

# Studieteknik

Peter M. Dahlgren, JMG

2016-08-23

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 kort sammanfatta forskningen kring effektivt pluggande för att 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 ( <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).

## 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 för hjärnan. Börja sedan om morgondagen på samma sätt med hårt och intensivt studerande. Du minns nämligen bättre om du har vila mellan två pass av pluggande (Mazza et al., 2016).

Resultatet av studerandet (eller vilket kunskapsarbete som helst) kan sammanfattas i en enkel 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 svettas 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 hemtentor 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.

## 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.
- 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.
- Sun, D. L., Harris, N., Walther, G., & Baiocchi, M. (2014). Peer assessment enhances student learning. *arXiv:1410.3853 [Physics, Stat]*.