Að hægja á skapar andrými til ígrundunar

Höfundur og flytjandi: Hervör Alma Árnadóttir, prófessor við Félagsráðgjafardeild.

Samtíminn einkennist af álagi, hraða og kröfum um afköst sem geta haft neikvæð áhrif á einbeitingu, sjálfstraust og líðan til að takast á við daglegar áskoranir. Rannsóknir benda til þess að tenging við náttúruna geti haft jákvæð áhrif á vellíðan, stuðlað að streitulosun og eflt persónulegan þroska. Í þessu samhengi verður fjallað um hvernig háskólanámskeið sem fer fram úti í náttúrunni getur skapað aðstæður sem styðja við sjálfstraust, seiglu, sjálfsskilning og félagsfærni. Markmiðið er að varpa ljósi á reynslu og langtímaáhrif á þau sem tóku þátt í námskeiðinu Ferðalög og útilíf. Rannsóknin byggir á fjórum eigindlegum rýnihópaviðtölum við nemendur námskeiðsins Ferðalög og útilíf, sem tóku þátt árin 2014, 2015 og 2017. Gögnin voru kóðuð og þemagreind. Rannsakendur voru jafnframt kennarar námskeiðsins og framkvæmdu viðtölin. Því er ekki útilokað að staða rannsakenda hafi haft áhrif á svör þátttakenda. Niðurstöður benda til þess að tekist hafi að skapa umgjörð og beita aðferðum sem studdu við faglegan vöxt þátttakenda til lengri tíma. Þátttakendur sögðu samspil náttúrunnar og markvissrar ígrundunar hafa stuðlað að aukinni sjálfsþekkingu og trú á eigin getu. Auk þess hafi dvöl úti í náttúrunni án símtækis og nettengingar skapað rými fyrir hæglæti, íhugun og skapandi hugsun sem þátttakendur töldu oft skorta í lífi sínu. Aðstæðurnar og aðferðir kennara hefðu auðveldað þeim að staldra við, endurmeta eigin styrkleika og takast á við áskoranir á uppbyggilegan hátt. Niðurstöður gefa tilefni til þess að hvetja kennara til þess að nýta fjölbreytta náttúru til þess að hægja á námsferlum til að skapa rými fyrir hugsun og samsköpun nemenda.