

Háskóli Íslands – Nám fullorðinna

Skipulagning og framkvæmd fræðslu fyrir fullorðna

Verkefni H. Ritryni rannsóknagrein

Kennari: Hróbjartur Árnason

Nemandi: Guðrún Lárusdóttir

Mindfulness and Transformation in a College Classroom

Moira Martin, PhD

Martin, Moira. Mindfulness and transformation in a College Classroom. *Adult learning*, vol 29, issue 1, February 2018, pp. 5-10.

(<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1045159517744752>)

Höfundurinn

Moira Martin er með doktorsgráðu í sálfræði og hefur haft stöðu aðjúkts frá árinu 2006 við sálfræðideild St. Edwards háskólans í Austin í Texas í Bandaríkjunum. Dr. Martin hefur þó kennt sálfræðiafanga við grunndeild háskólans frá 2002. Hennar helstu fagsvið eru persónuleikasálfræði, félagssálfræði, barna- og unglingsálfræði sem og almenna sálfræði. Þá hefur hún þróað námsefni og námskeið sem hún kallar „The pursuit of happiness“ þar sem aðaláherslan er lögð á hugleiðslu og samúðartækni (compassion techniques).

Inngangur

Moira fjallar í grein sinni um þann ávinning sem hlýst af því að nýta hugleiðslu á meðal nemenda sem leið til að koma nemendum í betra samband við innri getu og um leið að gera nemendum kleift að fá betri aðgang og tengingu við aðra nemendur í kennslustofunni. Með þessari aðferð vonast Moira til að skapa meiri og sterkari námsupplifun fyrir nemendur.

Nemendur eiga, oft á tíðum, erfitt með að taka þátt í umræðum eða einfaldri kynningu og á þetta sérstaklega við um hóp fullorðinna námsmanna sem koma til baka inn í skólann eftir hlé. Nemendur upplifa ekki þá tengingu við aðra nemendur og skólann eins og yngri nemendur gera. Nemendur koma úr mjög mismunandi umhverfi og upplifa eldri nemendur sig oft sem eyland í kennslustofu þegar þeir finna ekki strax tengingu við aðra nemendur. Þetta getur stafað af mismunandi bakgrunni, aldri, lífi og almennri reynslu svo fátt eitt sé nefnt. Hefur Moira tekið eftir því að nemendur eiga erfitt með að taka þátt í stuttri einfaldri kynningu og oftast en ekki hermir nemandinn eftir því sem nemandinn á undan sagði, þ.e. nemendur koma með litlar upplýsingar beint frá sjálfum sér.

Moira hefur því þróað aðferð þar sem hún notar núvitund (mindfulness) í upphafi námskeiða. Með því að setja fyrstu mínútur kennslunnar í núvitundarverkefni þá tekst Moira

að fá nemendur til að safna sér saman inni í skólastofunni, einbeita sér að verkefninu og aðskilja það sem er fyrir utan frá náminu. Með þessu vonast Moira til að námskeiðin nýtist nemendum betur en ella.

Mindfulness - núvitund

Núvitund byggir á aldargömlum hugleiðsluaðferðum sem eiga rætur sínar að rekja til Búddisma. Núvitund hefur sýnt sig vera afar áhrifarík lausn til að vinna gegn vanlíðan, streitu og ferringu nútímamannsins. Núvitund hefur reynst víða vera sú lausn sem gagnast hvað best til að ná sálarró, vellíðun og sátt við stað og stund. Núvitund byggir í raun á tveimur grundvallar atriðum: að lifa í augnablikinu og upplifa augnablikið á virkan hátt og um leið að tengja við reynslu sem byggist á opnum huga.

Það eru ýmsar rannsóknir sem styðja það að núvitund auki vellíðan, dragi úr einkennum streitu og einkennum andlegrar vanheilsu, dragi úr kvíða og þunglindi og auki tilfinningalega virkni. Þá hefur einnig verið sýnt fram á að með aukinni núvitund eflum við okkur í samskiptum við aðra, aukum á umburðarlyndi gagnvart öðrum sem og okkur sjálfum. Aukin sjálfhverfa er einnig vaxanda vandamál og stendur ýmsum fyrir þrífum t.a.m. þegar kemur að námi, við erum í raun mjög einstaklingsmiðuð og sjálfgagnrýnin og því hætt við eigin niðurrifi. Núvitund kemur því sterk þarna inn til að efla góðvild í eigin garð sem og annarra.

Margir einstaklingar sem koma inn í framhalds- og fullorðinsfræðslu eru oft á tíðum mjög uppteknir af „hvað ef“ spurningum og slá ekki slöku við eigið niðurrif. Það er því mjög nauðsynlegt að skapa nemendum rétt umhverfi þegar þeir mæta í kennslu, bæði sýnilegt umhverfi sem og viðmót kennara.

Framkvæmd

Moira hefur tamið sér að byrja alla tíma á því að verja nokkrum mínútum í núvitundaræfingar. Í upphafi hefur það sýnt sig að nemendur eru óöryggir og inn á milli tregir til að taka þátt. Smátt og smátt þjálfast nemendur og fljótlega ganga nemendur sjálfir, óumbeðnir, beint til verka. Með því að byrja tímana svona þá skapast aðstæður fyrir nemendur til að vera mun afslappaðri og á staðnum þegar kennsla hefst.

Þegar nemendur hafa náð tökum á æfingum núvitundarinnar þá hefur Moira fært sig yfir í það að fá nemendur til að ræða núvitund og þeirra upplifun eftir að þeir hafa stundað sína hugleiðslu í upphafi tímans. Nemendur koma að umræðunum sannarlega opnari, með meiri einlægni og umburðarlyndi en annars væri.

Noira tekur einnig bein dæmi úr eigin kennslu og fjallar t.a.m. um fjögurra barna einstæða móður sem hefur alið upp sín börn án allrar aðstoðar frá barnsföður eða fjölskyldu. Konan er lágvaxin, hógvær, til baka, með stutta skólagöngu að baki og ötul í upphafi við að afsaka eigin veru á námskeiðinu. Með því að nemandinn hefji kennslustundirnar á núvitund þá er hún um leið betur í stakk búin til að meðtaka upplifun annarra og tengja við sína eigin upplifun og minningar. Það var einmitt það sem gerðist í tilfelli einstæðu móðurinnar að hún tengdi innlögð kennarans við eigin bernsku og fann um leið aukið sjálfstraust.

Niðurlag

Þrátt fyrir að ýmsar rannsóknir hafi sýnt fram á að jákvæð sálfræði og núvitund hafi bætandi áhrif á líðan einstaklinga og um leið að geti haft jákvæð áhrif á nám og námsgetu einstaklinga þá eru enn efasemdaraddir í gangi. Noiru hefur t.a.m. gengið illa að koma núvitund inn í kennslu á háskólastigi. Noira er þó hvergi af baki dottin og hefur einsett sér það að þróa áfram aðferðir sem hvetji alla nemendur og þá sérstaklega fullorðna nemendur til að finna þroskandi stuðningsaðferðir til að skapa sína eigin hamingju og vellíðan.

Mitt álit

Hraðinn í þjóðfélaginu er mikill, krafan um að gera meira og betur er mikill, krafan um að vinna að mörgum verkefnum í einu er yfirþyrmandi. Einstaklingar eiga erfiðara og erfiðara með að dvelja í „núinu“. Við sjáum fólk tala í síma út um allt, auglýsingar allsstaðar, fólk skoðar samfélagsmiðlana í bíóhúsum, sjálfur teknar með merkum kennileitum og svo þar fram eftir götunum. Krafan um að alltaf eigi að vera hægt að ná í mann getur orðið yfirþyrmandi. Nemendur mæta á námskeið og tengjast um leið inn á þráðlaust net.

Ég tala af eigin reynslu, við þurfum að hæga á okkur og læra að einbeita okkur upp á nýtt að einum hlut í einu, vera í „núinu“. Það er ekkert allt neikvætt við tækni, þráðlaust net og samfélagsmiðla, en þessir hlutir mega ekki stjórna lífinu og hæfninni til að læra.

Ég hafði því gaman af því að lesa þessa grein, ég tengdi mjög við hennar vangaveltur. Þá er Moira duglega að vitna í ýmsar rannsóknir og greinar sínu máli til stuðnings. Ég fann í raun hinsvegar ekki mikið annað efni frá Moiru á netinu og ekki gat ég séð að vitnaði væri í þessa grein hennar.

Kópavogur 4. apríl 2018

Guðrún Lárusdóttir