

Min nuvarande studiesituation (ca 0,5-1 sida)

Beskriv vad du tycker funkar bra och vad som är mer problematiskt i hur din studiesituation ser ut idag.

Det program jag läser heter Innovativ programmering och mina studier började i höstas det vill säga min första termin startades i höst 2020. Det är värt att nämna att jag började läsa efter väldigt långt uppehåll alltså ungefär fyra år. Däremot har jag läst några komplettering kurser såsom engelska och svenska för att kunna komma in i mina favorit program vilket var inte lika intensiv och tidskrävande som mina kurser i universitet. Detta gjorde så att jag fick problem med att hantera mina studier vilket ledde till stress och även ångest efter några månader. I nuläget när jag funderar på det så inser jag att studiernas intensitet och min underskattning av hela programmet vilket var inte rätt. Utöver det funkar allt som den ska från det att allt sker som det står i schemat till universitets miljö vilket ger mig möjligheter som gratis internet åtkomst och otal platser för att plugga. Studenthuset är ett exempel på det jag nämnde.

Som tidigare har påpekats mitt fall är lite annorlunda än de andra när det kommer till studiesituation. Ett av problemen jag upplevde under första terminen var att jag pendlade fram och tillbaka för ungefär 4 timmar då bodde jag i Nässjö men det varade endast cirka två månader. Anledningen till att jag nämner det här är att mina långa pendlingar gjorde så att jag låg mycket efter därför att det var svårt att planera inför kommande dagen. Detta dock löstes inte även efter jag fick flytta närmare Linköping heller då det hade sina egna sidoeffekterna eftersom de kurserna vi läser är ganska relevanta till varandra och det stämmer i synnerligen i programmering.

Nu från termin två, kan jag påstå att min studiesituation har börjat att ändras eftersom jag kan studera schemalagt med tanke på att det är corona-tider och samtliga studieaktiviteter och föreläsningar sker på distans. För att sammanfatta skulle jag kunna hävda att förutom min särskilt omständighet var det bara studiernas intensitet och högt tempo som påverkade min studiesituation. Dock tycker jag att man kan tackla sådana problem genom att ha en bra planering och att vara fortsatt konsekvent.

Vad jag vill förändra i min studiesituation och hur ska detta genomföras? (ca 1-2 sidor)

Beskriv vad från det du fått med dig från de olika kursmomenten som du kommer att använda dig av för att förbättra din studiesituation. Referera till de källor du tar inspiration från genom att sätta dem inom parantes t.ex. (Monkey mindset, avsnitt X).

I den studiesituationen jag befinner mig i dagläget finns det mycket att förändra vilket tack vare den här kursen och alla resurser som fanns med är det möjligt att genomföra dem.

Jag har fått lära mig i den första kursmomentet som handlade om studieteknik att hur viktigt det är att tänka på studietekniken särskilt när man studerar på högskolan med tanke på att det är betydligt högre tempo jämfört med gymnasiet eller enskilda kurser man läser. Björn Liljeqvist, civilingenjör, humanist och författare till boken "Plugga smartare" förklarar i sin videoserie som publicerades under namnet "Effektiv Studieteknik" att det inte räcker bara med mentala råstyrka och god vilja utan man måste veta hur man pluggar som kallas för studieteknik. Med andra ord måste man lära sig ett specifikt sätt eller en strategi vilket fungerar för den här specifika personen. Dock är det här sättet eller strategin skiljer sig från person till person det vill säga att ett sätt som fungerar för en person kommer nödvändigtvis fungera för en annan person. Vissa kan lära sig mycket snabbare bara från en föreläsning medan vissa lär sig genom att repetera dagens uppgifter regelbundet. I mitt fall så var jag inte medveten om att det kan finnas olika sätt eller jag inte hann att tänka på min studieteknik.

En annan viktig sak jag fick lära mig var prokrastinering och dennes långsiktiga biverkningar i ens studieliv samt hur man kan lösa eller tackla detta. Det är självklart obestridligt att prokrastinering påverkar våra studiesituation på ett negativt sätt men det är lika viktigt att förstå vad prokrastinering är för att kunna hantera den. I föreläsningen om studieteknik från Lunds universitet beskrivs en prokrastinerare någon som skjuter upp till morgondagen. I föreläsningen pratades även angående skälen och orsakerna av prokrastinering vilka bland annat är oklara mål, när man inte kan någonting vilket i vårt fall kan vara en kurs som är fullständig ny för en student och att jämföra sig med andra vilket passar bra i universitetsmiljön också, i synnerligen när en student känner sig okunnigare än resten av hens klasskamrater. Lösningen på det är exakt att utföra motsatsen av problemet och det är möjligt när man kan identifiera den typen av prokrastinering man har eller ta reda på varför man prokrastinerar. Efter att man har gjort identifieringen är det dags att jobba på sin struktur det vill säga att försöka utföra sina aktiviteter efter ett schema, prioritera viktiga saker först och att ha rimliga mål alltså ett mål som är genomförbart. Prokrastinering är någonting jag upplevde och jag gör det fortfarande ibland, dock jobbar jag på att tackla den så fort som möjligt med hjälp av de tips från föreläsningen om studieteknik.

I den tredje delmomentet som handlade om mental hälsa och stress-hantering fick jag lära mig att hur man drabbas av det och vilka verktyg man kan använda sig av för att hantera stress. Precis som föregående ämnet, prokrastinering, stress och ångest är också någonting de flesta studenter drabbas av och anledningen till det är givetvis det nya miljön man inte är vana med vilket gör det för vissa att inte kunna hantera sin stress. Som alla vet stress är direkt kopplade till hjärnan och det är hjärnan som den förmågan att hantera våra tankar och känslor. Fredrik Wandus från studenthälsan ger tips om hur ska man komma igång med att hantera stress och rekommenderar att man ska skriva ner vad det är som stressar någon. Han hävdar att det är jätteviktigt att jobba på mentalitet och tankar till exempel när det är början av veckan så våra hjärnor är fortfarande i helgen och känner sig inte redo för nya veckan. Det är här man behöver jobba på och säga "Måndag!, Yes, lite mer kunskap" vilket är en uppmuntring för sig själv. Han betonar också att det är tankar som kan påverka hur vi egentligen mår. Som en student upplevde jag stress i en nivå där jag tror att det kan vara ångest och förstår verkligen att hur det kan påverka min studiesituation och hur viktigt det är göra en förändring för att hantera det. Daniel Sjöstedt förklarar hur man hittar hållbara vanor och berättar om tre nycklar för att öka våra chanser att lyckas skapa förändring(Monkey mindset, avsnitt 141). Han förklarar även att befintliga strukturer, energi och tidsbrist spelar stor roll för att kunna lyckas samt att det inte är resurs det vill säga pengar och tid som är problem utan det är designen som har problem. Med design menar han design systemet det vill säga det sättet att göra saker. Jag fick lära mig från hans podcast att man måste se på sina handlingar som ett system inte ett mål. Detta gör så att man skapar vanor utan att hela tiden ha koll på ett mål. Den första nyckeln Daniel rekommenderar är att man måste tänka att man har kontrollen att välja vilket system man vill ha. På det sättet vet man vart man står i sitt studiesituation och själva känslan att man har kontrollen ger man ett stort självförtroende. Den andra nyckeln han pratar om är man skall acceptera att det här systemet aldrig blir klart det vill säga hitta en lösning på varför man t.ex. prokrastinerar eller inte har tillräcklig driv/inre motivation som de framgångsrika människor har. Jag tycker att det här passar mig bra eftersom ibland händer det mig också att jag tänkte ge upp då trodde jag att jag inte är rätt person för det här programmet. I sådana fall måste man acceptera då fungerar inte en recept för alla. Den tredje nyckeln är att implementera med tålamod vilket är det viktigaste tycker jag. Daniel hävdar att i sådana fall krockar vår identitet med vår tankar det vill säga hur vi gör saker med hur vi tänker på saker. Med andra ord det inte räcker att bara göra saker annorlunda utan att tänka annorlunda med.

I det fjärde delmomentet fick jag lära mig hur viktigt kost och hälsa är i vår studiesituation och vilka saker man måste tänka när man äter. Clay Jayson från campushallen anser att kost är ett hantverk som spridits mellan generationer och använder analogin av bränsle till en bil. Han förklarar även om vikten av fett, kolhydrat, protein och vitaminer samt att det fanns en fett-tabu som skedde i 1980-

talet. Jag fick även lära mig att ha en måltid planering och att ha en bra bas hemma där man här alla möjliga typer av ingredienser för att laga mat hemma är väldigt viktigt. Detta händer oss studenter ofta att vi går och åter en snabbmat eller "fast food" bara på grund av bristen av en bra bas hemma. Det är värt att nämna att det inte är bara kost som bygger på en bra hälsa utan man måste röra på sig alltså motionera med för att ha en bra hälsa. I podden "Frisk utan flum" lärde jag mig att det finns en hormon i kropp som heter dopamin (hanterar och minskar stress) och det släpps när man motionerar (Frisk utan flum, avsnitt 53). Detta är passande i nuläget då man sitter hela dagen framför datorn och hinner man att tänka på att röra på sig vilket jämfört med vanliga läge skiljer det sig mycket då promenerar man från t.ex. Hus A till Hus C. Jag lärde mig att det här beror på hur våra prioriteringar är när det gäller motion eller en vanlig promenad. Efter att jag lyssnade på podden tänkte jag lägga en särskild tid i mitt schema bara för att promenera. På det sättet har jag tänkt på min hälsa vilket påverkar positivt till både min studiesituation och mitt vardagsliv.

Tidplan (max 0,5 sida)

Vilka förändringar ska genomföras, hur och när? Gör en kort och konkret plan så du ser att det är rimligt att genomföra dessa förändringar.

Jag har lärt mig mycket saker från alla resurser i den här kursen från att hur ska man planera samt att planera utifrån mina prioriteringar. De som var mycket relevanta för mig och jag upplevde det mest var att hitta en studieteknik som fungerar för just mig, att minska prokrastinera samt tänka på min hälsa med tanke på rådande situation och distansläget.

Jag tänker börja att jobba med min studieteknik och prokrastinering alltså prioritera dem i min studiesituation då det var dem som påverkade mest min studiesituation. Att hur och när det ska genomföras beror helt på mitt schema dock jag kommer att plugga från 8 till 17 och fylla de lediga tider med de saker jag inte har hunnit plugga. På det sättet tänker jag att försöka en ny studieteknik samt tycker jag att den gör så att jag inte ska ligga efter med mina studier. Med andra ord hindrar jag mig själv att prokrastinera eller skjuta upp mina inlämningar eller labbuppgifter. Det andra sak jag kommer agera och förändra är min kost och hälsa då jag kommer gå på en promenad direkt efter jag har ätit middagen. När jag handlar ska jag se till också att jag har tagit med de alla nödvändiga saker som hejdar mig att inte gå och äta ute.

Jag hoppades att jag hade fått den här kursen tidigare eftersom jag tycker att det är väldigt viktigt att tänka på studiesituationen särskilt i universitet.

Referenslista

Ange vilka källor du läst inom modul 3-6:

Studieteknik

1. Föreläsning om studieteknik från Lunds universitet.
2. Tips från Björn Liljeqvist om studieteknik.

Mental träning och stresshantering

1. Föreläsning om mental träning från studenthälsan.
2. Tips från Daniel Sjöstedt om att hitta hållbara vanor: <https://poddtoppen.se/podcast/1079926855/monkey-mindset-mental-traning/tre-nycklar-for-att-skapa-ett-personligt-och-hallbart-system-for-framgang>

Kost och hälsa

1. Föreläsning från Campushallen av Clay Jayson
2. Podden "Frisk utan flum" av forskarna Jessica Norrbom & Maria Ahlsén: <https://poddtoppen.se/podcast/1444785326/frisk-utan-flum-podden>