

# Studieteknik

Peter M. Dahlgren, JMG

2017-07-11

Studietiden består av en mängd läsande och lärande. Konstigt nog lärs sällan effektivt lärande ut, utan studenter förmodas lära sig detta på egen hand. Därför tänkte jag ge konkreta studietips så att du ska kunna maximera dina resultat.

Är du inte motiverad till att lära dig detta? Tänk då på att de som har högst betyg också tenderar att spendera *mindre* tid på att plugga (Newport, 2016).

## Bästa studieteknikerna

Dunlosky et al. (2013) har sammanfattat litteraturen och rangordnat ett antal studietekniker för att lära sig ny kunskap. De återges i tabellen nedan.

Studieteknik	Inläring
Aktivt testa dina kunskaper	Hög
Sprida ut inläringen över tid	Hög
Ställ frågor till dig själv	Medel
Förklara för dig själv	Medel
Blanda ämnen under dagen ( <i>interleaved practice</i> )	Medel
Läsa sammanfattningar	Låg
Markera med understrykningspenna	Låg
Komma ihåg nyckelord	Låg
Läsa igen	Låg

Det är i regel bättre att repetera och testa det du lärt dig än att bara försöka läsa effektivt (Karpicke & Blunt, 2011). Studera också tillsammans med andra, och ge feedback till varandra. Det ökar också inläringen (Sun et al., 2014).

Skriv ut och läs på papper. Papper är bättre än att läsa på skärm, även om du föredrar skärm (Singer & Alexander, 2017).

Ta inte med datorn till klassrummet. De som tar med sig datorn får sämre betyg (Mueller & Oppenheimer, 2014; Patterson & Patterson, in press) och presterar sämre (Ravizza, Uitvlugt, & Fenn, 2017). Lägg mobilen i ett annat rum för

bättre studiero (Ward, Duke, Gneezy, & Bos, 2017).

Håll en dialog med dig själv, föreställ dig någon som ger motargument och besvara dem. Det leder till djupare förståelse och kunskap (Zavala & Kuhn, 2017).

### **Så kan du lägga upp dagen**

Tabellen ovan visar enkla saker du kan börja med redan nu. Framför allt bör du planera veckan i förväg, eller åtminstone morgondagen, och se till att aktivt testa dina kunskaper.

En dag kan exempelvis se ut så här:

1. Hårt fokuserat studerande 1-2 timmar, utan internet
2. Paus
3. Återigen 1-2 timmar studerande
4. Paus
5. Studier om 1-2 timmar igen

Sedan är du färdig. Du bör med andra ord studera *mindre* än de 40 timmar per vecka som ofta är riktlinjen vid heltidsstudier. Du bör däremot studera *hårdare* under de timmar du faktiskt studerar.

Därefter bör du inte tänka på studierna alls efter arbetsdagens slut eftersom vila är viktigt. Du minns bättre om du har vila mellan två pass av pluggande (Mazza et al., 2016). Börja sedan morgondagen på samma sätt.

Resultatet av studerandet kan sammanfattas i en formel:  $\text{kvalitet} = \text{tid} \times \text{intensitet}$ . Åtminstone om vi får tro Newport (2016).

### **När du skriver tenta**

Enligt Passer (2008, s. 32-33) finns det ett antal saker att tänka på när du sitter och svtas i tentasalen eller på en hemtenta:

- Använd tiden förståndigt. Svara på frågorna du kan först, och frågor som är värda mest poäng. Om du inte kan en fråga, gör den sist.
- På hementor eller längre skrivuppgifter, gör först en outline i punktform. Skriv sedan.
- Om du fyller i kryssrutor, försök att svara på frågan innan du ser svarsalternativen. Om du hittar ditt svar bland alternativen, kryssa i det.
- Om du fyller i kryssrutor och ändrar ditt svar så gör du troligen rätt. Byt svarsalternativ om du är tämligen säker.

## Hålla reda på referenser

Ett program för referenshantering hjälper dig att hålla reda på alla artiklar och referenser du samlar på dig. Jag rekommenderar Zotero. Det är gratis, fungerar tillsammans med Word och har smarta funktioner för import av artiklar.

- EndNote
- JabRef
- Mendeley
- RedCube
- Zotero

## Litteraturtips

Tips från bloggen hos Science:

- How to (seriously) read a scientific paper
- How to keep up with the scientific literature

## Referenser

- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.
- Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. (2011). Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping. *Science*, 331(6018), 772–775.
- Mazza, S., Gerbier, E., Gustin, M.-P., Kasikci, Z., Koenig, O., Toppino, T. C., & Magnin, M. (2016). Relearn Faster and Retain Longer Along With Practice, Sleep Makes Perfect. *Psychological Science*, 956797616659930.
- Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking. *Psychological Science*, 25(6), 1159–1168.
- Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Piatkus Books.
- Passer, M. W. (2008). *Psychology: The Science of Mind and Behavior (4th ed.)*. London: McGraw-Hill Higher Education.
- Patterson, R. W., & Patterson, R. M. (in press). Computers and Productivity: Evidence from Laptop Use in the College Classroom. *Economics of Education Review*.
- Ravizza, S. M., Uitvlugt, M. G., & Fenn, K. M. (2017). Logged In and Zoned Out. *Psychological Science*, 28(2), 171–180.

- Singer, L. M., & Alexander, P. A. (2017). Reading Across Mediums: Effects of Reading Digital and Print Texts on Comprehension and Calibration. *The Journal of Experimental Education*, 85(1), 155–172.
- Sun, D. L., Harris, N., Walther, G., & Baiocchi, M. (2014). Peer assessment enhances student learning. *arXiv:1410.3853 [Physics, Stat]*.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.
- Zavala, J., & Kuhn, D. (2017). Solitary Discourse Is a Productive Activity. *Psychological Science*.