

Måste jag utveckla min studieteknik?

Varför?
Vad är studieteknik?



1

"Mitt bästa pluggtips är att lära känna sig själv och hur man själv lär sig bäst." (Isak Sarac, 19 år)



(avgångselev på Malmö Borgarskola, International Baccalaureate-programmet med toppbetyg i alla ämnen)

2

Att förstå sin roll som student

"Vad
.....förväntas
...av
.... mig?"



3

Varför Högre Utbildning?

- Samhällsutvecklingen
- Globalisering, digitalisering, politisering
- Kampen om verklighetsbilder
- Sociala fora, felaktigheter, desinformation, destabilisering
- Myter före fakta
- Avhumanisering (språkbruk, tillskrivandet)
- Postmodern samhälle, multipla värden,

4

"Fake news" – i text och bild



5

Gymnasiet

Högre utbildning

Frivilligt (men "praxis" att läsa)	Frivilligt (eller?)
Elev	Student
Närvarokontroll	Ingen närvarokontroll
Styrt, scheman	Friare, ökat ansvar
Tillrättalagd kurslitteratur	Olika typer av litteratur
Begränsad mängd litteratur	Mycket litteratur
Vem ansvarar för lärandet?	Eget ansvar för studierna
	Vetenskaplighet

6

Varför teori?

Om du ger någon en fisk, har denne mat för dagen.

Om du istället lär människan att fiska kan denne klara sig själv hela livet



7

Skillnad "lära ut" och "lära"



8

Olika syn på kunskap

- **Empirisk syn på kunskap:**
Kunskap är en återspeglning av verkligheten
- **Rationalistisk syn på kunskap:**
Kunskap är ett resultat av mänskligt tänkande
- **Konstruktivistisk syn på kunskap:**
Kunskap är en konstruktion för att göra erfarenheter begripliga.
- **Konstruktivistiskt perspektiv**
Teoretisk kunskap är inte en "avbildning" av världen utan en mänsklig konstruktion för att göra världen hanterbar och begriplig. Kunskap är på det viset inte sann eller osann, utan någonting som argumenteras och prövas. Kunskap är diskuterbar.

9

Story



10

Ytinriktat lärande

Djupinriktat lärande

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ▪ Memorerar | Försöker förstå |
| ▪ Fokus på delar | Fokus på helheten, sammanhang |
| ▪ Vad står i texten? | Vad handlar texten om? |
| ▪ Läser på... oreflekterat | läser, tänker, går tillbaka... |
| ▪ Lär sig nytt stoff | Relaterar till befintlig kunskap |
| ▪ Målet - klara studierna | Målet - att förstå |

11

Ytinriktat lärande

Djupinriktat lärande

- | | |
|--|---|
| Jag skyndade mig, kommer inte ihåg... | Gjort kopplingar mellan olika poänger... |
| Tänkte på att allt detta måste jag repetera... | Gick tillbaka för att finna kopplingarna... |
| Tänkte inte på vad jag läste... | Höll den tidigare sidan i minnet... |
| Läste bara på... | Relaterade tabeller/figurer till texten ... |

12

Vad händer om man har instuderingsfrågor?

Många studenter fokuserade på frågorna – inte på helheten

”De trängde sålunda inte in i texten och försökte förstå vad som stod där, som avsikten var, utan nöjde sig med att så att säga gå runt texten och direkt plocka fram sådant som hade samband med frågorna”.

(Marton, Dahlgren, Svensson & Säljö, 1977, s. 97)
”Inlärninng och omvärldsuppfattning”

13

Ytinriktat lärande

- Memorerar
- Fokus på delar
- Vad står i texten?
- Läser på... oreflekerat
- Lär sig nytt stoff
- ”Jag måste”

Djupinriktat lärande

- Försöker förstå
 - Fokus på helheten, sammanhang
 - Vad handlar texten om?
 - läser, tänker, går tillbaka...
 - Relaterar till befintlig kunskap
 - ”Jag vill”
- Målet - klara studierna Målet - att förstå

14

Film om yt- och djupinriktat lärande

”Robert” och ”Susan” – 19 minuter

- Teaching Teaching & Understanding Understanding (1/3)



15

”Mitt bästa pluggtips är att lära känna sig själv och hur man själv lär sig bäst.” (Isak Sarac, 19 år)



(avgångselev på Malmö Borgarskola, International Baccalaureate-programmet med toppbetyg i alla ämnen)

16

Att planera sina studier

- Är nödvändigt ... pga. omfattning och stress
- Tag kontroll för att undvika negativ stress
- Planera i tid och rum
- Disciplinera dig själv (vilka är dina ”flyktmekanismer?”)
- Unna dig att göra annat



17

Att planera sina studier

- Gör en tidsplan, se över scheman
- När är deadlines (inlämningsuppgifter, tentor, egna deadlines)
- Läs före och efter föreläsningar och seminarier
- Planera in repitioner och vila
- Skriv in ”självstudier”
- Börja inte läs sista veckan före tentan....

18

Stress

- Positiv och mindre positiv stress
- Skaffa överblick och ta kontroll
- Olika förmåga till koncentration (störande faktorer?)
- Backa ut ur "dumstruten"

19

Stress

- "Det avgörande är inte alltid hur man har det – utan hur man tar det"...
- "Pessimisten ser svårigheter i varje möjlighet, optimisten ser möjligheter i varje svårighet"

20

Stress

- Insikter
- Förmåga
- Planera
- Förhållningssätt
- Krav
- Kontroll
- Omgivningen (stöd? Informera?)
- Motivera
- Livsstil

21

Stöd att få

- Studenthälsan (Kurator, sjuksköterskor.)
- Präst – existentiella frågor
- Skrivarverkstan
- Biblioteket
- Lärare
- Studentkåren - studentföreningar
- Kamrater

22

Motivation - tänk positivt



(Jan Berlin, SvD 2009-08-23)

23

Motivation

Det man är intresserad av att lära sig är mycket enklare att komma ihåg

- För vems skull läser Du?
- Tro på Dig själv....
- Vad leder studierna till?
- Motivera Dig själv...
- Undvik negativ stress...

24

Tentamensfråga

- **Teoretiska perspektiv**
 - Redogör för de viktigaste sammanhangen, begreppen och delarna inom det som benämns
- (a) den kognitiva traditionen, och
- (b) det sociokulturella perspektivet. Redogör särskilt för synen på kunskap och lärande genom att ställa perspektiven mot varandra så att ev. likheter och skillnader framträder. Koppla (om möjligt) till några konkreta exempel (max 20 p) (max 1200 ord)

25

Hur gripa sig an en text?

- Komplettera genom att göra en ny text kring det sociokulturella perspektivet **som bygger på dina egna formuleringar och som inte är så textnära** (dvs. skriv inte av de texter du läser eller ligg inte för nära de formuleringarna) utgå inte från de texter du redan gjort, tänk nytt). (a) **Börja med att du bestämmer vilka som är de centrala begreppen, formuleringarna och perspektiven som kan används för att beskriva det sociokulturella perspektivet** (mer än bara några få ord/fraser, **kanske 10-15 st?**) Exempel på centrala begrepp är "språk", "mediering", "verktyg", "proximala utvecklingszonen" etc.
- (b) **Utgå sedan ifrån dessa och försök med hjälp av dessa med egna ord och formuleringar beskriva det sociokulturella perspektivet** – hur det hänger ihop och kan förstås. Korrekt referensteknik om hänvisning till andra källor (vilket du bör göra)..

26

Vad förväntas av er?

- Vad innebär det när vi lärare ger er i uppgift att...
- "redogör för..."
- "diskutera"
- "reflektera"
- "analysera"
- "kritiskt granska"

27

Vad förväntas av er?

- Referera – återge det viktigaste
- Redogöra – det är mer redogöra för ett händelseförlopp, en företeelse, punkta upp olika element. Det är mer faktaorienterat.
- Motivera – ange skälen till en ståndpunkt (eller en händelse)
- Argumentera – framföra argument för eller emot en viss ståndpunkt, bygger fakta och hur dessa kan relateras i argumentationen

28

Vad förväntas av er?

- Diskutera – pröva olika förklaringar, ur olika vinklingar. Till exempel frågan om friskolors vara eller inte vara. Då måste man redogöra för viss fakta, vissa argument, kritiskt granska deras hållbarhet.
- Reflektera – framföra sina egna tankar och funderingar, baserat på andras tankar/skrivning
- Analysera –
Gör en noggrann och djupgående analys



29

Vad förväntas av er?

- Kritiskt granska – granska fakta och argument och pröva dess giltighet. Vad sägs? Håller argumentation? Varför inte? Saknas något?
- Problematisera –
Beskriva en problematik, diskutera denna och argumentera varför det är en problematik



30

Mail från student 2014

- "Du har sagt till oss ett antal gånger att det inte är konstigt att man inte förstår alla begrepp och formuleringar än, men att det kommer med tiden.
- Men när jag sitter och läser till exempel Carlgrens artikel, och måste Googla på vart fjärde ord för att jag inte vet vad det betyder, så är det väldigt svårt att få något grepp om vad det handlar om. När jag läst en sida, två gånger dessutom, så kan jag inte ens berätta/tänka på vad den handlade om, för att jag inte förstått. Så, hur ska jag göra för att förstå innan jag lärt mig alla begrepp?"
- (...) jag får ofta känslan av att alla andra förstår utom jag, och då känner jag mig bara dum och att det är för svårt för mig, att jag inte kommer fixa det. Men jag ska försöka igen och tänka på dina tips!

31

Att läsa litteratur

- Ställa frågor till sig själv
- Göra sammanfattningar (i boken, i dator, ~10 minut)
- Göra under/överstrykningar
- Markera avsnitt (post-it-lappar?)
- Läs högt för er själva (hörselminne)
- "Skumläsa"
- Samarbeta (dela inte upp arbetet)



32

Lästeknik

- **Översiktsläsning** - snabb överblick av dispositionen
- **Lokaliseringsläsning** - sökande av enskilda fakta som man vet ska finnas i texten.
- **Intensivläsning** - Skaffa överblick. Sammanfatt med egna ord vad författaren vill säga med avsnittet/kapitlet.
- **Kritisk läsning** - Granskar logiken i resonemang och metoder. Är något väsentligt är utelämnat? Fakta vs. Värderingar?

33

Lästeknik – att ställa frågor

- Förklara varför...
Vad är huvudidén med...
Hur skulle jag använda...
Vad är skillnaden / likheten...?
Vilka slutsatser kan jag dra...
- Gör om rubriker till frågor... besvara dessa

34

Lästekniker

- Öka läshastigheten?
- 1. Fokus på enskilda bokstäver (eller?)
- 2. Fokus på ett enda ord (ordbilder)
- 3. Fokus på 4-5 ord
- 4. Fokus på grupp av ord



35

Lästekniker - ökad läshastighet

Fokus på punkten ovanför textraderna – läser "grupper av ord"

cykeln skramlar högt

Fokus på punkten mellan textraderna

för att muttrarna

inte är riktigt åtdragna

36

Anteckningar



CREATE

- Röriga och svårlästa anteckningar blir inte använda
- Därför – planera dina anteckningar
- Måste man anteckna?

37

Föreläsningsanteckningar

- Datera dina anteckningar
- Skriv rubrik
- Skriv på varannan rad eller åtminstone luftigt
- Koncentrera dig på begrepp och huvudtankar
- Anteckna hänvisningar till litteraturen
- Använd egna förkortningar som du själv förstår
- Illustrera – pilar, bilder, symboler
- Bearbeta genom att renskriva för hand eller på datorn. Numrera sidorna.

38

Mindmap

Södertörns högskola



39

Problemlösning

- Försök förstå problemet (visualisera, skriv ner, förenkla, enklare tal, etc..)
- Uppgifter: Summera alla tal mellan 1 och 100.
- $1+2+3+4+5 \dots 99+100=$

40

Problemlösning

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,
 - 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
 - 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29
 - 30....
 - 40....
 - 50...
-
- 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99,
 - 100

41

Problemlösning – summera entalen

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,
 - 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 = 45
 - 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29
 - 30....
 - 40....
 - 50...
- $45 \cdot 10 = 450$
- 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99,
 - 100

42

Problemlösning – summera 10-talen

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,
 - 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 = $45 \cdot 10 \cdot 10$ tal=100
 - 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29
 - 30....
 - 40....
 - 50...
- $45 \cdot 10 = 450$
- 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99,
 - 100

43

Problemlösning – summera 10-talen

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,
 - 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 = $45 + 10 \cdot 10$ tal=100
 - 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 $10 \cdot 20$ tal=200
 - 30....
 - 40....
 - 50...
- $45 \cdot 10 = 450$
- 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99,
 - 100

44

Problemlösning – summera allt

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, = 45
 - 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 = $45 + 10 \cdot 10$ tal=100
 - 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 $10 \cdot 20$ tal=200
 - 30....
 - ...
 - 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99,
 - 100
- $100 + 200 + 300 + 400 + 500 + 600 + 700 + 800 + 900 = 4500$
 $45 \cdot 10 = 450$
 $\frac{100}{= 5050}$

45

Problemlösning – annat sätt

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ... $\dots 49 + 50 + 51 \dots$
- $\dots 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100$

46

Problemlösning – annat sätt - symetri

- 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ... $\dots 49 + 50 + 51 \dots$
 - $\dots 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100$
- $0 + 100 = 100$ $48 + 52 = 100$
 $1 + 99 = 100$ $49 + 51 = 100$
 $2 + 98 = 100$ 50
 $3 + 97 = 100$
 \dots $50 \cdot 100 = 5000$ $5000 + 50 = 5050$

47

Problemlösning

- Försök förstå problemet (visualisera, skriv ner, förenkla, enklare tal, etc..)
- Har jag mött liknande problem tidigare? Vad är det jag inte förstår?
- Lös problemet?
- Förvandla lösningen till matematik (om det är "matte")
- Kontrollera rimligheten

48

Olika examinationsformer

- Skriftlig tentamen (inlämning, uppsats, hemtenta)
- Muntlig examination
- Laboration / simulering
- Tentamen (kolla igenom, börja lätt, sitt tiden ut)

- Fusk, plagiat

49

Akademiskt skrivande

Olika syften och situationer

- att skriva med sig själv eller studiegruppen som mottagare (informellt skrivande)
- att skriva med andra som mottagare (formellt skrivande)

50

Informellt skrivande

Skrivande som en väg att få syn på sin egen kunskap

Skriva för att klargöra sina tankar, t.ex. genom att

- beskriva viktiga begrepp med egna ord
- skriva sammanfattningar av det lästa
- anknyta till egna erfarenheter

51

Formellt skrivande

Presentera ett innehåll begripligt för andra

Texten ska visa prov på

- En kritisk-analytisk kompetens
- Kunskap om akademiska textkonventioner referat, referenser, citat
- Medvetenhet om allmänna skrivregler och stilnivåer (Ask, 2007).

Referens enligt APA-systemet

Ask, S. (2007). *Vägar till ett akademiskt skriftspråk*. Diss. Växjö: Växjö universitet.

52

Men är det inte innehållet som är det viktiga?

Hur lär man sig skriva akademiskt?

53

Komma i gång med skrivandet

- Brainstorma
- Tankekrivande
- Tankekartor
- Prata in text
- Börja i det roliga / lätta
- Börja där tanken är (även om det är mitt i texten)
- Vänta inte på den perfekta formuleringen (Dyste et al., 2003)

Referens enligt APA

Dysthe, O., Hertzberg, F. & Hoel, T.L. (2003). *Skriva för att lära skrivande i högre utbildning*. Enskede: TPB.

54



Sär skrivningar

I kontaktannonser och CV

”Jag är en mörk hårig sjuk sköterska ”

”Jag är inte rädd att visa fram fötterna!”

”Vi söker medarbetare till vår kassa personal!”

55



Fusk och plagiat

Vad är fusk och plagiat?

Skillnad

- Citera – ordagrann återgivning (med referens)
- Referera – återgivning av andemeningen med egna ord
- Plagiera – ordagrann återgivning eller beskrivning av andemening utan att ange källa.

56