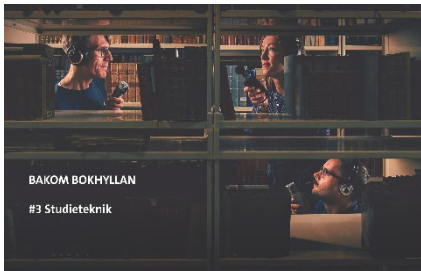


Transkribering: BAKOM BOKHYLLAN Podd #3 – Studieteknik



-Bakom bokhyllan.

Anslag, blandade röster:

-Jag kan inte alls plugga hemma. Då börjar jag bara diska och städa. Så klassisk student.

-Att flicka med pennan mellan pekfingret och långfingret så här, fram och tillbaka fram och tillbaka. Nästan som en trummis ni vet som snurrar dem två som någon form av trix så där. Det är en förmåga jag har utvecklat, kan jag ju säga.

-Man kan ju roffa åt sig något klassrum när det är ledigt. Så något klassrum har det väl varit.

-Jag vet när jag satt och skulle lära mig glosor i grundskolan så skrev jag alltid ned dem, om och om igen på samma ställe tills det satt i handledning mer eller mindre.

-Hur pluggar man bäst? När man har ett tic att man måste städa sitt rum eller om man ska plugga då måste man ju fundera på varför är så.

Pgm-ledare:

Ja, säkert finns det lika många studietekniker och tics där till som det finns sätt att lägga pussel på.

Välkomna till Universitetsbibliotekets podd Bakom bokhyllan och i det här tredje poddavsnittet möter vi åter studenterna Avin Kadir, Anna Börjesson, Christian Masarov och Sara Kullström för att tala om studieteknik. Finns det några knep att följa eller är pluggandets bästa helt individuellt? För att reda ut ordentligt, ja, då har vi pratat med pedagogen John Arvidsson på Studio- och språkverkstaden som dagligen handleder studenter på Stockholms universitet i akademiskt skrivande och studieteknik.

Av de studenter som Bakom bokhyllan träffat så har de alla sina egna tekniker för att plugga. Som till exempel Anna Börjesson som går på journalistprogrammet och absolut måste sitta på biblioteket för att få något gjort.

Julia Milder har träffat Anna.

Anna Börjesson:

Nej, jag måste sitta. Det måste vara helt tyst så jag sitter i bibliotekets tysta salar. De tycker jag är det bästa för att få någonting gjort.

Reporter:

Har du något särskilt studietips eller knep för när du pluggar? Någonting som du måste göra samtidigt som du pluggar eller någon speciell metod du har?

Anna Börjesson:

Jag måste sätta mig ner. Liksom göra upp ett schema över hur jag ska skriva. Det här kom jag på förra året vilket jag är jättesur över. Önskade att jag kom på det mycket tidigare. Men jag gör ett schema över hur många ord jag behöver ha skrivit på en timme. Sen så räknar ut om jag, okej men om jag ska skriva i åtta timmar idag så måste jag skrivit 1000 tecken på den här timman. Sen så gör jag ett schema och sen så ser jag bara till att skriva, även om det inte blir så jättebra kanske alltid så har jag alla fall skrivit någonting och då kommer man igång. Det är mitt bästa tips.

Musik

Pgm-ledare:

Bakom bokhyllan har också träffat fysikstudenten Sara Kullström som hellre pluggar hemma och har hittat sin egen studieteknik som hon trivs med.

Sara Kullström:

Jag har två stycken beroende på. Inom matten så har jag en ganska väldefinierad studieteknik och det är ju då att leta reda på så många gamla tentor du kan och så löser du dem. För jag lär mig bäst genom att sitta och göra om och om igen tills det liksom är okej. Få in rutin på det.

Sedan brukar jag oftast sitta och, jag vet när jag satt och skulle lära mig glosor i grundskolan så var det alltid att jag satt och skrev ned dem. Om och om igen på samma ställe. Tills jag kunde det. Tills det satt liksom i handleden mer eller mindre.

Behöver göra det för att kunna lära mig det.

Medan när det kommer till mera teoretiska ämnen som inte är så mycket sitter räkna ut så blir det mera, får man sitta och funderar mest. Okej, men går det att koppla det någonting annat. Så det är ju lite jobbigare på typ kvantgrejer. Då får man också sitta och lösa uppgifter i boken för att få till det.

Trailer:

Bakom bokhyllan, allt utom boktips.

John Arvidsson:

Vi arbetar då med att förbättra studenternas akademiska skrivande och studieteknik och vi märker att dessa går ihop väldigt mycket.

Det kan handla om att man kanske inte är så motiverad och vill få lite strategier för att jobba med det. Det kan handla om läsning. Det kan handla om planering. Det är väldigt vitt skilda saker som vi stöter på och när jag säger läsning så kan det handla om att man tycker att man inte hinner med eller man förstår inte riktigt eller man vet inte riktigt hur man ska anteckna när man läser man vet inte hur man ska veta vad som är viktigt och så vidare. Så det är väldigt många olika saker kan man säga.

Pgm-ledare:

Till Studio- och språkverkstaden på Stockholms Universitet där John Arvidsson jobbar som pedagog kommer runt 1000 student årligen för att få personlig hjälp med akademiska skrivande och studieteknik. Och anledningarna ja är de är många men kortfattat specifikt handlar det ofta om att studenten behöver bättre på sin planering och läsning.

Men John, hur läser man effektivt då?

John Arvidsson:

Ja, då handlar om att man behöver vara medveten om att man ska läsa på olika sätt beroende på vad man vill ha ut av det man läser. Vi brukar rekommendera att man börjar med att skapa sig någon slags överblick över det man ska läsa och funderar på varför man läser det. Den här överblicken kan man få genom att en sådan enkel sak som att läsa på baksidan om det är en bok. Man kan titta i innehållsförteckningen och se vilka delar som ingår. För att om man dyker in på sida ett och tänker att man ska läsa sidan ett till trehundra i ett svep så gör man sig själv en otjänst. Oftast så har man någon slags förståelse för det man ska läsa. För att har man valt att utbilda sig till någonting så har man förhoppningsvis ett intresse av den utbildningen och då finns det lite småsaker som man redan kan och om då tar sig tiden att bilda sig en uppfattning om vad det är man ska läsa då kommer man att märka att just men det här det här känner jag igen. Då har man aktiverat sin förförståelse och när man sen då läser så kommer det man läser att sätta sig bättre. Det är en sådan sak som jag tycker att man ska göra.

Och sen är det väldigt viktigt också att det, låter kanske lite simpelt, men se till att man förstår.

Att inte bara hoppa över. Ja, men det här förstod jag inte riktigt men det kanske löser sig sen, utan att då får man gå tillbaka. Jag tycker också det väldigt bra att sammanfatta den har

läst själv. Man kanske läser en sida eller två eller tre sidor sedan slår man ihop sin bok och så skriver man en eller två meningar där man sammanfattar vad man har läst.

Om man kan göra det är det ett väldigt bra kvitto på att man faktiskt har förstått.

Om man inte kan göra det då är det kvitto på att man behöver gå och läsa igen.

Så om man med effektiv menar verkligen förstå, då är det så man gör för att för att läsa effektivt.

Avin Kadir:

Man kan ju roffa åt sig något klassrum när det är ledigt, så något klassen har det väl varit.

Pgm-ledare:

Juriststudenten Avin Kadir.

Avin Kadir:

Och sen så, nu mot slutet har vi haft en hel del grupparbeten och då blir det ju väldigt mycket på skolan och biblioteket är väldigt bra och det finns väldigt mycket grupprum. Har man tur och lyckas boka upp sig på något sådant då har vi suttit och haft grupparbeten också i grupprummen. Men det jag uppskattar väldigt mycket med universitets bibliotek är att det inte är ett sådant typiskt tyst bibliotek. Man måste inte, när man kommer in så måste man tänka på att man ska sänka tonen direkt, utan det finns sådana områden och sen så finns det ytor där man kan prata friskt och man måste inte sitta i ett grupprum för att kunna göra grupparbeten. Det går lika med pratutrymmen. Jag upplever heller inte att man pratar, att det blir som hög ljudvolym att man inte hör vad man säger. Jag tror att det har att göra med, nu ska jag försöka vara lite teknisk här. Jag tror att det har att göra med inredningen, att det är en hel del tyger det är mattor och du nickar. Yes, jag har rätt här!

Pgm-ledare:

På Frescati biblioteket finns hela 1400 läsplatser och 45 grupprum att boka. Avin Kadir, som går på juristprogrammet, är en av många studenter som trivs fint med att plugga där.

Nu vill inte alla studenter och forskare sitta just här och läsa men vi märker att bibliotekets läsplatser är oerhört populära och vi jobbar hela tiden för att utöka läsmöjligheterna på Frescati.

Vi som jobbar på biblioteket ser också att studenter har olika vanor när de pluggar. En del av dem sitter djupt nedborrade i böckerna medan andra svävar ut med blicken nästan kontemplativt och andra skriver för fullt eller kanske söker efter material på bibliotekets webb.

Det här med studieteknik det är ett stort och mångfacetterat område. För vi har förmodligen alla mer eller mindre våra lator och koncentrationssvårigheter men det finns tekniker att ta till berättar John på Studio- och språkverkstaden.

John Arvidsson:

En ganska enkel sak är att man inte ska ha för långa läspass eller pluggpass. Man tänker kanske, att men nu läser jag liksom i två timmar i streck och så hinner jag igenom en massa sidor. Men om man gör det så kommer ju tanken och koncentrationen att sväva iväg och olika håll.

Några grejer man kan göra då är ju att kanske sätta ett mål. Att man tänker att nu ska jag läsa i 40 minuter för jag vet själv att det är ungefär så länge jag fixar att hålla koncentrationen uppe. På de 40 minutrarna ska jag ha läst så här många sidor eller jag ska ha läst det här kapitlet eller jag ska ha förstått det här.

För då har man ett tydligt mål med de här som man håller på med och då vet man också att man har uppnått det eller inte när man är när man är klar.

För att koncentrationen, om den sviktar lite det kan bero på jättemånga olika saker. Det kan ju bero på att man inte riktigt förstår, det kan bero på att man är för trött, för att man är hungrig, att man sitter i en miljö som inte är bra för en. Man kanske sitter hemma och då distraheras man ju väldigt ofta av hushållssysslor. Man har det aldrig så rent hemma som när man måste läsa och plugga. Det är också där liksom en kombination av jättemånga olika saker men om man inte kan koncentrera sig behöver man fundera på varför man inte kan det. Tycker man att det är tråkigt det man läser men varför är det? Oftast är det då att man kanske inte riktigt har förstått det än och då handlar det liksom att då får man liksom köra på och kanske ta det i ganska korta schok, läsandet. Om man vet att jag behöver lite liv runt omkring mig när jag ska läsa, ja, då ska man inte sitta i biblioteket eller i en tyst läsesal eller sådär.

Så det där handlar väldigt mycket och om att veta hur man... Vad man själv tycker är bra om man pluggar. Att man känner sig själv.

Så det är svårt att ge ett sådär rakt svar men det finns väldigt många olika saker man kan göra och i grunden handlar det mycket om att känna sig själv bra. Det gör man inte första veckan, första terminen utan det tar ett tag så man får kanske testa lite.

Pgm-ledare:

En grundläggande metod som är fungerar bra för Christian Masarov, som går ämneslärarlinjen på Stockholms universitet, och det är att gå på alla föreläsningar, ställa frågor till föreläsarna.

Christian Masarov:

Det jag har under det här året, det jag har märkt hjälpt och funkar för mig, det är att delta på föreläsningar och delta i seminarier och verkligen ställa de frågor som dyker upp. Inte vara rädd för att ställa alla frågor för att de är de är till för. Okej, men läsa kursmålen. Återkoppla det vi har gått igenom på seminarium och föreläsningar och sen får vi också tidigare tentor och se på dem. Okej, men vad är det vi förväntas ungefär kunna svara på, och det har hjälpt väldigt mycket.

Pgm-ledare:

Har du någon rutin som du alltid håller på med eller lyssna på eller vill vara i eller äta eller har du något studietics? Studietics, absolut i allra högsta grad att ha vatten med sig är bra. Kaffe.

Christian Masarov:

För kaffe har jag lärt mig att konsumera i pauserna. Så att jag förknippar kaffe antingen före jag börjar studera eller mellan studieblocken när jag kör. Då blir det så, att okej nu tar vi break. Nu tar vi det Swedish fika, inte studerar i en stund, ofta lite för länge och sedan tillbaka till jobbet så att säga.

Pgm-ledare:

Herregud, vilken disciplin du har. Det är helt otroligt.

Christian Masarov:

Kul att det låter så.

Musik

Pgm-ledare:

John, känner studenterna till de här sakerna när det handlar om koncentration och studieteknik? Är de medvetna om sådana här saker eller är det sånt som ni upplyser dem om och frågar dem, tar du paus och har du mål för dina studier under dagen? Hur är det?

John Arvidsson:

Det är väldigt varierat. Vissa dem... Där känns det lite som att de kanske för första gången får höra att det är bra att pausa och sådär och sätta mål. Medan andra vet, de har stenkoll på allting som vi säger.

Jag gör det här och De här De här De här redan men det går ändå inte bra och då får man ju, då får man verkligen försöka. Men komma djupt liksom Okej men vad är det då som gör att

det inte funkar? Då, jag upplever att det ganska ofta kanske är någon slags bristande motivation.

För att de kanske började sin utbildning för att föräldrarna ville det eller någonting.

Men, nej, det är väldigt varierat. Vissa har ju stenkoll på var det de ska göra men gör det kanske inte. Andra har inte tänkt någonting utan de kanske har gått igenom liksom grundskola, gymnasium och inte tänkt så mycket på hur de pluggar och det har liksom funkat bra och sen när de kommer till universitetet och så märker de, att Oj nu funkar det här inte som jag gjorde tidigare och jag vet inte riktigt vad.

Då har vi en väldigt viktig uppgift. Berätta för dem att det finns väldigt mycket som man kan göra. Vad som är bra att tänka på.

Pgm-ledare:

Fysikstuderande Sara Kullström.

Sara Kullström:

Jag brukar faktiskt oftast åka hem faktiskt. Bättre så tycker jag.

Då har man det mesta hemma. För annars måste man släpa med sig så mycket tycker jag. Det är bättre att så här Vad behöver jag Okej Jag behöver anteckningsblock, penna, datorn. Behöver jag något mer, nej inte riktigt.

Och sen, ja jag brukar oftast åka hem sen brukar jag ju sätta mig i biblioteket ibland.

Men då är det oftast geobiblioteket. Det är mest för att läsa igenom grejer.

John Arvidsson:

Men jag skulle säga att behovet är stort. Vi vet att det är det. Vissa studenter vet inte om att de behöver komma till oss andra är väldigt väl medvetna om det.

Många som har kommit hit de säger, jag visste inte att det fanns, vad bra, det är jättebra. Jag önskar att jag hade kommit till tidigare, och så där. Så vår grundinställning är liksom att alla har nytta av oss. Alla som kommer till oss gå härifrån och har förbättrat någonting eller har kanske fått verktygen av oss för att kunna förbättra någonting. För det är mycket det som vår verksamhet handlar om, att vi säger ju inte, att här ska du skriva så utan du behöver tänka på att din text behöver bli mer formell. De här sätten kan man se till att det blir så. Och med studietekniken, att du behöver tänka på att planera in allting i ditt liv liksom. Inte bara att du ska sitta och läsa, utan när du ska träffa mina kompisar och sådär men vi gör ju inte planeringen åt dem utan det är dem själva som behöver göra det.

Men kort svar på din fråga blir ju, att ja, det finns ett stort behov. Även om alla inte inser att de har behov av att komma till oss.

Pgm-ledare:

Du har hört tredje avsnittet av Universitetsbibliotekets podd Bakom bokhyllan. Vi som jobbar med Bakom bokhyllan är Karl Edqvist, Julia Milder och jag Urban Göransson och vi är tillbaka igen om två veckor med ett nytt avsnitt. Vill du kontakta redaktionen eller få mer information om podden så går du in på Universitetsbibliotekets webb su.se/bibliotek/bakombokhyllan.

Programsignaturen, Die Zeit-Ung, som vi använder i Bakom bokhyllan är komponerade av tonsättaren till Stefan Levin och musikavsnitten de är samtliga licensierad under Creative Commons och du hittar information om dem på vår hemsida.