

## FRÅGEFORMULÄR OM STUDIEVANOR

Beroende på vilket resultat du får kommer du att kunna se vad du kan satsa på för att bli ändå bättre på att lära nytt. Vi ska ta upp detta på föreläsningar och övningar.

**Anvisningar:** För varje påstående om studievänor skall Du ta ställning till om Du instämmer eller tar avstånd från påståendet. Om Du tycker att Du vill svara olika för olika ämnen Du läser, så välj svar efter det ämne Du har läst mest i. Rita en cirkel kring den siffra som bäst passar med Din åsikt.

Siffrorna betyder:

- 4 = Instämmer helt
- 3 = Instämmer med viss tvekan
- 1 = Tar avstånd med viss tvekan
- 0 = Tar helt avstånd
- 2 = Används endast om ett påstående absolut inte gäller för Dig eller om Du tycker att det är omöjligt att ta ställning.

- |    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
| 1  | Jag tycker att det är lätt att organisera min studietid effektivt.   | 4 3 1 0 2 | A |
| 2  | När det är möjligt så försöker jag sätta in idéer från ett visst ämne i ett större sammanhang genom att relatera dem till idéer i andra ämnen. | 4 3 1 0 2 | C |
| 3  | Även om jag vanligen kommer ihåg fakta och detaljer så tycker jag att det är svårt att sätta ihop dem till större sammanhang.                  | 4 3 1 0 2 | G |
| 4  | Jag tycker det är bäst om man får veta precis vad man skall göra i samband med uppgifter man får.  | 4 3 1 0 2 | B |
| 5  | Det bästa sättet för mig att förstå vad tekniska termer betyder är att komma ihåg den definition som stod i boken.                             | 4 3 1 0 2 | F |
| 6  | Det är betydelsefullt för mig att jag klarar mig verkligen bra på det jag nu läser.  | 4 3 1 0 2 | A |
| 7  | För det mesta har jag som mål att fullständigt begripa det som jag skall läsa.   | 4 3 1 0 2 | D |
| 8  | När jag läser så försöker jag komma ihåg viktiga fakta som kan bli användbara senare.  | 4 3 1 0 2 | B |
| 9  | När jag håller på med en arbetsuppgift försöker jag hålla i minnet exakt vad läraren tycks önska.  | 4 3 1 0 2 | A |
| 10 | För det mesta är jag försiktig när jag drar slutsatser om de inte är väl underbyggda av fakta.   | 4 3 1 0 2 | E |
| 11 | Det huvudsakliga skälet till att jag befinner mig här är för att jag skall kunna lära mig mer i de ämnen som verkligen intresserar mig.        | 4 3 1 0 2 | D |
| 12 | När jag försöker förstå nya idéer, så försöker jag ofta sätta in dem i verkliga situationer där de kan tänkas vara tillämpbara.                | 4 3 1 0 2 | C |
| 13 | Jag antar att jag är mera intresserad av vilket betyg jag får än vad jag lär mig på kursen.  | 4 3 1 0 2 | B |
| 14 | Det går ganska fort för mig att komma igång med studierna på kvällarna.  | 4 3 1 0 2 | A |
| 15 | Jag har en ganska god allmän uppfattning om många saker, men min kunskap om detaljer är ganska dålig.  | 4 3 1 0 2 | F |
| 16 | För det mesta så anstränger jag mig en hel del för att försöka förstå saker som till en början verkar svåra.                                   | 4 3 1 0 2 | D |
| 17 | Jag får ofta kritik för att jag tar med irrelevant material i mina arbetsuppgifter   | 4 3 1 0 2 | G |

och i diskussioner.

- |    |  |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 18 | Jag tycker att jag ofta måste läsa saker utan att ha en chans att verkligen förstå dem.  | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | B |
| 19 | Om förhållandena är sådana att jag inte kan studera så kan jag för det mesta göra något för att förändra dem.                                | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | A |
| 20 | Kluriga frågor eller problem fascinerar mig, speciellt när man måste arbeta sig genom materialet för att komma fram till en logisk slutsats. | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | E |
| 21 | Jag finner ofta att jag ifrågasätter saker som jag hör på föreläsningar eller läser i böcker.  | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | D |
| 22 | Jag tycker det där till stor hjälp att skaffa en överblick över ett nytt ämne genom att se hur olika idéer hänger ihop.                      | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | C |
| 23 | Jag läser mycket lite utöver det som krävs för att klara arbetsuppgifter.  | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | B |
| 24 | Det är betydelsefullt för mig att göra saker bättre än mina kamrater, om jag bara kan det.   | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | A |
| 25 | Mina handledare vill att jag skall satsa mera på att använda mina egna idéer och inte vara så rädd för det.                                  | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | F |
| 26 | Jag använder en hel del av min fritid till att lära mig mera om intressanta ämnen som diskuterats på undervisningen.                         | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | D |
| 27 | Jag verkar vara alltför snabb att dra slutsatser utan att ha sett alla fakta.  | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | G |
| 28 | Jag tycker att akademiska ämnen är så intressanta så jag skulle vilja fortsätta att läsa när jag har klarat av den kurs jag nu går på.       | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | D |
| 29 | Jag tycker det är viktigt att se på problem rationellt och logiskt och utan att dra intuitiva slutsatser.                                    | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | E |
| 30 | Jag tycker att jag måste koncentrera mig på att komma ihåg en hel del av det vi måste läsa.  | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | B |

**HUR DU BERÄKNAR DIN POÄNG PÅ FORMULÄRET OCH FÅR FRAM DIN INSTÄLLNING TILL STUDIERNÄ**

Som Du ser finns det i marginalen angivet till vilken av nedanstående kategorier som varje fråga hör. Skriv ner Ditt svar under respektive bokstav. Det blir 6 svar under A, B och D och 3 under C, E, F, G, som Du skall summera.

	A	B	C	D	E	F	G
	1	4	2	7	10	5	3
	6	8	12	11	20	15	17
	9	13	22	16	29	25	27
	14	18		21			
	19	23		26			
	24	30		28			
Summa:	A=	B=	C=	D=	E=	F=	G=
	C+G=	E+F=					

**VAD BETYDER DE OLIKA SKALORNA?**

**Prestations inriktning A= .....**

Skala A ger Dig x poäng av 24 möjliga på "prestationsinriktning", vilket innebär välorganiserade regelbundna studiemetoder, konkurrensinriktning och tro på framgång. Den som har hög poäng på denna skala är mycket inriktad på att klara sig bra och göra bra ifrån sig, vad detta än innebär och det brukar gå bra för dem. (Korrelationen mellan poäng och framgång = +0,32).

**Reproducerande inriktning B= .....**

Skala B ger Dig x poäng av 24 möjliga på en "reproducerande" inriktning som innebär en ytlig inställning till inläring där man lär sig utantill och för att klara skrivningarna, ser högre studier som nödvändiga för att få tillräckliga kvalifikationer för ett jobb, vill ha klara instruktioner om vad som skall läsas, struktur och väl angivet vad som skall läsas. Den som har hög poäng på denna skala försöker memorera det han läser bara för att klara skrivningarna. De håller sig helt och hållet till det som måste läsas och följer inte upp egna intressen (om de har några). Trots sin uttryckliga vilja att klara sig så brukar det gå dåligt för dem. (Korrelation mellan poäng och framgång = -0,25).

**Meningsfull inläring D= .....**

Skala D ger Dig x poäng av 24 möjliga på en inriktning som kan kallas för meningsfull inläring. Den innebär att man söker efter 'mening' i det man läser, är involverad och aktiv, sätter in sina kunskaper i verkliga livet, är intresserad av att lära för dess egen skull, är intresserad av ämnet. De som får höga poäng på denna skala följer upp sina egna intressen även om de ligger utanför det som kommer på skrivningen, de vill förstå det de läser och tycker att det de lär sig är intressant. Det brukar gå bra för dem. (Korrelation mellan poäng och framgång = +0,28).

De återstående skalorna får man genom att addera olika delskalor:

**Förståelseinriktning C+G= .....**

Genom att summera C och G får Du x poäng av 24 som visar på en tendens till att "lära för att förstå", där man använder analogier och bilder för att beskriva ämnen och understryker vikten av idéer och samband. Man kallar den även för en holistisk tankestil.

**Steg-för-steg-inriktning E+F= .....**

Genom att summera E och F får Du x poäng av 24 som är ett mått på en inlärningsstil som lutar på steg-för-steg-metod, angriper problem logiskt och framhåller vikten av detaljer. Man kallar den även för en analytisk tankestil.

**Mångsidig inriktning D+C+E= .....**

Ett mått på mångsidig inlärningsstil får Du genom att addera D, C och E av 48 möjliga poäng.

**Dåliga vanor B+F+G= .....**

Ett mått på dåliga vanor i inlärningsstilen får Du genom att addera B, F och G av 48 möjliga.

**SAMMANFATTANDE FÖRUTSÄGELSE**

Den bästa förutsägelsen av studieframgång får Du genom att addera och dra ifrån enligt följande:

**Framgång** =  $A + D + C + E + (48 - B - F - G)$  av 120 möjliga

som är en kombination av mångsidig inlärningsstil och välorganiserade studievvanor och frånvaron av dåliga vanor.

I tabellen kan Du se medelvärden och standardavvikelser i poäng för flera grupper av studerande inom olika fakulteter (värden från England, ej normerad för svenska värden).

**Medelpoäng och standardavvikelser**

	Humanister	Samhällsvet	Naturvetare	Totalt	Std avvikelse	Korrelation
Prestation A	12,50	12,73	13,08	12,82	(4,26)	+ 0,32
Reproduktion B	11,98	13,65	14,26	13,51	(4,40)	- 0,25
Mening D	15,17	14,21	13,93	14,31	(4,51)	+ 0,28
Förståelse C+G	13,04	13,64	12,64	13,12	(3,63)	- 0,04
Steg-för-steg E+F	12,45	13,48	13,48	13,25	(3,70)	- 0,07
Mångsidig C+D+E	29,58	29,65	29,64	29,63	(7,03)	+ 0,26
Dåliga vanor B+F+G	23,06	25,32	24,67	24,57	(7,15)	- 0,29
Framgång A+D+C+E+ (48-B-F-G)	67,02	65,06	66,05	65,88	(13,01)	+ 0,41

När Du skall bedöma Dig själv så kan Du anse att en halv standardavvikelse över medelvärdet är "högt" på skalan och en hel standardavvikelse som "mycket högt". En halv respektive en standardavvikelse under medelvärdet motsvarar lågt respektive mycket lågt.

**Vad fick Du för resultat?**

Idealt sett skulle Du ha fått mycket högt på prestationsinriktning (A), meningsinriktning (D), mångsidig inriktning (C+D+E) och mycket lågt på reproducerande inriktning (B) och dåliga vanor (B+F+G).

**1. Om Du inte fick detta, varför? Om Du fick detta, varför fick inte alla andra det?**

Lista här fem möjliga skäl:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

**2. Vad kan göras av lärare och av Dig själv för att förbättra Ditt sätt att studera?**

För att få idéer om vad du skulle kunna göra så kan du läsa frågorna noggrant och fundera på om du kan öva in ett bra beteende (som ger plus-poäng) och öva bort ett dåligt beteende.

**Förslag till vad Du kan göra själv:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

**Förslag till vad läraren kan göra:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

## Några förslag till vad du skulle kunna göra med utgångspunkt från dina poäng från frågeformuläret.

Alla bör läsa artiklarna **01: Lära sig lära** och **09: Sömn**.

	Låg	Hög
Prestation A	- Undersök vad du säger till dig själv. - Förbättra konditionen så du orkar. - läs art nr 2: Kylskåp - läs art 5: Minnet	+
Reproduktion B	+	- plugga i grupp så att du måste förklara för andra. - gör en studie hur du använder din tid - läs art 3: FörInOmNy - läs art 5: Minnet - läs art 4: kamel eller dromedar
Mening D	- hitta koppling till framtid yrke -sök din motivation - läs art 4: Kamel - läs art 1: Lära sig lära	+
Förståelse C+G	- läs art 2: Kylskåp	
Steg-för-steg E+F	- läs art 2: Kylskåp	
Mångsidig C+D+E	- se hur andra gör - hitta alternativa metoder för att ta in en text - läs art 1: Lära sig lära	+
Dåliga vanor B+F+G	+	- undersök dina risksituationer. Läs art 12. - gör en studie hur du använder din tid - Läs art 10: Mental träning - läs art 6: Zen - Läs art 9: Sömn - läs art 8: Problemlösarstilar
Framgång A+D+C+E+ (48-B-F-G)	Se om du fick lågt/högt på något annat som ger -minus. Börja med det som rekommenderas där. - läs art 3: FörOmInNyTag	+

Artiklarna finns på <http://pulsro.se/studieharmonie/>

- 01: Lära sig lära är att lära sig leva
  - 02: Det finns inga kylskåp på biblioteket
  - 03: Att äta en elefant
  - 04: Är du kamel eller dromedar
  - 05: Minnet är ett hologram
  - 06: Zen och konsten att studera
  - 07: Fotoläsning Detta kan kallas för överkursen. Behärska metoderna som beskrivs i art. 3 först.
  - 08: Problemlösarstilar
  - 09: Sömn
  - 10: Mental träning
  - 11: Personlig effektivitet
  - 12: Risksituationer vid studier
  - 13 Tänk efter före. Att komma underfund med vid framtida yrkesval.
- Fler artiklar kan komma.