføre et musikalsk verk øker selvtilliten og troen på egne evner.
4. Sosial samhørighet: Å delta i musikalske gruppeaktiviteter fremmer samarbeid, gjensidig støtte og en følelse av tilhørighet.
5. Forbedrer humøret: Å lytte til glad eller oppløftende musikk kan løfte humøret og gi ny håp i vanskelige tider.

4.2.2. Verktøy og Innhold Brukt gjennom Musikk for å Bygge Resiliens

Nøkkelinhold for å styrke resiliens, inkludert i aktivitetsprogrammet, omfatter følgende (Torleiv, 2025):

1. Skapelse av personlige sanger

- **Mål:** Hjelp deltakerne med å reflektere over erfaringene sine og gjøre dem om til noe positivt.
- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Veilede deltakerne til å skrive tekster om vanskelige situasjoner de har overvunnet.

- Komponere en enkel melodi som kan akkompagnere teksten.
- Dele sangene i et trygt miljø, og styrke selvtrykk og gjensidig støtte.

2. Gruppemusikalsk terapi

- **Mål:** Bruke musikk til å bearbeide følelser og styrke sosial tilknytning.
- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Inkludere øvelser som gruppetromming, vokal-improvisasjon eller aktiv lytting til meningsfulle sanger.
 - Reflektere over hvordan musikk hjelper til med å møte utfordringer.
 - Gjenta viktigheten av å arbeide sammen og støtte hverandre gjensidig.

3. Motivasjons-spilleliste (ressurs inkludert i RESUPERES-appen)

- **Mål:** Skape en personlig ressurs for å inspirere og motivere i vanskelige tider.
- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Be deltakerne velge sanger som får dem til å føle seg sterke, optimistiske eller rolige.
 - Dele spillelistene i gruppen for å oppmuntre til utveksling av ideer og emosjonelle ressurser.

4. Musikalsk improvisasjon

- **Mål:** Fremme kreativitet og evnen til å tilpasse seg endringer.
- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Bruke enkle instrumenter (trommer, keyboard osv.) for å improvisere musikk i gruppen.
 - Fremme utforskning uten frykt for å gjøre feil, og fokusere på verdien av fleksibilitet og eksperimentering.

5. Meditasjon med musikk

- **Mål:** Redusere stress og utvikle mindfulness-ferdigheter.

- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Lytte til avslappende eller instrumentell musikk mens man utfører bevisste pusteøvelser.
 - Reflektere over hvordan musikk påvirker den emosjonelle tilstanden og evnen til å være til stede i øyeblikket.

6. Trommesirkel

- **Mål:** Fremme samarbeid, lagarbeid og gruppesynkronisering.
- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Gi trommer, tamburiner eller andre perkusjonsinstrumenter.
 - Veilede gruppen til å lage rytmer sammen, og fremheve bidragene fra hver deltaker til det samlede produktet.
 - Betone viktigheten av gjensidig støtte og ikke-verbal kommunikasjon.

7. Komponering av en gruppesang om "resiliens"

- **Mål:** Skape en hymne som omhandler mestring og lagarbeid.
- **Hvordan gjennomføre aktiviteten:**
 - Tilrettelegge for utvikling av ordkart med positive setninger eller meldinger.
 - Sette disse ideene til en sang som representerer gruppens resiliens.
 - Utføre sangen sammen for å forsterke fellesskapsfølelsen.

Alle de nevnte verktøyene og oppgavene støtter individene i å utvikle følgende:

- **Emosjonell utvikling:** Bearbeide vanskelige følelser på en konstruktiv måte.
- **Sosial empowerment:** Skape meningsfulle bånd som støtter kollektivt velvære.
- **Praktiske ferdigheter:** Kultivere tålmodighet, disiplin og kreativitet.
- **Tilpasning til endringer:** Forbedre evnen til å møte nye eller uforutsette situasjoner.

For å oppsummere er musikk mer enn bare en treningsmetode; det er også et kraftig verktøy for å bygge emosjonell, mental og sosial motstandskraft. Gjennom dynamiske og deltakende musikalske aktiviteter kan individer rustes til å møte utfordringer med styrke og håp.

4.2.3. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Musikk

Følgende **Intervensjonsforslag** i RESUPERES-Programmet er utformet og opprettet av Professor Furnes, fra RESUPERES Team Norge fra Høgskolen på Vestlandet (Furnes, 2025):

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og undervisningspersonell, basert på undervisning i musikk fra et emosjonelt selvbevisst perspektiv.

- Utstyr deltakerne med et nyttig verktøy som er lett å integrere i daglige rutiner for å forbedre mental velvære.
- Trene oppmerksomhet og arbeide med mindfulness-ferdigheter.
- Forbedre selvbevissthet.
- Forbedre evnen til emosjonell håndtering.
- Forbedre velvære.

-Innhold:

A) Spesifikasjoner for musikk - Musikkterapiteknikker...

B) Resilienskonstruksjoner som jobbes med i disse sesjonene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, lagarbeid og kulturell arv.

-Intervensjonsutvikling og prosedyre:

- Programmering: 12 sesjoner (den første, 1 for introduksjon, og den siste, 12 for evaluering)
- Tidsplan for sesjonene: Totalt 10, en eller to sesjoner vil bli levert hver uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen på hvert universitet.

-Materialer og fasiliteter:

- Materialer: Instrumenter, musikkspiller, Spotify, ulike materialer.
- Fasiliteter: Musikalsk uttrykk og bevegelsesrom M2 innen Fakultet for utdanningsvitenskap ved UGR.



-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetsens tidsplan:

Musikk e-læringsmodulinnhold levert via RESUPERES-nettsiden: [Course: Module 9 - Music | resuperesLMS](#)

Tabell 7. Musikk- og resiliensprogram

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: Introduction "Overcome Adversity Together through Music".
Session 2: "Tune In".
Session 3: "Musical Content".
Session 4: "Being Alert".
Session 5: "Catching the Rhythm".
Session 6: "Emotional Contagion".
Session 7: "Visual Imagination".
Session 8: "Musical Memories"
Session 9: " Musical Expressiveness".
Session 10: "Self-awareness".
Session 11: "Stay Tuned".
Session 12: What have you learned?



TEMA 5

Fortellende Kunst for å Bygge Resiliens

TEMA 5. FORTELLENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

5.1. Autobiografisk trening for å bygge resiliens

5.1.1. Fordeler med å bruke autobiografisk trening for å styrke resiliens

5.1.2. Verktøy og innhold anvendt gjennom autobiografisk trening for å bygge resiliens

5.1.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å styrke resiliens gjennom autobiografisk trening

5.2. Tolkning av kulturarv for å bygge resiliens

5.2.1. Fordeler ved å engasjere seg i tolkning av kulturarv med hensyn til å styrke resiliens

5.2.2. Verktøy og innhold brukt ved tolkning av kulturarv for å bygge resiliens

5.2.3. RESUPERES intervensjonsforslag for å styrke resiliens t gjennom tolkning av kulturarv

Figur 132. RESUPERES-teamet under pilotstudien i Granada Gymkhana kulturell (Spania).



Tema 5. FORTELLENDE KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

Fortellende kunst (som f.eks. kreativ skriving, selvbiografi, muntlig historiefortellen, teater, personlige fortellinger) er fundamentale verktøy for å bygge resiliens. Disse kunstneriske formene, lar ikke bare vanskelige følelser og erfaringer å komme til uttrykk, men fremmer også selvforståelse, kreativitet og personlig empowerment.

Forholdet mellom fortellende kunstformer og resiliens

1. **Emosjonell prosessering:** Å skrive eller fortelle historier lar en reflektere over og gi mening til sine smertefulle opplevelser, og transformere traumer til en fortelling om å overvinne.
2. **Identitetsforsterkning:** Gjennom å fortelle eller komponere beretninger kan folk uttrykke hvem de er, definere verdier og utvikle en følelse av hensikt.
3. **Kognitiv omstruktureringsevne:** Å lage historier fremmer en endring i perspektiv, og oppmuntrer til at motgang blir tolket som en læringsmulighet.
4. **Sosial tilknytning:** Felles historiefortelling skaper empati og solidaritet, som styrker støttenettverkene som er essensielle for resiliens.
5. **Kreative uttrykk:** Gir mulighet til å kanalisere følelser og frustrasjoner på positive måter, noe som bidrar til å redusere stress.

De nevnte aspektene bør inkluderes i den akademiske pensum, ettersom de har stor innvirkning på de følgende aspektene:

- *Emosjonelt velvære:* Narrative aktiviteter gir en ventil hvor stress og følelser kan prosesseres.
- *Interpersonlige ferdigheter:* Felles historiefortelling styrker relasjoner og skaper en følelse av gjensidig støtte.
- *Mestringsferdigheter:* Å skrive og reflektere over tidligere utfordringer hjelper en med å utvikle effektive strategier for å håndtere fremtidige problemer.
- *Kulturell resiliens:* I flerkulturelle kontekster hjelper historiefortelling studenter med å utforske og forene sin kulturelle identitet, noe som fremmer bedre integrasjon og velvære.



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

5.1. *Selvbiografisk Trening for å Bygge Resiliens*

Figur 14. RESUPERES-teamet under pilotstudien i Napoli (Italia).



5.1. Selvbiografisk Trening for å Bygge Resiliens

5.1.1. Fordelene med Selvbiografisk Trening for å Bygge Resiliens

Selvbiografisk opplæring og livshistorier er kvalitative metodologier der utdanning oppfattes som et livsprosjekt og en prosess for meningsskapning, ettersom de begge stimulerer evnene til refleksjon og selvrefleksjon. Dette gjør at disse verktøyene har en aktiv innflytelse på personlige prosjektive tendenser (Sirignano et al., 2016). Å reflektere over egne erfaringer gjør at man kan se seg selv fra et utenforstående perspektiv og vitne til sine egne handlinger, feil, uflaks, lidelser, gleder, løgner, sykdommer og gleder. Dette fremmer forsoning med seg selv, samtidig som det oppmuntrer til en bedre forståelse av andre.

- De følgende fordelene eller nøkkelaspektene knyttet til selvbiografisk utdanning og livshistorier fremheves:
- Fremmer oppnåelse av kognitive og pedagogiske mål gjennom styrking av individuell subjektivitet.
- Svar på den prosessuelle og transformativ dimensjonen som ligger til grunn for enhver autentisk utdanningsreise.
- Knyttes til konstruksjon av en horisont for mening, hvor livsprosjekt-dimensjonen hører hjemme.
- Gir mulighet for bevissthetstilegnelse og muligheten til å omdefinere livsstier og hendelser som har preget og fortsatt preger individuelle liv.
- Prioriterer forståelse av fenomener knyttet til abstrakte og kvantitative forklaringer.
- Avslører kognitive mekanismer og bringer fram "teorier" og implisitt kunnskap som individer besitter, og gjør det derfor mulig å endre mentale holdninger.
- Støtter individer og identifiserer eksisterende dynamiske forbindelser mellom kognitive, affektive, moralske og emosjonelle dimensjoner av kunnskap.
- Fremmer frigjøring ved å gi individer muligheten til å tale og bekrefte sin eksistens i den sosiale konteksten.
- Gir individer muligheten til å fullstendig forme seg selv, og gir dem et narrativ der en bro kan bygges mellom fortid og nåtid. Dette gir individer kognitive ferdigheter til å kartlegge sin fremtid.

På denne måten fremmer autobiografisk historiefortelling og komposisjon av livshistorier ferdigheter som er tett knyttet til resilienskapasitet.

Figur 154. Livets tre, studenter i implementeringen gjenopplever Italia.

- **Sosiale ferdigheter:** Muligheten til å lytte til forskjellige historier om et tema eller et stykke av noens liv driver konstruksjonen av en "delt sannhet", som igjen utvikler kritisk bevissthet, lytteevne, evnen til å føre dialog og medkonstruksjon av mening. Å dele erfaringer, representasjoner og tolkninger kan øke selvtilliten gjennom en "re-verdsettelse av egen fortid". Å engasjere seg med andre og dele historier, følelser og syn på verden hjelper en med å reflektere over dynamikken i sine mellommenneskelige relasjoner og fremmer utviklingen av sosiale ferdigheter på arbeidsplassen og i profesjonelle sammenhenger (Sirignano, 2012).



- **Mestring og problemløsning:** Gjennom historiefortelling og selvbiografiske metoder er det mulig å øke bevisstheten om mekanismene knyttet til tanke- og mentaliseringsprosesser. Dette bringer en i kontakt med sin mentale tilstand, enten den er negativ eller positiv, og hjelper en med å utøve kontroll over den. Den kognitive stilen som benyttes for å tolke hendelser kan rettes mot utvikling av positiv tenkning og proaktiv mestring (Malaguti, 2005). Skrivning, ved å fremme vanen med å fokusere oppmerksomheten på elementer og innhold som studeres, kan redusere påtrengende tanker, frigjøre og forbedre arbeidsminnet. Dette øker individers evne til å fokusere når de løser problemer (Klein, 2002; Klein & Boals, 2001).
- **Autonomi:** Styrkes gjennom utvikling av selvinnsett samtidig som man anerkjenner egne evner og grenser, evnen til å tappe inn i personlige ressurser, deltakelse i kulturell desentralisering, utvikling av kritisk og selvkritisk tenkning, refleksjon over personlige epistemologiske forutsetninger, avdekking av autenticitet, og å forankre seg i personlig motivert dømmekraft som går utover ytre kulturelle påvirkninger.

- **Mål og fremtidsperspektiv:** Utvikles gjennom erindring og uttrykk for personlige livserfaringer, analyse av perspektiver som styrer beslutninger, og anerkjennelse av personlige forventninger og ressurser. Bruken av meningsfull fortelling gjør det mulig å trekke en rett linje som kobler fortid, nåtid og fremtid.
- **Selvtillit:** Styrkes ved å bekrefte mål og ferdigheter gjennom personlig historiefortelling, og ved å overvinne negativ tenkning gjennom historier om personlig suksess.

5.1.2. Verktøy og Innhold i Selvbiografisk trening for å Bygge Resiliens

Selvbiografisk trening fokuserer på å bruke personlige erfaringer som verktøy for å styrke resiliens. Gjennom refleksjon over ens livshistorie og omtolkning av tidligere erfaringer, utvikles mestringsferdigheter, sammen med en sterkere følelse av identitet og mål. Neste er verktøy og innhold som kan benyttes og som er inkludert i programmet for praktisk innhold, illustrert:

1. Fortelling av personlige historier

- Veiledet refleksjon over viktige livshendelser (både positive og negative).
- Identifisering av utfordringer som er overvunnet og de styrkene som ble utviklet i prosessen.
- Bruk veiledende spørsmål: ▪ Hva lærte du av denne erfaringen?
- Hvordan gjorde det deg sterkere? ▪ Hvilke indre eller ytre ressurser brukte du?

2. Refleksiv skriving

- Personlige dagbøker: Skriv regelmessig om følelser, tanker og erfaringer.
- Symbolske brev: Skriv brev til deg selv i fortiden eller fremtiden.
- Narrativ omstrukturering: Skriv om en vanskelig hendelse gjennom linsen av personlig vekst.

3. Visualiseringsteknikker

- Gjenopprett mentalt betydningsfulle erfaringer for å omtolke dem fra resiliensens perspektiv.
- Visualiser fremtidige prestasjoner basert på tilegnede styrker.

4. Personlig tidslinje

- Tegn en tidslinje over ens liv der viktige hendelser blir identifisert, og merk de som representerte utfordringer og prestasjoner.

- Bruk farger for å markere følelsene knyttet til hver hendelse.

5. Rollespill eller dramatisering

- Fremføring av viktige øyeblikk fra ens fortid for å utforske dem fra andre perspektiver.
- Inkluder elementer av kroppslig uttrykk for å understreke følelser og mestring.

6. Analyse av styrker og ressurser

- Lag en liste over evner, verdier og indre ressurser som har hjulpet i vanskelige tider.
- Reflekter over hvordan de listede ressursene kan brukes til å møte fremtidige utfordringer.

Arbeidet med innholdet som er skissert ovenfor forventes å gi resultater som økt evne til å tolke utfordringer som læringsmuligheter og styrke emosjonelle og mentale mestringsferdigheter. I autobiografisk trening utvikles en styrket og positiv personlig historie som øker selvtilliten til å overvinne motgang. Dette gjør det til et kraftig verktøy for å bygge resiliens, ettersom det gjør det mulig å omtolke livserfaringer, og dreie fokuset mot personlig vekst og positiv tilpasning.

5.1.3. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens gjennom Selvbiografisk Trening.

Følgende **Intervensjonsforslag** i RESUPERES-programmet er designet og laget av professorene Sirignano, Paolozzi, Ercolano og Maddalena, RESUPERES Team Italia, fra UNISOB, Universitetet i Napoli (Sirignano et al, 2025):

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og undervisningspersonell som er basert på bruk av selvbiografisk trening.

-Utstyre studenter og undervisningspersonell med et nyttig verktøy som er lett å integrere i daglige rutiner og forbedre mental velvære.

-Innhold:

A) Spesifikke selvbiografiske treningsteknikker...

B) Resilienskonsepter som arbeides med i disse øktene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, teamarbeid og kulturell arv.

-Intervensjonens utarbeidelse og prosedyre:

- Program: 12 økter (den første, én for introduksjon, og den siste, den 12. for evaluering)

- Tidspunkt for øktene: Totalt 10, én eller to økter vil bli levert hver uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen ved hvert universitet.

-Materialer og fasiliteter:

- Materialer: Musikkinstrumenter, mobil til Spotify
- Fasiliteter: Bevegelsesrom M2 og klasserom med internettforbindelse innenfor Fakultet for utdanningsvitenskap ved UGR.

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetsplan:

Selvbiografisk trening e-læringsmodulinnhold levert via RESUPERES-nettsiden: [Course: Module 2 - Autobiographical Training | resuperesLMS](#)

Tabell 8. Selvbiografisk opplæring og motstandskraftprogram

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: "Overcoming Adversity Together through Autobiographical and Life Story Methods"
Session 2: "Self Portrait"
Session 3: "Art, Autobiography and Self-Knowledge"
Session 4: "Change and Metaphors"
Session 5: "Exquisite Corpse"
Session 6: "Emotion Control"
Session 7: "The 'Casita' [Little House] of Resilience"
Session 8: "Storytelling and Creativity"
Session 9: "Commemoration"
Session 10: "Narrating Emotions"
Session 11: "The 'Casita' [Little House] in the Workplace"
Session 12: What have you Learned?



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

5.2. Tolkning av kulturarv for å Bygge Resiliens



5.2. Tolkning av Kulturarv for å Bygge Resiliens

5.2.1. Fordeler med å Engasjere seg i Tolkning av Kulturarv som et Middel for å Bygge Resiliens

Tolkning av kulturell arv spiller en avgjørende rolle i bygging av resiliens, ettersom det tilbyr en umåtelig ressurs som er knyttet til kulturell identitet, sosialt støtte og spredning av tradisjonelle verdier og visdom. Dette bidrar betydelig til individers og samfunns evne til å tilpasse seg og trives i vanskelige tider (se litteraturgjennomgangen presentert i RESUPERES-manualen, 2024). I denne sammenhengen bidrar tolkning av kulturell arv til:

Identitet og tilhørighet: Kulturell arv gir et solid grunnlag for personlig og kollektiv identitet. Å tilhøre en kulturelt betydningsfull gruppe øker følelsen av identitet og tilhørighet. Denne forbindelsen med kultur og tradisjoner hjelper folk med å opprettholde en stabil identitet og føle at de er en del av et fellesskap, noe som er avgjørende for resiliens. I krisetider fungerer denne kulturelle identiteten som en psykologisk ressurs som øker individers evne til å møte utfordringer.

Figur 165. RESUPERES-teamet under pilotstudien i Napoli (Italia).



Sosial støtte og fellesskapsnettverk: Sosial støtte er en essensiell komponent i resiliens. Kulturell arv er nøkkelen til å legge grunnlaget for robuste fellesskapsgrupper, og understreker at disse har en positiv innvirkning på helse og velvære. Kulturelle praksiser, seremonier og

felleskapsarrangementer fremmer sosial samhold og gjensidig støtte, og skaper et miljø der individer føler seg støttet og tilknyttet (Berkman & Glass, 2000).

Resiliens og kulturell tilpasning: Resiliens manifesterer seg i forskjellige kulturelle kontekster. Kulturelle praksiser og verdier gir unike standarddrammer for å håndtere motgang. Kulturelle tradisjoner og mestringsstiler som overføres fra generasjon til generasjon, styrker tilpasningsevnen og motstandskraften til utfordringer (Ungar, 2008).

Overføring av tradisjonelle verdier og visdom: Overføringen av tradisjonelle verdier og visdom gjennom kulturell arv avslører hvordan delte kulturelle praksiser og verdier gir en følelse av formål og retning. Dette hjelper individer med å takle vanskelige situasjoner fra et solid grunnlag av kunnskap og erfaring (Chirkov et al., 2003, 2005).

Kulturelle praksiser som psykologiske ressurser: Kulturelle praksiser og ritualer tilbyr viktige psykologiske ressurser som gir en følelse av kontroll og håp. Deltakelse i ritualer og kulturelle tradisjoner kan gi emosjonell lettelse og styrke i vanskelige tider (Miller, 1976).

Kultur og stresshåndtering: Måten ulike kulturer håndterer stress og emosjonelt ubehag på gir unike og forskjellige perspektiver for å håndtere ekstreme situasjoner som til slutt bygger resiliens (Kleinman & Good, 1985).

Ritualer og mestringsøvelser: Ritualer og kulturelle praksiser fungerer som effektive mestringsmekanismer. Bevis viser at slike ritualer hjelper individer med å møte motgang og forbli resilient, og forsterker en følelse av fellesskap og personlig resiliens (Kirmayer & Minas, 2000).

Et eksempel som understreker hvordan kulturell arv påvirker resiliens, kommer fra urfolkssamfunn, som ofte viser robust resiliens, delvis på grunn av deres tilknytning til kulturell arv og tradisjonelle praksiser. Bevaringen av forfedres språk, ritualer og kunnskap bidrar til deres evne til å møte eksterne utfordringer og bevare kulturell identitet.

5.2.2. Verktøy og Innhold Brukt i Tolkning av Kulturarv for å Bygge Resiliens

Etter gjennomgang av relevante dokumenter ble effektive verktøy og innhold for å bygge og styrke resiliens gjennom tolkning av kulturell arv benyttet gjennom følgende oppgaver og aktiviteter, som utgjorde en del av kursets praktiske innhold:

1. Kulturelle historier og narrativer, med mål om å styrke kulturell identitet og lære av fortiden, fremmes resiliens gjennom tilknytning til samfunnets historie og identifisering av de kulturelle styrkene som er videreført fra generasjon til generasjon. Oppgaver er inkludert der deltakerne deler tradisjonelle historier om sine lokalsamfunn eller familier. Historiene kan fokusere på hvordan tidligere generasjoner overvant motgang, i tillegg til økonomiske utfordringer, tvangsflytting og sosial endring.

Figur 176. RESUPERES-teamet i pilotstudien i Napoli (Italia).



2. **Tradisjonelle håndverksverksteder**, med mål om å bevare tradisjonelle ferdigheter og fremme selvtuttrykk, bygges resiliens gjennom læring av ferdigheter som krever konsentrasjon og utholdenhet, samtidig som man knytter seg til kulturell arv. Oppgaver eller verksteder der deltakerne lærer å lage tradisjonelt håndverk, som tekstiler, keramikk, treskjæring og broderi. Gjennom prosessen diskuteres verdier og læresetninger som formidles gjennom verkene. Disse kan inkludere tålmodighet, dedikasjon og samarbeid.

3. **Ritualer og fellesskapsremonier**, med mål om å fremme fellesskapskohesjon og holde tradisjoner i live, styrke følelsen av tilhørighet og gi rom for å prosessere og overvinne vanskeligheter som en gruppe. Dette inkluderer oppgaver eller arrangementer som feirer tradisjonelle ritualer eller seremonier, som festligheter, danser, religiøse seremonier og å gi takknemlighet til naturen. Slike

arrangementer hjelper deltakerne med å holde kontakten med sine røtter og trekke styrke fra fellesskapet og delte praksiser.

4. **Tradisjonell matlagingsverksted**, med mål om å fremme overføring av intergenerasjonell kunnskap og styrke båndet mellom generasjoner og følelsen av kontinuitet, samtidig som praktiske ferdigheter undervises og samarbeid oppmuntres. Verksteder der samfunnets eldre lærer de yngste å tilberede tradisjonelle måltider. Under måltidsforberedelsen kan deltakerne dele historier om viktigheten av disse rettene i krisetider eller for familiesammenkomster.

5. **Samtalesirkler om kulturell resiliens**, med mål om å reflektere over kulturell arv i forhold til å overvinne utfordringer, styrke emosjonell og mental resiliens i forbindelse med personlige erfaringer gjennom generelle kulturelle historier og tradisjoner. Samtalesirkel-oppgaver der deltakerne diskuterer måter hvorpå deres samfunns kulturelle arv har vært en styrke i vanskelige tider. Disse møtene kan fasiliteres av samfunnsledere eller lokale eksperter som deler lærdom om resiliens.

6. **Besøk til kulturarvsteder**, med mål om å gjenoppleve fortiden gjennom fysiske steder, styrke følelsen av tilhørighet og verdsetting av kulturell arv. Dette gir et referanserammeverk for å takle reelle utfordringer. Gåturet eller verksteder under besøk til historiske steder, monumenter, ruiner eller naturlige arvområder. Under disse besøkene kan deltakerne lære om den historiske betydningen av disse stedene og hvordan tidligere generasjoner brukte dem som kilder til styrke og beskyttelse.

7. **Musikk og tradisjonell sang**, med mål om å bruke musikk som et verktøy for helbredelse og styrke. Ved å knytte seg til sine kulturelle røtter gjennom sang eller musikk, kan deltakerne finne trøst og styrke. Arrangere økter der tradisjonelle sanger synges eller tradisjonell musikk spilles. Musikk kan brukes til å fortelle historier om kamp og overvinning, eller kan samle fellesskap i krisetider.

8. **Intergenerasjonelle prosjekter rettet mot kulturell arv**, som har som mål å fremme intergenerasjonslæring og fellesskapsfølelse, samt fremme resiliens ved å knytte generasjoner sammen og overføre kunnskap. Samtidig styrkes kulturell identitet og sosial kohesjon. Skap et prosjekt eller oppgave der unge mennesker jobber sammen med eldre for å dokumentere kulturelle tradisjoner, som historier, sanger, oppskrifter og legender. Slike prosjekter kan ende med å lage en bok, en innspilling eller en presentasjon for fellesskapet.

9. **Utforskning av kulturelle symboler på resiliens**, med mål om å identifisere symboler på resiliens og mestringsom er iboende i en gitt kultur. Dette styrker personlig og fellesskapsresiliens

gjennom identifisering av styrker innen den kulturelle konteksten, og gir et modell for hvordan motgang kan adresseres. Forsknings- og formidlingsoppgaver om symboler eller figurer som er iboende i en gitt kulturarv, som representerer motstand og mestring. Dette kan inkludere nasjonale helter, mytologiske figurer og naturelementer (fjell, elver, osv.). Deretter kan deltakerne lage kunstverk eller historier om disse symbolene.

10. **Dokumentarer eller kortfilmer om kulturell resiliens**, med mål om å reflektere over hvordan kultur har vært en kilde til styrke gjennom visuelle midler og drive deltakerne til å se på sin kultur som en kilde til styrke, og knytte visuelle narrativer til deres egen historie og erfaring. Organiser skapelse eller visning av dokumentarer som fremhever hvordan fellesskap har brukt sin kulturelle arv for å takle kriser eller vanskelige tider. Deretter kan debatter arrangeres for å reflektere over de lærdommene som er lært.

Avslutningsvis er tolkning av kulturell arv en uvurderlig ressurs for bygging av resiliens. Dermed er praktiske anvendelsesforslag nødvendige for universitetskonteksten. Slike forslag kan inkludere kulturell regenerering i urbane områder, landlige kontekster, universiteter, fellesskap osv., ettersom kulturell identitet, sosial støtte, overføring av verdier og visdom og mestringsøvelser gir et solid fundament for å takle og overvinne utfordringer. Å knytte seg til ens kulturelle arv øker individers og fellesskaps evne til å tilpasse seg og trives, og fremhever viktigheten av å bevare og verdsette kulturelle tradisjoner som en essensiell pilar for velvære og personlig og kollektiv styrke.

5.2.3. RESUPERES Intervensjonsforslag for å Bygge Resiliens Gjennom Tolkning av Kulturarv

Følgende **intervensjonsforslag** og RESUPERES-program, designet og opprettet av Sirignano, Paolozzi, Maddalena og Ercolano fra RESUPERES Team Italia (UNISOB), Napoli Universitet (Sirignano et al., 2025):

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og universitetsansatte, basert på opplæring i tolkning av kulturell arv fra et emosjonelt selvbevissthetsperspektiv.

-Utstyr studentene og undervisningspersonalet med et nyttig verktøy som lett kan integreres i daglige rutiner og forbedrer mental velvære.



-Innhold:

- A) Spesifikasjoner for tolkning av kulturell arv.
- B) Resilienskonstruksjoner som arbeides med i disse øktene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, samarbeid og kulturell arv.

-Intervensjonsutvikling og prosedyre:

- o Programmering: 12 økter (den første, 1 for introduksjon, og den siste, den 12 for evaluering).
- o Tidsramme for øktene: Totalt 10, en eller to økter vil bli levert hver uke i en periode på fem uker, avhengig av organiseringen ved hvert universitet.

-Materialer og fasiliteter:

- o Materiale: Historiebøker, filmer, kort, papir, penner, farger...
- o Fasiliteter: Musikalsk uttrykk og bevegelsesrom M2 og standardklasserom med internettforbindelse innenfor Fakultet for utdanningsvitenskap ved UGR.

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetstidslinje: Tolkning av kulturell arv e-læringsmodulinnhold levert via RESUPERES-nettsiden: [Course: Module 6 - Heritage interpretation | resuperesLMS](#)

Tabell 9. Program for kulturarvstolkning og motstandskraft

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: "Overcoming Adversity Together through Cultural Heritage Interpretation"
Session 2: " Art and Universal Feelings"
Session 3: " The Herbarium of my Existence"
Session 4: "Sense of Humor"
Session 5: " Narrating Emotions with clay"
Session 6: "Promoting Heritage"
Session 7: "The Tent"
Session 8: "Komorebi: Appreciating Life through Lights and Shadows"
Session 9: " My Emotions Gallery"
Session 10: " Locus Amoenus"
Session 11: "Seeing, Searching - Between Narration and Mythobiography"
Session 12: What have you learned?



TEMA 6

Visuell Kunst for å Bygge Resiliens

Tema 6. VISUELL KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

6.1. Maleri: Følelser og kreativitet for å styrke resiliens

6.1.1. Fordeler med maleri, gjennom følelser og kreativitet, for å bygge resiliens

6.1.2. Verktøy og innhold anvendt gjennom maling for å styrke resiliens

6.1.3. RESUPERES intervensjonsprogram for å styrke resiliens gjennom maling

6.2. Fotografi og kommunikasjon for å styrke resiliens

6.2.1. Fordeler med fotografering fra et kommunikasjonsstandpunkt med hensyn til resiliens

6.2.2. Verktøy og innhold anvendt gjennom fotografering for å bygge resiliens

6.2.3. RESUPERES intervensjonsprogram for å styrke resiliens gjennom fotografering

Figur 187. RESUPERES Håndbok (Calado, P.)



Tema 6. VISUELL KUNST FOR Å BYGGE RESILIENS

De visuelle kunstene (maling, fotografi, arkitektur, skulptur...) er kraftige verktøy for å fremme resiliens blant universitetsstudenter, ettersom de muliggjør kreativ uttrykk, emosjonell utforskning og utvikling av nødvendige ferdigheter for å takle utfordringer. Aktiviteter som maling, tegning, fotografi og grafisk design fremmer ikke bare emosjonelt velvære, men driver også refleksjon og personlig vekst. Takket være mobile enheter er denne kunstformen nesten alltid tilgjengelig.

Inkludering av visuelle kunstformer i universitetets læreplan for å bygge resiliens gir fordeler når det gjelder de forbedringene som er nevnt nedenfor:

- **Emosjonell prosessering og velvære:** Kunstneriske aktiviteter gir studentene muligheten til å uttrykke vanskelige følelser som kan være vanskelige å sette ord på, noe som letter stress- og angsthåndtering, og dermed forbedrer det psykologiske velvære.
- **Utvikling av egenmestring:** Å fullføre et kunstverk, uavhengig av teknisk kvalitet, øker tilliten til egen evne til å overvinne utfordringer.
- **Fremmer introspeksjon:** Å skape visuell kunst gir et rom hvor studentene kan reflektere over sine personlige erfaringer, og hjelper dem med å omformulere vanskelige situasjoner fra et positivt perspektiv.
- **Reduksjon av stress:** Repetitive og meditative visuelle aktiviteter, som å fargelegge mandalaer eller lage doodles, skaper en tilstand av ro og fokus.
- **Øker kreativitet og problemløsning:** Kunstnerisk skapelse fremmer kognitive ferdigheter som er viktige for å omformulere vanskeligheter og finne innovative løsninger.
- **Sosial og fellesskapsrelasjon:** Å delta i gruppekunstprosjekter skaper en følelse av tilhørighet og oppmuntrer til gjensidig støtte mellom studentene.
- **Kulturell tilknytning:** Visuelle kunstformer gir studentene muligheten til å utforske og uttrykke sin kulturelle identitet, noe som forsterker deres følelse av tilhørighet og kulturell resiliens.
- **Inngir håp:** Visuell representasjon av mål eller ønsker kan motivere studentene til å takle utfordringer med optimisme.

Et stort utvalg av aktiviteter finnes som bidrar til å fremme resiliens og er enkle å utføre, men som er rike på dybde. Noen eksempler er listet nedenfor:

- **Visuell emosjonsdagbok:** Studentene kan bruke tegninger, kolasjer eller malerier for å representere hvordan de føler seg på bestemte dager. Dette fremmer selvuttrykk og selvinnsett.
- **Opprettelse av mandalaer:** Å tegne og fargelegge mandalaer hjelper studentene med å fokusere på nåtiden, reduserer stress og fremmer emosjonell stabilitet.
- **Narrativ fotografi:** Bruk av fotografi for å fortelle personlige historier, med fokus på tider med overvinning eller takknemlighet, kan forsterke et positivt perspektiv.
- **Resiliens-kollasj:** Å lage kolasjer som representerer interne og eksterne ressurser hjelper studentene med å overvinne utfordringer.
- **Samfunnskunst:** Gruppevegger eller visuelle prosjekter kan utarbeides for å ta opp temaer som resiliens, mangfold og samarbeid.
- **Intuitiv maling:** La studentene male fritt, uten bekymring for det endelige resultatet, for å frigjøre følelser og fremme selvaksept.

Dermed gagnar visuelle kunstformer studentene, ikke bare når det gjelder mental helse, men også ved å gi dem praktiske verktøy som de kan bruke for å bygge resiliens i deres akademiske og personlige liv. Konklusjonen av slike praksiser i universitetsmiljøet kan ha en virkelig transformativ innvirkning på generell velvære.

Figur 198. Emotion of Fado, Inês, blandet metode på papir. Proyecto RESUPERES pilotstudie, Portugal



6.1. Maling: Følelser og Kreativitet for å Bygge Resiliens

Figur 209. Kunst og følelser (RESUPERES-teamet ved Tavira-museet, Portugal)



6.1. Maling: Følelser og Kreativitet for å Bygge Resiliens

6.1.1. Fordeler med Maling (Kunst), gjennom Følelser og Kreativitet, for å Bygge Resiliens

Hvordan kan kreativitet og kunst gjøre oss mer resiliente? I svar på dette spørsmålet, sier Aguilar at "det finnes en annen måte å kultivere resiliens på som ofte blir ignorert, og det er gjennom å styrke vår kreativitet". Ifølge denne forfatteren, "å være kreativ åpner for interne ressurser for å takle stress, løse problemer og nyte livet. Når vi er kreative, er vi mer oppfinnsomme og vi løser problemer på nye og originale måter, noe som gir oss mot. Tenkningen vår utvides, sammen med forbindelsen vi har med oss selv og med andre" (Aguilar, 2018). Mártires, M. (2025), som skriver i RESUPERES-manualen, oppsummerer at:

- Kunst har kapasitet til å hjelpe oss med å være resiliente ved å gi en følelse av autonomi, selvfølelse og selvuttrykk (Mártires, M., 2024).
- Resultater fra aktiviteter som omhandler kunstnerisk skapelse og den kreative prosessen kan føre til personlig helbredelse og vekst (Art Therapy Resources, 2022).
- Kreativ tenkning er avgjørende for problemløsning (Prescott et al., 2008).
- Kreative individer har en tendens til å være mer autonome, selvhjulpne, uavhengige, assertive, selvaksepterende, oppfinnsomme, emosjonelt sensitive og tar flere risikoer (Malchiodi, 1998).
- Hos kreative mennesker dreier ferdigheter seg om å være innovative, fleksible, ha et godt selvbilde, koble forskjellige ideer sammen, være utholdende... alt dette bidrar til deres evne til å være resiliente (Silva & Motta, 2017).

Deretter beskrives de viktigste fordelene med maling når det gjelder resiliensbygging fra et emosjonelt og kreativt perspektiv:

Når det gjelder emosjonelle fordeler, fremmer maling:

- **Emosjonshåndtering:**
 - Lar vanskelige følelser bli uttrykt og bearbeidet. Slike følelser inkluderer stress, angst og frykt. Dette fremmer en sunn frigjøring av følelser.
 - Hjelper studentene med å gjenkjenne og kanalisere følelser gjennom farger, former og teksturer.

- **Stressreduksjon:**
 - Gjentakelse av bevegelser og fokus på aktiviteten har en meditativ effekt, reduserer stress og skaper ro.
- **Økt selvfølelse:**
 - Å lage et unikt kunstverk øker tilliten til personlige evner, og forbedrer oppfatningen av egen mestring.
- **Tilknytning til nåtiden (mindfulness):**
 - Maling hjelper til med å forankre tankene i nåtiden, fremmer fullstendig fokus og frakobling fra ytre bekymringer.
- **Sikker emosjonell oppdagelse:**
 - Gir et trygt rom for å utforske følelser som kan være vanskelige å sette ord på.

Når det gjelder kreative fordeler, fremstår følgende:

- **Problemløsning:**
 - Krever kontinuerlige beslutninger angående farger, former og komposisjoner, og utvikler ferdigheter relatert til kreativ problemløsning.
- **Fremmer kognitiv fleksibilitet:**
 - Gjennom eksperimentering med teknikker, stiler eller materialer utvikles evnen til å tilpasse seg endringer og utforske nye perspektiver.
- **Stimulerer fantasi:**
 - Maling lar abstrakte ideer bli visualisert og smeltet sammen, noe som øker kreativiteten som et verktøy for å overvinne utfordringer.
- **Innovasjon og divergent tenkning:**
 - Oppmuntrer til å søke ukonvensjonelle løsninger, og styrker evnen til å tenke utenfor boksen.

Maling, gjennom kombinasjonen av kreativitet og følelser, blir en tilgjengelig og effektiv vei for å bygge og styrke resiliens, og fremmer dermed helhetlig velvære.

6.1.2. Verktøy og Innhold Brukt i Maling (Kunst) for å Bygge Resiliens

Her skisserer vi kreativt innhold og aktiviteter, som fungerer som kunstbaserte verktøy rettet mot å utruste studenter med ferdighetene som kreves for å takle motgang effektivt, og som er inkludert i RESUPERES praktiske program:

Visuelt emosjonsdagbok

- Hold en dagbok der daglige følelser samles gjennom malerier.
- Oppmuntre til bruk av farger og former som representerer emosjonelle tilstander, og på denne måten fremme selvrefleksjon.

Frie maleteknikker

- Legg til rette for ubegrenset utforskning for å uttrykke følelser spontant og uten dom.
- Bruk verktøy som svamper, store penselstrøk, og til og med hender som et middel for utforskning.

Maling basert på metaforer

- Visuelt representere vanskelige situasjoner ved å bruke symbolske bilder (for eksempel et tre som vokser enda sterkere etter en storm).
- Fremme omformulering av negative opplevelser som muligheter for vekst.

Fargerterapi

- Utforsk forholdet mellom farger og følelser, og jobb med toner som representerer ro, håp eller styrke.
- Mal Mandalas eller andre gjentakende figurer for å indusere en tilstand av meditasjon og avslapning.

Kollektiv skapelse

- Delta i gruppevegger eller malerier som reflekterer mestring av felles utfordringer.
- Fremme samarbeid og emosjonell tilknytning til andre.

Narrativ omstruktureringsteknikker

- Mal en negativ erfaring i to stadier, nemlig den opprinnelige situasjonen og hvordan den ble overvunnet eller omformulert.
- Fremme et perspektivskifte for å gjenkjenne personlige styrker.

Malt collage

- Kombiner maling med andre materialer (fotografier, tekster, klipp) for å representere balansen mellom utfordringer og interne ressurser

Figur 21. Montasjer laget av RESUPERES-teamet i Art and Resilience Session. Pilotstudie i Faro (Portugal)



□ Graffiti

- Henviser til urban kunst som lages i offentlige rom, og gjør byer til lerretter for kunstnere til å lage store og detaljerte representasjoner med sosiale eller kunstneriske budskap.
- Graffiti-kunst laget av Banksy bærer ofte sterke sosiale og politiske budskap, og verkene hans kan fungere som kraftige symboler på motstand mot motgang.
- Det finnes forskjellige typer graffiti, som Tag, Throw-up, Piece (mesteverk), Stencil eller Mural.

6.1.3. RESUPERES Intervensjonsprogram for å Bygge Resiliens gjennom Maling (Kunst) og Kreativitet

-Intervensjonsforslag i RESUPERES-programmet ble utformet og laget av professorene Mártires og Santos, fra RESUPERES-teamet ved Algarve University, Faro (Mártires, M., 2025):

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og undervisningspersonell basert på undervisning i maling fra et emosjonelt perspektiv.

-Utruste studenter og undervisningspersonell med et nyttig verktøy som er enkelt å integrere i daglige rutiner og forbedrer mental velvære.

-Innhold:

- A) Spesifikasjoner for maling og relaterte teknikker.
- B) Resilienskonstruksjoner som jobbes med i disse øktene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, teamarbeid og kulturelt arv.

-Utvikling og prosedyre for intervensjonen:

Programmering: 12 økter (den første, 1 for introduksjon, og den siste, 12 for evaluering)

Tidsplan for øktene: Totalt 10, en/två økter leveres hver uke i løpet av fem/ti uker, avhengig av organiseringen ved hvert universitet.

-Materialer og fasiliteter:

Materialer: maling av alle slag, sakser, aviser eller blader, ...

Fasiliteter: Kunstklasse og vanlige klasserom med internettforbindelse innen FCCE UGR.

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetsplan:

Maling e-læringsmodulinnhold levert via RESUPERES-nettsiden: [Course: Module 1 - Art and Creativity | resuperesLMS](#)

Tabell 10. Program for maleri, kreativitet og motstandskraft..

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1: Does all Humans Share a Common Artistic Instinct?
Session 2: Evidence of Universality in Artistic Expression.
Session 3: Music and Movement Exploration.
Session 4: Listening and Observing.
Session 5: Introduction to Self-Portrait Collage.
Session 6: "Upps! (Ink Splatter)"
Session 7: Outside-the-Box Art.
Session 8: "Fado Emotion" Activity.
Session 9: "Exploring Frida's Life and Art"
Session 10: "Be Like Frida" Art Workshop
Session 11: "Rip, Tear and Cut It" Activity.
Session 12: Reflection and Evaluation.



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

6.2. Fotografering og Kommunikasjon for å Bygge Resiliens



6.2. Fotografi og Kommunikasjon for å Bygge Resiliens

6.2.1. Fordeler med Fotografi, fra et Kommunikasjonsperspektiv, for å Bygge Resiliens

Fotografi, som en form for visuell kommunikasjon, spiller en viktig rolle i oppbyggingen av resiliens ved å tilby et kraftfullt verktøy for selvuttrykk, personlig refleksjon og sosial tilknytning. Vi vil utforske hvordan fotografi bidrar til resiliens fra ulike perspektiver, slik det er illustrert i **RESUPERES-Manualen (2025)**, og fremheve dens innvirkning på kommunikasjon, selvuttrykk og sosial støtte. I denne sammenhengen fremkommer følgende fordeler knyttet til utvikling av resiliens:

- **Emosjonelt uttrykk:**

- o Fotografi muliggjør konfrontasjon med tanker og følelser som ofte er vanskelige å sette ord på.
- o Hjelper med å eksternalisere følelser, fremmer katarsis og emosjonell bearbeiding.

- **Selvinnsikt og refleksjon:**

- o Gjennom bilder kan individer utforske sin identitet, historie og perspektiver.
- o Stimulerer refleksjon over betydningsfulle hendelser, noe som styrker evnen til læring og tilpasning.

- **Omforming av virkeligheten:**

- o Å fotografere omgivelser, mennesker eller situasjoner fra positive eller kreative vinkler kan gi ny mening til utfordrende opplevelser.
- o Styrker evnen til å finne skjønnhet og håp midt i motgang.

- **Sosial tilknytning:**

- o Deling av fotografier kan skape meningsfull dialog og styrke støttenettverk.
- o I samfunnsprosjekter fremmer fotografi empati og sosial samhörighet.

- **Styrker kreativitet:**

- o Fremmer innovasjon og divergent tenkning, begge essensielle ferdigheter for å møte utfordringer.

● **Personlig styrking:**

- o Dokumentering av prestasjoner, mestringsøyeblikk og resiliens bidrar til å øke selvfølelsen og troen på egne evner.

6.2.2. *Verktøy og Innhold Brukt i Fotografering for å Bygge Resiliens*

Deretter foreslås oppgaver, workshops og aktiviteter som kan bidra til å fremme resiliens gjennom fotografering:

1. **Fotografering av følelser** – Med mål om å uttrykke og gjenkjenne vanskelige følelser som en måte å utforske egne følelser på, samt hjelpe studentene med å bearbeide opplevelsene sine og se dem fra et nytt perspektiv. Deltakerne inviteres til å ta bilder som representerer hvordan de føler seg i stressende eller utfordrende situasjoner. Objekter, naturscener eller hverdagslige situasjoner som symboliserer følelser kan fotograferes.
2. **Portretter av mestring** – Med mål om å fremheve historier om personlig resiliens og inspirere deltakerne til å se resiliens hos andre og lære av deres erfaringer. Arranger en aktivitet der deltakerne samler bilder av personer, enten fra lokalsamfunnet eller sin nærmeste omkrets, som har overvunnet store utfordringer i livet sitt. Hvert bilde bør ledsages av en kort beskrivelse som reflekterer deres styrke.
3. **Resiliens fotodagbok** – Med mål om å reflektere over perioder med vekst og mestring, fremme selvinnsett og refleksjon rundt hvordan man håndterer utfordringer, samt styrke følelsen av kontroll og egenmakt. Deltakerne får i oppgave å samle og dokumentere, over en periode (en uke eller en måned), bilder som representerer en utfordring de har møtt i hverdagen og til slutt overvunnet. Ved prosjektslutt kan deltakerne lage en collage eller en bildeserie som reflekterer deres utvikling.
4. **Natur som symbol på resiliens** – Med mål om å bruke naturen som en metafor for resiliens. Naturen er et kraftfullt visuelt bilde på resiliens, og denne aktiviteten hjelper studentene med å se hvordan livet tilpasser seg og fortsetter, noe som kan motivere dem til å anvende denne innsikten i sine egne liv. En utendørs workshop der studentene tar bilder av elementer i naturen som representerer styrke og utholdenhet, for eksempel trær som vokser i røft terreng eller planter som overlever i ekstreme forhold.

5. **Før og etter** – Med mål om å anerkjenne endring og fremgang. Denne aktiviteten styrker resiliens ved å hjelpe folk med å visualisere sin egen utvikling og gjenkjenne sin evne til å overvinne vanskeligheter. Deltakerne velger en tid i livet der de har gjennomgått en viktig forandring (emosjonell, fysisk eller annen). De tar bilder som representerer "før" og "etter", og reflekterer deretter over endringsprosessen og hva de har lært.
6. **Samfunnsfotografi** – Med mål om å fortelle historier om resiliens for å fremme tilhørighet og solidaritet, oppmuntre til gjensidig støtte og styrke samhørigheten mellom mennesker ved å vise at utfordringer kan overvinnnes sammen. Organiser en gruppeaktivitet der deltakerne fotograferer scener eller øyeblikk som representerer resiliens i deres lokalsamfunn. Disse bildene kan presenteres i en lokal utstilling eller i en fotobok.
7. **Styrkende selvportretter** – Med mål om å øke selvfølelsen og selvtiliten, samt styrke troen på seg selv og evnen til å takle fremtidige utfordringer. Gjennom en selvportrett-workshop tar deltakerne bilder av seg selv i positurer eller situasjoner der de føler seg sterke og selvsikre. Senere kan de dele bildene og snakke om hvilke sider ved seg selv som gjør dem resiliente.
8. **Samarbeidsfotografi som terapi** – Med mål om å gi en kreativ kanal for håndtering av stress og traumer. Fotografi fungerer som et katarsisk verktøy som hjelper deltakerne med å bearbeide og uttrykke vanskelige følelser på en trygg og kreativ måte. I samarbeid med terapeuter eller veiledere bruker deltakerne fotografering til å dokumentere sin helingsprosess etter traumatiske hendelser. Bildene kan deles eller stilles ut i et trygt rom der man reflekterer over egen fremgang.

6.2.3. RESUPERES Intervensjonsprogram for å Bygge Resiliens gjennom Fotografering og Kommunikasjon

Følgende **intervensjonsforslag** i RESUPERES-programmet er utviklet og designet av professor Calado fra RESUPERES-teamet i Portugal, Universitetet i Algarve, Faro (Calado, 2025):

-Mål: Bygge og styrke resiliens gjennom et aktivitetsprogram rettet mot universitetsstudenter og undervisningspersonell, basert på bruk av fotografi som et kommunikasjonsverktøy.

-Utstyre studenter og undervisningspersonell med et nyttige verktøy som er enkle å integrere i daglige rutiner og forbedrer mental helse.



-Innhold:

- A) Spesifikke aspekter ved kunst og fotografering samt tilhørende teknikker.
- B) Resiliensferdigheter som utvikles i disse øktene inkluderer kreativitet, mindfulness (fokus), lederskap, samarbeid og kulturell arv.

-Intervensjonsutforming og prosedyre:

- Programstruktur: 12 økter (den første, 1 for introduksjon, og den siste, den 12 for evaluering).
- Tidspunkt for øktene: Totalt 10, én til to økter per uke over en periode på fem til ti uker, avhengig av organiseringen ved det enkelte universitet.

-Materialer og fasiliteter:

- Materialer: mobil, datamaskin, kamera.
- Fasiliteter: Kunstklasserom og standard klasserom med internettilgang ved Fakultetet for utdanningsvitenskap ved UGR.

-Målgruppe: Studenter og universitetsansatte.

-Aktivitetstidslinje:

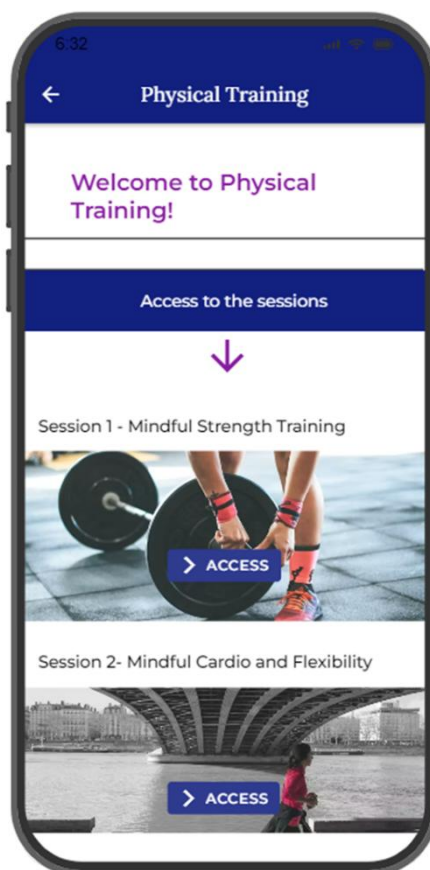
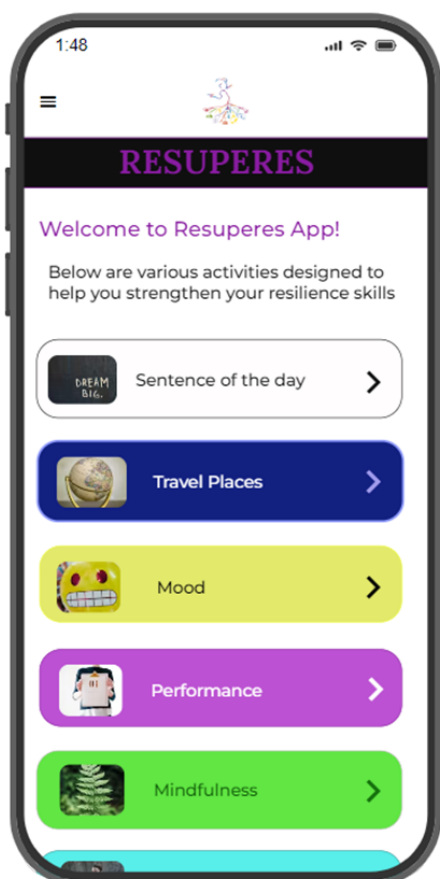
Fotografi- og kommunikasjonsmodulen leveres via RESUPERES-nettsiden [Link: Course: Module 10 - Photography | resuperesLMS](#) (Calado, 2025)

Tabell 11. Program for fotografering, kommunikasjon og motstandskraft.

PROGRAM OF RESUPERES SESSIONS
Session 1. Introduksjon. "Vi overvinner motgang gjennom fotografering for kommunikasjon"
Session 2. "Introduction to Smartphone Photography and Resilience"
Session 3: "Fundamentals of Composition"
Session 4: "Capturing Emotions through Photography"
Session 5: "Basic Editing Techniques"
Session 6: "Symbolism and Meaning in Images"
Session 7: "Communicating through Visual Narratives"
Session 8: "Identity and Self-Expression"
Session 9: "Advanced Composition Techniques"
Session 10: "Promoting Social Connection Through Photography"
Session 11: "Advanced Editing Techniques"
Session 12: "Reflection and Evaluation. Self-Assessment of Photography and Communication"

Blokk 3.

RESSURSER OG MEDIER FOR Å BYGGE RESILIENS





TEMA 7

Ressurser og Medier for å Bygge Resiliens

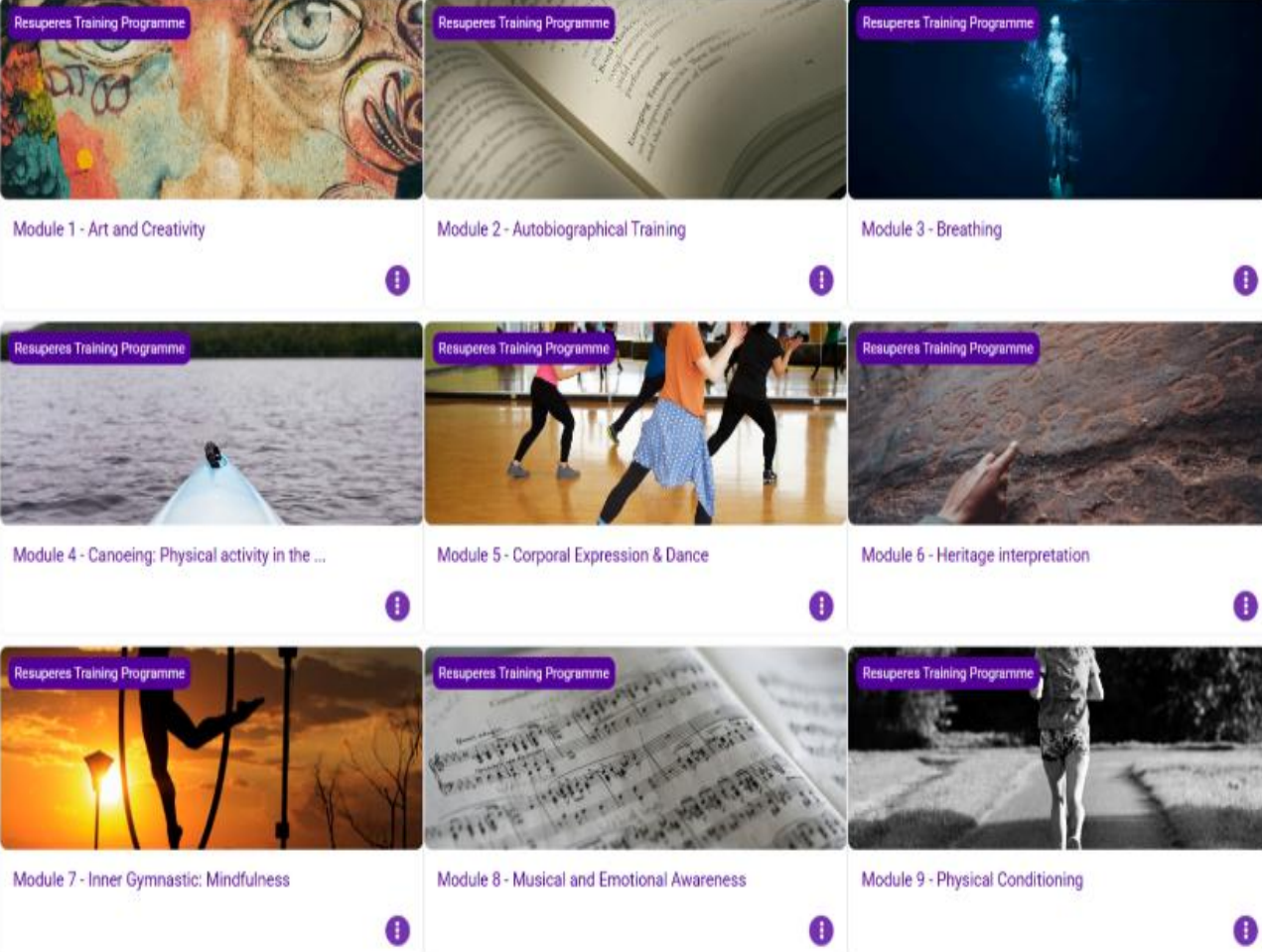
SAMMENDRAG BLOKK 3.



















Blokk 3. RESSURSER OG MEDIER FOR Å BYGGE RESILIENS

Tema 7. RESSURSER OG MEDIER FOR Å BYGGE RESILIENS

7.1. Ressurser og medier for å bygge resiliens

7.2. Utfyllende aktiviteter for utvikling av resiliens



 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 1 - Art and Creativity</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 2 - Autobiographical Training</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 3 - Breathing</p> 
 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 4 - Canoeing: Physical activity in the ...</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 5 - Corporal Expression & Dance</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 6 - Heritage interpretation</p> 
 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 7 - Inner Gymnastic: Mindfulness</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 8 - Musical and Emotional Awareness</p> 	 <p>Resuperes Training Programme</p> <p>Module 9 - Physical Conditioning</p> 

Tema 7. RESURSER OG MEDIER FOR Å BYGGE RESILIENS

7.1. Medier for å Bygge Resiliens

E-læring er et utmerket verktøy for å bygge resiliens, ettersom det kombinerer tilgjengelighet, fleksibilitet og en rekke interaktive ressurser. Nedenfor presenteres et bredt spekter av ressurser, medier og e-læringsplattformer som kan brukes for å lære om og styrke resiliens:

1. Manualer og praktiske veiledninger

- RESUPERES Manual: Manual om resiliensbygging i høyere utdanning: <https://resuperes.eu/Manual.html>
- **Resilience for Educators Manual** (UNESCO). Fokuserer på strategier for å fremme resiliens i utdanningsmiljøer. [Last ned her](#).
- **Guide for Resilience Building** (Røde Kors). Practical activities for managing stress and building emotional strength.
- **The Resilience Toolkit**. Tilgjengelig online. Beskriver øvelser og spesifikke trinn for å bygge resiliens. [Se her](#).

2. Anbefalte bøker

- Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life – Eric Greitens. Praktiske leksjoner om hvordan man kan overvinne motgang. [Amazon](#).
- The Resilient Practitioner – Thomas M. Skovholt. Ideell for fagfolk som møter stress i arbeidslivet.
- Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy – Sheryl Sandberg og Adam Grant. Refleksjoner om hvordan man kan komme seg etter tap. [Amazon](#).
- Grit: The Power of Passion and Perseverance – Angela Duckworth. Utforsker betydningen av viljestyrke og hvordan den kan styrkes. [Amazon](#).
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).

- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.

3. Interaktive tekster og aktiviteter

- Takknemlighetsdagbøker og resiliens:
 - Bruk gratis maler fra Canva til å skrive daglige refleksjoner.
 - Øvelser som "tre positive ting om dagen" hjelper med å fremme positiv tenkning.
- Nedlastbare ressurser:
 - Building Resilience Worksheets fra [Positive Psychology](#) – oppgaver for å utvikle mental styrke.
 - *Web Interactiva RESUPERES*: <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>. Nettkurs med 10 moduler for å jobbe med motstandskraft innen kunst og kroppsøving, med en rekke nedlastbare aktiviteter.

4. e-læringsplattformer med kurs

Disse plattformene tilbyr spesifikke kurs om personlig utvikling, emosjonell intelligens og resiliens::

- **Coursera:**
 - [The Science of Well-Being](#) (Yale University). Lær om lykke og emosjonelt velvære.
 - [Resilience Skills in a Time of Uncertainty](#). Praktisk kurs for å styrke resiliens i utfordrende tider.
- **edX:**
 - Positive Psychology: Resilience Skills – Utforsker resiliens gjennom en vitenskapelig tilnærming
- **Udemy:**
 - Build Resilience & Grit – Praktisk kurs om mental styrke.
 - Emotional Intelligence for Resilience – Kombinerer emosjonell intelligens og resiliens.
- **Domestika:**
 - Kreative kurs for stresshåndtering, mindfulness og praktiske teknikker.
- **RESUPERES Interaktive Plattform:** <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>. Nettkurs med 10 moduler for å jobbe med resiliens innen kunst og kroppsøving.

5. Digitale ressurser og selvstyrt læring

Noen medieplattformer tilbyr elektroniske bøker, veiledninger og moduler:

- Positive Psychology Toolkit – Øvelser og ressurser basert på positiv psykologi.
- OpenLearn by Open University – Gratis kurs om stressmestring og mental helse.

6. Spillbaserte resiliensprogrammer

- **SuperBetter:** Utviklet av psykologer for å bygge resiliens gjennom spillbaserte utfordringer.
- **Habitica:** Administrer personlige oppgaver og vaner mens du tjener virtuelle belønninger.

7. Mobilapper for personlig utvikling

- **Positive Psychology Toolkit.** [Besøk her](#)
- **OpenLearn by Open University.** [Besøk her](#)

8. Mobile personlige utviklingsapper

Disse appene inkluderer interaktive verktøy og øvelser som fremmer resiliens:

- **Headspace:** Lærer bort mindfulness og stressmestring. [Available for Android e iOS.](#)
- **Calm:** Verktøy for meditasjon, søvnsporing og stressmestring.
- **Fabulous:** Designet for å skape positive vaner som bidrar til en mer resilient livsstil. [Download for iOS.](#)
- **Resilify:** App for resiliensbygging med tilpassede øvelser og vurderinger. [Official site.](#)
- **RESUPERES APP:** <https://resuperes.eu/AppRESUPERES.html>. Et brukervennlig verktøy som har reiseruter for fysisk velvære, som Mindfulness, Meditasjon, Pust og Fitness, og andre stresstilstandshåndtering, humørsporing og følelshåndteringsaktiviteter

9. Webinars og digitale workshops

- **Eventbrite:** Finn gratis eller betalte webinarer om resiliens og stressmestring.
- **LinkedIn Learning:** Moduler om personlig utvikling, endringsledelse og resiliens. For eksempel "*Building Resilience*" eller "*Managing Stress for Positive Change*".
- **Zoom Workshops:** Finn workshops med psykologer og velværecoacher via Meetup.

10. Interaktive multimedia ressurser

- **Podcasts**
 - [The Happiness Lab](#) – Om hvordan øke velvære og resiliens.
 - *On Being* – Refleksjoner om mening, liv og motgang.
 - *Resilience Unravelled:* Intervjuer og praktiske verktøy for å styrke resiliens.

- *Meditative Story*: Narrative historier som kombinerer mindfulness og lærdom om resiliens. [Official site](#).

- **YouTube-kanaler**

- "[The School of Life](#)" – Praktiske temaer som emosjonell styrke og resiliens.
- "*TED Talks*" – Inspirerende foredrag om personlig vekst og resiliens.

- **Nedlastbare infografikker og øvelser**. Plattformene som Pinterest og Canva tilbyr praktiske interaktive maler og øvelser for takknemlighetsdagbøker og refleksjon.

11. Nettbaserte fellesskap og forum

Å delta i e-læringsfellesskap kan være en effektiv måte å dele erfaringer på og lære av andre.

- **Reddit**

- [r/selfimprovement](#) – Diskusjoner og ressurser om personlig utvikling.
- [r/mindfulness](#) – Verktøy og råd om mindfulness.

- **Facebook- og LinkedIn-grupper**: Søk på "resilience" eller "personal growth" for å finne aktive fellesskap.

12. Spillbaserte program

Spillbasert læring øker engasjement gjennom spillmekanismer.

- **Duolingo for the Mind** (Prototyper og lignende): Øvelser som kombinerer vaneinnlæring med engasjerende dynamikk.
- **SuperBetter**: Spesifikt designet for å hjelpe med å overvinne utfordringer og utvikle emosjonell motstandskraft.

13. Videoer og foredrag

- **TED Talks**

- *The Power of Resilience* – Inspirerende foredrag om å overvinne motgang.
- *How to Make Stress Your Friend* – Positiv stresshåndtering

- **Dokumentarer**: *Heal* ([Netflix](#)), Utfosker hvordan mental innstilling påvirker helse og emosjonell resiliens.

14. Nettsider

- **Positiv psykologi**: Ressurser, øvelser og artikler med fokus på emosjonell velvære. [Besøk her](#).
- **Very well Mind**: Praktiske råd om stresshåndtering og personlig utvikling. [Besøk her](#).

- **Resilience Alliance:** Spesialiserte ressurser for å styrke resiliens hos team og enkeltpersoner. [Besøk her.](#)
- **RESUPERES NETTSIDE: INTERAKTIV PLATTFORM:** [Home | resuperesLMS](#)

15. Podcasts

- **The Happiness Lab** (Dr. Laurie Santos): Vitenskapsbaserte refleksjoner og strategier for resilient living.
- **On Being:** Episoder om å overvinne utfordringer og få kontakt med meningen med livet..
- **Resilience Unraveled** Intervjuer og praktiske verktøy for å styrke motstandskraften.
- **Meditative Story:** Narrative historier som kombinerer mindfulness og motstandskraft. [Sitio oficial.](#)
- **The Happiness Lab:** [Escuchar aquí.](#)
- **On Being:** Utforsk episoder.
-

7.2. Komplementære Aktiviteter

På grunn av emnets natur vil ytterligere komplementære eller alternative aktiviteter også bli planlagt eller oppmuntret, avhengig av muligheten for gjennomføring. Disse inkluderer følgende:

- Kulturell gymkhana.
- Besøk til kunst-, historie- og vitenskapsmuseer.
- Utflukter til historiske steder.
- Deltakelse i sportsarrangementer.
- Poesiopplesninger, bokpresentasjoner
- Kunst- og fotoutstillinger
- Musikkonsserter.

Blokk 4.

VURDERING



Blokk 4. VURDERING

Evalueringen vil omfatte vurdering av studenten, læreren og kurset selv.

1. **Studentvurdering:** Vurderingen vil være kontinuerlig og må ta hensyn til følgende aspekter:

- **Innledende vurdering.** For dette vil en kort livshistorie bli presentert med hensikt å vurdere studentens kunnskapsnivå og deres interesse for emnet. Studenten vil bli stilt følgende spørsmål:

Har du noen tidligere erfaring med å jobbe med resiliens?

Har du noen tidligere erfaring med de praktiske modulene? Angi emner av interesse relatert til emnet.

Hvorfor valgte du dette kurset, og hva håper du å lære og oppleve gjennom det?

- **Kontinuerlig vurdering gjennom undervisningsprosessen.** Deltakelse på praktiske økter, individuelt arbeid basert på det som ble adressert i de praktiske timene (som vil bli rapportert tilbake til studentene under veiledningstimene med mål om å veilede dem i treningen), deltakelse i presentasjoner og klassesdebatter.
- **Sluttvurdering.** Denne vurderingen vil gi en samlet vurdering av alt arbeidet produsert av studenten, selv om arbeidet vil bli delvis veiledet og vurdert av lærerne gjennom kurset for å veilede læringsprosessen og sikre at studiepoengene studenten har meldt seg på blir overgått ved formalisering av påmeldingen.

2. **Vurdering av studentens fagkunnskap:**

Her vil vi vurdere vurderingsverktøy, evalueringskriterier og prosentandelen av den endelige karakteren:

▫ **Vurderingsverktøy**

EV-I.1 Skriftlig eksamen på teoretisk og praktisk innhold

EV-I.2 Muntlig eksamen: presentasjon av arbeid (individuelt eller i grupper), klassesdebatter

EV-I.3 Observasjonsskalaer på praktiske antakelser

EV-I.4 Prosjekt om resiliens i høyere utdanning

Følgende tabell viser den relative prosentandelen knyttet til hvert vurderingsverktøy eller strategi som skal brukes.

Vurderingskriterier

EV-C.1 Vist mestring av teoretisk og praktisk innhold, og kritisk anvendelse av begge aspektene.

EV-C.2 Karaktersetting av fullførte individuelle og gruppeoppgaver med hensyn til presentasjon, formulering og klarhet i ideene, struktur og vitenskapelig nøyaktighet, kreativitet, forankring av argumentasjonen, dekning og dybde i argumentasjonen, samt aktualitet i konsultert litteratur.

EV-C.3 Graden av engasjement og holdning vist av studenten under deltakelse i møter, presentasjoner og debatter, samt ved utarbeidelse av individuelle og gruppeoppgaver og i brainstormingøker.

EV-C.4 Deltakelse på klasser, seminarer, konferanser, veiledningsmøter og gruppesamlinger.

Tabell 12. Vurderingsstrategier RESUPERES emne.

Assessment strategies	“PRINCIPLES OF RESILIENCE IN THE CLASSROOM: FROM RESILIENCE THEORY TO PRACTICE”.
Written tests.	In twos, one theoretical and one practical per content block. <i>Approximate percentage value applied to the rating</i> 45%
Group work related to pedagogy	Mandatory completion of a project targeting improved resilience through....., in higher education. <i>Approximate percentage value applied to the rating</i> 30%
Engagement and attendance to practical sessions	Engagement in practical classes, intervention proposals and class journal <i>Approximate percentage value applied to rating</i> 25%

Siste Vurdering

Karakterene vil bli uttrykt i numeriske termer i samsvar med det som er fastsatt i artikkel 5 i Kongelig Dekret 1125/2003, 5. september, som etablerte det europeiske kredittsystemet og karaktersystemet for offisielle universitetskvalifikasjoner gyldige i nasjonalt territorium.

Den totale karakteren vil tilsvare den vektete poengsummen for de ulike aspektene og aktivitetene dekket av vurderingssystemet. Prosentpoengene som skal vurderes, vil bli forhandlet mellom lærere og studenter i samsvar med vurderingskriteriene og de verktøyene som benyttes.

📌 **Sluttvurdering for én gang**

Studenter som melder seg på den ene, engangs vurderingen i tide, etter at søknaden deres er godkjent av avdelingen, vil bli vurdert gjennom en skriftlig prøve som vil utgjøre 100 % av karakteren for kurset. Denne prøven vil bestå av en teoretisk komponent (korte og lange svarspørsmål) og en praktisk komponent (spørsmål som adresserer praktiske forutsetninger) og krever at studenten kontakter kurslæreren

Denne vurderingstesten vil bestå av to komponenter:

- Vurdering av mestring av de grunnleggende konseptene som ligger til grunn for kurset.
- Vurdering av praktisk anvendelse av de grunnleggende konseptene i kurset i forskjellige praktiske sammenhenger.

3. Kursvurdering: Et spørreskjema vil bli utdelt som ligner på det som ble utdelt i starten. Målet med dette er å undersøke om studentenes meninger har endret seg fra begynnelsen av kurset, og dermed representere en vurdering av læreren og kurset i seg selv (Varene varierer fra 1, som er den laveste vurderingen, til 5, som er den høyeste, med 0 som indikerer ingen respons).

Tabell 13. Spørreskjema som evaluerer RESUPERES kurset emne.

SUBJECT EVALUATION QUESTIONNAIRE

A.- Subject program:

- 1.- Subject aims were clearly and accurately communicated.
- 2.- I received information about the course's theoretical component.
- 3.- I received sufficient bibliographic information for preparation of the course program.
- 4.- Time assigned to the course, with regards to the theoretical program, is sufficient.
- 5.- From an academic perspective, knowledge acquired from the course is sufficient.
- 6.- From a professional perspective, knowledge acquired from the course is sufficient.
- 7.- Groups formed for the theoretical component of the course comprise the right number of students.
- 8.- I consider the degree of coordination between theoretical classes and practical sessions to be adequate.
- 9.- Groups formed for the practical component of the course comprise the right number of students.

10.- Practical sessions conducted on this course are well aligned to course content.

11.- In general, the program followed on this course appears suitable.

B.- Subject assessment system:

- 12.- I was appropriately informed, at the beginning of the course, about which assessment system would ultimately be used on the course.
 - 13.- What was asked in the assessment was in line with the material delivered.
 - 14.- The grade obtained in exams is in line with my knowledge of the subject.
 - 15.- The time taken to post grades following test completion seems reasonable to me.
 - 16.- I can know the correction criteria used.
 - 17.- I was able to access my corrected exam paper.
 - 18.- I was able to comment on my corrected exam paper.
 - 19.- In general, the assessment system used on the course seems correct to me.
-



REFERANSER

REFERANSER

- Aguilar, E. (2018). *Onward: Cultivating emotional resilience in educators*. Jossey-bass.
- Art Therapy Resources. (2022). *Art Therapy GuideBook – Developing Resilience*. <https://arttherapyresources.com.au/shop/developing-resilience/>
- Bailey, R., Hillman, C, Arent, S. & Petitpas, A.J. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human. *Journal of Physical Activity and Health* 10(3):289-308. DOI:10.1123/jpah.10.3.289.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2016). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ Sci Technol*, 44(10), 3947-55. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Berkman, L.F. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health. In: *Berkman, L.F. & Kawachi, I., Eds., Social Epidemiology*, Oxford University Press, New York, 158-162.
- Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A., & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0B013E318148C19A>
- Calado, P. (2025). *Chapter 5.10. Photography and Communication*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Carretero, M., & Cervelló, E. (2019). Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:209433737>.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (2006). Group Dynamics in Sport. *Sport Psychologist*, 26(3), 412-434. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.412>

- Cepero, M. & Rojas, I. (2025). E-learning training in resilient skills. Resuperes Interactive Platform (Web). In 1 International RESUPERES Congress. Enero, 2025. <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>
- Cepero, M. (2023a, Marzo). *Proyecto RESUPERES “La resiliencia en la Educación Superior. Superando Adversidades”* [Conferencia invitada, 2023] Report presented at VII Congreso Internacional en investigación y Didáctica de la Educación Física (Addijes). Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. <https://www.youtubeeducation.com/watch?v=I8CFNn3nH0c>
- Cepero, M. (2023b, diciembre 1). *¿Porqué la necesidad del desarrollo curricular de la Resiliencia en la Educación Superior? Proyecto RESUPERES.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in BelgradlesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M. (2024, diciembre 5). *Propuesta de intervención para el desarrollo de la resiliencia en la Educación Superior. Superación de adversidades. RESUPERES. “Importancia del Área de la literatura en el desarrollo de la resiliencia”.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M., & Rojas- Cepero, I. (2025). E-learning training in resilient skills. RESUPERES Interactive Platform (Web). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Cepero, M., García-Perez, L., Valdivia, P., & Zurita, F., & Padial, R. (2025). *Chapter 4.5. Resilience in Higher Education in partner countries involved in the RESUPERES Project. Spain. RESUPERES MANUAL.* Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Chirkov, V.I. & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in canada and brazil Testing a Self-Determination Approach to the Internalization of Cultural Practices, Identity, and Well-Being. *Journal of cross-cultural psychology*, 36 (4), 423-443. DOI: 10.1177/0022022105275960.
- Cicchetti D, & Blender, J. A. (2006). A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience. Implications for the developing brain, neural plasticity and preventative interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 248-258. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.029>

- Cicchetti, D. & Cohen, D. (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology*. Vol.1. Theory and methods. John Wiley and Sons.
- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). (Eds.). Milestones in the development of resilience. (Special Issue). *Development and psychopathology*, 5(4), 4497-774.
- Collado-Fernández, D. (2025a). *Chapter 5.7. Inner Gymnastic: Mindfulness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Collado-Fernández, D. (2025b). *Inner Gymnastic. Proposal of Personal Development Tools That Contribute to Improving Resilience*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., & Rojas-Cepero, C. (2025). *RESUPERES PROGRAM. Module Inner Gymnastic: Mindfulness for the development of resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., Rojas-Cepero, C., & García-Pérez, L. (2025). *Mindfulness: A Tool for Resilience in University Life*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Compas, B., Hinden, B., & Gerhardt, C. (1995). Adolescent development and process of risk resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.46.020195.001405>
- Conley, M.I., Hindley, I., Baskin-Sommers, A. *et al.* The importance of social factors in the association between physical activity and depression in children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 14, 28 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00335-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 71-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Adaptación Española de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico [Spanish version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for chronic stress situations]. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238. <http://doi.org/10.6018/analesps.31.1.158241>.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.

- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica S.A. Cyrulnik, B. (2007). *Di carne e d'anima. La vulnerabilità come risorsa per crescere felici* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2006).
- Cyrulnik B. (2009). "Vencer el trauma por el arte". Lola Lara (entrev.), Boris Cyrulnik (entrevistado). *Cuadernos de pedagogía*, 39, 42-47.
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2016). ¿Por qué la resiliencia?: Lo que nos permite reanudar la vida / coord. por Boris Cyrulnik, Marie Anaut, págs. 13-28.
- Cyrulnik, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. #AprendemosJuntos 10 dec 2018 • #Welearntogether <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es>
- Cyrulnik, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Dato, D. (2009). *Pedagogia del lavoro intangibile*. FrancoAngeli.
- De la Cruz, J. C., Rojas-Cepero, I., Padial-Ruz, R., & Rojas-Ruiz, F. J. (2025). *Training Program for Well-Being Through Improved Physical Fitness in Educational Contexts. Impact on Sports Learning*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Del Río, M. (2009). Reflexiones sobre la praxis en Arteterapia. *Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 4, 17-22. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110017A>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.49>
- Du H, Li X, Lin D, Tam CC. (2015). Collectivistic orientation, acculturative stress, cultural self-efficacy, and depression: a longitudinal study among Chinese internal migrants. *Community Ment Health J.* ;51(2):239-48. doi: 10.1007/s10597-014-9785-9.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

- Eime, R.M., Harvey, J.T., & Charity, M. (2013). The relationship between sport participation and self-reported wellbeing among Australian adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.
- Falco, M. C. (2025). "I develop my resilience every day and at any time": Resuperes APP. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Furnes, O. T. (2025a). *Chapter 5.8. Music and Emotional Awareness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Furnes, O. T. (2025b). *RESUPERES Program. Module Music and Awareness: "Expressing emotions through music"*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Galli, N., & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience Profile image of Robin Vealey. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García-Pérez, L., & Padial-Ruz, R. (2025). "International Map of Resilience in Higher Education: Studies on Well-Being and Mental Health in University Students". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- García-Pérez, L., Collado Fernández, D., Lamas-Cepero, J. L., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Píldoras saludables: Un programa de actividad física para la prevención de la salud mental y mejora de la capacidad resiliente en estudiantes universitarios. protocolo de actuación. *Retos*, 55, 726-735. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104012>.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garmezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L. R. Scherrod, N. Garmezy & M. Rutter, (Orgs.). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions* (pp.1-18). Cambridge University Press.
- Germer, C. K. (2017). *El poder del mindfulness*. Ediciones Paidós.
- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (p. 398). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Godbey, G., & Mowen, A. J. (2010). *The Benefits of Physical Activity and Nature-Based Recreation for Children*. National Recreation and Park Association.



- Goldrick, M. (Eds.), *Revisioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press
- Gonçalves, C. D. & Borges, M. L. (2025). Proposal for academic training in resilient constructs in the University Curriculum: RESUPERES Subject. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, Bernard Van Leer Foundation Early Childhood development: Practice and Reflections, 8. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109429>
- Guillen, F. & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35, 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators* (Updated ed.). Corwin Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Ingusci, E., Coletta, G., De Carlo, E., Madaro, A., Converso, D., Loera, B., & Brondino, M. (2019). Stress lavoro correlato nel personale docente universitario: Una rassegna teorica. *Counseling. Giornale italiano di ricerca e applicazioni*, 12(1). <https://doi.org/10.14605/CS1211903>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Grupo Planeta (GBS).
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025a). *Chapter 5.3. Breathing*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025b). *Chapter 5.9. Physical Conditioning*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Knezevic, O., & Mirkov, D. (2025c). "Why the RESUPERES Project. Resilient competence development needs in university academic training?". [Keynote, 2025] Report presented at 1

International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro).
<https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

Kirmayer, L. & Minas, H. (2000). The Future of Cultural Psychiatry: An International Perspective. *Can J Psychiatry* 2000;45: 438-446.

Klein, K. (2002). Stress, expressive writing, and working memory. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 135-155). American Psychological Association.

Klein, K., & Boals, A. (2001). The relationship of life event stress and working memory capacity. *Applied Cognitive Psychology*, 15(5), 565-579. <https://doi.org/10.1002/acp.727>

Kleinman, A. & Good, B.J. (1985). Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder. by Arthur Kleinman (Editor), Byron J. Good (Editor)

Kremer, J., & Williams, J. M. (2001). Psychological benefits of exercise. In *Physical Activity and Psychological Well-being*, (pp. 72-87). Routledge.

Kumar, V. & Nanda, P. (2022). Social Media as a Learning Tool: A Perspective on Formal and Informal Learning. *International Journal of Educational Reform* 33(3). DOI:10.1177/10567879221094303

Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-6. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>

Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>

Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255, <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.07.00>

Lhamo, T. (2017). *La meditación: una vía de conocimiento interno*. Valencia.

Lundhaug, T.; Hausmann, F., & Nybakken, T. (2025). "Module Canoeing: physical activity in the natural environment". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

Lundhaug, T.; Hausmann, F., Nybakken, T., & Falcó, M. (2025). Chapter 5.4. *Canoeing: Physical activities in the natural environment*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499–551). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Erickson, Trento.
- Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. McGraw Hill Professional.
- Mártires, H. (2025). “Can Digital Technology Improve Resilience?”. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Mártires, M. (2025a). *Chapter 5.1. Art & Creativity*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Mártires, M. (2025b). *RESUPERES Program. Module Art & Creativity and Resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Matos, F., Martins, H., Jesus, S. N., & Viseu, J. (2015). Prevenção da violência através da resiliência dos alunos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(1), 35-43. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36237156005.pdf>
- McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (2012). *The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory*. Springer Science & Business Media.
- Merino, D. M., & Privado, J. (2015). Does Employee Recognition Affect Positive Psychological Functioning and Well-Being? *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E64. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.67>
- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Beacon. Gerald R. Miller, editor Explorations in interpersonal communication by Miller, Gerald R. Publication. Beverly Hills: Sage Publications. Collection internetarchivebooks; inlibrary; printdisabled.
- Mirkov, D., & Knezevic, O. (2025). *RESUPERES Module & App: Breathing. Resilience in Every Breath and Motion*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Miró, M.T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>
- Molina, M. C., Pastor, C., & Violant, V. (2009). *Guia d'estratègies ludicocreatives per al voluntariat de Ciber Caixa hospitalària*. Obra Social. Fundació “la Caixa”.



- Moreno, A. (2010). La mediación artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(2). 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5221797>
- Mundet, A., Beltrán, A., & Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 315-329. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/43060/45511>.
- Munevar, D., & Díaz, N. (2009). CORP-oralidades. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 63-77. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110063A/8775>
- Nettles, S. M., & Mason, M. J. (2004). Zones of narrative safety: Promoting psychosocial resilience in young people. *Journal of Primary Prevention*, 25, 359-373. <https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000048026.99223.3b>
- Onsès-Segarra, J., Hurtubia, V., & Forés, A. (2020). Resilience in a postcard. *Expectations, Prescriptions, Reconciliations*, 32. https://www.researchgate.net/profile/Rolf-Laven-2/publication/359685471_Research_on_Arts_Education_ECER_Conference_Geneva_online/links/6247f90d8068956f3c624d69/Research-on-Arts-Education-ECER-Conference-Geneva-online.pdf
- Ortega, M., & Saavedra, S. (2014). Resilience: physiological assembly and psychosocial factors. *Procedia-social and behavioral sciences*, 132, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.335>
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. ¿Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- Padial-Ruz, R. & García-Pérez, L. (2025). RESUPERES PROGRAM. Module Corporal Expression and Dance for Resilience. Development of Creativity and cultural heritage. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Padial-Ruz, R., García-Pérez, L., & Cepero, M. (2025). *Chapter 5.5. Corporal Expression & Dance. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities.* <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Paolozzi, M. F. (2023, diciembre 1). *La casita della resilienza. Un modello per bambini ed adulti.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.

- Paolozzi, M. F., & Maddalena, S. (2023). Superare le avversità tra incertezza e cura di sé: La resilienza nei contesti educativi, *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 91-101. <https://doi.org/10.14658/pupj-jhcep-2023-1-10>
- Paolozzi, M. F., Maddalena, S., Ercolano, M., & Petrecca, R. (2023, may 23). *The tale of the self between movement, writing and art. Strategies for resilience education*. [Paper presentation] RESUPERES International Conference: Building Resilience in Higher Education, Bergen, Norway.
- Prescott, M. V., Sekendur, B., Bailey, B., & Hoshino, J. (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy*, 25(4), 156-163. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129549>
- Pretty, J., Peacock, J., & Hine, R. (2007). The Impact of Outdoor Recreation on Resilience: A Review. *Int J Environ Health Res*, 15(5), 319-37. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Reivich, K., and Shatté, A. (2002). "The Resilience Factor" 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York : Three Rivers Press
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, 23-35.
- RESUPERES MANUAL. (2005). Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>
- RESUPERES APP. (2005). <https://resuperes.eu/moodle/>
- RESUPERES INTERACTIVE PLATFORM. (2025). <https://resuperes.eu/moodle/>
- Rojas-Cepero, C. & Collado-Fernández, D. (2025). RESUPERES App. *Meditation for resilience. Full Attention*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, C.; Casado-Jiménez, M., Collado-Fernández, D., & García-Pérez, L. (2025). *Philosophy of Ashtanga Yoga for the Development of Vulnerability in Corporal Expression, in University Students*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, I., De la Cruz-Campos, J. C., De la Cruz-Márquez., J. C; & Cepero, M. (2025). *"Strengthen Your-Self": Motor Development and Strength in School-Age Children*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rossi, B. (2013). *Pedagogia della felicità*. FrancoAngeli.

- Rouse, G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4),429-578. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter, M. (1999). Psychosocial adversity and child psychopathology; *Br. J. Psychiatry*, 1174, 480-493. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.6.480>
- Rutter, M. (Eds.). (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents*. Cambridge University Press.
- Salmon, P.G. (2001). Effects of physical exercise on depression and anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 40(2), 103-113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Siegel, D. J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Grupo Planeta Spain.
- Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée de Brouwer.
- Silva, N., & Motta, C. (2017). A criatividade como fator de resiliência na ação docente do professor de ensino superior. *Revista UFG*, 7(2), 43-46. <https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48869>
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Sirignano, F. M. (2012). *Per una pedagogia della differenza: promuovere l'integrazione attraverso lo sviluppo di un clima di classe positivo*. Indire. http://www.scuolavalore.indire.it/nuove_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-attraverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/
- Sirignano, F. M. (2019). *Pedagogia della decrescita. L'educazione sfida la globalizzazione*. FrancoAngeli.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *"Building Resilience from a Pedagogical Point of View"* (Universita degli Studi Suor Orsola Benincasa). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.

- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.2. Autobiographical training*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.6. Heritage Interpretation*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., Buccolo, M., & Ferro Allodola, V. (2023). Gestire lo stress lavoro-correlato attraverso la metodologia del teatro d'impresa: Un percorso pedagogico di ricerca-formazione. *Journal of Theories and Research in Education*, 18(3), 1-26. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/17002>
- Sirignano, F. M., Perillo, P. & Maddalena, S. (2016). Qualitative Pedagogical Techniques in Education: Auto-biographical Methodology. In J. G. Galan, F. M. Sirignano (Eds.) *Theory and Practice in Educational Research* (pp. 171-219). Suor Orsola Benincasa University Press.
- Sirignano, F.M., Paolozzi, M.F & Maddalena, S. (2025). *RESUPERES Program. Module Autobiographical and Cultural Heritage Narratives*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, A. L. (2017). *Programa de educação para a qualidade de vida de pessoas adultas com multideficiência grave: Um estudo centrado no contexto individual da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro, Algarve, Portugal*. [Tese de Doutoramento, Faculdade de Educação, Universidade Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/682650>
- Sousa, C., & Mártires, H. (2025). *Laying the foundations of RESILIENCE in Higher Education*. RESUPERES Manual. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, C. (1995). Ativação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem, In Tavares & Bonboir, et al. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a activação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.
- Sousa, C. (2006b). Higher Education in the Bologna process framework, Audy, J. L. N. [Eds]. & M. C. Morosino [Orgs.]. *Innovation and Entrepreneurialism in the University*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
- Sousa, C. (2015a). *Trauma, contexto y exclusión, Promocionando Resiliencia*. In A. Salvador, J. Hernández & C. S. Sousa (Coords.). Colección Infancia, Cultura y Educación. ISBN: 978-84-16361-64-9.

- Sousa, C. (2015b). Profissão Docente, diversidade e resiliência. In M. E. A. Engers, M. C. Morosini, & V. L. Felicetti (2015). *Educação superior e aprendizagem* (p. 115-126) ISBN 978-85-397-0629-7.
- Sousa, C. (2016). La educación para la Resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas Educationis. Education, Politics, and Culture*, (V)1, (pp. 83-100). ISBN: 9788857537818; <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>
- Sousa, C. (2025). Chapter 1. Theoretical constructs of Resilience. En RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities <https://resuperes.eu/Manual.html>
- Sousa, C. S., et al. (2021). Efectos de la pandemia originada por COVID en los estudiantes universitarios más vulnerables. Retos de la educación inclusiva. In J. J. L. Olivencia y A. Matas (Coords). (2021). *Claves para una educación inclusiva en tiempos de COVID*. Narcea, S.A. de Ediciones.
- Sousa, C., & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. *Educação*, 41(3), 541-552. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Strong, W. B., Malina, R. M., & Blimkie, C. J. M. (2005). Evidence based physical activity for children and adolescents. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Valdivia, P., Galeano-Rojas, D., Zurita, F., & Cepero, M. (2025). *Review of Intervention Programmes for the Development of Resilience in Higher Education in Spanish Universities*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Vanistendael, S. (2003). Humor y resiliencia: la sonrisa que dá vida. In B. Cyrulnik et al. (Org.). *El Realismo de la Esperanza: testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia* (pp. 119-148). Editorial Gedisa.
- Vanistendael, S. (2018). *Vers la mise en oeuvre de la résilience: La casita, un outil simple pour un défi complexe*. Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: Construire la résilience*. Bayard.
- Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Red Iberoamericana de Investigación sobre Cambio y Eficacia Escolar* 16(1). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>.



- Walsh, F. (1998). Beliefs, Spirituality and Transcendence: Key to Family Resilience. In F. Walsh, & Goldrick, M. (Eds.), *Revisioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press.
- Walsh, F. (2003). Family and resilience. A Framework for Clinical Practise. *Family Process*, Vol 42. N 1.
https://www.celf.ucla.edu/2010_conference_articles/Walsh_2003.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wulf, C. (2008). *Antropología. Historia, cultura, filosofía*. Anthropos.
- Xanthopolou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufell, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121-141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121>



ANNEKSER



ANNEKSER

1.- Norge Undervisningsveiledning RESUPERES Emne

Tittel	"Prinsipper for resiliens i klasserommet, fra resiliensteori til praksis"
---------------	---

Karakter og filial	
---------------------------	--

Kurs	4	Semester	1	Kreditter	6	Fyr	Valgfri
-------------	---	-----------------	---	------------------	---	------------	---------

Moduler	<ol style="list-style-type: none">1. Resiliens for høyere utdanning (TEORETISK/PRAKTISK)2. Puste3. Kanopadling, Orientering (naturaktiviteter)4. Musikk og bevissthet5. Tolkning av kulturarv
----------------	---

Recommendations	
------------------------	--

Kort beskrivelse av innholdet
Teoretiske og praktiske prinsipper for konstruksjonen av resiliens. Grunnleggende aspekter og robuste kompetanser i høyere utdanning. Motstandsdyktig elevutvikling. Områdene kroppsøving og idrett (Puste, fysiske aktiviteter i naturmiljøet, Kanopadling, Orientering), scenekunst (musikk), scenekunst (Dans), og integrert innenfor kulturarvsområdet, som tilretteleggere for utvikling av resiliens. Bruk av medier og ressurser for utvikling av motstandskraft hos studenter.

Kompetanse
CG01. Evne til å analysere og syntetisere CG02. Organisasjons- og planleggingsferdigheter CG03. Muntlig og skriftlig kommunikasjon CG06. Mulighet for tilgang til og administrasjon av informasjon CG07. Problemløsende ferdigheter CG08. Evne til å ta beslutninger autonomt CG09. Teamarbeid ferdigheter CG12. Anerkjennelse og respekt for mangfold og multikulturalisme

CG13. Kritisk og selvkritisk kapasitet
CG17. Lærende autonomi
GC18. Flexibilitet og tilpasningsevne til nye situasjoner
CG20. Kapasitet for kreativitet
GC22. Initiativ og gründerånd
CG24. Følsomhet for kulturelle og historiske spørsmål.
CG25. Bevare og stille ut kulturarven til våre forfedre.
CG26. Generer og produser nye ideer som har et estetisk formål eller funksjonelle ideer som søker å løse et problem.

Læringsutbytte (mål)

- Å lære om rollen til resiliens i høyere utdanning, og å trene fremtidige fagfolk
- Kjenne til, identifisere og håndtere hovedelementene som utgjør resiliens, og vite hvordan du kan anvende dem i profesjonelle sammenhenger.
- Planlegg et motstandsdyktig intervensjonsprogram i universitets- og profesjonelle sammenhenger.
- Kjenne til hva som kjennetegner en robust person og profesjonell, og deres betydning for profesjonelle sammenhenger.
- Gjenkjenne områdene, innholdet og aktivitetene som utvikler konstruksjonene av motstandskraft.
- Bruk robuste områder og innhold for personlig og faglig utvikling.

Program med teoretisk og praktisk innhold

Blokk 1. TEORETISKE BEGREPER OM RESILIENS

Tema 1. Forstå resiliens i sammenheng med høyere utdanning (HE)

- 1.1 Definere resiliens
- 1.2 Komponenter av motstandskraft
- 1.3 Komponenter i resiliens i høyere utdanning for lærerstudenter (RESUPERES-prosjektet)
- 1.4 Aktivisering av komponenter av motstandskraft
- 1.5 Beskyttelses- og risikofaktorer knyttet til resiliens
 - 1.5.1. Beskyttende faktorer
 - 1.5.2. Risikofaktorer
- 1.6. Kjennetegn på motstandskraft
 - 1.6.1. Kjennetegn på en motstandsdyktig person
 - 1.6.2. Kjennetegn på en spenstig fagperson
- 1.7. Viktigheten av å utvikle motstandskraft i høyere utdanning
- 1.8. Intervensjonsprogrammer for å fremme motstandskraft i høyere utdanning
- 1.9. Vurdering av resiliens

Tema 2. Hvordan konstrueres og utvikles resiliens?

- 2.1. Teorier om resiliens
 - 2.1.1. De syv atferdene for motstandskraft (Wolin & Wolin, 1993)
 - 2.1.2. De syv C-ene for motstandskraft (Ginsburg & Jablow, 2011)
 - 2.1.3. Det lille huset for motstandskraft
- 2.2. Omgivelser eller områder der resiliens utvikles



Blokk 2. PRAKTISKE OMRÅDER/INNHOLD SOM BYGGER MOTSTANDSKRAFT

Tema 3. Kroppsøvsingsområdet for å bygge motstandskraft

- 3.1. Fysiske aktiviteter i det naturlige miljøet og motstandskraft: Kanopadling
- 3.2. Puste

Tema 4. Scenekunst for å bygge motstandskraft

- 4.1. Musikk og motstandskraft

Blokk 3. RESSURSER OG MEDIER FOR Å BYGGE MOTSTANDSKRAFT

Tema 5. Ressurser og medier for å bygge motstandskraft

- 5.1. Ressurser og medier for å bygge motstandskraft
- 5.2. Aktiviteter knyttet til kurset

PRAKTISK INNHOLD

Blokk I: TEORETISKE BEGREPER OM RESILIENS

Praksis 1. Vi kjenner hverandre, gruppedynamiske spill.

Blokk II: OMRÅDER/INNHOLD SOM BYGGER MOTSTANDSKRAFT.

- Denne blokken kan utvikles på to forskjellige måter:
 - A) Valg av utvikling av en eller to moduler, avhengig av ressursene til hvert universitet og utdanningskontekst, i så fall vil den fullstendige programmeringen av den valgte modulen eller modulene bli tatt.
 - B) Praksis for hver av modulene, i så fall vil det være som følger:
 - Praksis 2. Helse Gymkhana.
 - Praksis 3. Puste
 - Praksis 4. Puste
 - Praksis 5. Puste
 - Praksis 6. Kanopadling
 - Øvelse 7: Kanopadling
 - Øvelse 8: Kanopadling
 - Praksis 9. Musikk
 - Øvelse 10. Musikk
 - Øvelse 11. Musikk
 - Praksis 12. Kulturell gymnkhana
 - Praksis 13. Bli kjent med Bergen

Blokk III: MIDLER OG RESSURSER FOR Å BYGGE MOTSTANDSKRAFT

Praksis 14. E-læring for utvikling av resiliens (RESUPERES Interactive Platform).

Praksis 15. Apper for utvikling av motstandskraft (RESUPERES APP).

- Aktiviteter knyttet til faget.
Besøk, naturutflukter, hygge, etc...,

Bibliografi

Basertl

- Agrela, S. P. (2020). *Kreativitet og motstandskraft i høyere utdanning* [Masteroppgave, Universitetet på Madeira]. DigitUMa. <http://hdl.handle.net/10400.13/3104>
- Allan, J. F., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Grader av motstandskraft: Profilerings av psykologisk motstandskraft og potensielle akademiske prestasjoner hos universitetsinnlemmede. *Britisk tidsskrift for veiledning og rådgivning*, 42, 9-25. <https://doi.org/10.1080/03069885.2013.793784>



- Angst, R., & Amorim, C. (2011, 7.-10. november). Resiliens i pedagogikk akademikere. I *X National Congress of Education – EDUCERE og I Internasjonalt seminar om sosiale representasjoner, subjektivitet og utdanning* (s. 5611-5622). Det pavelige katolske universitetet i Paraná. https://observatoriodeeducacao.institutounibanco.org.br/cedoc/detalhe/x-congresso-nacional-de-educacao_fc47a7ce-a6e5-49fa-a840-c455db5ad731
- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Psykologisk trivsel og resiliens hos pedagogiske studenter i høyere utdanning. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Cyrulnik, B. (2002). *De stygge andungene. Motstandskraft: en ulykkelig barndom bestemmer ikke livet*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2015). *Under obligasjonens tegn. En naturlig historie om tilknytning*. Red. Gedisa.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *Håpets realisme*. Gedisa.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative livshendelser, kognitiv følelsesregulering og emosjonelle problemer. *Personlighet og individuelle forskjeller*, 30, 1311-1327. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., & Klein, P. (1980). *Sosiale ferdigheter og selvkontroll i ungdomsårene. Et treningsprogram*. Martínez Roca-utgaver.
- Gottlieb, D. (1991). *Resiliens: Status for forsknings- og forskningsbaserte programmer*. U.S. Dept. of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Padiál, R., García, L., & Cepero, M. (2024, februar, 20). *Presentasjon av RESUPERES-prosjektet. Hvordan vurdere motstandskraft?* [Rapport presentert på presentasjon av det europeiske prosjektet Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. I workshopen "Viktigheten av motstandsdyktig opplæring i høyere utdanning. Implementering og pilotering av emnet RESUPERES"]. Fakultet for utdanningsvitenskap ved Universitetet i Granada, Granada.
- RESUPERES-håndboken (2025). Intervensjonsforslag for utvikling av resiliens i høyere utdanning. *Resiliencia en la Educación superior*. <https://resuperes.eu/>.
- Sousa, C. (1995). Aktivisering av kognitiv utvikling og tilrettelegging av læring, I Tavares & Bonboir, et al. *Aktivisering av psykologisk utvikling i treningsystemer*. CIDInE-utgaver.
- Sousa, C. (2006a). Utdanning for aktivisering av motstandskraft hos voksne, i J. Tavares, C. Fernandes, MS Pereira & S. Monteiro [red]. *Aktivisering av psykologisk utvikling*. Forhandlinger fra det internasjonale symposiet. Aveiro, Universitetet i Aveiro.

Anbefalt

- Interaktiv plattform RESUPERES. <https://resuperes.eu/>
- Resuperes-appen <https://resuperes.eu/>
- Fernández-García, R., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Fysisk aktivitet som formidler av stress, angst og depresjon på trivsel hos kroppsøvingslærere. *Tidsskrift for menneskelig sport og trening*, 19(1), 117-129. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.191.10>.
- Ferradás Canedo, M. M., & Freire Rodríguez, C. (2020). Positive relasjoner til andre mennesker og selvtillit hos universitetsstudenter. *INFAD tidsskrift for psykologi. Internasjonalt tidsskrift for utviklings- og utdanningspsykologi*, 1(1), 371-378. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1794>
- Fínez, J., & Astorga, MC (2015). Resiliens og dens forhold til helse og angst hos spanske studenter. *Internasjonalt tidsskrift for utviklings- og utdanningspsykologi*, 1(1), 409-416. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851779041>
- Morales, FM (2020). mestringsstrategier, empati og prososial tendens hos universitetsstudenter. *Europeisk tidsskrift for utdanning og psykologi*, 13(2), 187-200.
- Nguyen, T., & Thomas, R. (2022). Styrke motstandskraft gjennom trening og sosial støtte hos universitetsstudenter: En intervensjonsstudie. *Tidsskrift for utvikling av høyskolestudenter*, 63(3), 321-332.
- Nguyen, T., & Wu, J. (2023). Virkningen av fysisk aktivitet på motstandskraft og mental helse blant studenter: En longitudinell studie. *Tidsskrift for atferdshelse*, 12(1), 33-45.



Undervisningsmetodikk

- MD01. Foredrag
- MD02. Diskusjons- og debattøker
- MD03. Problemløsningsmetodikk og casestudier
- MD08. Simuleringsøvelser og sesión
- MD09. Analyse av kilder og dokumenter
- MD10. Øker Praktisk innhold

Ytterligere informasjon om metodikk:

Master class: Forelesninger, med bruk av tavle, datamaskin og projektor. Artikler knyttet til Internett-innhold kan brukes, samt lovdokumenter som styrer undervisningsfunksjonen av utdanningsadministrasjonen. Aktiv deltakelse gjennom spørsmål/svar vil bli verdsatt. Det anbefales å lese RESUPERES-manualen (2025) parallelt, som vil hjelpe elevene til å følge planleggingsinnholdet under presentasjonene og til å gjennomføre planleggingspraksis i klassen.

Autonomt arbeid av studenten i grupper på ca. 6: Det vil bli brukt på et autonomt årlig planleggingsarbeid. Oppmøte vil være kontrollert da det innebærer kontinuerlig evaluering og det obligatoriske arbeidet som skal leveres utføres i grupper i disse dager og gjennom semesteret.

Praktisk: Praksiser utført i en teoretisk klasse (klasserom), praksiser diskutert i klassen vil bli gjennomført. De er teoretisk-praktiske klasser med presentasjoner av analysearbeider av tidligere studier og klassesdebatt. Disse dagene er obligatoriske (80% oppmøte)

Praksisplasser: Praksisplasser vil bli gjennomført i hver av modulene. Disse dagene er det obligatorisk oppmøte (80% oppmøte).

Vurdering

Ordinær evaluering

Skriftlige prøver: En innenfor den teoretisk-praktiske innholdsblokken. 45%

Pedagogisk teamarbeid: På obligatorisk basis, Prosjektutvikling av forbedring av resiliens gjennom valgfri modul i høyere utdanning: 30%

- Glede og oppmøte på praksisplassene: Bruk av de praktiske timene, forslag til forbedringer og øktdagbok: 25%

Ekstraordinær evaluering

Det vil bestå av reform av det mislykkede arbeidet i faget: (a) spenstig programmeringsplanlegging, og (b) analyse av studier og innovative erfaringer for forbedring av motstandskraft, syntese og eksponering for læreren. Begge arbeidene vil tidligere ha blitt korrigert av lærerstaben og kommentert i en personlig veiledning med de involverte studentene.

Avsluttende enkeltvurdering

-Studentene må søke om det i løpet av de to første ukene av undervisningen i faget, og det vil bestå av en teoretisk-praktisk eksamen (100 % av karakteren) av innholdet som undervises i faget.

-Spesifikt vil den spørre om en programmering for å implementere en intervensjon for utvikling og forbedring av motstandskraft i høyere utdanning (timeplan eller årlig planlegging). Noen flervalgsspørsmål kan også inkluderes i et enkelt gyldig svar for å sjekke om det grunnleggende innholdet i emnet er assimilert.



Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173





Co-funded by
the European Union



2021-1-ES01-KA220-HED-000031173

ERKLÆRING

Denne publikasjonen er en del av RESUPERES. Intervensjonsforslag for resiliensutvikling i høyere utdanning. Overcoming adversities, et Erasmus+ samarbeidspartnerskap innen høyere utdanning, med prosjektnummer 2021-1-ES01-KA220-HED-000031173, prosjekt finansiert av EU-kommisjonen for perioden 2022-2025.

<https://www.resuperes.eu/>



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA



UAlg ESEC

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO



UNIVERSITY OF
BELGRADE



Western Norway
University of
Applied Sciences

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.