RÁÐSTEFNA NÁMSBRAUTAR Í TÓMSTUNDAFRÆÐI
MIKILVÆGIR AÐRIR Í LÍFI FÓLKS - 25 ÁRA AFMÆLI NÁMSLEIÐAR
27. mars
Kl. 09.30 - 14.30
SAGA, Stofa S-114
VERIÐ ÖLL VELKOMIN
HÍ

Tómstundadagurinn
2026

TENGSL OG FÉLAGSLEGUR STUÐNINGUR - NÝNEMAFERÐIRNAR OG ÞÝÐING ÞEIRRA

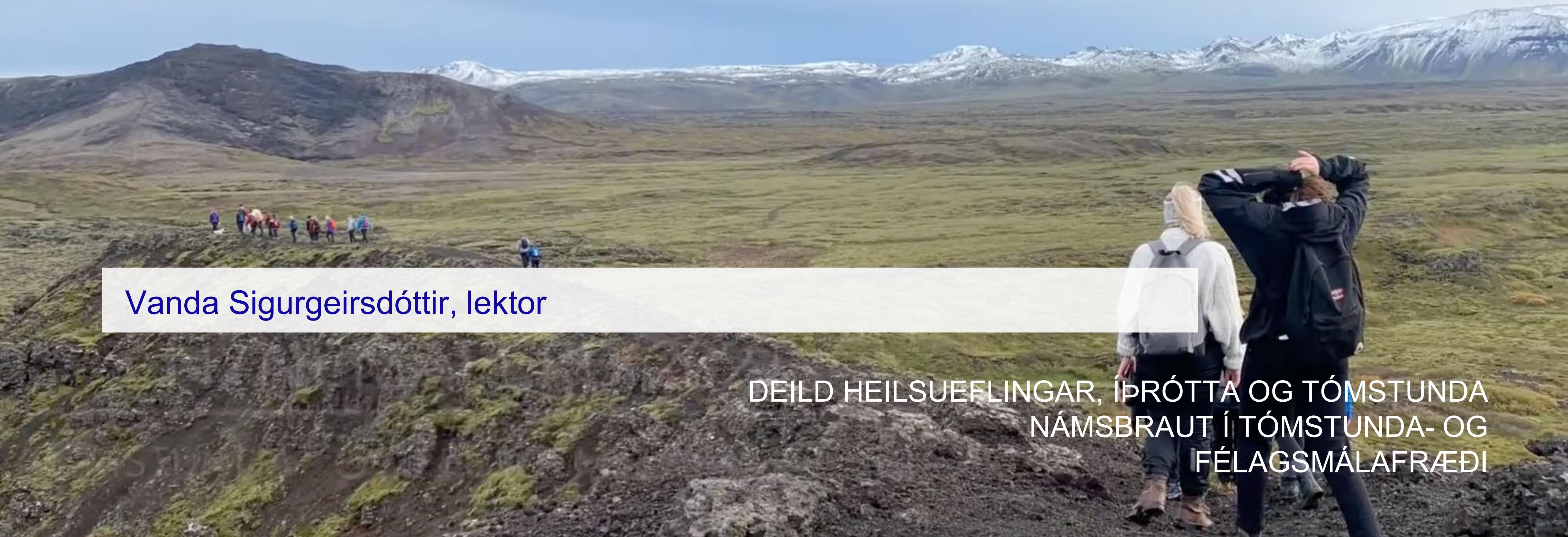
Vanda Sigurgeirsdóttir
Lektor

Föstudaginn 27. mars
Klukkan 9.30 - 14.30

Sögu - Menntavísindasviði Háskóla Íslands

Tengsl og félagslegur stuðningur

Nýnemaferðirnar og þýðing þeirra



Vanda Sigurgeirsdóttir, lektor

DEILD HEILSUEFLINGAR, ÍÞRÓTTA OG TÓMSTUNDA
NÁMSBRAUT Í TÓMSTUNDA- OG
FÉLAGSMÁLAFRÆÐI

Að tilheyra

- Að tilheyra er ein af grunvallarþörfum okkar allra sem manneskjur
- Að tilheyra ekki getur haft margvíslengar neikvæðar afleiðingar í för með sér

Tilfinningin að tilheyra

- Tilfinningin um að tilheyra í háskóla hefur margvísleg jákvæð áhrif í för með sér
  - Tengsl eru á milli að finnast tilheyra í háskóla og vellíðan, velferðar, betri andlegrar heilsu, trú á eigin getu, hamingju, þrautseigju, innri hvata í námi, brottfalli, námsvirkni, námsánægju og námsárangurs (Baumeister og Leary, 1995; Dost og Mazzoli Smith, 2023; Freeman o.fl., 2007; Gillen-O’Neel, 2019; Gopalan og Brady, 2020; Pedler o.fl., 2021)

Tilfinningin að tilheyra ekki

- Tilfinningin um að tilheyra ekki í háskóla hefur margvísleg neikvæð áhrif í för með sér (Baumeister og Leary, 1995)
  - Nemendur sem oft íhuga að hætta námi án þess að klára gráðuna sína eru með marktækt lægri tilfinningu fyrir að tilheyra (e. sense of belonging) en aðrir nemendur (Pedler o.fl., 2021)
  - Einmannaleiki, kvíði, útilokun, jaðarsetning (Dost og Mazzoli Smith, 2023)

Farartækið: Félagsleg tengsl

- Félagsleg tengsl hjálpa mikið við að fá fram upplifunina af að tilheyra (Maunder, 2018)
  - Sterk tengsl við háskóla-jafningja (e. university peers) var sterkasta forspáin fyrir góða aðlögun að háskólalífinu (Maunder, 2018)
  - Tengsl við kennara skipta einnig miklu máli (Dost og Mazzoli Smith, 2023)
- Rannsóknir sýna að fyrstu vikurnar í háskólanámi eru viðkvæmur tími fyrir brottfall og því er mikilvægt að fara í aðgerðir sem stuðla að tengslamyndun strax í upphafi (Woosley, 2003)
- Félagsleg tengslamyndun, vinátta og öflugt stuðningsnet eykur virkni, dregur úr brotthvarfi, minnkar kvíða og stuðlar að aukinni skuldbindingu gagnvart námi

Hvað höfum við verið að gera?

- Áhersla á tengsl og félagslegan stuðning
  - Tökum vel á móti
  - Hópefli
  - Samskiptasáttmáli
  - **Nýnemaferð**

HÍ

Nýnemaferðir í tómstunda- og félagsmálafræði

- Fyrsta ferðin var farin haustið 2001, þegar námið hófst – og hafa verið farnar á hverju ári síðan
- Gisting eina nótt
- Ýmsar leiðir hafa verið farnar
  - Tjaldútilega með allt á bakinu
  - Gönguferð frá einum stað á annan
  - Styttri gönguferðir
  - Engin gönguferð
- Nemendur elda og ganga frá
  - Alltaf lambalæri með brúnuðum kartöflum í kvöldmatinn
- Staðirnir: Laugarvatn/Brúarárskörð, Vatnaskógur, Ölver, Kaldársel, Úlfljótsvatn, Vindáshlíð

Að elda saman er einföld og öflug leið til að skapa samfélag

Markmið ferðanna:

Markmið ferðanna er að efla félagsleg tengsl, tilfinningu fyrir að tilheyra og traust milli nemenda og kennara.

Nýnemaferð 8.-9. september - Upplýsingasíða

Nýnemaferðin okkar er í **Ölver**. Allir þurfa að hafa skráð sig [í ferðina hér]

Búið að bæta við upplýsingum og föt og búnað neðst.

Mæting er í Sögu kl. 12:45 og brottför með rútu kl. 13 á mánudaginn 8. september og við komum heim daginn eftir um kl. 16.30.

Ferðin er námsferð og **markmið** ferðarinnar er að:

- Læra nöfnin hvert á öðru, kynnast og auka þekkingu hópsins á sjálfum sér
- Auka samkennd og skapa styðjandi umhverfi til náms og þroska
- Skapa viðeigandi o
- Njóta þess að vera
- Upplifa og læra lei
- Kynna hvernig við

Varðandi **mat** þá er í b
skráðir þurfa að hafa s

Bráðofnæmi fyrirhnet

Við hvetjum þá sem ei

Ef einhverjar spurninga

Jakob mun kynna ným

Ásetningur fyrir ferð

Við lítum á þessa ferð sem námsferð - sem við ætlum að hafa gaman í. Við hvetjum hvert ykkar til að velta fyrir ykkur ásetningi ykkar fyrir ferðina. Það má gera með því að skrifa hjá sér ásetning sinn:

-Hvað langar mig að læra í ferðinni (þjálfa mig í, auka færni mína, þekkja, kynnast)?

-Hvernig ætla ég að fara að því að læra það (þjálfa mig, auka færni mína, auka þekkingu, kynnast)?

-Hvernig veit ég að ég hef lært (þjálfað mig, aukið færni mína, þekkingu, kynnst) eftir ferðina?

Innheimt verða gjöld vegna kostnaðar sem til fellur vegna nýnemaferðar, kr. 7000, sjá í [kennsluskrá].

Gjöldin birtast í heimabankanum.

K

Samskiptasáttmáli

V

Námssamfélag og samskipti

Hvað segja nemendur?

Nýnemaferðin var frábær **ísbrjótur** fyrir hóp einstaklinga úr **ólíkum áttum** sem voru að hefja nám í Tómstunda- og félagsmálafræði.

Við tókumst á við **fjölbreyttar áskoranir** á Úlfljótsvatni, **kynntumst** í gegnum **leiki, gönguferðir, matseld, samverustundir** og margt fleira.

Þegar ég lít til baka sé ég að hvert verkefni sem við unnum var **mikilvægur hlekkur í keðjunni**.

Þessi ferð **lagði sterkan og góðan grunn að hóp** sem síðar varð **samheldinn** í gegnum öll þrjú árin í náminu.

K

Hvað segja nemendur?

Nýnemaferðin skipti mig **persónulega öllu máli**. Þetta gerði mikið fyrir mig. Ég **kynnist hinum í náminu** þarna og eftir það voru öll verkefni og **allt sem tengdist náminu mun auðveldara**. Fannst þetta sérstaklega mikilvægt þar sem ég var kannski 2 – 3 árum eldri en margir og þarna var kominn flötur til að kynnast þeim og hittast öll á **jafnréttisgrundvelli**.

Finnst lykilatriði að **áfengi var ekki haft við hönd** og að við værum þarna í þeim tilgangi að **kynnast og hafa það huggulegt**. Það sem er líka gott við þessa ferð er að hún kemur á eftir nýnemadjamminu. Þar tókst mér ekki alveg að hitta fólk og kynnast því (sem er oft eini möguleiki fólks í öðrum deildum að kynnast). Þarna skapa því deildin **annan vettvang fyrir fólk að kynnast og mynda tengsl.**

Þessi ferð er **með því mikilvægasta sem gert er í náminu.**

Hvað segja nemendur?

Haustið 2011 hófum við nám .. frá upphafi var lögð áhersla á að byggja upp jákvæða menningu innan námsbrautarinnar, og **nýnemaferðin sem við fórum í hafði þar afgerandi áhrif.**

Ferðin skapaði **óvenju sterka samheldni innan hópsins**. Við, sem komum úr **ólíkum áttum** – sum með börn, önnur í fullri vinnu eða fjarnámi – mættum þar sem **jafningjar**. Með verkaskiptingu, samvinnu og samveru **án utanaðkomandi áhrifa,** þar **sem áfengi var ekki hluti af dagskránni**, lærðum við að **treysta hvert öðru** og skapa sameiginlega upplifun.

Þessi **tengslamyndun hafði djúpstæð áhrif**. Orðrómur um þéttleika hópsins barst fljótt um ganga Háskólans, og **14 árum síðar halda margir enn sterkum böndum**.

Í dag, þegar námsbrautin hefur stækkað og fjölbreytni innan nemendahópsins aukist, **tel ég slíka nýnemaferð enn mikilvægari en áður**. Hún er **einstakur vettvangur tengslamyndunar** og grundvöllur fyrir **jákvæða og styðjandi menningu** innan námsbrautarinnar – án þess að þurfa að **reiða sig á hefðbundin félagsleg tækifæri þar sem áfengi gegnir lykilhlutverki.**

Ekki bara nýnemaferðin

- Byrjunin á náminu er frábær
  - Að kennarar hristi okkur saman í byrjun hefur svo sannarlega skilað sér
  - Að halda utan um nemendur frá upphafi
  - Að leggja sig fram við að læra nöfn
  - Nýnemaferðin
- Gott að finna fyrir hvað kennarar styðja við bakið á okkur, alltaf til í að hjálpa okkur og vilja halda okkur inni
- Gaman að koma í skólann

Tilheyra – já takk!

Niðurstöður

- Ljóst er að nýnemaferðin gegnir mikilvægu hlutverki í aðlögun nýnema að háskólanámi og stuðlar að sterkari tengslum bæði við samnemendur og kennara
- Hægt er að vinna markvisst að því að auka tengsl og tilfinninguna fyrir að tilheyra
  - Nýnemaferð
  - Hópeflandi vinna og styrking hópsins
  - Nánd, tengsl við og umhyggja kennara - tilfinning nemenda á að tilheyra í bekk eykst við upplifun þeirra af hlýju, umhyggju og hvatningu kennara (Freeman o.fl., 2007)

Tilfinning háskólanema um að tilheyra ætti að skipta háskóla mjög miklu máli, þar sem það eykur innri hvata til náms og námsánægju, sem getur aukið námsárangur og það að nemendur ljúki námi, ásamt því að minnka brottfall

(Pedler, Willis og Nieuwoudt, 2021)

Geta aðrar námsbrautir nýtt sér þessa reynslu?

- Miðað við niðurstöður rannsókna ættu fleiri námsbrautir að skoða leiðir til að aðlaga nemendur að náminu, styrkja tengsl og tilfinninguna fyrir að tilheyra
- Ferðir sem þessar eru ein af mögulegum leiðum en ljóst er að í ferðunum er hægt að ná miklum árangri á skömmum tíma
- Háskóli Íslands á að móta skýra stefnu um farsæla móttöku nýnema sem felur í sér að nemendur upplifi að þau tilheyri og fái tækifæri á að skapa traust félagsleg tengsl

Helstu heimildir

Baumeister R. F. og Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497–529. Doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497

Dost, G. og Mazzoli Smith, L. (2023). Understanding higher education students' sense of belonging: a qualitative meta-ethnographic analysis. *Journal of Further and Higher Education*, *47*(6), 822–849. https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2191176

Freeman, T. M., Anderman, L. H. og Jensen, J. M. (2007). Sense of Belonging in College Freshmen at the Classroom and Campus Levels. *The Journal of Experimental Education*, *75*(3), 203–220. https://doi.org/10.3200/JEXE.75.3.203-220

Gillen-O'Neel, C. (2019). Sense of belonging and student engagement: A daily study of first- and continuing-generation college students. *Research in Higher Education, 62,* 1–27. doi:https://doi.org/10.1007/s11162-019-09570-y

Gopalan M. og Brady S. T. (2020). College Students' Sense of Belonging: A National Perspective. *Educ Res., 49*(2),134–137. Doi: 10.3102/0013189x19897622.

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.

Maunder, R. E. (2017). Students' peer relationships and their contribution to university adjustment: the need to belong in the university community. *Journal of Further and Higher Education*, *42*(6), 756–768. https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1311996

Pedler, M. L., Willis, R. og Nieuwoudt, J. E. (2021). A sense of belonging at university: student retention, motivation and enjoyment. *Journal of Further and Higher Education*, *46*(3), 397–408. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1955844

Woosley, S. A. (2003). How important are the first few weeks of college? The long term effects of initial college experiences. *College Student Journal*, *37*(2), 201+. https://link.gale.com/apps/doc/A103563744/AONE?u=anon~debc71d8&sid=googleScholar&xid=1fea63af

Takk fyrir

NO
TRESPASSING
VIOLATORS
WILL BE SHOT
SURVIVORS
WILL BE
SHOT AGAIN