

Det helsevitenskapelige fakultet -Institutt for psykologi

**Metakognisjonen bak valg av studietaktikker hos “Elitestudenter”.**  
**-En kvalitativ studie.**

The meta cognition behind the choice of study tactics in “Elite students”.  
-A qualitative study.

Annie-Justicia Karlsson.

Veiledere: Rannveig Grøm Sæle, Magnus Ingebrigtsen, & Tove Irene Dahl

**PSY-2901 HOVEDOPPGAVE**

**HØST 2021**



## Forord

Forskningsgruppa består av meg selv som har utformet prosjektet under veiledning av Rannveig Grøm Sæle og Magnus Ingebrigtsen. For metodedelen har jeg hatt Tove Irene Dahl som metodeveileder.

Temaet om læringsstrategier var tilgjengelig med veiledere Sæle og Ingebrigtsen. Under vårt første møte ble det i utgangspunktet foreslått av veileder Ingebrigtsen å undersøke om hvilke strategier studenter bruker. Fordi jeg ønsket å gjennomføre en kvalitativ studie ble idéen videreutviklet til å passe en kvalitativ metode, der jeg ønsket å undersøke hvordan studenter kommer frem til valget av studietaktikker, og mer utforskende rundt dette. Jeg laget en intervjuguide på egen hånd som ble tatt med til veiledning og ble drøftet med alle veiledere. Veiledere Sæle og Ingebrigtsen bidro med bestemmelse av hvilket utvalg skulle intervjues da vi veide for og imot for å ta med tre forskjellige studieretninger, eller å kun ta med en studieretning. Dette påvirket hvordan utvalget ble til slutt, medisinstudenter på tredje året. Grunnen til dette var at vi drøftet hva de hadde gjennomgått av studieplanen frem til da, og vi antok det ville fremkomme tydeligere i analysene de faktorene jeg var ute etter å undersøke om alle hadde lik bakgrunn. Jeg rekrutterte, intervjuet, samlet data, og transkriberte selv. Jeg analyserte intervjuene hver for seg og etter hvert som disse ble analysert fikk jeg veiledning av metodeveilederen Dahl som fulgte med og godkjente analyseprosessen, og som senere fikk se masteranalysen. Når analysedelen var ferdigutviklet og resultatene var klare begynte jeg å skrive på oppgaven og få innspill under veiledning på noen teorier som forklarer noen av mine funn. Veileder Dahl bidro med opplysning av min hovedteori i oppgaven, som er selvbestemmelsesteorien, mens veiledere Sæle og Ingebrigtsen bidro med opplysning av teorier om faktorer som påvirker læringsstrategier, og spesifikt om enkelte studietaktikker. Veileder Dahl foreslo å strukturere oppgaven på en slik måte at den har en

teori i utgangspunktet som blir presentert i innledningen da dette hjelper leseren å strukturere funnene i studien senere. Etter dette ble det sendt inn to utkast til veiledning og fikk tilbakemelding på hva som kunne forbedres i oppgaven av alle mine veiledere.

Takker for veiledning og inspirasjon. Spesielt takk til deltagerne som lot meg intervjue de og få et innblikk i deres studiehverdag og kognisjon.

### Sammendrag

Media har de siste årene laget dokumentarer og skrevet en del artikler både i avisa og på internettet om studenter som går et såkalt “elitestudium” (Medisin, juss, eller psykologi profesjon). Denne type omtalen har bemerket seg hos meg, da det gir et inntrykk om at disse studenter på noen måte er annerledes enn andre studenter. Selv om det ikke er forbeholdt “elitestudier”, er det høye krav for å komme inn på disse. Man vet ikke om disse “elitestudenter” som gruppe bruker taktikker som er mer effektive enn andre studenter, og om de gjør det, hvordan har de tenkt seg frem til det. Jeg er nysgjerrig på å undersøke om det fins noe man kan lære av disse studenter som kan hjelpe andre å lage seg effektive læringsstrategier som er bærekraftige i lengden. Relevansen av dette er bedre opplæring av læringsstrategier på videregående og universitetet.

I følgende oppgave har jeg undersøkt metakognisjonen bak valg av studietaktikker hos studenter som går et “elitestudium”. Jeg ønsket å belyse hva, og hvordan studentene har tenkt slik at det har ledet de til å velge visse studietaktikker ovenfor andre. Utvalget i studien består av 4 medisinstudenter på tredje året ved Universitet i Tromsø. Studenter i høyere utdanning kommer i en posisjon som tillater de å ha autonomi over hverdagen sin. Fordi de kommer i en situasjon med nye utfordringer og høyere krav enn tidligere, kan vi tenke oss at de vil ha motivasjon til å oppsøke måter å øke sin kompetanse på. Slike økte krav og utfordringer er særlig tilstede på elitestudiene. Ifølge selvbestemmelsesteorien (“Self-determination theory”) av Deci & Ryan (2008, som referert i Lange et al. 2020) er det slik at for at et individ skal bli motivert til å lære må det foreligge tre elementer. Autonomi, trygghet i sin tilhørighet, og kompetanse. Mennesker handler ut i fra autonomi og motivasjon til å oppsøke kompetanseheving der de ønsker mestre en situasjon som krever tilpasning. Jeg undersøkte forskningsspørsmålet med en kvalitativ metode og analyserte intervjuene i tråd

med Emdem sin analyseprosedyre (Priest et al., 2002). Resultatene i studien fremmer at det som påvirker studentenes valg av studietaktikk er deres motivasjon og behov. Studentenes driv er å øke sin kompetanse. Motivasjonen til å mestre å lære informasjon, og tilpasse seg omstendighetene når nødvendig. Det trekkes også frem andre studieatferd og forhold som er relatert det å studere, og som påvirker valget av studietaktikker.

I denne oppgaven vil jeg undersøke hva andre studenter tenker om hvordan de studerer. Rundt tiden da jeg kom inn på profesjon, både før og etter har det vært en del omtale i media om “elitestudentene” som da siktes til studenter som går medisin, jus, og psykologi profesjonsstudium fordi de går på såkalte “elitestudium”. Heretter i oppgaven blir denne studentgruppen omtalt som “elitestudenter” og det er denne studentgruppen jeg undersøkte studietaktikkbruken til.

Siden jeg selv startet på studiet har det blitt produsert en rekke Tv serier, podcast, og artikler i diverse medier om elitestudenter og om hvor hardt det er å komme inn med det høye karakterkravet. Slik som følgende artikkel illustrerer. “*Ingen (...) savner tiden på Sonans (privatgymnas), der det var konkurranse om karakterene, om å sitte lengst, om å komme inn på medisin og psykologi og jus.*” (Lunås, 2015).

### Figur 1

Foto: Fredrik Lian



Bilde fra filmen Gjennom nåløyet. Foto: Fredrik Lian

Fredrik Lian lager film om limbo-tilstanden mellom årsstudium og profesjon. Dokumentaren *Gjennom nåløyet* gir et usminket innblikk i hvordan livet snus opp-ned i kampens hete om å bli psykolog.

Note. Dokumentaren "Gjennom nåløyet" om opptaksåret i psykologi, 2015.

(<https://katarsisuib.no/gjennom-naloyet-1/>).

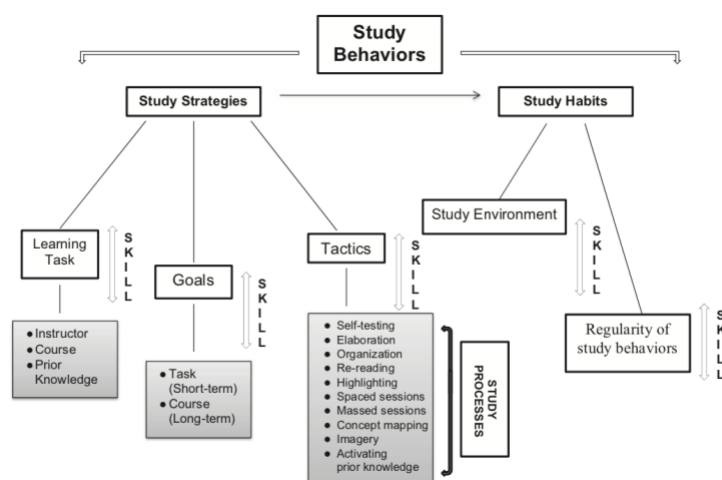
Opptaksordningen til disse elitestudier er karaktergrunnlaget fra videregående, som også er mulig å forbedre. Man har muligheten til å forbedre karakterene sine ved å ta opp fag som privatist som da koster penger. Innsatsen mange studenter har lagt ned i løpet av videregående, men også ofte som privatist på å få gode nok karakterer til å komme inn på et ønsket studium er tids- og ressurskrevende. Hva er det som gjør at noen studenter lykkes med det mens andre ikke gjør det? Man kan gjøre seg tanker om at det kan være en sammenheng mellom karakterer, og valg av studiemåten.

Å studere defineres som anvendelsen av kognitive evner i ervervelsen av kunnskap (Tressel et al., 2019). Å studere et sammensatt konsept som innebærer flere evner, vaner, og et miljø. Videre skiller man mellom flere slike bestanddeler eller konsepter, og det er deres definisjoner jeg vil bruke i denne oppgaven.

Overordnet snakker vi om Studieatferd (“Study behaviours”), som på en generell måte sikter til alt det som studentene gjør når de studerer. Studieatferd kan deles i flere ulike elementer (se Figur 2), men to hovedkategorier er *studievaner* og *studiestrategier*.

**Figur 2**

*Organisering av studieatferd*



*Note.* Illustrasjon av organisering av studieatferd fra artikkelen av Tressel, T., Lajoie, S. P., & Duffy, M. C.

(2019). A guide for study terminology: Reviewing a fragmented domain. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 60(2), 115–127. <https://doi.org/10.1037/cap0000138>

1. *Studievaner* (“Study habits”), defineres som handlingene studenten gjør som preger deres studierutiner og som oppstår i et spesifikt miljø. Studievaner handler altså om regelmessigheten i hva studenten gjør i sitt studiemiljø, fordi dette vil bli påvirket av hvordan studenten vil regulere sin motivasjon. For eksempel kan studiemiljøet være å sitte i lesesalen, og studievanen vil være hvordan studenten handler i det miljøet. Det vil si hvordan studentens rutiner er, og hvordan studenten legger til rette det situasjonelle for å kunne studere. Effektive studievaner krever en indre motivasjon, selvregulering, selvmonitorering, og evnen til å konsentrere seg. 2. *Studieferdigheter* (“Study skills”), eller som vi omtaler det her, studeringskunnskap, refererer til studentens kunnskap og kognisjon om hva som for de er adekvate tilnærmelser og evnen til å beregne tidsbruk og andre ressurser som oppgavene krever. 3. *Strategier* er den andre hovedkategorien, som inkluderer læringsoppgaver, mål og studietaktikker. Ofte brukes studiestrategier og læringsstrategier om hverandre, selv om de også kan defineres litt ulikt. Et viktig element i begge begreper er at det er snakk om intensjonell atferd, altså at studenten bevisst velger en måte å studere på ut fra et repertoar av studietaktikker. 4. *Studietaktikker* (“Study tactics”) er de konkrete verktøyene som studenten bruker når de studerer. Eksempler på dette er å markere i bøker, skrive notater, repetering, selvtesting, kollokviegruppe og drøfting.

5. *Studieprosesser* (“Study processes”) er videre et paraplybegrep på det som skjer når ulike konkrete studietaktikker brukes i møte med en læringsoppgave. Studieprosesser er også underordnet *studieferdigheter* (“Study skills”), fordi de som lærer utvikler evnen til å kunne avgjøre når de skal bruke forskjellige strategier og taktikker basert på hvor krevende det å studere er.



Når konkrete studietaktikker settes sammen for å løse oppgaver og brukes til å oppnå et mål, er disse da en studiestrategi. For å ha en studiestrategi krever det innsikt og erfaring med hva som fungerer for seg selv og hva som er mest effektivt. Samtidig selv om man bruker studietaktikker, gjør ikke det til en studiestrategi om man ikke har tenkt gjennom hvorfor man bruker disse, og har en plan og mål bak bruken. I resten av oppgaven kommer vi til å ha fokus på studietaktikker.

I høyere utdanning er de fleste studieprogrammer lagt opp slik at man trenes i kritisk tenkning, og praktiske ferdigheter, i tillegg til læring av terminologi. De fleste studiene krever en allsidighet for å tilegne seg kunnskap og ferdigheter gjennom studieløpet. Det kan tenkes at i universitetspopulasjonen er det variasjon i karakterer, selv innad en studieretning og klasse. Når studenter i en og samme klasse har kommet inn på studiet på samme karaktergrunnlag, kan vi tenke oss at de i utgangspunktet har like gode evner til å studere, så vi er nysgjerrige på hvilke andre ting påvirker hvordan de presterer. Disse kan være for eksempel valg av studietaktikker. Det fins en rekke nyere studier, som har funnet signifikant bedre effekt av å bruke visse studiestaktikker ovenfor andre, og spesifikt i en akademisk kontekst (Adesope et al., 2017; Binks, 2018; Cepeda et al., 2006; Dunlosky et al., 2013; Hattie et al., 1996; Purdie & Hattie, 2016), likevel kan det tenkes at studentene flest tar i bruk kun en håndfull av disse godt dokumenterte effektive taktikker til tross for en del litteratur og studier om temaet. Grunnen til dette er noe uklart.

Det fins en del bøker om studietaktikker til salgs, for eksempel “*Memo*” og “*Bedre hukommelse*” av Oddbjørn By, “*Superstudent*” og “*Superhjernen*” av Olav Schewe, som tar for seg noen spesifikke taktikker. Noen av disse bøkene er forskningsbaserte, mens andre har et litt mer sviktende vitenskapelig grunnlag. Det skal sies at disse bøker har et preg av popularisering på grunn av markedsføringstilnærmingen, slik at det i perioder dukker opp en ny

bølge med en ny forfatter som har “knekt koden”. I et hav av valgmuligheter til å lese seg opp på studieteknikker og spesifikke taktikker, er vi interesserte i å vite mer om hvordan studentene i elitestudier, slik som på medisin, jus, og psykologi profesjon, tenker om sine egne studietaktikker, og hvordan de har kommet frem til valget av disse som har gitt de gode resultater i form av høye karakterer.

Til tross for tilgjengelige kurs, popularisering av studieteknikker, og forskningsfunn som løfter visse taktikker, kan det tenkes at det er stor variasjon i hvordan studenter faktisk leser, selv innad et spesifikt studieprogram. Denne variasjon kan tenkes skyldes at læring av studietaktikker ikke virker å være en del av læreplanen i skolene og på videregående. Det er ikke dokumentert noe form for integrering av dette i læreplanen for lærerutdanningen i norske universiteter (Universitet og høgskolerådet, 2021).

Det fins en amerikansk studie av Pomerance et al. (2016) som gjennomgår pensumet i lærerutdanningen i USA, og i den forklares det hvordan det ikke er tatt inn i lærebøkene til elevene, eller pensumbøkene i lærerutdanningen, så derfor er det heller ikke noen som har tatt teknikkene med seg videre til elevene. I samtale med min veileder som er godt kjent med studietaktikk-forskning og kursing, mener vedkommende å ha erfart de siste årene, som et frivillig opplegg i sammenheng med fadderuka, at nesten alle høyere utdanningsinstitusjoner tilbyr studieteknikk kurs – “det er bare stor variasjon i innholdet, og veldig ulik forståelse av hva study skills er”. Det vil si at kursene varierer i innhold i forhold til hva de tar for seg og presenterer som avgjørende faktorer for effektivitet. Dette kan anses som et hinder for studentene må overkomme fra tidlig av hvis de skal klare å komme inn på et studium med høye opptakskrav. Elever og studenter er forlatt til seg selv av skolesystemet til å finne ut av dette, og tvunget til et selvstendig søk etter kompetanseheving.

Når vi snakker om motivasjon har vi tidligere skilt mellom indre motivasjon, og ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2020). Indre motivasjon refererer til at man gjør ting fordi man finner det interessant og hyggelig, og gjør det som en ende i seg selv. Det er kontrasten til ytre motivasjon, som vil si at man gjør en ting fordi det leder til en separat konsekvens, gjerne belønning, eller unngåelse av straff. Selv om man velger å gjøre den tingen, er ikke det noe personen har bestemt. Likevel kan en ytre motivasjon bli internalisert og assimilert til å ha den samme verdien som en indre motivasjon. Da kan individet oppleve den ene tingen like positivt som om det var drevet av indre motivasjon. Når dette skjer er det fordi individet innser verdien av den aktiviteten som kanskje belønnes, eller blir forespurt av dem.

Når det gjelder indre motivasjon fins det tre grunnleggende psykologiske behov som motiverer et individ til å handle, og som fremmer helse og velvære. Disse er behovene for autonomi, kompetanse, og tilhørighet. Som er en del av selvbestemmelsesteorien.

### **Selvbestemmelsesteorien**

Selvbestemmelsesteorien (Self-Determination theory) av Deci & Ryan (som referert i Lange et al., 2020) anser motivasjon som noe man opplever i form av typer. Folk flest omtaler motivasjon som noe man har i større eller mindre grad i et kontinuum. I denne teorien fokuserer man på motivasjon som i hvilken type motivasjon man har. Man skiller mellom to typer motivasjon, “Autonom motivasjon” (Autonomous motivation), og “Kontrollert motivasjon” (Controlled motivation). Autonom motivasjon beskriver det man opplever når man har en følelse av full villighet, handlekraft (volition), og valg. Uansett hvilken aktivitet det er snakk om, så lenge man gjør det med en genuin opplevelse av interesse, glede, og oppfatter verdien i denne er det sannsynlig av man da er autonom motivert. Kontrollert motivasjon er det man gjør for å få et sekundært resultat, det kan være å bli belønnet eller å unngå straff. Under kontrollert motivasjon gjør man noe på grunn av press,

krav, eller forpliktelse til å gjøre det.

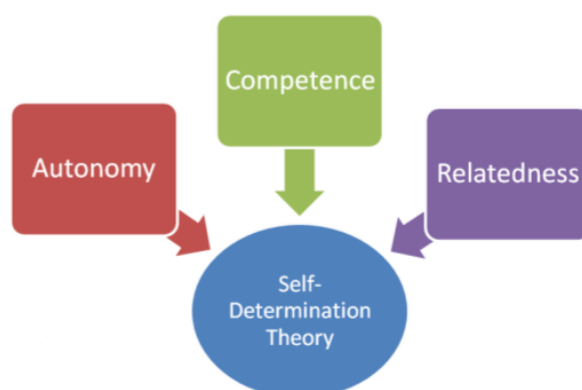
Når mennesker føler seg kompetent, relatert til andre, og når de føler en form for handlekraft (volition), vil de bli autonom motiverte, og positive følger for individet vil følge fra det. Slik som i den akademiske situasjonen, å søke å heve sin kompetanse for å mestre kravene fra studiet. Dette vil føre til at individet oppnår sine personlige mål og drive dem til overkomme eventuelle utfordringer. Når den autonome motivasjonen ligger til rette er det et godt utgangspunkt som tillater og promoterer søken etter personlig og faglig vekst.

En side ved denne teorien, er at man antar at alle mennesker har et sett av grunnleggende psykologiske behov. Der man har behovet for autonomi (selvstyring), behovet for utvikling av kompetanse, og behovet for opplevd tilhørighet.

Når vi snakker om psykologiske behov er det konsepter som gjør det lettere for oss å forstå hva som eventuelt vil fremme den autonome motivasjonen. Ifølge selvbestemmelsesteorien er det slik at for at et individ skal bli motivert til å endre og utvikle seg må det foreligge tre elementer. Autonomi, trygghet i sin tilhørighet, og kompetanse. Selvbestemmelsesteorien uttrykker at mennesker handler ut i fra autonomi og motivasjon til å oppsøke kompetanseheving der de møter en situasjon som krever tilpasning. Mest relevant for designet vårt er variablene autonomi, og kompetanse derfor forklarer jeg tilhørighet kort.

**Figur 3**

*Behovene i Selvbestemmelsesteorien av Deci & Ryan (2008).*



*Note. Illustrasjon av Wikipedia.*

[https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination_theory)

### **Autonomi**

Autonomi betyr at et individ får friheten til selvbestemmelse, dette er relevant for valg av studietaktikker fordi det er et nødvendig element som må være tilstede for at studenten skal ønske å utvikle sin kompetanse i form av læringsstrategier og tilhørende studietaktikker.

Autonomi er et menneskelig behov, og et behov er det som må dekkes for å oppleve optimalt velvære, og optimal prestasjon. Om behov ikke dekkes vil det oppstå negative psykologiske konsekvenser som vil følge personen. (Deci & Ryan, 2008)

### **Kompetanse**

Behovet for kompetanse, det vil si å føle et ønske om å føle seg selvsikker og effektiv i forhold til den tingen man gjør. Å oppleve mestring i sine omgivelser. Dette behovet er relevant for valg av studietaktikker fordi uten dette vil ikke det være en drivkraft, eller vilje til å studere. Hos studentene kan det tenkes at dette er gjeldende fordi de fortsetter å studere og oppsøker måter å øke sin kompetanse på når de trenger det. (Deci & Ryan, 2008)

### **Tilhørighet**

Behovet for tilhørighet vil si at man opplever at andre bryr seg om deg, og at man bryr seg om andre. Det å være en del av gruppene som er viktige for deg. I vår studie fremkommer det i form av at deltagerne tilhører samme kull. Deci og Ryan (2008) har funnet i sin forskning at når mennesker får bestemme selv og er autonom motiverte blir deres prestasjon, velvære, og engasjement mye bedre enn når de handler fra en kontrollert motivasjon.

Populasjonen vi er interesserte i å lære mer om er en gruppe som generelt sett har lagt en over-gjennomsnittlig innsats for å kunne bli tatt opp på det valgte studiet. Basert på dette antas det at disse individer har en selvgenerert motivasjon for å gå på det studiet. I tillegg er disse i en situasjon der man er selvstendig, og læring hviler i stor grad på eget ansvar, noe

som gir de autonomi. Denne populasjonen møter en omstilling fra den tidligere læringssituasjonen, til en ny rolle som universitetsstudenter. Man kan tenke seg at denne omstillingen vil kreve nye strategier og utvikling på flere plan, både faglig og personlig. For å undersøke dette intervjues det i denne oppgave, et utvalg som kan fortelle mer utfyllende om hva de faktisk gjør, og hvorfor de gjør det. Vi vil undersøke elitestudentenes tankegang bak deres valg av studietaktikker.

Disse såkalte elitestudenter pleier å skille seg ut fra andre studenter ved å få høyere karakterer enn sine medstudenter. Medisinstudiet er et typisk elitestudium der kravene og karaktersnittet for å komme inn er svært høye. Disse studenter kommer inn på et grunnlag som viser at de er i stand til å studere og prestere på høyt nivå. Studentene presterer karaktermessig mye bedre enn gjennomsnittet, og tilhører den øvre percentilen i prestasjon. Karaktersnittet i ordinær kvoten for medisin i 2021 på de forskjellige universitetene som følger: Universitet i Oslo: 69,5. NTNU: 68,6. Universitet i Bergen: 68,1. Universitet i Tromsø: 68. (karaktersnitt.no, 2021)

Karakterene fra videregående ligger til grunn for poengberegningen til opptakskravet. Karaktersnittet blir regnet om til karakterpoeng. Deretter blir andre poeng lagt til om man har grunnlag til det. På videregående er det slik at 6 er den høyeste mulig karakteren. Når vi ser på karaktersnittet for opptaket i medisin i eksempelet over var for eksempel her i Tromsø 68. Det vil si at selv om man får 6 i alle fag på videregående, som er toppkarakteren, blir dette gjort om til poeng, som da blir 60. Man kommer man til korte med 60, så må man se om det fins forhold som gir poeng og som kan gjøre at man kommer opp til minst 68 for å konkurrere om å komme inn i Tromsø. Disse forhold kan være realfagspoeng, språkpoeng, kjønnspoeng, tilleggspoeng, og alderspoeng. Avhengig av studienes opptakskrav vil det påvirke hvilke poeng som man kan få som gyldige for å konkurrere om plass. Denne summen blir da

“konkurransespoengene” og omtales pent i søknadssidene som “ordinær kvote” (Samordnaopptak, 2021).

Måten disse studenter resonnerer frem til sine valg av studietaktikker er interessant for oss å lære mer om. Vi ønsker å vite mer om tankegangen bak denne prosess, og om dette resonnementet er noe som har vært tilstede fra tidligere, eller om det er en kontinuerlig prosess som jevnlig oppstår i studiehverdagen på studiet. Det som gjør det interessant er at disse studenter sannsynligvis har lagt inn en del planlegging og innsats for å kunne få disse høye konkurransespoeng som tillater de å konkurrere om plass på disse studier. Hva de høye karakterene skyldes nøyaktig er uklart og kan komme av forskjellige faktorer slik som studievaner, bruk av studietaktikker, og kognitive evner. Jeg ønsker å fokusere på faktorer som kan være relatert læringsbasert evnetrening og ikke på det som er relatert kognitive evner. Satt det til siden får det oss til å undre om elitestudentene bruker bedre studietaktikker enn andre i studentpopulasjonen. Hva de bruker av studietaktikker vet vi ikke, men det er interessant å utforske hvordan de har tenkt seg frem til å velge taktikker som fungerer godt for dem, i den forstand at de gir målbare gode resultater i form av høye karakterer. Universitetsutdanning er det høyeste utdanningsnivået som fins, det er derfor en selvfølge at det vil være mer krevende enn fagene studentene har hatt frem til da. Universitetsemner er forskjellige på tvers av studier, men uansett har de generelt sett høyere krav for å kunne oppnå de beste karakterer enn fag på videregående nivå. Vi ønsker derfor å vite mer om metakognisjonen bak valg av studietaktikker, og lære mer om hvilke faktorer har påvirket valget av spesifikke taktikker, og om det resonnementet er vedvarende fra tiden før universitetsutdanningen, og gjennom studieløpet. Jeg ville utforske om elitestudenter revurderer sine studievalg i løpet av studietiden for å tilpasse

seg nye lærings situasjoner slik at det situasjonelle er en påvirkningsfaktor, eller om de holder fast med taktikker fra videregående som har fungert godt tidligere og anvender disse videre.

I resten av oppgaven, og i møte med studienes deltagere kommer jeg til å ha fokus på *studietaktikker*. Grunnen til dette er fordi det legger ikke antagelsen på deltagerne om at de har en plan bak studietaktikkene, dermed en studiestrategi, og åpner opp for at de selv forklarer hvordan, hvorfor, og hva de har tenkt i forhold til valget av studietaktikkene. De får da fritt rom til å fortelle oss om prosessen, og om de har en studiestrategi på egen hånd eller ikke.

**Problemstilling.** Hva er resonnementet bak valg av studietaktikker hos universitetsstudenter som går “elite studier”? Vi ønsker å utforske hvilke faktorer påvirker deres valg av studietaktikker. Den praktiske relevansen av denne studie er å etter hvert jobbe for bedre opplæring av læringsstrategier på videregående og universitetet. Alle barn og unge skal kunne ha et like godt utgangspunkt med informasjon og evnetrening, og være rustet til å kunne studere det de måtte ønske på en effektiv måte.

### Metode

Jeg valgte å samle egen data ved å gjennomføre en empirisk kvalitativ studie i form av en fenomenologisk analyse (Svartdal, 2009, s. 143), som vil si at jeg ønsket å få frem informantens egne beskrivelser og opplevelser og analysert som en fokusert innholdsanalyse. Fokusert innholdsanalyse som er en teoretisk-inspirert hypotese (Svartdal, 2009, s.150) identifiserer kategoriene som ønskes utforsket både før og etter samtalen. Dette gir anledning til å ta med i analysene temaer som avdekkes under samtalen selv om man ikke hadde tenkt på disse på forhånd. I utgangspunktet ligger Selvbestemmelsesteorien til grunn for utforming av intervjuguiden.

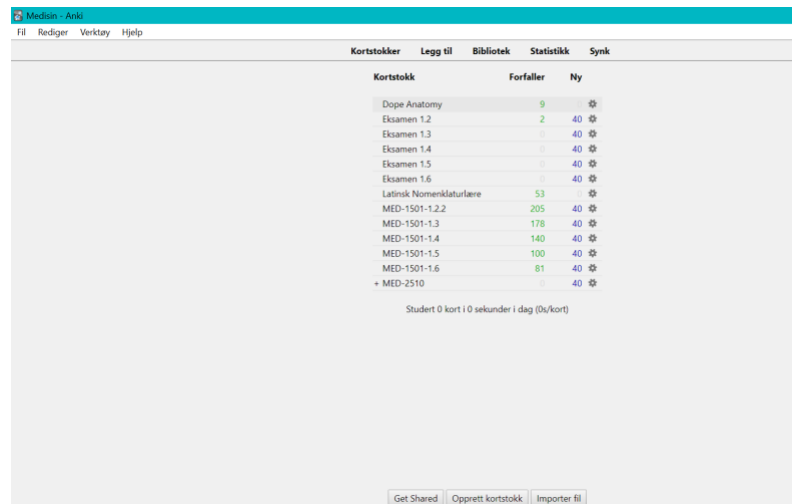


## Deltakere

Utvalget bestod av 4 studenter fra medisinstudiet på tredje studieåret ved UiT. Disse studenter ble intervjuet individuelt ved hjelp av et semistrukturert intervjuguide, denne ble skapt slik at forhåndsbestemte temaer skulle fremkomme gjennom hovedspørsmålene og med oppfølgingsspørsmål om nødvendig. Deltakerne ble rekruttert på bakgrunn av enkel randomisert utvelgelse for den ønskede populasjonen (Svartdal, 2009, s.174). Tredjeårs medisinstudenter ved UiT. Jeg sendte en personlig forespørsel om å delta i mitt forskningsprosjekt for å undersøke valget av deres personlige studietaktikk. Utvalget vårt er en “Typical case sample”, det vil si at vi søkte etter representanter av den ønskede populasjonen og vi valgte å invitere representative individer av det som er normalen i populasjonen med tanke på kjønnsfordeling og alder. Vi inviterte 4 studenter etter å ha gjennomgått klasselisten og velger ut tilfeldige folk som er mellom 20-23 år gammel i den klassen fordi dette er innenfor gjennomsnittsalderen, der to av de er menn og to av de er kvinner. Deltagerne ble informert om at prosjektet innebærer at de tok med ett selvgenerert mobilbilde som illustrerer sin studietaktikk. Det medbrakte bildet fungerer som “Eliciting material”, altså fremkallende materiale for deltageren. ”*Photo-elicitation*” er et hjelpemiddel som brukes i kvalitativ forskning for å hjelpe deltageren å lettere få tilgang til deres indre og subjektive opplevelser. (Drew et al., 2010) Photo-elicitation i dette tilfellet er bildet som jeg ba deltagerne ta med til intervjuet av deres studietaktikker for å utforske forskningsspørsmålet. Formålet med å ha dette med var å fasilitere den reflektive prosessen til deltageren. Disse assosiasjoner som deltageren vanligvis opplever som trigges av det bildet og fortellingen rundt det brukes som utgangspunkt for å utforske forskningsspørsmålet bestemt på forhånd av intervjuer. Bildet er ment å også kunne brukes som et hjelpemiddel for å sette ord på prosesser sammen med intervjuer. Prosjektet innebærer at intervjuet blir tatt opp på

lydopptak av, og senere transkribert. Dette, og alle detaljene om prosjektet ble deltagerne informert om og det ble skrevet under samtykke (Appendix A). Lydopptaket lagres anonymt med passordbeskyttelse til alle intervjuene er transkriberte og senere destrueres.

**Figur 4**



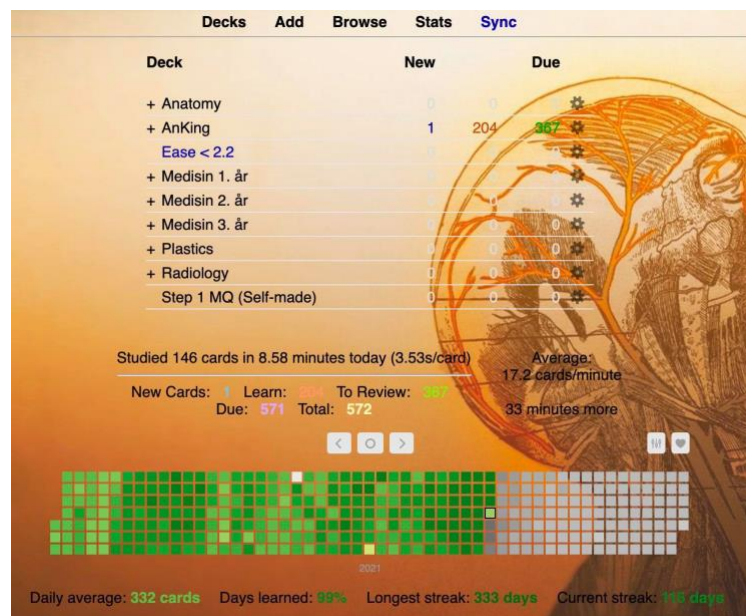
The screenshot shows the Anki software interface with the following data:

Kortstokk	Forfaller	Ny
Dope Anatomy	9	0
Eksamen 1.2	2	40
Eksamen 1.3	0	40
Eksamen 1.4	0	40
Eksamen 1.5	0	40
Eksamen 1.6	0	40
Latinsk Nomenklaturlære	53	0
MED-1501-1.2.2	205	40
MED-1501-1.3	178	40
MED-1501-1.4	140	40
MED-1501-1.5	100	40
MED-1501-1.6	81	40
+ MED-2510	0	40

Studert 0 kort i 0 sekunder i dag (0s/kort)

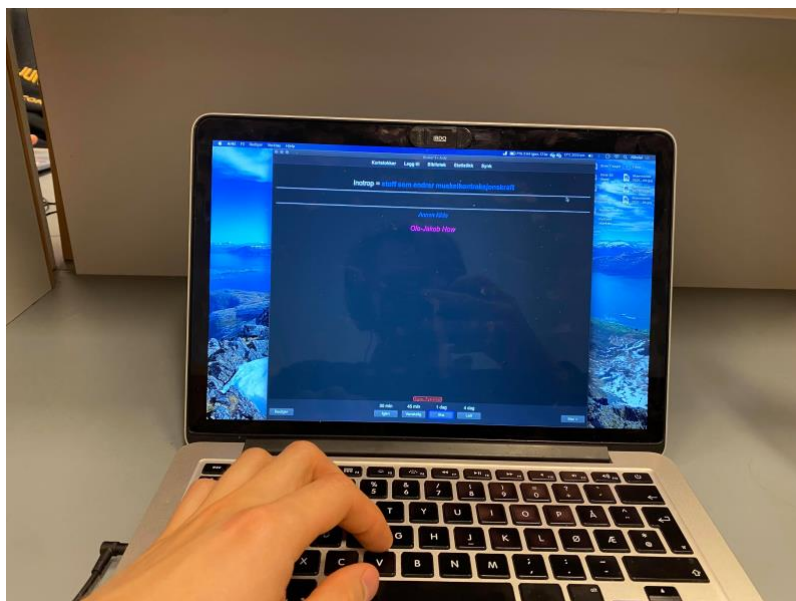
*Note.* Bilde fra "Ida", 21 år.

**Figur 5**



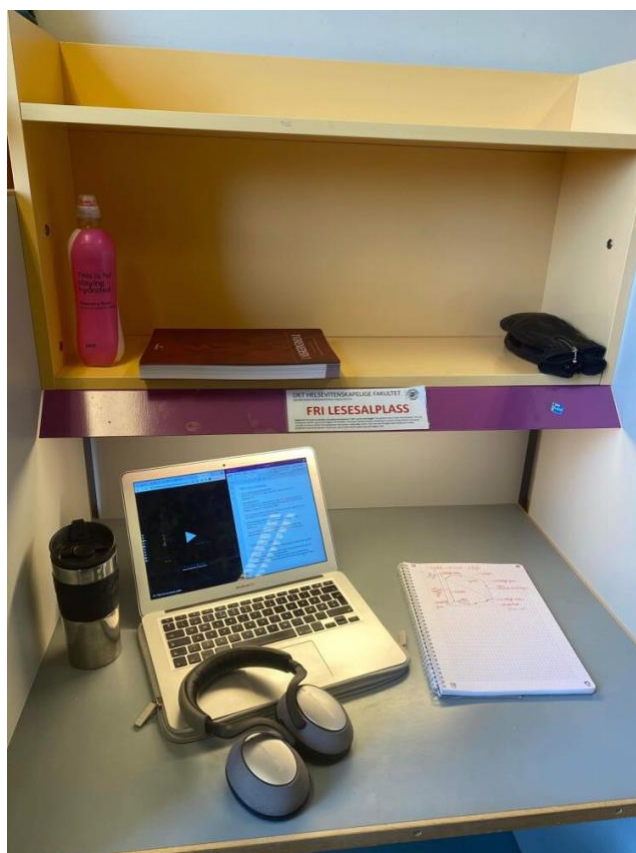
*Note.* Bilde fra "Ole", 20 år.

**Figur 6**



*Note.* Bilde fra "Bjørn", 22 år.

**Figur 7**



*Note.* Bilde fra "Elise", 23 år.

## **Intervjuguide**

Forskningsspørsmålet utforskes ved hjelp av kvalitativ metode i form av 1-1 intervju og assistert av et forhåndslagd semistrukturert intervjuguide. (Svartdal, 2009, s. 145)

Semistrukturert intervju var passende i dette tilfellet fordi denne typen gir rom for at et tema kan utbroderes, og passer i denne studie fordi jeg var ute etter å utforske hvordan studentene tenker seg frem til valg av studietaktikker, da spurte jeg hva de bruker av taktikker, hvorfor de bruker disse, ytre påvirkningsfaktorer som påvirker valget, og hvor de henter informasjon om taktikker fra. Intervjuguiden inneholder 8 hovedspørsmål, med oppfølgingsspørsmål (Appendix B). Intervjuguiden ble utformet på denne måten da jeg er interessert i å lære mer om hver enkel deltager sin brede oppfatning og spontane svar angående forskningsspørsmålet før vi spisser inn på temaer og spør spesifikt om forskjellige faktorer som kan være med å påvirke fenomenet i seg selv. Metakognisjonen og logikken bak valget av deres nåværende studietaktikker, og deres egne forståelse av hva en studietaktikk er. Gjennom disse spørsmålene er jeg interessert i å få tak i hvilke taktikker studentene bruker, hvorfor de bruker disse, hvilke indre og ytre påvirkningsfaktorer som påvirker valget, og hvor de henter informasjon om studietaktikker, eller inspirasjon til å prøve nye taktikker.

## **Prosedyre**

Vi startet intervjuet med at intervjuer ba deltager ta opp det medbrakte bildet og ber deltageren fortelle hva det er man ser der så deltageren startet med å snakke fritt. Vi går videre med intervjuguiden. Intervjuene har en varighet mellom 15 og 52 minutter.

## **Transkribering og koding**

Når alle intervjuene ble gjennomført hver for seg ble disse transkribert i den sekvensen samtalen var ord for ord, inkludert fyllord, grammatikalske feil, og paralingvistiske informasjon. Jeg transkriberte i dialekten brukt, lyder fra deltageren, latter, påbegynte

setninger, sukklyder, og pauser ble tatt med (Svartdal, 2009, s. 148). Transkriberingen ble analysert med en narrativ analyse. Fremgangsmåten i den narrative analysen var først å transkribere intervjuene så analysere disse ved bruk av Emdens metode (Priest et al., 2002), dette skjer trinnvis først ved å sortere og avdekke kjernefortellingen for hver enkel deltaker. Dette innebærer at teksten gjennomgås flere ganger og den renses for intervjuers innspill og spørsmål, samt unødvendige hjelpeord som ikke er relevant for setningenes mening. Deretter leses den resterende teksten for mening, og på nytt renses for unødvendige hjelpeord og setninger. Dette gjøres i flere runder til det gjenstår korte komprimerte avsnitt som formidler ett overordnet tema som representerer hovedideene som kom frem i intervjuet. Disse flyttes rundt og settes så sammen etter tema til en sammenhengende kjernehistorie som besvarer intervju spørsmålene, og belyser forskningsspørsmålet. Videre sendes disse analyser tilbake til deltageren der det spørres om essensen av intervjuet slik det ble analysert er korrekt, om de kjenner seg igjen, og om det er noe de vil rette på eller tilføye. Alle deltagere svarte med godkjenning av analysene uten endringer. De fire individuelle transkriberte intervjuene ser man i Appendix C-F.

Basert på de fire individuelle analysene (Appendix G-J) laget jeg en masteranalyse (Appendix K). Jeg tok for meg de fire hovedfortellingene og de overordnede temaene som fremkommer i disse, disse temaenes svar samlet jeg under ett, og presenterer relevante eksempler i den endelige formen som kan leses i Appendix K. Hovedideene i de fire analysene ble samlet til en analyse og gjenfortalt på en slik måte som holder strukturen brukt i de individuelle analysene. Analysene er i tillegg fargekodet for lettere visuell struktur og lettere håndtering av informasjon. Måten jeg fargekodet disse er slik: Hva studentene bruker av taktikker, med en grønn fargekode, hvorfor studentene bruker disse taktikker, med blå fargekode, påvirkninger for valget, med lilla fargekode, og hvorfra er disse taktikker hentet,

eller innflytelse til bruk av disse taktikker, med gul fargekode. Den kvalitative analyseprosessen i tråd med Emdem sin analyseprosedyre beskrevet i Priest et al.2002, i artikkelen “*An overview of three different approaches to the interpretation of qualitative data*” søker etter en fortelling om hva det fortellende individet gjør i forhold til forskningsspørsmålet, hva er resonnementet bak valget av studietaktikker er og hvilke faktorer påvirker deres valg, samtidig som jeg sammenlignet mot deres taktikker før universitetstiden, og ser på endringene til hvordan det er nå. Når dette analyseres gjennom syntetiseres innholdet i påfølgende analyserunder der man søker etter essensen i hele det transkriberte materialet. I disse analyserundene åpnes det for mulige funn av nye teoretiske perspektiver. Disse oppsummeres ved hjelp av “bracketing”. Bracketing består av å samle underveis i analysene foreløpige temaer i hver historie. Jeg benytter meg i tillegg av fargekoding fra transkriberingene, i individuellanalysene, og i masteranalysen for å holde ryddigheten, og lik struktur i fortellingene. Senere blir alt materiale fra de fire deltagerne gjenfortalt i en masteranalyse som en gjengivelse av de fire historiene på en måte som er strukturert etter temaene undersøkt, og fortsatt gjengitt i den gjennomgående Emdem stilen. For hele studien har vi en abduktiv metode der vi tar utgangspunkt i empirien, men teori og nye perspektiv i forkant og i løpet av forskningsprosessen tas med i betraktning når analysene gjennomføres og inn i masteranalysen om det bidrar til å belyse forskningsspørsmålet.

### **Resultat**

Det som fremkommer i analysen er en fortelling som understøtter forskningen presentert i innledningen. Deltakerne forteller om diverse faktorer som er tilstede i valget av sine studietaktikker og hvordan de tenker seg frem til det. Overordnet er faktorene autonomi,

kompetanse, og tilhørighet tilstede slik selvbestemmelsesteorien tilsier, og danner grunnlaget for deres motivasjon til å kontinuerlig nå sine akademiske mål.

*Hva studentene bruker av studietaktikker:*

Studentene bruker forskjellige studietaktikker. Det er en taktikk som spesielt noterer seg, og det er applikasjonen som heter Anki. Anki-flashcardsprogrammet er et dataprogram som tillater brukeren å lage flashcards og programmet presenterer brukeren disse kort med forskjellige tidsrom imellom avhengig av hvor vanskelig visse kort er å huske for brukeren. Formålet med dette er rask og langvarig innlæring (Wikipedia, 2021). Denne taktikken bemerker seg fordi alle informanter nevner å ha prøvd den eller å aktivt bruke den som regelmessig studietaktikk med gode resultater og stor tilfredshet for mesteparten. Det nevnes i tillegg i forhold til bruken av Anki appen å samarbeide med andre studenter for å fordele mengde pensum og lage flashcards til de fordelte temaene, og på den måten ha felles flashcards-ressurs.

Andre taktikker som blir nevnt er Wikipedia, å skrive sammendrag og notater, gjerne i OneNote og tegninger for hånd, repetere notater, lese gjennom power point presentasjoner, løse tidligere eksamensspørsmål, lese bøker ved behov for å supplere, se videoer på youtube, aktivt delta i case-grupper, bruk av kollokviégrupper til å gjenfortelle prosesser og diskutere, og se på eksterne forelesninger. I tillegg nevnes det av en informant å nylig ha begynt å utforske Amerikanske medisinske “Question banks”, som innebærer multiple choice spørsmål, og cases som man kan bruke til å forberede seg til eksamen.

*Hvorfor studentene bruker disse studietaktikker:*

Den avgjørende faktoren for hvorfor studentene bruker disse spesifikke studietaktikker, og når de bruker de, er hvordan type fagstoff det er. Innholdet i studiet skilles i to kategorier der den ene er stoff som krever pugging og må kunnes utenat, slik som navn på

anatomiske deler, mens den andre kategorien er stoffet er forståelsesbasert, det vil si fagstoff som handler om prosesser og sammenhenger som må forstås. Det er hovedsakelig i tilfellene der stoff skal pugges at Anki er brukt mest, der de fleste studentene forteller å ha opplevd at det plutselig fungerer og husker mye informasjon uten å være klar over det. Mens for å forstå prosesser øves dette mest sammen med andre studenter der man kan gjengi og diskutere.

Dette er gjennomgående gjennom den største delen av studieåret.

Studentene oppgir en til faktor som påvirker de til å regulere sine studietaktikker, det er opplevd press og stress i forhold til nærhet til eksamensdato. Desto nærmere eksamensdato blir det økende brukt former for selvtesting og repetering. Slik som å svare på tidligere eksamensoppgaver og gjennomgå læremålene.

Det fins andre ting som påvirker i hvilken grad studentene supplerer med de sekundære taktikkene. Motivasjon, dagsform, og stress nevnes som faktorer som kan påvirke studentene til å avvike fra den opprinnelige studieplanen og bytte ut med sekundære taktikker. Mengde pensum i forhold til tid tilgjengelig mot eksamen vil påvirke hva man gjør for å gjennomgå det. Informasjon som på gjentatte forsøk ikke huskes vil da transformeres, eller oppsøkes andre måter å prosessere denne på via andre hjelpemidler.

Metakognisjonen bak valget at studietaktikk er hovedsakelig søken etter å kontinuerlig tilpasse seg emnets krav, og forbedre og endre taktikk om nødvendig. Grunnen for at studentene har valgt disse taktikker er basert på både sosiale innflytelser, studiets oppsett, og tidligere erfaringer. Studentene sammenligner seg med sine medstudenter, som gjør at de tar i bruk taktikker og deltar i aktiviteter som ser ut til å virke for andre, samtidig som at de blir motivert til å yte mer for å være på samme oppfattet nivå som sine studiekamerater. Anki flashcard-appen blir i utgangspunktet brukt fordi studenter hører andre anbefale den. Andre taktikker brukes fordi studentene opplever at disse er effektive og er



særlig egnet deres sterke og svake sider. Å løse oppgaver oppleves fordelaktig fordi man blir mer fokusert når man skriver, mens å forklare andre oppleves fordelaktig fordi da forstår man stoffet bedre selv.

*Påvirkningsfaktorer for valg av studietaktikker:*

Situasjonelle faktorer påvirker også valg av studietaktikk slik som forelesningens kvalitet, tid tilgjengelig, og eksamensformen. Forelesningens oppfattede kvalitet påvirker studenten til å gjennomgå temaet gjennom en annen kilde som eksterne videoer. Mens eksamensformen påvirker fordi det vurderes som bestått eller ikke-bestått, noe som letter på presset om å kunne alt pensum utenat når det allerede er store mengder fagstoff som skal kunnes. Dette gjør at studentene blir drevet av ønsket om mestring heller enn prestasjon. Studentene forteller om tiden før universitetet, der de lærte noen av taktikkene de holder fast ved fordi det fungerte da, og fungerer fortsatt.

*“Æ har vært student i ganske mange år, men æ begynte (å løse oppgaver) vel sikkert med det på.. man gjør jo det på videregående og. Kanskje svare på spørsmål og skrive ned ting, men på videregående så var det kanskje mer at man fikk oppgava og lekser så man tenkte ikke så mye over ka man brukte mens på universitetet kan man velge sjøl ka som man syns funka best. Men æ har sikkert brukt det alle årene æ har vært student.” -Ida, 21 år.*

Noen ytre faktorer som påvirker valget av studietaktikk er universitetsforelesere og hvordan de presenterer sitt stoff, dette fordi det kan fungere som motivasjon til å gjøre slik deres opplegg blir presentert, eller som motivasjon til å oppsøke andre ressurser som studentene opplever som bedre. Hvordan undervisningen er lagt opp med forelesninger, cases, og seminarer. Dette fordi å gjennomgå universitetsprogrammet i seg selv er en del av læringen. I tillegg legger det til rette for bruken av kollokviégrupper. Foreleserne sier eksplisitt at case er relevant for eksamen, dette har innflytelse på studentenes innsats i forhold

til den studietaktikken.

*Hvor henter studentene informasjon om taktikker, og inspirasjon til justering av studietaktikker:*

Populariseringen av youtubekanaler, der studentene blir anbefalt dette som en ressurs og utforsker det og senere integrerer. Trender av studietaktikker, slik som Anki flashcard-appen, denne blir beskrevet som en trend som har utbredt seg på medisinstudiet ved UiT. Hvordan de psykososiale forhold og studentmiljøet er. Dette fordi dynamikken i en gruppe vil påvirke hvor aktiv man er, og om man benytter seg av opplegget som universitetet setter opp, slik som kollokviegruppene. Man blir i tillegg påvirket av hvordan andre medisinstudenter gjør det, der man ser at andre får til og bruker spesifikke taktikker vil motivere studenten til å prøve å gjøre det på samme måte. I tillegg til sosial sammenligning, der studentene ønsker å holde seg på likt nivå som sine medstudenter.

Studentene henter grunnlaget for å ta et informert valg av studietaktikk gjennom diverse kilder. Google, Youtube, og annen informasjon populært på nett brukes når de søker å heve sin kompetanse om hvordan man best kan studere. I tillegg til den sosiale innflytelsen gjennom observasjon av populære studietaktikk hos medstudenter, slik som Anki-programmet. Tidligere erfaringer og vaner fra videregående tas med om det er taktikker som har fungert før og som passer inn nå, slik som å se videoer og delta på forelesninger.

### **Diskusjon**

Resultatene i vår studie fremmer at det som påvirker studentenes valg av studietaktikk er deres motivasjon og behov. Motivasjonen til å mestre å lære informasjon, og tilpasse seg omstendighetene når nødvendig. I tillegg trekkes det frem andre forhold relatert til “study behaviours”, altså andre faktorer som påvirker valget av studietaktikker, som er situasjonelle, eller relatert til den helhetlige studieatferden til studenten. Studentenes driv er å

øke sin kompetanse. Hovedfunnene i forhold til vår problemstilling kan ses i lys av selvbestemmelsesteorien (self-determination theory) i lærings situasjoner (Decy & Ryan, som referert i Lange et al., 2020). En gjenganger i intervjuene våre, og som kommer frem i masteranalysen er at alle deltagerne forteller en historie om hvordan det var før medisinstudiet. Deltagerne forteller om en fortid der de på videregående og som privatister brukte taktikker som å skrive notater og sammendrag, mens nå på medisinstudiet opplever de en nødvendighet for tilpasning når de oppdager en kompetansemangel som kommer av at kravene som stilles på universitetsnivået er mer krevende enn tidligere. Disse individer forteller om en opplevd indre motivasjon for å søke kompetanseheving når man har autonomi til dette og trenger det. De gamle taktikkene blir sekundære og de fleste deltagerne erstatter disse med den populære studietaktikken “Anki” flashcards appen, og kollokviegrupper. Gjennom intervjuene får vi en generell fortelling om at faktorene autonomi, motivasjon, og et behov for kompetanseheving. Oppsøking og testing av nye studietaktikker skjer på grunn av studentenes motivasjon til å heve sin kompetanse. Tankegangen bak valg av studietaktikker er gjennomgående et ønske og handlekraft til å mestre å lære informasjon og ta innover så mye pensum som mulig. Intervjuene illustrerer godt drivkraften som driver studentene og det er et ønske om å bli bedre og bli egnet til yrkesrollen som lege. Utviklingen fra gamle studietaktikker til nye er i bunn og grunn inspirert av en indre autonom motivasjon som leder det til gode resultater. I disse tilfeller å oppleve mestring og kompetanse.

*“Alt æ vil gjøre er bare at æ vil kunne masse informasjon. Sånn når æ skal være faktisk en lege og hjelpe folk, så har æ masse informasjon som æ kan huske og bruke.” –Ole, 20 år.*

Gjennom intervjuene og analyse av disse oppdaget forskningsgruppa ny kunnskap om både studietaktikker og andre psykologiske prosesser som påvirker valg av disse. Gjennomgående i alle intervju forteller deltagerne at hovedgrunnen som avgjør hvilken taktikk i deres repertoar blir brukt er hvilken type stoff som skal læres. Om det er noe som krever pugging slik som anatomiske navn, eller om det er noe som krever forståelse, slik som biokjemiske prosesser. Deltagere forteller mest om sin erfaring og prosess mot valg av den ene studietaktikken, flashcardsprogrammet “Anki”. Flertallet av deltagerne uttrykte at denne studietaktikk fungerer godt for de, og har erfart å ikke være bevisst på hvor mye de faktisk kan av informasjon.

*“ Når æ begynte å bruke flashcards og sånt så syns æ jo at ting bare ja, når du får se det mange ganga så lærer du det. Og det syns æ litt fascinerendes. (...) vet ikkje æ føle at det funke, æ føle at det e en del bare sitt og det er nice.” –Bjørn, 22 år.*

*“ Æ bare bruker det hver dag og håper for det beste. Også plutselig bare sånn klikker det, også begynner du å huske tusenvis av kort uten at du liksom tenker over det. Og da er det sånn ”åj, da må æ fortsette å bruke det. (...) For det er sånn, æ tenker ikke over at æ kan det, men det blir jo aktivt hentet ut av det blå.” –Bjørn, 22 år.*

Lu et al. (2021), publiserte funn som viser til dette som et fenomen Anki-brukere har en tendens til å oppleve. Dette vitenskapelige funnet viser at individer som har en jevnlig bruk av appen har en mer betydelig høyere opplevelse av å holde på kunnskapen. Denne artikkel konkluderer med en anbefaling om at appen bør integreres i utdanningsforløpet for medisinstudenter. Det samme som en av deltagerne selv ga uttrykk for under intervjuet. De fleste deltagerne forteller om oppdagelsesprosessen, innflytelsen for valget, og tankerekken som førte til valget av den studietaktikken. Utvalget vårt forteller om en sterk sosial påvirkning bak utprøving av “Anki” flashcardsappen, og en av våre deltagere forteller å ha

funnet informasjon tilgjengelig på internettet som peket i retningen mot appen. Nesten alle deltagerne gjengir å ha blitt, og å bli sterkt påvirket av sine medstudenter og trendene av studietaktikken og er det som ligger til grunn for valg og utprøving av disse. En av våre deltagere forteller å foretrekke å studere på egenhånd, og å oppleve å ha mistet tillitten til universitetsforelesere, da man kan få tak i bedre undervisning på egenhånd gjennom internettet.

*“ Æ syns forelesningene våres er alt for dårlig. Sånn jalla kvalitet og æ e sånn, det er derfor æ ikke ser så mye forelesninger lenger. (...) Kanskje 90% av (foreleserne) e sånn ”Dudu, æ vil ikke bruke en 45-minutter av tia mi på en forelesning. (...) Æ syns det burde være mye bedre. Mye mye bedre. (...) Men det er mest fordi æ driv og ser på alle de der forelesninger sånn, som man må liksom kjøpe tilgang til, og da e man, og da ser man koffør man betaler sånn et par tusen kroner for å se på liksom noen forelesninger om hjertet, og koffør liksom du må dukke opp her studiet, og liksom ikke er helt forberedt, visste ikke at de sku holde forelesningen før dagen før og sånn der ting. Ja. (...) Menne, æ trur det hovedproblemet er at æ mista veldig stor tillitt til fakultetet dessverre, siden æ begynte å prøve det ut.” – Ole, 21 år.*

Nettopp dette fenomenet illustreres godt i den amerikanske erfaringsbaserte artikkelen skrevet av Linkowski & Ronner (2020), der vi følger fortellingen til L. Ronner som er medisinstudent i U.S.A. og forteller om en virtuell kultur på internettsider der medisinstudenter finner ressurser og tips i forumer for å studere på grunn av manglende kvalitet i det forelesere tilbyr på universitetet. Dette forklarer Ronner som en diskrepans mellom det opplevde presset hos studenter og mangelfulle ressurser tilbydd av universitetet. Vi kan i tillegg forstå det i lys av selvbestemmelsesteorien, der studentene ønsker å heve sin kompetanse og tilpasser seg ved å oppsøke nye kilder.

Det fins en del forskning som fremmer visse studietaktikker som mest effektive for å kunne lære på en effektiv måte. Overraskende nok har disse funn har vært tilgjengelige i over ett hundre år (Abott, 1909; Ebbinghaus, 1885). Både eldre og nyere forskning viser til hvilke læringstaktikker som er mest effektive. Likevel er ikke denne informasjon tilgjengelig for folk flest da denne informasjon fås tak gjennom academia. Som illustrert i intervjuet sammen med en våre deltagere, er Google og Youtube stedet der folk flest, og særlig unge, får tak i opplysning. Deltageren forteller om tiden før universitetet der de har erfaring med å søke etter vitenskapelig forskning i de tilgjengelige ressursene, som internettet, uten hell å finne artiklene henvist til på Youtube der vedkommende fikk anbefalt visse studietaktikker. Etter et utvidet søk har ikke jeg funnet norsk forskning eller konkret informasjon om hvor mye man har i læreplanen til studenter og elever om studietaktikker, selv om utdanningsdirektoratet har som overordnet mål at barn skal lære å lære, som vil si at elevene skal kunne reflektere over sine egne læringsprosesser (Udir.no, 2021). Den Amerikanske forskningen til Pomerance et al. (2016) viser til en gjennomgang av lærebøkene til lærerstudentene, for å få innsikt i hva fremtidens lærere blir rustet med av kunnskap som de skal videreformidle til skolebarn for å hjelpe de å lære. I pensumet som ble gjennomgått var det svært lite informasjon om studiestrategier og uten henvisning til forskning. Vi kan anta at vi kunne få samme funn i den norske lærerutdanningens pensum. Fordi det å lære og bli vurdert gjennom tester og eksamener gjennom hele utdanningsforløpet er en stor del av skolesystemet, er det bekymringsverdig at det ikke er mer av dette, som er avgjørende og grunnleggende evner som vil påvirke i hvilken grad man lykkes. Elever og studenter blir forlatt til seg selv å finne ut av dette. Stedet der man oppsøker informasjon er fra google uten tilgang på vitenskapelige artikler, ellers er det Youtube kanaler som kan være gode hjelpemidler som appellerer til unge mennesker uten tilgang til akademiske tekster. Senere som universitetsstudenter med tilgang

til en database med forskningsartikler er det likevel å foretrekke den gamle metoden å søke etter informasjon på internettet. Basert på intervjuene våre, gir deltagerne uttrykk for at de oppfatter informasjon på internettet som reliabel, selv om disse kilder ikke alltid gir adgang på forskningen de baserer seg på, eller referanser til å begrunne deres påstander. Det virker som at mennesker utenfor akademia ikke har tilgang på andre reelle ressurser, og da krever hele læringsprosessen om affektive studievaner som fungerer for seg selv en stor egeninnsats som man må finne ut av for seg selv.

Andre faktorer som nevnes i intervjuene som påvirker valg av studietaktikker og studiestrukturen er det faglige- og sosiale miljøet, selvfølelse, dagsform, stress, og tilgjengelig informasjon om studietaktikker. Disse klassifiserer vi etter Tressel et al. (2019) modellen som andre studieatferd, ved siden av de spesifikke studietaktikkene. Disse strategier som læringsoppgavene; forelesere, emnet, tidligere kunnskap. Mål; nærhet til eksamen, kort- og langsiktige læringsmål. Og studievaner; som miljøet og regulering av dette, er faktorer som sammen med studietaktikkene brukt; flashcards, selvtesting med eksamensoppgaver, diskusjoner etc., vil påvirke den helhetlige studieopplevelsen. Disse “study behaviours”, samlet sett vil være det som utgjør den enkeltes studiehverdag. Gjennom intervjuene får vi inntrykk av at studentene våre legger stor vekt på den helhetlige studiehverdagen og struktur i denne for hvordan de velger studietaktikk. Og samtidig gir uttrykk om at for å kunne bruke de foretrukket taktikkene må studiedagens struktur og omgivelser ligge til rette for å kunne bruke studietaktikkene.

Gjennom en av våre intervjuer fikk vi innsyn i et fenomen som er vanlig i akademiske studentmiljøer, prokrastinering. Vi får innsyn i hvordan dagsform, stress, og selvstendighet kan påvirke studentene negativt. Svartdal et al. (2020) peker på en rekke faktorer utenfor studenten som fasiliterer for prokrastineringsvennlige miljøer. Ifølge artikkelen fins det både

“late onset”, som vil si at studenten starter sent med oppgaven på grunn av lang tid frem til innlevering eller eksamen, også fins det “impulsive diversions during work”, som betyr uplanlagte ting studenten plutselig gjør som er forstyrrende for skolearbeidet. For eksempel å plutselig ta opp mobilen og ende opp med å bruke uplanlagt mye tid på en distraksjon. Denne opplevelse inni individet forstyrrer videre arbeid.

Sitat fra intervju med Elise, 23 år: *“Æ synes det er vanskelig. Og det er ikke, det er æ v- flere ganger æ har tatt mæ sjøl i å være på skolen, æ har vært litt sånn “Okei, ka”, blitt litt sånn paralyisert bare sånn ka skal æ gjøre nu? Kordan- kordan skal æ best mulig utnytte det liksom hvis man har forelesning så har man kanskje hatt forelesning fra 8 til 2 med lunsj imellom også har man da egentlig to timer til klokka blir fire og man liksom skal hjem. Så er det litt sånn ka skal æ egentlig... kordan kan æ best mulig utnytte de her to timene? Også blir du liksom stresset av tanken eh fordi æ vil på en måte få nåkka ut av de timan men nu e æ liksom æ vet ikke helt kordan man skal gjøre det.”*

Svartdal et al. (2020) trekker frem at det er veldokumentert forskning som har vært tilgjengelig i over 40 år om hvordan prokrastinering er relatert til personlighetsfaktorer, slik som impulsivitet, selvregulering, slitenhet, lave energinivåer, unngåelse, lav følelse av mestringsevne, og preferanse for umiddelbar belønning. Det er interessant at dette subjektet nevner under intervjuet å oppleve noen av disse personlighetsfaktorer. Dette er et relevant tema fordi det er relatert om ikke annet på en indirekte måte, til valg av studietaktikker.

Studieatferd og miljøet påvirker i dette tilfelle hvordan personen velger å studere. Samtidig som vi får innsyn i hvordan det påvirker stressnivået, velvære, og psykisk helse. Dette får oss til å undre om prokrastinering også kunne minskes med en tidligere opplæring i effektive studietaktikker og struktur i hverdagen. I tillegg forklarer Liu et al. (2014) at i en akademisk kontekst, vil selv-regulerende læringsatferd være sterkt påvirket av hvorvidt andre



behov er dekket. Disse behov påvirker den opplevde gleden, innsatsen, og verdien man legger i aktivitetene. Disse punkter og ytre faktorer blir nevnt i dette intervju, og blir omtalt som påvirkningsfaktorer i valg av studietaktikker. Deci & Ryan (referert i Lange et al., 2020) kan forklare dette som et resultat av å handle ut i fra kontrollert motivasjon (Controlled motivation), når studenten vil sitte lenger tid for å oppnå å komme seg gjennom pensum og prestere på eksamen, samtidig som at vedkommende er sliten, kan det tenkes at studenten vil sitte i flere timer for det sekundære målet og en opplevelse av krav og forpliktelse, og fare for å stryke på eksamen og bli forsinket i studieløpet. Ikke fordi den i det øyeblikket opplever et indre ønske om å gjøre det, det er et eksempel på en ytre motivasjon (extrinsic motivation). Når man handler fra en kontrollert, ytre motivasjon til å gjøre noe, vil det være en indre motstand, og det vil påvirke negativt deres prestasjon, velvære, og engasjement.

Det sosiale studiemiljøet får stort fokus i intervjuene, på grunn av denne oppgavens art og tidsbegrensning valgte jeg å begrense mengden om det i resultatdelen for analyse og videre diskusjon. Likevel kan vi nevne kort at studentmiljøet er et gjennomgående tema i alle intervju som på en indirekte måte påvirker valg av studietaktikker. Vi får inntrykk om at valg studietaktikk og miljø er sammensveiset. I tillegg blir studiemiljøet beskrevet som et bakteppe for samarbeid, motivasjon og grad av selvdisciplin.

*“Alle har blitt mer trygg på sæ sjøl. Ja. Eh, men det absolutt det altså det studentmiljøet det vil trur absolutt påvirke ja, studieteknikken fordi at det påvirker kor aktiv du e for eksempel i de der diskusjonsgruppene da og sånn. (..) Og samarbeid ja, om du om du tør i det hele tatt om du i det hele tatt orker å møte opp ikke sant og ta i bruk det det oppsettet som er, eller ikke.” –Elise, 23 år.*

Som en del av studiemiljøet oppstår det psykososiale fenomener i en spesiell

gruppe, slik en klasse elitestudenter er. For eksempel i den tidligere henvist dokumentaren, og artikkelen til P3 leser vi følgende: “Studentene på profesjonsstudiet sammenligner seg med hverandre, hvor flinke, omsvermede, veltrente og vellykkede de andre er. Dermed blir mange usikre på seg selv til tross for at de er blant landets skarpeste.” (<https://p3.no/dokumentar/psykologibolgen/>)

Resultatene og intervjuene gir inntrykk av at studietaktikker påvirkes av flere faktorer, og en av de er studiemiljøet, som jeg mener er sterkt påvirket av den enkeltes psyke. I flere av våre intervjuer blir miljøet nevnt som en betydelig påvirkning til valg av studietaktikk. Dette blir godt illustrert i et utdrag fra intervjuet med Elise, 23 år:

*“Det er lett å føle sæ dum. Hvis du skjønner. Og da trur æ mange, i forhold til det æ har erfart via det å prate med folk og studenta så trur æ veldig mange har den følelsen. At det på et tidspunkt bare en periode bare føler seg litt veldig dum, hvis du skjønner. (..) Ja, eh, det er jo det er jo litt sånn på medisinstudiet at du har jo på en måte samlet liksom de beste fra hver klasse i en klasse så alle e på en måte vant til å være skoleflink og kanskje til og med bemerke sæ i klassen som skoleflink, også plutselig blir du satt sammen med veldig mange andre som har vært i samme situasjon som dæ tidligere så du e ikke lenger noe spesiell. Du er ikke lenger den flinke du er bare helt middelmådig. Og den overgangen den er kan være ganske brutal. (..) da e man jo i sitt eget hode, okei, æ e den æ e den skoleflinke, også kommer du da i en klasse der du da har samlet alle de her skoleflinke som også gjerne egentlig har veldig mange andre ting dem mestrer som for eksempel ski og . . . i vår klasse e det veldig mange (..) studenter som er ikke bare er veldig skoleflink men dem e også veldig flink i andre ting. (..) studentmiljøet det vil trur absolutt påvirke ja, studieteknikken fordi at det påvirker kor aktiv du e for eksempel i de der diskusjonsgruppene da og sånn. (..) Og samarbeid ja, om du om du tør i det hele tatt om du i det hele tatt orker å møte opp ikke sant og ta i bruk det det*

*oppsettet som er, eller ikke.”*

Tilbake til tanken om elitestudentene i media, altså studenter som går juss, psykologi, og medisin. Hvordan vårt utvalg illustrerer denne gruppens tanker rundt valg av studieteknikk har å gjøre med oppgavens art, mål, og en stor dose mestringstro. Vårt utvalg elitestudenter forteller om en utvikling fra da de gikk på videregående og frem til halve studieløpet. Det kan tenkes at det er relatert til studentenes personlige variabler og at de alltid har vært målrettet og motivert av mestring. Dette er et interessant tema som krever mer forskning for å kunne si noe om det faktisk er slik at elitestudentene gjør noe annerledes enn andre studenter. Det som vi vet er annerledes i samfunnet er i hvert fall hvor mye oppmerksomhet i media de får med denne merkelappen.

### **Begrensninger og framtidig forskning**

For å evaluere denne studie kan vi se på styrkene og svakheter ved denne. Tankene vi har gjort oss rundt svakhetene er at studien forsøker å utforske et sammensatt tema som er metakognisjonen bak valg av studietaktikker hos “Elitestudentene”. I denne oppgaven har vi prøvd så langt det lar seg gjøre å avgrense hva vi skal trekke frem og analysere. Likevel, på grunn av fenomenets art, og informantenes oppfatning av definisjonen “studietaktikk”, innser vi at det er glidende overganger i svarene til deltagerne om hva som oppfattes som en studietaktikk, og andre påvirkningsfaktorer.

I intervjuene med studentene er det flere faktorer som de omtaler som en studietaktikk men som per definisjon etter artikkelen til Tressel et al. (2019) presentert i innledningen, ikke er taktikker, men heller er faktorer relatert til innlæringssituasjonen. De er diverse faktorer knyttet til en studiestrategi som sammen med studietaktikker utgjør den helhetlige studieteknikken. Disse definerte vi i denne oppgave som andre komponenter av en studiestrategi i tillegg til studietaktikker. For eksempel, målene deres i tidsperspektiv (goals),

da i dette tilfellet i forhold til eksamensdatoen, disse kan være kortsiktige, eller langsiktige mål og påvirker bytte, og valg av studietaktikken. Andre komponenter er “læringsoppgaver” (learning task), disse er relatert til det situasjonelle som påvirker innlæringen, som undervisere, emnet, og tidligere kunnskap. I intervjuene omtales også studievevaner, slik som studiemiljøet og andre situasjonelle faktorer som en studietaktikk. Fordi det er glidende overganger i disse tingene når omtalt av studentene blir analysen sortert av oss der vi prøver å organisere svarene i kategoriene etter våre definisjoner. Intervjuer kunne ha forhindret dette ved å starte intervjuene med å avklare for deltagerne og avgrense hva vi oppfatter som en studietaktikk. Dette kunne ha blitt gjort med en enkel forklaring av de forskjellige begrepene til Tressel et al. (2019), før startet intervjuene, på den måten ville deltagerne lettere klassifisere sine prosesser bak valgene vel vitende om hva som er hva når man har en struktur å lene seg på, og muligens uttrykke seg på en mer presis måte. Resultatene fra denne studie er opplysende for hvordan studentene tenker, og deres opplevelse, men sier ingenting om konklusjoner og slutninger om de er annerledes enn resten av studentbefolkningen som går andre studieretningen. Noe som kan tenkes er av forskningsinteresse. Forskningsmetoden, som er av kvalitativ karakter i form av intervju, har den styrken at svarene blir mer omfattende. Intervjuguiden ble designet på en slik måte at den skulle gi deltagerne muligheten til å være veldig brede i svarene sine til å starte med slik at vi fikk tak i deres egne forståelse av hva en studietaktikk er, for så å spisse det mot mer konkrete faktorer rundt valget. På samme måte som de brede svarene kan ses som en svakhet, er det også en styrke fordi vi har fått tak i deltagerens genuine oppfatninger og opplevelser uten forstyrrelse av intervjuernes egne klassifiseringer og forventninger.

Flere styrker med måten denne studie ble gjennomført på er at vi har kunnskap som kan brukes til å videreutvikle spørreskjemaer knyttet til forskning om studievevaner. Resultatene

som fremkommer i denne studie kan brukes for å forbedre nøyaktigheten i kvantitative måleinstrumenter som er ment å forske på studieteknikker. Måten deltagerne svarer på under intervjuene gir oss et generelt inntrykk om utvalgets kompetansenivå innen temaet om studieatferder og læring, og deres forståelse om hva studietaktikker er for dem. Vi kan merke oss deltagerens forståelse om hva studietaktikker er og bruke den informasjonen til å utforme opplysningsarbeid for elever og studenter som vil gagne de fra tidlig av.

### **Implikasjoner**

Den praktiske relevansen av denne studie er bedre opplæring av læringsstrategier på videregående og universitetet. Det kan tenkes at det er flere innflytelser som er vanskelige å måle, og flere teorier som kan forklare noen innflytelsesfaktorer ved denne prosessen. Derfor oppfordrer jeg til mer forskning om temaet, da det vil gagne fremtidige studenter å forstå seg selv og bidra til bevisste valg i akademiet. I tillegg til å normalisere og forstå de sosiale fenomener og andre faktorer knyttet til studiesituasjonen som påvirker studiestrategiene,

Som psykologer og psykologiforskere forsøker vi å forstå og forklare atferd og deres psykologiske prosesser ved hjelp av teoretiske modeller. Det er klart at i praksis er det mye mer sammensatt og det krever mer enn en teori alene for å kunne forklare noe på en utdypende måte. Derfor er all forskning som bygger på tidligere forskning fremskritt mot ny kunnskap som vil gagne samfunnet. Videre forskning i dette temaet, vil gagne elever og studenter i alle aldre, og til gjengjeld heve samfunnets generelle akademiske kompetanse.

### **Etikk**

I denne studie er noen etiske problemstillinger som vi har tatt hensyn til og tatt i betraktning før utførelsen. Deltagerens rett til å trekke seg fra prosjektet underveis, og i ettertid så lenge studien ikke er publisert. Deltagerens rett til selvbestemmelse, i den forstand at intervjuer og prosjektføreren respekterer deltagerens grenser om hvor mye de har lyst til å

dele. Dette er aktuelt i ethvert møte og særlig i en situasjon der man har å gjøre med frivillige som kan oppleve å være i en sårbar posisjon. Det er viktig å skape rom og varsomhet for at deltageren tenker seg om og velger å dele eller ikke. I tillegg er det viktig å ha et kroppsspråk som er nøytral og ikke gi uttrykk for personlige meninger og kategoriseringer som kan krenke deltageren. Utvalgsstrategien av deltagere kan påvirke funn i studien. Deltagerne er valgt ut bevisst på denne måten fordi det antas å være implisitt at denne studieretningen krever at studenten fra tidligere har vist en evne til å kunne prestere på høyt nivå og slik har klart å komme inn på studiet. Vi ønsker å lære mer om disse studenter kan ha hatt foretrukne studietaktikker fra tiden før universitetet og tatt det med videre. Vi har valgt en normal representasjon av populasjonen med tanke på alder, dette med formålet å være representativt for gruppen, likevel kan det å velge basert på alder oppfattes som diskriminerende og utelukkende, men i dette tilfelle anser vi at det er i orden da det er direkte knyttet til forskningsspørsmålet. Når det gjelder varsomhet med håndtering, midlertidig lagring, og destruering av data, har det vært viktig for prosjektgruppen å holde materialet anonymisert og digitalt beskyttet med passord frem til det kan destrueres på en sikker måte. Prosjektet trenger ikke ekstern godkjenning fra helsemyndigheten da innholdet i intervjuene ikke er av sensitiv karakter. Med samtykke fra deltagerne brukes det anonymisert sitering gjennom oppgaven.

### **Konklusjon**

Selvbestemmelsesteorien illustrerer at autonom motivasjon er den type motivasjon som når er tilstede, skaper velvære, helse, og mening hos individet. Alle mennesker har et sett av grunnleggende psykologiske behov. Der man har behovet for autonomi (selvstyring), behovet for utvikling av kompetanse, og behovet for opplevd tilhørighet. Disse elementer er grunnleggende for å kunne bli motivert til å utvikle seg og oppleve mestring og god helse.

Når mennesker får bestemme selv, og er autonom motiverte blir deres prestasjon, velvære, og engasjement gode. Elitestudentene intervjuet gjengir en historie der disse elementer er tilstede, og fremtredende er fortellingen om at de ønsket å komme inn på valgt studie og jobbet hardt for det. Oppsøking og testing av nye studietaktikker skjer på grunn av studentenes motivasjon til å heve sin kompetanse. Tankegangen bak valg av studietaktikker er gjennomgående et ønske og handlekraft til å mestre å lære informasjon og ta innover så mye pensum som mulig. Utviklingen fra gamle studietaktikker til nye er inspirert av en indre autonom motivasjon som leder til fordelaktige resultater for studentene i form av mestring, men også i målbare resultater som gode karakterer. Studentene drives av et ønske om å øke sin kompetanse ved å tilegne seg kunnskap for sin egen del, dette fører til opplevelse av mestring, og som påvirker den indre motivasjonen, noe som kan tenkes opprettholder den indre autonome motivasjonen på lang sikt. Man kan ikke konkludere at dette fenomenet er forbeholdt elitestudentene eller at alle elitestudentene opererer på samme måten, men vi kan gjennom denne studie illustrere at fenomenet er tilstede hos våre deltagere.

### Referanseliste

- Abott, E. E. (1909). On the analysis of the factor of recall in the learning process. *The Psychological Review: Monograph Supplements*, 11(1), 159-177. <https://doi.org/10.1037/h0093018>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49, 182-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deng, F., Gluckstein, J.A., Larsen, D. P. (2015). Student-directed retrieval practice is a predictor of medical licensing examination performance. *Perspectives on Medical Education*. 4(6), 308-313. <https://doi.org/10.1007/s40037-015-0220-x>
- Douglas Harper (2002) Talking about pictures: A case for photo elicitation, *Visual Studies*, 17(1), 13-26, <https://doi.org/10.1080/14725860220137345>
- Drew, S. Duncan, R. & Sawyer, S. (2010), Visual storytelling: A beneficial but challenging method for health research with young people. *Qualitative Health Research* 20(12), 1677-1688. <https://doi.org/10.1177/1049732310377455>
- Drew S., Guillemin M. (2014) From photographs to findings: Visual meaning-making and interpretive engagement in the analysis of participant-generated images. *Visual Studies*, 29(1), 54-67. <https://doi.org/10.1080/1472586X.2014.862994>
- Donnelly, C. (2010). *A diagram depicting the three elements of self-determination theory*. Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination_theory)
- 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. *Psychol Sci Public Interest*, 14(1), 4-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Dunlosky, J., & Rawson, K. A. (2015). Practice tests, spaced practice, and successive relearning: Tips for classroom use and for guiding students' learning. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 1(1), 72–78. <https://doi.org/10.1037/stl0000024>
- Gee, J. P. (1986). Units in the production of narrative discourse. *Discourse Processes*, 9(4), 391–422. <https://doi.org/10.1080/01638538609544650>
- Gee, J. P. (1991). A linguistic approach to narrative. *Journal of Narrative and Life History*, 1(1), 15-39. <https://doi.org/10.1075/jnlh.1.1.03ali>
- Hartwig, M.K., Dunlosky, J. (2012). Study strategies of college students: Are self-testing and scheduling related to achievement?. *Psychonomic Bulletin Review*, 19, 126–134. <https://doi.org/10.3758/s13423-011-0181-y>
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63-84. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Kang, S. H. (2016). Spaced Repetition Promotes Efficient and Effective Learning. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 3(1), 12-19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2372732215624708>
- Karaktersnitt.no (2021, september). Karaktersnitt.no. Hentet 20. September 2021 fra <https://karaktersnitt.no/artikkel/studiene-med-hoyest-snitt>
- Kuhbandner, C., & Emmerdinger, K. J. (2019). Do students really prefer repeated rereading over testing when studying textbooks? A reexamination, *Memory*, 27(7), 952-961, <https://doi.org/10.1080/09658211.2019.1610177>

- Lange, P., A. Kruglanski, A., & Higgins, E. T. (202). *Handbook of theories of social psychology*. 416–436. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Lian, F. (2015). *Gjennom nåløyet illustrasjon*. <https://katarsisuib.no/gjennom-naloyet-1/>
- Liu, W. C, Wang, K. J., Kee, Y. H., Koh, C., Lim, B. S., & Chua, L. (2014) College students' motivation and learning strategies profiles and academic achievement: a self-determination theory approach, *Educational Psychology*, 34(3), 338-353, <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785067>
- Lu, M., Farhat, J.H. & Beck Dallaghan, G.L. (2021). Enhanced Learning and Retention of Medical Knowledge Using the Mobile Flashcard Application Anki. *Med.Sci.Educ.* 31, 1975–1981. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01386-9>
- Lunås, A. (2015, 01. Oktober). Psykologibølgen. *P3 dokumentar*. <https://p3.no/dokumentar/psykologibolgen/>
- Pashler, H., Bain, P. M., Bottge, B. A., Graesser, A., Koedinger, K., McDaniel, M., & Metcalfe, J. J. (2007). Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning. *Institute of Education Sciences Practice Guide*, NCER 2007-2004. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED498555.pdf>
- Pomerance, L., Greenberg, J., & Walsh, K. (2016). Learning about Learning: What Every New Teacher Needs to Know. *National Council on Teacher Quality*. [http://www.nctq.org/dmsStage/Learning\\_About\\_Learning\\_Report](http://www.nctq.org/dmsStage/Learning_About_Learning_Report)
- Priest, H., Roberts, P., & Woods, L. (2002). An overview of three different approaches to the interpretation of qualitative data. Part 1: Theoretical issues. *Nurse Res.* 10(1), 30-42. <https://doi.org/10.7748/nr2002.10.10.1.30.c5877>

- Rohrer, D., & Pashler, H. (2016). Recent Research on Human Learning Challenges  
Conventional Instructional Strategies. *Educational Researcher*. 39(5), 406-412.  
<https://doi.org/10.3102%2F0013189X10374770>
- Ronner, L., & Linkowski, L. (2020). Online Forums and the "Step 1 Climate": Perspectives  
From a Medical Student Reddit User. *Academic Medicine*. 95(9). 1329-1331.  
<https://doi.org/10.1097/acm.0000000000003220>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-  
determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions.  
*Contemporary Educational Psychology*, 61: 101860.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Samordnaopptak. (2021, 1. November). Universitet og høyskole –Poengberegning.  
Samordnaopptak.no. Hentet 1. November 2021 fra  
<https://www.samordnaopptak.no/info/opptak/opptak-uhg/poengberegning/index.html>
- Svartdal, F. (2009). *Psykologiens forskningsmetoder –en introduksjon*. (3.utg.). Bokforlaget.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020).  
How study environments Foster Academic Procrastination: Overview and  
Recomendations. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikkel 540910.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Sørly, R. & Blix, B.H. (2017). *Fortelling og forskning –Narrativ teori og metode I tverrfaglig  
perspektiv*. Orkana Akademisk.
- Tressel, T., Lajoie, S. P., & Duffy, M. C. (2019). A guide for study terminology: Reviewing a  
fragmented domain. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 60(2), 115–127.  
<https://doi.org/10.1037/cap0000138>
- Udir. (2021, 20. September). *Overordnet del, å lære å lære*. Udir.no. Hentet 20 september

2021 fra [https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-Universitets og høgskolerådet](https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-Universitets-og-hogskoleradet). (2021, 10. Desember). *Nasjonale retningslinjer for lærerutdanningene*. Uir.no. Hentet 11. Desember 2021 fra <https://www.uhr.no/temasider/nasjonale-retningslinjer/nasjonale-retningslinjer-for-larerutdanningene/>

Wikipedia. (2021, 15. Oktober). Anki (software). Wikipedia.org. Hentet 15 oktober 2021 fra [https://en.wikipedia.org/wiki/Anki\\_\(software\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Anki_(software))

# APPENDIX A

## FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET

# KVALITATIV UNDERSØKELSE OM VALG AV STUDIETAKTIKKER

Dette er en forespørsel til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å undersøke valget av din personlige studietaktikk. Deltakere blir rekruttert på bakgrunn av enkel randomisert utvelgelse for den ønskede populasjonen. Informasjonen samlet blir brukt i hovedoppgaven i faget PSY-2901.

### HVA INNEBÆRER PROSJEKTET?

Prosjektet innebærer at deltaker medbringer et bilde som representerer egen/egne studietaktikk/-er. Prosjektet innebærer også et intervju som blir tatt lydopptak av og transkribert. Videre blir data analysert ved bruk av kvalitativ analyseprosess. Deretter blir all data slettet. Intervjuet varer i ca. 15 min.

I prosjektet vil vi innhente og registrere diverse opplysninger om deg: kjønn, alder og studieretning. Vi skal ikke innhente noe sensitiv informasjon. Dette innebærer at deltaker oppfordres til å ikke dele informasjon av slik karakter.

### MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Vi påberegner ingen fordeler eller ulemper med deltakelse i prosjektet.

### FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE SITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte Rannveig Grøm Sæle (rannveig.sale@uit.no)

### HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med prosjektet. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. Det er kun prosjektføreren og veiledere som har tilgang til denne listen.

Opplysningene om deg vil bli anonymisert eller slettet etter prosjektslutt. Ved godkjenning samtykker du til å kunne bruke gitte opplysninger i prosjektet, samt medbrakt illustrasjoner (så lenge det ikke er av sensitiv karakter)

# APPENDIX A

## GODKJENNING

Formålet med prosjektet er å drive et selvstendig prosjekt under veiledning i faget PSY-2901 Hovedoppgave. Det trengs dermed ikke godkjenning fra De regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk. Ved spørsmål om godkjenning eller klage på behandlingen av dine opplysninger kontakt veileder.

## KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til prosjektet, kan du ta kontakt med prosjektfører Annie-Justicia Karlsson (aka057@post.uit.no).

# APPENDIX A

JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I PROSJEKTET OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER  
BRUKES SLIK DET ER BESKREVET.

---

Sted og dato

Deltakers signatur

---

Deltakers navn med trykte bokstaver

# INTERVJUGUIDE

## Hovedoppgaven

### PHOTO ELICITING.

→ Hva er det vi ser her?

--> Kan du beskrive studietaktikken din, hva handler den om?  
*SPØR NØYE. X okei, hva mener du med det. Mer detaljer. +++*

- Bruker du forskjellige taktikker? Om så, hva?
- Hvorfor?

→ Kan du huske siden når du begynte med det?

→ Hvor, og når lærte du dette?

→ Hva er grunnen for at du har valgt å bruke disse taktikker (i nyere tid)?

- Bruker du forskjellige taktikker på forskjellige emner?
- Hvorfor/hvorfor ikke?

→ Hvilke forhold påvirker hvilken taktikk du velger å bruke?

--> Har du en plan med disse? (Studieteknikk)



→ Regulerer du studietaktikken din etter fag og læreplan, eller bruker du de samme taktikkene i alle fag?

- Kan du si litt mer om det, hvorfor osv.

→ Har du noen gang aktivt søkt informasjon om hva som kan være effektive studieteknikker?

- Om så, hva var din opplevelse med det?
- integrerte du noe av det i din egen praksis?

→ For din del, er det slik at undervisningsformen eller andre ting knyttet til utdanningsinstitusjonen påvirker ditt valg for hvordan du velger å studere?

- Hva med Studentmiljøet/kollokviegruppen/medstudenter?
- Popularisering og trender?

# APPENDIX C

TRANSKRIBERING SUBJEKT 1 "Ida", 21 år

## INTERVJU – TRANSKRIPSJON

I= Intervjuer

D= Deltaker

---

D: ehh, ja. Æ bruker jo litt forskjellige ting da, men jeg kan vise et eksempel... for eksempel.. når vi har anatomi og sånne ting **host** så bruka æ mye denne appen som hete "anki", og her er det på en måte anatomi så kan man sette ulike bilda og kryss på ting, også spørr de for eksempel. Eh.. kor kommer den muskelen fra, så kan du svare på den så kan man bruke samme bilde til å spørr om nerva og blodåra og egentlig masse forskjellig.

I: hm.

D: Var det noe sånt du tenkte? **Ler**

I: Ja ja.

D: Ja, **hm**

Så det passer hvert fall veldig bra for ting som er sånn pugg, ehh, som e, som du ikke treng å tenk så mye. Eh, fysiologi er litt vanskeligere.

I: hm.

D: Litt mer forståelse

I: Så det her er en app. (peker på bildet)

D: Ja, den heter "Anki", så da laga du på en måte egentlig flashcards. Så du kan laga det til ka enn det kan vær. Noe ikke-medisinsk også **ler**. Noe du har lyst til å husk.

I: Oh, stilig.

D: Ja.

I: Har du flere, eller, ja, æ kan begynne å spørr dæ. Eh, så. Det er den ene taktikken du bruker.

D: mhm. **Nikker**

I: Ehm, så ka handler det her om egentlig?

D: Det e jo en sånn logaritme som er utforma da, sånn atte når du for eksempel får et flashcard så spørr den dæ **kremt kremt** etterpå når du har trykt "vis ka som e fasiten", så spørr den dæ syns du dette var "Lett" så kan du trykk "down" så får du det kortet igjen om 12 dager. Ehh, og om du syns det var veldig lett så kan du få det igjen om 19 dager. Hvis du syns det var vanskelig så får du det igjen om, i en dag, altså i morgen.

Så det er på en måte, denne forskning er bygd opp om atte du glem så og så mye i løpet av tid og at denne på en måte skal da lære sæ at okei et her syns du er vanskelig da får du det mye oftere mens noe veldig lett vil du få sjeldnere.

I: mhm

2:35

I: Bruker du forskjellige taktikker? Eller er det kun det som du bruker?

D: ehh, æ bruke denne mest på kanskje anatomi mens på klinikk og sånne ting så blir det mye tekst så da bruke æ å skrive notater. Vi har også sånne læreplanmål som vi jobber ut i fra og prøver å svare på de og det er veldig lett for da vet man ka man skal kunne.

I: mhm

3:09

I: Æ ser at du bruker forskjellige taktikker sånn som det her med å skrive notater, pugg, og sånt. Kan du huske siden når du begynte med det?

D: ehhm, **sukk** Æ har vært student i ganske mange år, men æ begynte vel sikkert med det på.. man gjør jo det på videregående og. Kanskje svare på spørsmål og skrive ned ting, men på videregående så var det kanskje mer at man fikk oppgava og lekser så man tenkte ikke så mye over ka man brukte mens på universitetet kan man velge sjøl ka som man syns funka best. Men æ har sikkert brukt det alle årene æ har vært student

4:05

I: Er det en spesiell hendelse som ga deg en sånn der A-ha øyeblikk at det her funker for dæ eller?

D: ja, eller kanskje mest når æ begynte med den her appen at æ faktisk innså at æ husket tingene og ikke bare passivt skriv det ned for å se på det senere men at du får det på nytt bare "åj, dette kan æ, det kunne ikke æ før", så det funker veldig bra når man bare tar seg tid til å gjøre det.

I: Ja sant.

**pause**

I: Så du sier at du har brukt det her i alle år, men kan du huske nøyaktig når og hvor du lærte dette?

4:50

D: Den her begynte æ å bruke vel i andre året på studiet, eller kanskje, det var vel på slutten av førte året når det begynte å bli eksamenstid. Så da er det vel **sukk** 2020 **ler**

# APPENDIX C

I: mhm.

D: Men notater og sånt har man på en måte, det er jo det man alltid har gjort. Så det trur jeg egentlig ikke æ har tenkt så mye over kordan eller koffør.

I: mhm. **Pause** Ka e grunnen for at du har valgt å bruke disse taktikker i nyere tid?

5:23 D: Ehh, mest fordi atte man innser at man må kunne sykt mye, og hvis du ikke husker det så har man ikke sjans til å stå på eksamen.

I: mhm.

D: Såehh, bare det å møte opp på forelesninger er ikke nok for å lære seg alt.

5:44

I: Du har sagt det før at du bruker forskjellige taktikker på forskjellige emner.

D: mhm

I: Koffør er det så?

D: mm, det her egner seg på en måte ikke så bra for å forklare veldig kompliserte ting. For man skal jo gjerne helst ta med et bilde som man ser på, og komme svaret ut i fra se på det bildet og en pil. Så hvis det er så lang forklaring med kordan funker alle disse tingene sammen så blir det kanskje bare at du ikke klarer å huske det? Men hvis man er veldig flink så klarer man jo å bryte det ned til enda mindre bestanddeler. Æ e ikke kanskje super på å lage egne flashcards, men det kommer seg kanskje etter hvert. Trur det meste det funker best på er korte konsise ting å kunne.

I: Enn det å skrive sammendrag og notater, koffør bruker du det?

D: Det er mest fordi det blir for mye å lese over i eksamenstiden så har man ikke tid til å lese hele boka og da funker det veldig greit å ha et kort sammendrag som man kan se på.

I: Og da gjennomgår du hele notatboka eller?

D: ehh, vi får ganske mye info på power pointene som foreleserne legger ut så leser jeg kanskje litt mer i en bok eller ser video for eksempel for å forklart det enda dypere da for det er så mye så man rekk ikke å les boka heller.

I: nei, så da gjør du på en måte litt av hvert?

D: JA.

7:26

I: SÅ du skriver sammendrag, og du lager flash cards typ med det her, også gjennomgår du forelesningene

D: mhm **nikker**

I: Og du ser på videoer også, for å forklare dypere de fenomenen.

D: Ja, det er veldig mange youtube kanaler som også er spesialisert mot medisn, så der finner man ofte kanskje hvis det var en foreleser du ikke syns var så flink så kan man finne det en annen plass.

I: mhm. Så det er alle taktikkene du bruker på en måte? At du går over forskjellige. Men det er de her to som er dine go-to hoved-

D: Yess. **Nikker**

8:12

I: Okei. Du har nevnt det tidligere, men kordan forhold påvirker korsen taktikker du velger å bruke?

D: **mmm** kanskje mest mengden pensum om det er noe man lett på en måte kan få på et flashcard eller om det er noe man trenger kankje mer plass og tid på å forstå. Da trur æ heller æ trenger å kanskje tegne litt og skrive et sammendrag til det.

I: mhm. Når du gjør de her tingene er det sånn at du har en plan med de tingene? Altså for at du skal kunne huske det at du velger de her tingene fordi du har en plan med det?

D: mhm. Ja, æ prøvert hvert fall for å huske det. Såå, det er veldig mye sånn kliniske undersøkelser så handler det mye om å gjøre det for å huske kordan man skal gjøre det neste gang, men første gang vi har det så er det jo, står det på en måte bare punkter. Ehh, så det kanskje også det å prøve å huske de punktene som er viktig.

9:18

I: mhm. **Pause**

Du har jo sagt det her selv tidligere, men æ kan jo si ka spørsmålet var. Regulerer du studietaktikken din etter fag og læreplan eller bruker du de samme taktikkene i alle fag? Kan du si litt mer om det og koffør.

D: Nei, vi har jo på en måte egentlig et stort emne også er det på en måte for eksempel farmakologi i under det emnet så alt heng jo veldig sammen. Sånn som anatomi er jo veldig lett, det må man bare pugg for det må man bare kunne mens andre ting er skal liksom ikke kunne all farmakologi, der er det bedre å ha kanskje et sammendrag som du kan slå opp i for der er det heller ikke meningen at man skal kunne alt.

I: mhm.

D: Så er sikkert litt ut i fra det ka e det man må kunne og ka e det du må forstå, og ka e det du kan bruke som et oppslagsverk senere.

I: mhm. **Pause** Har du noen gang aktivt søkt om ka som kan være effektive studieteknikker?

10:37

D: Ja, æ trur æ har søkt mange ganger på youtube om kordan studerer man best på kortest tid og det var, trur det var der i hvert fall fant den flashcard appen mange syns at det funker veldig bra i hvert fall for medisinstudiet og det har ikke kommet helt fra meg selv at æ bare våknet opp en dag og bare huh, det er lurt. **Ler**

Så.. menne man føler at man finner aldri den perfekte teknikken, man lærer hele tiden på en måte.

11:12:

I: Så ka e din opplevelse med det her med å finne det og nå har du integrert det. Ka e din opplevelse med å søke det aktivt og så integrere

# APPENDIX C

det?

11:24

D: I starten så e det veldig vanskelig bare fordi du må lære dæ et nytt system og kordan det fungerer, kordan man endrer på innstillinger. Og i starten så brukte ikke æ det så mye for æ syntet det var mer slitsomt enn nyttig, mens nu når man finner ut, å ja okei, det var egentlig ikke så komplisert så er det mye lettere å ta i bruk. Mens før så ville æ kanskje brukt mange timer på å sitte og lese bøker i hele dagen uten å egentlig huske så mye av det.

I: mhm

12:05

I: Ehm, du har også nevnt det kort tidligere men for din del, er det sånn at undervisningsformen, eller andre ting knyttet til utdanningsinstitusjonen påvirker ditt valg for kordan du velger å studere?

D: hm, jaaa, forelesere gjør det jo litt forskjellig ut i fra kordan de liker å ha det så.. for eksempel er det en som laga korte videoer, så laga han spørsmål som vi skal kunne diskutere i timene, mens andre har to timers forelesning der de snakker og vi noterer da... man merker i hvert fall at noen lærer litt forskjellig ut i fra kordan de legger det opp også.

I: mhm.

D: Det er også veldig.. eller, det er jo i hvert fall vist at hvis du stiller spørsmål etter en halv time og svarer på det så bruker du sånn "active recall" sånn at du husker det bedre.

I: mhm

D: Så man får jo litt tips og triks her og der.

13:04

I: Ka med studentmiljøet eller kollokviegruppen og medstudenter, er det sånn at kordan valg du tar? Altså, kordan du velger studietaktikk?

D: **trekker pusten** Æ trur egentlig ikke så mye, som, i hvert fall de som er satt opp av, i studiet, eller på studiet så er det sånn case-grupper, og da er det en klinisk case som man gjør i løpet av uka, så har man gruppearbeid til da er det torsdaga sånn at, da skal du på en måte frem til da ha løst det frem til da. Da er det opptil hver enkelt hva de har lyst å gjøre for å finne ut svarene. Æ føler kanskje ikke at det påvirker meg så mye.

I: nei. Hva med popularisering og trender?

D: **Ier** Det er jo blitt veldig populært på medisinstudiet å bruke flashcards, så det kan jo hende at man blir påvirket ubevisst, uten å tenke over det men så er det noen som ikke blir påvirket i det hele tatt. **Ler** Så.. ja, det er litt vanskelig å si.

I: ja

D: **trekker inn** ja

14:14

I: Har du noen andre tanker som du vil dele eller som du tenker på ka det er som gjør at du velger de studietaktikkene, eller hvordan du kom frem til det eller..?

D: Æ trur ikke det egentlig **Ier**

I: nei, okei, tusen takk.

**Opptak slutt**

# APPENDIX D

TRANSKRIBERING SUBJEKT 2 "Ole", 20 år

## INTERVJU – TRANSKRIPSJON

I= Intervjuer

D= Deltaker

---

I: Kan du ta frem bildet ditt?

D: Ja. Skal du se på det eller?

I: m-hm **nikker**. Ka e det vi ser her?

D: Så det er rett og slett et program som man kan gjøre, lage flash cards på. Også, på en måte, hele poenget med programmet er at det har sånn innebygd algoritme til "Space repetition" som automatisk øker intervallene mellom flashcardsene, så hvis du har et kort på dag 1 får du den om 3 dager så får du det etter det på 7 dager, på får du det på to uker, så blir det sånn økt intervaller. Så du får ikke alle kortene hver eneste dag. Så kan du se sånn streak-map en der. Æ trur at siden æ startet på første året så har æ bommet 5 dager på programmet.

I: Åja!

D: Så det er sånn daglig prosess så hvis du bommer en dag på en måte forskyver du algoritmen, så du må på en måte gjøre det hver eneste dag for at det skal gå opp. Og ja, det tar kanskje sånn en time til to timer hver eneste dag.

I: Å gjennomgå algoritmen?

D: Ja

1:18

I: Okei, så du studerer en til to timer kun det her?

D: Ja. Sånn hver eneste dag.

I: Okei, interessant. Okei. Så kan du beskrive studietaktikken din, ka handler den om?

D: Ja, så det er rett og slett nu så enten så ser æ på forelesningsslides, eller for eksempel sånn eksterne videoer, til la oss si lungesykdommer også da basert på de videoene så har jeg sånn en Amerikansk ferdiglagd flashcards stakk på sånn tusen flashcards kan æ bare søke i databasen "Key words" til ka æ ser etter også ta og hente ut de kortene. Også på en måte sette de inn i syklusen som æ kan gjøre. Så det er .. ja, æ e ikke så mye på forelesninger lenger for æ syns det er litt for tregt.

I: hm,

D: Ja. Zoom.. nei, ikke zoom, men sånne opptaksstil har ødelagt mæ litt. Så æ må se alltid sånn 2X hastighet når æ skal...

I: Okei, mhm.

2:22

I: Bruker du forskjellige taktikker, eller er det..

D: mm eeh..

I: For nå har du fortalt om en. Det her.

D: Ehm, neeei, ikke egentlig. Alt er sånn, alt på en måte er laget rundt det her

I: Okei.

D: Så alt æ gjør er på en måte sånt at æ skal få i flash cardsene så æ ikke glemmer det æ lærer.

I: mm...mhm.

D: Ja. Og.. men æ vil si det sånn annet enn sånt så gjør æ jo alle eksamensoppgaver så på en måte setter mæ ned og har en eksamen for hver eksamensoppgave æ har så sitt æ ned i 6 timer, også går det noen dager så sitt æ ned i seks timer. Så æ vil si det er den viktigste studiestrategien min, den det er det æ gjør utenom eksamensperioden.

I: mhm.

D: For vi har ikke en eksamen så.

I: Okei, så du bruker den appen her, og i tillegg så sitter du ned og har mini-eksamener for å forberede dæ til eksamen.

D: Ja. Men det er bare sånn fra april-mai tiden.

I: Kor får du tak i eksamensspørsmålene?

D: Vi har tilgang til det fra gamle eksamener.

I: mm.

D: Ja, også har æ begynt å utforske sånne amerikanske "Question Banks" fordi det er ganske mye overlapp.

I: Hva er det?

D: Det er rett og slett masse medisinske spørsmål sånn som vi ville fått på eksamen, sånn multiple choice spørsmål, sånn pasient presenterer de de de de de.. laboratoriet viser de de de de de så ka e det mulig diagnose. Sånne typer ting.

I: mhm. Ja.

D: Ja.

4:10

D: Ja, så det er rett og slett den strategien. Men det er sånn, det høres ut som det er mye arbeid og sånn men det er egentlig ikke så mye arbeid med tanke på liksom det er en til to timer hver dag så er det liksom det er alt æ gjør. Det er ikke så mye mer å gjøre etter en til to timer liksom.

I: nei, nei.

D: så daaa... ja. I eksamensperioden er det sånn, da e æ ferdig kl. 10 og da har æ resten av dagen fri for det er ikke mye mer æ kan gjøre.

I: nei, ikke sant.

D: Hvis ikke æ vil gjøre enda flere kort, sånn åpne nye, men det er ikke så gøy.

I: nei, sant.

4:48

I: Er det noe du tar med i betraktning, dette med tidsbruk? Kor mye tid du setter av til det?

D: Ja, absolutt. For det er sånn.. for nu er det jo min foretrukne strategi er sånn amerikanske videoer, lese pensum, som er mye overlapp med våres, men hver video har spesifikke flashcards laga til sæ. Så æ treng bare å se en video på 15 minutter så har æ sånn la oss si 50

# APPENDIX D

flashcards spesifikt til den videoen så kan æ sitte og gjøre. Så da er på en måte når æ gjør det så må æ tenke sånn okei, æ kan ikke se mer enn 3 videoer for da åpner æ 150 nye kort, og når æ åpner 150 så får æ dem igjen i morgen, om 3 dager får æ de 150, også mæ æ liksom ta de. Så på en torsdag vil æ ikke åpne mer enn liksom 100 fordi æ vet at på søndag har ikke æ lyst å sitte å gjøre flashcards oppi ja.

5:40

I: Nei. Okei, så du har et system på kor mye du leser.

D: Ja, så det er sånn alltid mandag og tirsdag er sånn, ja bare peise på så etter det må æ ta litt mer i betraktning for æ vet at de på lørdag og søndag er tung. Det er det.

I: Ja, sant.

6:00

I: Koffør er det du bruker de taktikkene?

D: Ehh, det startet med at før æ startet på studiet, i sommer, så søkte æ bare opp "How to be a good med student". Det var liksom min baseline, også begynte æ å lese masse forskning på liksom eeh, hvordan man skal øke hukommelsen. Sånn "active recall, space repetition" og sånn der type greier. Ehh, og da var det liksom det her programmet kom igjen, og igjen, i sånn masse studier. Og da var æ sånn, ja da får æ prøve det. Og programmet er veldig lite brukervennlig, så æ skjønnte ikke helt hvordan programmet liksom funka før kanskje sånn 6 måneder inn. Men æ va sånn, ja æ bare bruker det hver dag og håper for det beste. Også plutselig bare sånn klikker det, også begynner du å huske tusenvis av kort uten at du liksom tenker over det. Og da er det sånn "å, da må æ fortsette å bruke det".

I: mhm, mhm.

6:50

D: Men det var seks måneder da æ ikke hadde anelse om det funka eller ikke. Så..

7:00

D: Veldig evidensbasert.

I: hm.

7:03

I: Så du, du, du sa at du begynte med det før du startet på medisin.

D: ja, sånn litt. Litt, bittelitt. Æ prøvde å lære mæ sånn japanske symboler, du vet sånn Kanji og sånn der greier, bare for å teste programmet. Så det er sånn æ startet med det.

7:28

I: For du sier at du også ser på videoer og forelesninger fra, eh, for det er også en studietaktikk, og det her med å svare på eksamensspørsmål.

D: Mhm. **Nikker**

I: Eh, når begynte du med de tingene?

D: Deeeet startet med sånn kanskje på sånn videregående. For på første året så gjorde ikke æ det så veldig bra på matematikk sånn de første 6 måneder også innså på en måte at måten æ blir flink i sånne fag er bare å gjøre masse spørsmål

I: mhm

D: Så da satt æ mæ ned og gjorde matematikk hver dag og løste masse masse masse spørsmål.

I: mhm

D: Til det bare ble en naturlig del, så æ har egentlig holdt på med sånn, \*\*\* at du hele tiden gjør litt og litt. Aktiv repetisjon.

I: Ja, ja.

8:23:

I: Er det sånn at du.. Nå fortalte du at du hadde en type aha-opplevelse da du fikk til den appen.

D: mhm

I: Har du hatt flere gjennom studietiden din siden videregående eller før? Sånn at du skjønner at noe funker for deg?

D: Ja, og det er faktisk utrolig gøy fordi vi har ikke så mye praksis det første året, men på andre året, spesielt mot sånn jul, så begynner vi å få en del praksis på sykehuset og da får vi liksom den klassiske. Du har liksom en gjeng medisinstudenter, så har du en lege som driv å sånn peker på en og spør et spørsmål. Også må du svare, også klarer man jo ikke å svare for det er så vanskelige spørsmål. Men det også på det tidspunktet hver gang æ ble pekt på så svarte æ på automatikk fordi æ hadde hørt det spørsmålet gjennom flashcards.

Så det var sånn, æ tenkte ikke "men det kan æ jo ikke", også bare svarer æ det sånn naturlig. Akkurat sånn åja okei, det var sånn uforventet. Spesielt på sånn anatomikunnskaper.

I: mhm

D: Det merket æ sånn.. Helt utrolig. For det er sånn, æ tenker ikke over at æ kan det, men det blir jo aktivt hentet ut av det blå.

I: Ja, sant.

D: Eller "ubevisst" heter det jo.

9:36

I: Du har nevnt det litt tidligere, men at kordan du kom borti det her, sånn, kor og når lærte du dette?

D: Ehm.. Det er sånn, i hvert fall med tanke på sånn flashcards så var det veldig mye sånn de der youtuberene som var sånn "Tips for medical students", eller sånn "Tips for studying" og sånn der videoer æ lærte fra. Også begynte æ å gjøre eldig mye research på sånn "memory forskning", på sånn kordan folk husker bedre. Ka som påvirker, faktorene som ødelegger en del du gjør, hukommelsen din. Også er det bare sånn en veldig aktiv prosess med det der "Free and \*\*", veldig sånn, det er laget for softer engineers, sånn egentlig. Veldig sånn, ikke, sånn nybegynnervennlig.

I: nei..

D: Så da sitt æ liksom hele tia på forum, og les sånn der nye oppdateringer, eh, nye sånne tilleggsprogrammer, så det e liksom.. det e en lang prosess vil æ sei.

I: Ja, ja. **Nikker**

10:44

# APPENDIX D

I: Ka med de andre tingene? Med å svare på spørsm...

D: Åja, sånn ja, ja, det fikk æ faktisk fra mattelæreren min for han pleide alltid å tulle med at hvis du vil ha 6 på eksamen, så må du bare gjøre alle oppgavene som finnes til liksom det faget. Så tenkte æ sånn, de første 6 måneder, ka slags vanlig elev har vel tid til å gjøre alle oppgaven, også innser æ, gud æ kan jo gjøre alle anatomeiske strukturer eller sånne ting. Det er veldig mye sånn, hukommelsesbasert, og prøvde æ det, så gjorde æ det samme i kjemi og fysikk. Og han spøkte jo så klart, det var ikke en seriøs oppfordring, han forventet ikke at en elev sku faktisk begynne å gjøre alle oppgaven. Kjøpte sånn ekstra matte tekstbok så æ kunne ha ekstra matteoppgaver.

I: **ler**

11:38

I: Men det funka da.

D: Ja ja, absolutt. Det var helt. Det var for lett liksom, ja.

I: mhm

11:47

I: Så nå, når du studerer medisin, ka e grunnen for at du har valgt å bruke disse teknikker. Ka e det som appellerer til dæ, eller koffør trur du at det funker for dæ?

12:00

D: Ehh, æ trur hovedtingen e bare det at æ kan huske så mye informasjon, for det e sånn, vi får veldig mye input på studiet i hvert fall fra forelesere som er sånn, det er veldig viktig å forstå den her informasjon og alt det, men det hjelp liksom ikke å forstå hvis du ikke klarer å huske navnet på liksom de 20 forskjellige liksom anatomiske strukturer eller sånne ting. Det er veldig mye sånn, hukommelsesbasert, og eksamen er jo bare pugging da, det er veldig lite kritisk tenkning på en medisinsk eksamen.

Så.. så klart, jobben er jo veldig mye kritisk tenkning, menne sånn på selve eksamen så er det ikke så mye kritisk tenkning, det er bare å pugge også husker du det stoffet... ja.

12:45

I: Eh, for dåkker har forskjellige emner.

D: mhm.

I: Er det sånn at du bruker forskjellige taktikker på forskjellige emner?

D: mm, næææeii... Ikke egentlig. Men det er litt sånn variert fordi, spesielt nu fordi æ e veldig sånn "streamlined" i den her prosessen, også tenkte æ sånn, okei men kordan kan æ gjøre det bedre? For eksempel, nå når vi har hjerte, så har æ innsett at æ kan ikke så mye om å lese en EKG, sånn elektrokardiogram, og da har æ for eksempel lest ei bok om EKG bare for å få mer inns.. kunnskap om det. For det er ikke bare bare å lære sæ det, og da begynner æ liksom å utforske mer å lese bøker som er litt rart å si når æ går 3.året medisin, at æ ikke har lest så mye bøker før. Ja.

Så da prøver æ å utbrodere litt bare for å se for det er litt sånn, æ kommer vanligvis på skolen kl. 8, og i løpet av, frem til sånn kl. 10 så e æ ferdig med det æ skal gjøre og sitter der bare sånn... "ja-a ka skal man gjøre nu?"

I: Ja, sant. **Munter**

13:54

I: Eh, vi har snakket om det tidligere, men kordan forhold påvirker kordan taktikk du velger å bruke?

D: Eh, det er litt sånn, desto nærmere eksamen så bruke mengden flashcards æ gjør per dag å gå ned, og mengde oppgaver æ gjør pleier å gå opp. Så det er sånn, direkte sånn korrelasjon, inverted korrelasjon sånn her og der **gestikulering med armene og hender**

Så det er sånn, nu har æ sånn for eksempel 800 til 1000 flashcards per dag som æ går gjennom. Så nå til eksamen, for eksempel i fjor var det 300 til 400, men da var mengden som andre oppgava æ gjorde mye høyere sammenlignet. Men nu gjør æ det kanskje sånn, en gang i uka. Sånn eksamensoppgava, mens mot eksamensperioden er det annen hver dag.

I: mhm

D: Ja.

14:49:

I: Men koffør, koffør, kordan fant du ut at det var det som.. ka fikk dæ til å velge det?

D: Ja for det er sånn, en naturlig med algoritmen fordi æ sluttet med å åpne nye kort, eller lage nye kort da får æ bare de kortene som er på "review" og intervallene blir bare lengre og lengre så du vil jo etter en viss tid bare ikke få flere "reviews" også begynner det å gå nedover etter hvert fordi den blir større og større de intervallene. Også blir man jo så klart mer stresset og tenker sånn "okei, æ må gjøre flere oppgaver, må gjøre flere oppgaver". Ja.

I: Ja, ja.

15:25

I: Ehm, når du bruker den her appen, og oppgaveskriving, er det sånn at du har en plan med koffør du gjør det?

D: Ja.

I: mhm

D: Absolutt, det er sånn at det følte veldig gøy for æ trur de to første årene mine så hadde æ ikke en plan med det. Æ trur æ bare lagde masse kort. For æ har laga så langt sånn 9000 kort. Æ trur de sånn 8000 første lagde æ bare for å lage, tenkte ikke helt gjennom koffør æ sku lage de. Nå e æ sånn, på forelesningslide, eller om det e liksom, eksamensspørsmål som æ får feil så e æ sånn veldig spesifikk på koffør huske ikke æ det her?, ka som kunne gjøre at æ ikke huske det her? Og korsen kan æ formulere det i ett kort som kan da, på en måte, så nå e æ sånn veldig bevisst på ka slags kort æ lage. Som også gjør at æ lage mye færre kort enn æ gjorde før. Ja.

I: Sant.

16:29

I: Dåkker har forskjellige fag, og læreplan, sant- Er det sånn at du regulerer studietaktikken etter det, eller bruker du de samme taktikkene i alle fag?

D: Ehm, det er litt sånn i forhold til når du spurte om forskjellige fag også. Noen fag er ikke så godt egnet som flashcards pugging. Som for eksempel, la oss si, anatomi, helt perfekt for flashcards, det er sånn, det ideelle faget, men liksom, psykiatri, er litt annerledes, det er litt

# APPENDIX D

sånn, du må lese bare masse pasient-caser og sånn der type ting og bare forstå mye mer enn å bare liksom pugge. Du kan ikke bare pugge kordan den diagnosen funker også bruke det liksom i virkeligheta. Så det er litt sånn, det varierer litt. Men ehm, de fleste ting er ganske sånn puggebasert. Ja.

Som for eksempel, EKG kan ikke egentlig pugges, hvis man ikke bare har masse lesing av EKG i stedet.

I: Ja.

D: Ja. Menne, for eksempel du kan jo alltid pugge ka som hjerteinfarkt er.

I: mhm

D: Så det er liksom ja, noen plasser er det veldig lett å bruke, andre plasser er det litt sånn, man må supplere. Ja.

17:49:

I: Koffør, eller kan du si litt om kordan du resonerer deg frem til at det er en selvfølge at det ikke er det samme.

D: Åja, sånn ja. Emmm.. Hmm. . . . . Kordan æ resonerer meg frem til det. . . .

I: For det er ikke alle som, eller kanskje det er mange som altså prøver å bruke den ene tingen, og bruker det på alt.

D: Ja.

I: Men du klarer altså å velge bort ting

D: Ja

I: Når du ikke ser det passer mer.

D: Æ trur .... For mitt sånt hovedmål med hele det her, er jo ikke, for æ vil gjøre det bra på eksamen. Æ sikte bare på å bestå på eksamen. Æ er ikke interessert i å få en 100%. Det var sånn på første året, og da jobbet æ veldig hardt for å få det. Men da tenkte æ sånn, det er ikke vits for det er bare bestått og ikke-bestått.

I: mhm

D: Også nu, alt æ vil gjøre er bare at æ vil kunne masse informasjon. Sånn når æ skal være faktisk en lege og hjelpe folk. Så har æ masse informasjon som æ kan huske og bruke. Så det er veldig mye basert på ka slags, kordan ser det faget ut i klinikken. Så for eksempel eh, sånn, la oss si nevrologi i klinikk er veldig mye pugg. For du liksom tester reflekser her og der også må du huske kor refleksene kommer fra. Kordan nerverøtter og sånne ting er. Mens for eksempel psykiatri er jo mye sånn forståelsesbasert. Du må liksom, la oss si at et barn sier det her, eller gjør det her. Så må æ tenke "okei, koffør gjør barnet det her, er det pga den sykdommen eller er det foreldrene, er det sånn der jaa".

I: Hm.

D: Så, æ tenker veldig mye sånn, klinikkbasert, kordan ser det ut forbi studiet?. Ja.

I: mhm, mhm. **Nikker**

D: Om det ikke er mye mer pugg etter studiet så da er det sånn, okei kanskje æ må endre metoden. Ja.

19:41

I: Ehm, du sa jo det, altså du nevnte det da vi startet samtalen, men. Har du noen gang aktivt søkt informasjon om ka som kan være effektive studieteknikker.

D: Ja. Æ gjør det fortsatt. Æ er sånn veldig aktiv på det, før æ er sånn, hvis vi skal drive evidensbasert medisin, tenkte man skal drive evidensbasert studium også. Så da er sånn veldig, så nu driver æ og ser på sånn "Memory palace"-teknikker og sånn der greier. Men det er litt mer tricky. Ja-a.

20:13

I: Er det noe du har tenkt å ta i bruk etter hvert?

D: Jaaa.. æ trur kanskje det. Men det igjen er sånn veldig aktiv krevendes. Så det er sånn, selv om det her er bare to timer om dagen, så det er jo like tungt som at æ skulle sitte og lest gjennom ei bok i seks timer. For det er sånn æ må jo være hyperfokuset på hvert eneste kort. Ja.

20:39

I: Så ka va din opplevelse med å søke informasjon?

D: Øhm.. ka va min opplevelse? Det var veldig interessant for det er sånn, du har jo alle de her youtubere som er sånn, medisinstudenter, eller juststudenter, eller psykologistudenter som driver og diskuterer alle de her teknikker, så tenkte sånn "Okei greit, dem sier hele tiden sånn det her studiet viser, og den her ..." Også var æ sånn, okei, la mæ bare se kordan studie de snakker om, også søkte æ opp de studiene før æ startet på Uit, klarer ikke å finne de eller nåkka som helst. Så æ fikk jo ikke lest studiene før æ startet på studiet, før æ fikk den EduRoam tilgangen.

I: mhm

D: Ja, og da var det sånn DA begynte æ å lese litt mer. Menne.. det er også, man innser at når man aktivt søker må man sånn fylle da den informasjonen. I hvert fall når man starter på et studie, og du har aldri lest sånne vitenskapelige artikler før, så skal du sitte å les de illustratortabellene og alt det nei det.... det var tungt. Ja.

21:42

I: Og du fortalte at du integrerte noe av det i din egen praksis.

D: mhm

I: mhm

D: Ja.

21:50

I: For din del, er det sånn at undervisningsformen eller andre ting knyttet til utdanningsinstitusjonen påvirker ditt valg for kordan du studerer?

D: 100%! Æ har sånn, har kanskje litt for god kall på det her, men æ syns forelesningene våre er alt for dårlig. Sånn jalla kvalitet og æ er sånn, det er derfor æ ikke ser så mye forelesninger lenger. Æ har sånn visse forelesere som æ vet er gode forelesere som æ elske å se på. Også, kanskje 90% av dem er sånn "Dudu, æ vil ikke bruke en 45-minutter av tia mi på en forelesning. Så det er sånn der, æ syns det burde være mye bedre. Mye mye bedre. Æ trur hovedproblemet er at folk vil ikke forelese men dem må det. Ja. Æ trur det er hovedproblemet. Fordi hvis du skal jobbe på universitet som forsker så må du undervise. Ja, så det trur æ e...



# APPENDIX D

I: Veldig interessant.

D: Ja.

I: **munter**

22:52

D: Men det er mest fordi æ driv og ser på alle de der forelesninger sånn, som man må liksom kjøpe tilgang til, og da e man, og da ser man koffør man betaler sånn et par tusen kroner for å se på liksom noen forelesninger om hjertet, og koffør liksom du må dukke opp her studiet, og liksom ikke er helt forberedt, visste ikke at de sku holde forelesningen før dagen før og sånn der ting. Ja.

I: Ja.

23:16

I: Vil du si at.. Ja, det her er veldig interessant, vil du si litt mer om det?

D: Å ja, ahm. Ja, det er litt sånn, fordi, i hvert fall det første året så var æ på alle forelesningene, for du har sånn skikkelig Fear of missing Out, sånn "FOMO" av å ikke være på forelesninger. Også andre året, eh, i vår når dem betestemte det sku være hjemmeeksamen, så tenkte æ sånn "Okei, nå må æ eksperimentere, nå kan æ bli litt radikal for æ har google. Så da okei ka hvis æ ikke drar på forelesning er det virkelig et så stort problem?" Og da merka æ sånn, at hvis æ bare ikke dro på forelesninga så klarte æ mæ helt fint så lenge æ fikk med mæ den informasjonen. Så æ går fortsatt gjennom hver eneste forelesningsslide bare for å passe på at det ikke e nåkka æ misse i sliden. Men det er sånn, det er veldig sjeldent en foreleser sir nåkka som ikke står i sliden.

I: mhm

D: Ja. Menne, æ trur det hovedproblemet er at æ mista veldig stor tillitt til fakultetet **ler** dessverre, siden æ begynte å prøve det ut.

I: mhm.

D: Ja.

24:23

I: Vil det si at, hvis æ forstår det riktig, er det sånn at du ble på en måte pushet til å mer eget initiativ?

D: Ja, ja ja ja, altså absolutt. Æ syns ikke fakultetet har jo ikke ansvaret på at æ skal bli en flink student eller lege. Dem skal bare presentere mæ med informasjon og æ velger kordan æ vil bruke den. Ja, og det er det forelesninger er, det er derfor det er obligatorisk. Eh, så det syns æ e liksom helt fair, at hvis ikke æ like forelesningen så kan æ gjøre mitt eget.

I: mhm.

D: Og vi har jo obligatorisk undervisning også som æ liker veldig godt, sånn klinikk og alt det der, så det har æ ingen problem med så... Æ tenker det er helt fair at hvis æ har lyst å gjøre det på egenhånd så kan æ godt gjøre det på egenhånd. Ja.

I: mhm

25:25

I: Ka med studentmiljøet? Eller kollokviegruppen, og medstudenter? Er det sånn at det er noe der som påvirker kordan du velger å studere?

D: Hmm.. ja, det er sånn, fordi hele første året mitt, så trudde alle æ va gal som satt og gjorde flashcards hver eneste dag. Sånn, ka slags tulling sitter hjemme på en søndag og gjør flere hundre kort. Æ, også etter første året fant æ en gjeng med to andre gutta som gjorde akkurat det samme. Så da på en måte begynte vi å fordele liksom, vi trengte ikke å se liksom, hele forelesningen også lage et kort, hver for oss men en tok den forelesningen, en tok den forelesning så vi liksom fordelte arbeidsoppgavene veldig mye. Ehh, og, det æ merka spesielt når æ jobber med dem e at hvis dem på en måte jobbe veldig effektivt så begynne æ å se på kordan æ jobber, og tenker sånn, okei ka kan æ gjøre bedre? Også blir det på en måte en spiral som går oppover, for dem begynne å tenke det samme, og sånn, "Okei, han begynte å være veldig effektiv". Og i sånn gruppearbeid for vi brukte å gå gjennom masse oppgava i lag så merke man ok hvis den her person plutselig begynte å svare skikkelig bra på de her oppgavan, ka gjør han som æ ikke gjør? Og da blir man liksom pushet til å studere mye mer. Problemet er ikke å.. kor mange timen du studerer, for det har vi innsett det har ikke med kvantitet, det har med kvalitet av studiet. Det er sånn, hvor tilstede er du når du studerer. Ja. Så derfor tenke æ sånn, gjøre det tidlig på morgenen er veldig viktig, for da har æ liksom. Da kan æ tulle rundt resten av dagen. Men æ sitt å gjøre sånt på kvelden, da har æ det sånn, jobbe i fem minutt, tar 20 minutt pause, jobbe i 5 minutt, 20 minutt pause og sånn der type ting. Ja.

27: 21

I: Er det sånn at du fortsatt samarbeider med andre?

D: Ja, ja. Æ har den samme gruppa, og vi går gjennom sånn oppgava ilag, ja. Så det.. Æ syns det e veldig fint.

I: mhm.

27:37

I: Ka med popularisering og trender?

D: hehehe **ler** Jau, det er veldig gøy da fordi det er sånne amerikanske forelesningsopplegget for det er bare masse videoer, masse ferdiglagde kortere videoer, og det er ulike sånne programmer for det fins.. I USA er de veldig flink på akkurat det her programmet, for æ trur 70% av alle medisinstudenter bruker det her daglig.

I: mhm

D: I USA så det er veldig stort der. Eh, så æ begynte å utforske masse ressurser, også er det en ressurs som dekker kanskje sånn 70% av vårt pensum. Bare sånn en stor nettside så har du masse forelesninger og da begynte æ å forklare det til folk, og folk bare sånn, okei la mæ bare sjekke det ut. Kjøpte sånn der trial period, eh, også bare begynte å bruke det. Så nå begynne det å bli en sånn skikkelig trend, og liksom, færre og færre kommer til forelesningen, flere og flere sitt å liksom havre på flashcards. Det e liksom, det er veldig kjapp studieteknikk, veldig effektiv.

I: mhm.

D: Det er ikke lett men det er sånn man har på en måte resten av dagen til å gjøre ka du vil hvis du får til å bruke det riktig.

I: mhm.

D: Så det er e blitt en trend, det bruke det programmet.

I: Ja.

# APPENDIX D

28:51

I: Ble du påvirket av trenden i utgangspunktet?

D: Nei, for det va egentlig ikke en trend. Æ trur, kanskje, æ va den første som åpent vokaliserte kor bra det her programmet va, og prøvde å pushe det på andre. Sånn.. for eksempel når æ va fadder så pusha æ alle fadderungan til å begynne å bruke det programmet. Og nå bruke alle det programmet. **Ler**

I: **ler**

D: Også er det flere folk på studiet som æ har møtt som ee, for æ delte jo alle mine flashcards fra første året med faddeungan mine. Så nå møter de mæ i gangen, eller noe sånn bare, "Hei, det er du som har det flashcards dekket, har du noen kort til andre året som vi kan få?". Æ har aldri sett de folkan før i mitt liv.

I: Nei..

D: Men de liksom vet at det va æ som laga de flashcards sånn atte.. så det skaper noen bølga.

I: Ja sant. Så hyggelig.

D: Ja, ja ja ja, det må til.

29:39

I: Har du noe mer du har lyst til å dele sånn avslutningsvis?

D: eh, neii, æ trur ikke det.

I: Nei

D: Nei.

I: Okei, da takker jeg.

D: Ja.

**opptak slutt**

# APPENDIX E

TRANSKRIBERING SUBJEKT 3 "Bjørn", 22 år

## INTERVJU – TRANSKRIPSJON

I= Intervjuer

D= Deltaker

---

D: **pust** Æ vet ikke ka.. æ bruke Anki mye.

I: mhm.

D: Ja. Så vet ikke om du vil ha bedre bilde enn det der?

I: Nei, det er greit. Også var det..

D: Det e det samme bare med annet når æ lage kort. Eller, når æ noterer på noe.

I: Det her er et kort til hva da?

D: Ja. Her har æ laga et kort.

I: Okei. Og det her er wikipedia?

D: mhm. **ler**

I: **Ler**

D: Jo jo, Æ brukte det der men æ bare tok tilfeldig når æ sjekket.

I: Mhm

D: Menne, det kan hende det andre bildet er best.

I: Nei, det er greit. Det er egentlig for din egen del, sånn at det trigger minnan dine.

D: Ka du mene?

I: De bildan det er egentlig for at du skal liksom...

D: Sånn ja! Ja ja ja. Okei.

I: Mhm.

D: Nice.

00:48

I: Okei, så ka e det vi ser der?

D: På på

I: Ja.

D: Ja. Det er jo eg finn informasjon og ser forelesning først. Ehm, også lage æ Anki-kortan. Har du hørt om Anki?

I: Du kan forklare ka det e.

D: Eg kan forklare ka det e. Det e jo flashcards, eh, altså, små biter informasjon som man på en måte lagre også får man dem vist, ehm, de får vist de ufullstendige også skal du huske ka resten e. Også trykker du også sjekker at du har rett.

I: mhm

1:23

D: Også ehm, også får du gjentatt det hm, med, m, bestemte intervaller så du akkurat, eller du nesten du gløym det men så får du det gjentatt også repeter du det sjeldnar og sjeldnar ettersom du lærer det.

I: Ja.

D. mhm

1:39

I: Okei. Ehm, kan du beskrive studietaktikken din, ka handler den om?

D: Ka denhandler om. **Sukk pause** Æ e ikkje så veldig god på studieteknikka, æ har ikkje hatt noe veldig sånn tydelig eeh tydelig teknikk. Eh før. De der Anki greiern har æ begynt med, æ gjor det litt første å andre året, og nu har æ begynt meir med det. Eh.

I: hm.

D: Men æ e ikkje så veldig visuell æ lage ikkje fine oversikt og sånt, æ e mer sånn at eg ser forelesning, prøv å forstå ting. Ehm.. Også gjør æ heller oppgava for å finne ut ting æ ikkje har forstått eller ikkje kan. Ehm, så æ e ikkje ja, eg e ikkje så god å lage gode oversikt og den slags, det syns ikkje eg e så effektivt.

I: Nei. Okei.

D: mhmmmmmm

2:28

I: Så det du gjør e å lage sånne flashcards,

D: mhm

I: mhm

D: Det stemmer, det e det æ har begynt med nu for å, egentlig mest for å pugge ting, for det e æ ikkje så veldig flink på. Æ e veldig flink på å forstå ting, det kan æ sitte lenge og liksom tenke sånn okei koffør skjer det, jo det er fordi det osv. Men det der å bare huske faktainformasjon, den, der e æ litt dårlig. Og da syns æ flashcards er veldig bra til å lære mæ det. Å huske på ting og bare ting som ikke kan forstås eller for er for mange ting til å gå helt i dybden på alt.

I: mhm

D: mhmmmmmm

3:09

I: Bruker du forskjellige taktikker?

D: **sukk** som sagt, så har ikke æ noe sånn veldig tydelige taktikka, eehh, det e jo kanskje forskjellige taktikka det ene med å prøve å forstå ting som kan forstås om i hjertefysiologi, kjempegrei ting å forstå mens når æ skal pugge ting så blir det på en måte noe ganske annerledes.

I: mhm

# APPENDIX E

D: 3:32

D: da e det bare å få sett det så mange ganger og repetert det så det på en eller annen måte blir lagra da.

I: mhm

D: Så det e to teknikka, ehmm, men æ har ikkje så mye kunnskaper om kor mange teknikka som fins, så det blir litt vanskelig å svare på også.

I: mhm

3:50

I: Nei men det er greit at du forklarer ka du gjør for det er

D: mhm

I: For de fleste så er det jo vanskelig å vite nøyaktig ka ting heter, eller klassifisere det man gjør.

D: mhm

I: mhm. Menne, de tingene du gjør da.

D: mhm

4:05

I: Kan du huske siden når du begynte med det?

4:10

D: Akkurat sånn som æ gjør det nu?

I: Ja.

D: Æ begynte egentlig med det i år. Å fokusere meir på ehm, eh, egentlig legge ting rett i den der flashcards appen. Eh..

I: hm.

D: Før så noterte æ på OneNote og hadde alle forelesninger med notater til og det var det som ble liksom, bare hadde av kunnskapen så lagde noen flashcards ut fra det, menne, med alt, lagde alt, alt var i de flashcards greiene. Mens nu prøve æ å få alltid flashcards, fordi æ kan også søke gjennom det seinar. Så æ treng ikkje å ha det i OneNote også. Hmm. Hoppe over et steg på en måte. Og da får æ også repetert det viktige.

I: eh, du nevnte også at du skriver.. du gjør oppgava, når begynte du med det?

D: Ja, helt siden første året. Vi har caser som man gjør, så da får du både sjekka at du kan alt og får brukt det litt klinisk, altså du, du du får ja, en case, en person som en sjuk.

I: mhm

5:15

D: Som du bruker kunnskap på å være, til å hjelpe da.

I: Ja.

5:20

I: Ehm, kan du huske å ha hatt noen sånne Aha-opplevelser der du på en måte innser at det funka for dæ?

D: **puster inn puster ut** Nææii... egentlig ikkje. Ehh... ja, kanskje en sammenheng med at æ ikkje har **pause** nesten opp og prøvd og gått skikkelig for en taktikk og prøvd det en stund også sjekka.

I: mhm

D: Hvis æ hadde gjort det så kan det godt være æ hadde sett tydeligere resultat på en måte direkte. Ehmm.. MEN, når æ begynte å bruke flashcards og sånt så syns æ jo at ting bare ja, når du får se det mange ganga så lærer du det. Og det syns æ litt fascinerendes. For på videregående sånn så måtte æ forstå alt, og det kunne æ jo også for det var ikkje så mye greier, menne så sånn sett fordi at man kan det å lære mæ å pugge det eller det var jo litt aha-opplevelse.

I: mhm

D: mhmmmm

6:27

I: Eh, kor og når lærte du dette?

D: Kordan æ lærte det?

I: Ja.

D: Andre folk på studiet.

I: okei.

D: Som har gått, ja, lært sæ mye om det også lært det videre.

I: mhm.

D: Også har æ lest litt men det er veldig lite sjøl. Mest lært av andre.

I: mhm.

D: Teorien bak det flashcardsan og, og den slags.

I: Ja.

D: mhm

6:51

I: Kordan studerte du før du kom inn på medisin?

D: Æ har studert ett år byggingeniør. Det passa veldig bra for det var kun forståelse og det.. da sett det bedre å enten se gjennom ting, får det forklart på flere måta, eller gjøre oppgava på det. Ja. Så.. Men ja, det var veldig forståelsesbasert og det er det æ egentlig kan. Også er det den der puggegreia som blir mer og mer viktig på medisin så.. eg da har lært mæ nu.

I: Ja.

7:28

I: Ka med de her forståelses- kordan oppdaga du at det var "din greie" at du var god på det. Og at det var det som var nyttig for dæ for å kunne studere?

D: Det e har æ merka egentlig når æ forklare det til folk på en måte fordi dem kan **sukk** på en måte har lært seg det å huske eksempla eller litt sånn ehh, på en måte pugga ehh, bita om det men ikkje forstått det på en måte ja. Det e det en litt anna måte å lære på.

# APPENDIX E

I: Mhm.

D: Ahhh, kordan kan æ forklare det annerledes. Skjønner du ka æ meine? Ha ha ha **ler**

I: J...

D: haha

I: Altså, ja, at gjennom å forklare andre så innser du at du kan det godt?

D: Ja, æ kan, ja

I: For da har du et bredere perspektiv enn det de som du forklarer til har?

D: Ja, eller æ ja. **puster inn sukk** Forst.. ja. Forståelse det, nå tenke ikke eg mengde kunnskap som æ kan men bare litt e e ser kordan ting funke og det føre til det osv.

I: Sammenhenger..

D: Ja, kanskje det e det som er ordet.

I: mhm

D: Ja. Æ ser sammenhenger mere enn å huske mange ting, for det ja e middels god på.

I: mhm, ja.

8:58

I: Sånn, nå når du bruker de her taktikkan, det her med flashcards, og gjøre oppgava, ka e grunnen for at du har valgt å bruke disse?

Kordan kom du frem til det skulle funke for dæ?

D: Ja. Oppgava syns æ e veldig fint for å få da blir æ mye mer fokusert fordi æ må faktisk gjøre noe med det, ikkje bare lese det, eeeehm, og finne ut ka man ikkje har fått med sæ av ting fra.. fra forelesninga og den slags. Æ bruke egentlig kun forelesninga, ikkje bøker. Hmmm, og flashcards det e jo.. ka va spørsmålet? Korre.. koffør æ..?

I: Ka e grunnen til at du har valgt de her?

D: Ja. Ehhh, fordi æ har hørt at det er veldig bra, og det eg sei at æ e ikke veldig bra til å pugge ting. Og æ syns ikke det der å bare ha det skrevet et sted også bare se på det iblant er liksom, får ikkje så mye ut av det.

I: mhm.

D: Det blir til at æ les gjennom også, ja.

I: mhm

D: Æ må pushe mæ meir for å klare å huske alle de detaljene.

I: Ja.

10:09

I: Bruker du forskjellige taktikker, eller tilnærminger på forskjellige emner?

D: **pust sukk** Æ har på en måte to taktikka, kan vi si det? Og æ bruke jo mer den ene enn den andre i forskjellige emna, forskjellige, ja kanskje dela av det nå. Sånn som nå har vi begynt med som sagt, fysiologi av hjerte og da er det kun prøve å forstå det her. Det e ikkje noe som treng å pugges der egentlig. Mens når vi skal begynne med alle sykdomma som fins, sympto- bare sykdomma, da må æ liksom bruke den andre taktikken å... bare pugge ting.

I: mhm

10:52

I: Koffør e det?

D: Koffør det! Ehhh, nei fordi hvis æ skulle gått i dybden på alle sykdomma og alle symptoma sånt koffør det symptomet kjem der og ikkje der så ville blitt alt for mye å forstå i dybden, eller liksom, begrunne logisk da med sammenhenger, da er det mye bedre å bare lære sæ sykdomsbildet, for det e en ganske liten bit informasjon.

I: mhm

D: Mens alt under, ja det blir mye.

I: mhm

D: Så derfor er det bedre å bruke den puggeteknikken med flashcards og sånt på det, enn det å skulle sette seg ned og grave helt til bunns på alt, for det e ikke tid til det rett og slett.

I: nei.. Og omvendt, koffør er det mer passende med..

D: Forst- Forståelse for, ja. Det e jo fordi at det som æ like å kunne ting men eg syns og det er veldig brukbart for da kan du anvende det i alle sammenhenga.

I: mhm

D: Du forstår sammenhengen koffør det blir sånn. Så kan du også forstå andre ganga det blir sånn, eller ka skjer hvis ..hmm det samme skjer der, det er jo, ja, ikke sant.

I: mhm

D: Syns det er mye mer brukbart å .. å se, ja.

I: Ja?

D: Sammenhenger.

I: Også det her med flashcards, at du sier at det her med å se sammenhenger passer i visse tilfeller mens flashcards passer i andre når det er pugge-ting.

D: JA! Stemmer.

I: mhm.

12:25

I: Kordan forhold påvirker kordan taktikk du har valgt å ta med dæ videre? Og kordan du bruker.

D: Ja-a. **Ler** Nei, det her Anki-flashcards greiern det e jo, det er jo veldig påvirka av dem æ studerer med.

I: mhm

D: Æ hadde ikkje gjort det hvis ikke dem hadde gjort det på en måte. Så det er jo absolutt et forhold som påvirker det. Hadde nok funnet andre måta å pugge ting på og kanskje. Ja, det funka jo fint det der det æ sa før å notere på forelesninger og se over, så hadde jo sikkert brukt det hvis ikke æ hadde funnet, eller visst om Anki. Vet ikkje, andre forhold- ka du tenker på da?

I: Ja, ting som du kommer på av dæ selv, liksom.

# APPENDIX E

D: **nikker** jajaja

I: Ka som har påvirket at du kom frem til at det var det som funket for dæ, for det er jo et valg man tar.

D: Absolutt.

I: mhm

D: Og æ e jo ikkje, det e jo, æ e jo litt i prøving enda, æ e ikkje helt satt. Det e æ ikkje, menne, nei, vet ikkje æ føle at det funke, æ føle at det e en del bare sitt og det er nice.

I: mhm

D: For det.. ja.

13:41

I: Vi har jo snakka litt om det men, når du bruker disse taktikker, er det sånn at du har en plan med det?

D: iiii, jaaa... ka tenker du, altså, jaa, æ har jo en plan på en måte, men den planen e jo å få med det æ må pugge på Anki sånn fortløpende når vi går gjennom det. Også ja, sette mæ ned og tenke og se litt tydeligere på det æ må forstå. Eller... sammenhengsforstå.

I: mhm

D: Så det er på en måte planen da, ikkje noe mer overordnet enn det.

I: nei

D: ehmm.. det er jo litt fint med den der, det programmet Anki at den da på en måte lager planen for kor ofte æ må se det og kor mye, ja, for å ikkje glømme det.

I: Ja.

14:34

I: Det høres ut som at du har et bevisst forhold til ka du skal bruke i kordan tilfeller.

D: Ja, absolutt! Em e em merker ganske godt om det her e en ting som ja, okei, derfor, det er logisk, eller om det er en ting som æ på en måte må.. må huske og som æ veit at hvis æ.. æ kjem til å glømme ganske fort etterpå. Og da legg æ det inn i programmet.

I: **inntrekk** ja.

D: Så.

15:00

I: Regulerer du studietaktikken din etter fag og læreplan, eller bruker du de samme taktikkene i alle fag?

D: **utpust** fag. Vi har jo bare ett fag. Ehmm, forskjellige delemna, men det snakka vi litt om at det spørs om det e nåkka som e forståelsestungt som det vi har akkurat nå, eller om det e noe som e bare mye oppramsing og den slags.

I: mhm

D: Så ja, æ gjør jo det. På en måte.

15:31

I: Æ hører også at du ser på videoer?

D: Ja. For å forstå ting, og hvis det ikkje e liksom forstår det litt intuitivt fra en gang, med en gang så prøve æ å få finne noen andre som forklarer det bedre eller annerledes egentlig.

I: mhm

D: mhm. Også ja, må jo si, vi har jo kollektivt også, så det e også en studieteknikk som vi ikkje har snakka så mye om men.. Det også.. å forklare og spørre og få forklart ting.

I: mhm

D: Så det også, mye av den forståelsesbiten som æ trener der da.

I: Ja. Og der når dere er i kollokvien, er det sånn at dåkker bare diskuterer frem og tilbake og forklarer til hverandre, eller er det andre ting?

D: Ehhh, eller løser oppgaver ilag e også, det også diskuterer det vi på en måte e uenig i eller koffør e det nå sånn da, eller ja det syns ikke æ va logisk, og vi snakker litt om det. **pust utpust** Ja. Mhm.

I: Mhm

16:35

I: Har du noen gang aktivt søkt informasjon om ka som kan være effektive studieteknikker?

D: Bittebittelitt menne.. Æ vet ikkje, æ syns ... ja, æ hmm æ egentlig veldig lite, æ syns ikkje det e så veldig artig å lese om det egentlig. Vet ikkje koffør **ler**

I: Nei **smil**

D: Æ har i hvert fall ikkje gjort det så mye. Menne, æ kan jo den teorien om, om det flashcardsprogrammet ganske godt. Ehhh, så den har æ sett på, **innpust** og . . . ja, nei vet ikkje, æ har ikkje prøvd ut så mange andre teknikka som æ blir satt opp, det har æ ikkje.

I: mhm. Nei, så du har ikkje søkt så mye på eget initiativ fordi det var kjedelig?

D: **ler** Ja, kanskje også føle at æ får med mæ ting egentlig, så æ har ikkje hatt det store behovet heller. Det kan ha kanskje også litt med det å gjøre.

I: mhm.

17:41

I: For din del, er det sånn at undervisningsformen eller andre ting knyttet til utdanningsinstitusjonen påvirker ditt valg for kordan du velger studere?

D: **innpust sukk** Tenker du da, kordan dem legg opp til forelesninger, eller gruppearbeid eller ja. Jaa, absolutt. Eksempel akkurat nå er jo at plutselig er det en foreleser som hadde lagt opp, lagt korte videoer ut også hadde han sånt omvendt klasserom. Vi så videoene og stilte spørsmål hvis vi lurte på noe, og gjorde oppgaver til hver korte video. Og det syns jo eg va veldig bra for da bruker man jo... hvis eg følg opplegget hans så er det en helt annen studieteknikk der du sjekker ditt også gjør du oppgavene med en gang etter det. Og det syns æ e mye mer effektivt for da må eg bruke kunnskapen med en gang i stedenfor å se på 45 minutt forelesninga også.. du glømme jo MYE av det. Æ kan til og med glømme at æ har hatt ting som var inni der bare fordi æ har spist og vært ute og **ler** så.. ja.

I: Ja.

D: Visst. Ja. Men ikke om det har noe å si for mitt valg å studere. Æ vet ikkje, eg blir jo litt inspirert til å ruke det mer aktive litt mer når eg faktisk kjenne at, okei det her lærer æ mer om. Så sånn sett så er det jo.

# APPENDIX E

I: Ja.

D: Mhm.

19:06

I: Ka med studentmiljøet, kollokviegruppen, og medstudentene.

D: Mhm?

I: Er det nåkka der som påvirker, Du har nevnt at..

D: Ja absolutt!

I: Kordan du velger å studere.

D: Absolutt. Man ser jo kordan de andre gjør det og kem som er flink og kem som **inntrekk** føler får til ting og ser opp til dem så abso- ja det er jo svaret. **Ler** At det påvirker da.

19:29

I: Ka med popularisering og trender av studietaktikk?

D: Det er jo en trend det der med Anki så, ja. **Ler** Absolutt.

I: Mhm.

D: Ehm.. Menne **pause** ja. **Pause** Det funke jo sa da e det jo **ler** ikkje bare en trend.

I: Ja.

D: Eller. Mhm.

I: Mhm.

19:53

I: Er det nåkka annet du tenker på som burde komme med?

D: Nææei, vet ikkje. Ikkje såå.. Ja. Nei, egentlig ikkje. Æ kj- ja. Det har ikkje vært så viktig for mæ det her med studieteknikk-greirn det har vært litt mer sånn nødvendig, måtte lært mæ litt om det for å bli effektiv da men **pause** Artigste er å fordype sæ i ting som er interessant. Og den slags.

I: Okei, men da.

D: **ler**

# APPENDIX F

TRANSKRIBERING SUBJEKT 4 "Elise", 23 år

## INTERVJU – TRANSKRIPSJON

I= Intervjuer

D= Deltaker

---

I: Ja, okei, fortsett.

D: Ja? Okei, så det eg sa med den kaffekoppen var det at vanligvis så har vi forelesning kvart over åtte, det er da vi starter dagen, også kan det variere fra dag til dag, så det er alltid, æ må alltid se kvelden før, okei, kordan ser neste dag ut. Fordi, det er ikke sånn at hver mandag har vi da da til da og hver tirsdag er sånn og sånn. Det varierer hver dag og mellom hver uke.

I: mhm.

D: Så, kvelden før det er da forberedelsene starter –ish da, må bare se "okei, ka vi skal ha om, hvor lenge skal vi ha forelesning, er det hele dagen, eller bare før lunsj? Eller kordan" Ehm, også kommer æ på skolen, lager mæ en kopp kaffe, som æ viste på det bildet. Også eeh, sitter mæ ned, også nu spesielt pga covid så har vi hatt digitale forelesninger og da har det vært veldig viktig for mæ å ha et bra headsett for atte, fordi vi har som regel ganske mye forelesninger og hvis du skal gå med dårlig headsett veldig lenge så...

**Pause**

Headsett, da tar æ å sett mæ på lesesalen som de fleste andre.

I: mhm.

D: Det blir litt sånn den sosiale, eller sånn, vi alle sitt sammen på salen og da er det litt mer sånn, det er ikke likeeeee, man føler sæ ikke like ensom i det på en måte.

I: Mhm.

1:40

D: Når man er omringet av alle andre som sitt og les.

I: Ja, sant.

D: Også sett æ mæ ned, også tar æ på mæ headsettet, eh, skurr på ehh, skurr på forelesninga, det er som regel på zoom, også tar æ opp OneNote, æ bruke OneNote ganske mye. Ehm, og da tar æ liksom og limer inn forelesnings PDFen i OneNote. Også deler æ må en måte skjermen av PCn i to, da har æ forelesningen på den ene halvdel, og OneNote notatene på den andre halvdel. Da kan æ skrive samtidig som æ hører på forelesningen, og ser på forelesninga. Ehm, det ser du også på det bildet, at PC skjermen er delt i to. Du har liksom videoen på en side, og notater på den andre. Og æ vet om folk som har vært godt i anskaffelse av iPad for eksempel i.. eller en ny PC eller noe sånt for å ha forelesningen på den ene skjermen og notatene på den andre. Så... så på en måte.. så teknisk avansert har ikke æ vært, bare liksom slått det sammen i en. Det har gått greit. Så har æ bare å fortsette med det. Eh, også tar æ jo av og til, æ har alltid skrivesaker på siden av meg, begynner med forelesningen, bare sånn hvis det er noen ting som æ vil drøfte, eller sånn kladde, eller tegne, eller, for det er mye lettere å tegne for hånd enn på PC.

I: mhm mhm. **Nikker** Det er det.

3:23

D: Så da er liksom, forelesningsdelen da, også, den resterendes tia. Så bruke æ på.. enten å repetere litt, og det skal gå gjennom igjen notatene fra forelesningen, lese gjennom dem for eksempel. Også har vi nåkka som heite Case. Hvis du, du har sikkert, du er sikkert kjent med det. Man får liksom en situasjon, en pasient, også har du oppgava som er knyttet til. Det er liksom det følger en historie, så får du på en måte oppgava knyttet til hver del av den historien som er klinisk relevant oppi da. Og deeeet nu vel har, som sagt det varierer veldig fra emne til emne, fra... hver dag er forskjellig så det, det er liksom ikke en, det er litt vanskelig på en måte å fortelle om en sånn fast rutine fordi, alt er det er liksom, hver dag er så forskjellig sånn sett.

I: mhm mhm

D: Men la oss si at vi har da case gjennomgang en uke, for eksempel torsdag, da jobber man som regel seg gjennom Case-settet de dagene før, også møtes man i kollokviegruppe på en torsdag, går gjennom da oppgavene, diskuterer dem sammen for å høre litt sånn "ka har dåkker svart, ka har æ svart" sammenligne svar osv. Eh, også vil det da som regel på slutten av uka være en felles gjennomgang av casen med liksom, foreles- alle forelesere som har vært og case-veileder som dem kaller det for.

I: mhm

D: Osv, med dem også, også da kan man stille spørsmål og notere. Som regel bruker dem å si at casene er veldig relevant for eksamen så da, da er de på en måte viktig å jobbe litt med da.

I: mhm **nikker**

5:39

D: Ja, ka meir, det er en anna, det e en studieteknikk som e litt sånn ny, eller i hvert fall som var ny da æ begynte å studere, og det er bruken av Anki flashcards. Har du hørt om det?

I: Du kan fortelle.

D: Ja, Anki, Anki flashcards, altså Anki e en programvare som du laster ned på datamaskinen også, e jo konseptet bak det er basically flashcards, sånn at du lærer litt mer aktivt enn bare å lese og notere, at du svarer på spørsmål og sånn. Og det som e på en måte litt av, ka man skal si, avansert da eller bra med.. med selve Anki programvaren e at den har en slags logaritme i den som eh som på en måte regulerer ka slags kort får æ. For det er sånn flashcards er jo sånne kort ikke sant. Bare at det er digitalt, og da e det no hvist hvis du syns at et kort er lett så kan du trykke når du får det kortet "enkelt" eller "medium" eller "vanskelig", og ut i fra ka du trykker på kortet så vil du få de lette kortene sjeldnere og de vanskeligere kortene oftere. Så du får på en måte, eh pugga det vanskelige med at det sitter bedre, men det krever jo som sagt, eller det krever at du er flink å bruke Anki litt sånn hver dag, eh, og det e ikke alltid, æ syns ikke det har vært noe enkelt.

I: Nei.

D: Og må en måte, det er litt komplisert det e jo du har på en måte, du har muligheten til å laste ned sånne dunker med masse flashcards, eller ikke bunker men masse flashcards, "decks" som det heter, og du har også muligheten til å lage sånne sjøl. Og det å lage ... det er en del som er flink å lage kort sjøl men det krever ganske mye tid og det krever litt at du vet kordan du lager gode kort, og det er ikke alltid så



# APPENDIX F

enk- eller det er, åh, æ har prøvd det sjøl og det har tatt veldig lang tid, også har æ selvfølgelig kort som ikke har vært så veldig god. Så har æ liksom føler at æ skal gå gjennom de kortan så har æ på en måte, æ føle liksom ikkje æ har utnyttet tiden min så veldig godt.

I: mhm mhm

D: Og derfor har æ vært litt umotivert på toppen av det, prøvd igjen, så ja. Ehm, menne, nu skal æ faktisk senest, senest i går, eller over i går så snakka æ med noen medstudenter som sna- som eh som sa at de hadde lastet ned en eller annen sånn en.. en.. altså, en læringsplattform, et nettsted som er en læringsplattform for medisin som fungerer sånn at dem legger ut videoer, eller sånn typ forelesninger for ulike ting, også har dem på en måte Anki flashcards knyttet til de videoene som du kan gå gjennom på en måte etter at du har sett på videoen. Eh.. og det koster selvfølgelig penga, eh, men det virke som ganske bra studieteknikk.

I: mhm

D: Ehh.. så har, æ vurderer jo faktisk å prøve det ut.

I: Ja.

8:59

I: Ka e det som gjør at du vurderer det da?

D: Fordi at det.. æ føle at eh, æ, ikke helt har funnet på en måte min rette studietk- det er litt vanskelig å på en måte være sånn "Den her måten å lære på er bra, for alt" fordi æ føle at hvert år så endrer, altså ka man lærer, vil endre studieteknikken din. Hvis du skjønner ka æ mene?

Eh.. for eksempel hvis æ skal pugge anatomiske begreper på latin, så krever jo det da at æ liksom repeterer det mange gang og at æ husker det. Det er liksom reint hukommelse. Mens det å lære sæ biokjemiske prosesser e jo helt anna, da må du jo lære dæ en prosess bak nåkka, forklare. Og det e jo- det er måten man på en måte lærer to ulike tingene er forskjellige, så det, ja. Det er rett og slett litt vanskelig så æ prøve litt sånn forskjellige ting på en måte egentlig **ler** hele tiden. Det har jo gått bra til nu men, men eh.. æ føle liksom ikkje at æ har funnet liksom "Åj, DEN måten å jobbe på, den funke for mæ". Skjønner du?

I: mhm

D: Ja.

I: Ja.

10:19

I: Så du sier at du bruker de her.. du bruker å dele skjermen i to når du har forelesninger, noteter på siden, noterer mer, noterer litt for hånd..

D: Ja.

I: Også har du prøvd den her Anki litt, men egentlig kjente det ikke e helt ideelt. Så når du skal studere til eksamen for eksempel..

D: Ja.

I: Ka e det du gjør mest av?

D: Da tar æ mest utgangspunkt i, vi har jo, vi får utdelt sånne kompetansemål, eller læreplanmål som dem på en måte lager eksamensoppgaver ut i fra. Og da har æ tidligere prøvd å liksom gå systematisk gjennom de kompetansemålene og bruke liksom, bruke de notatene æ har for å, fra case, ruke de notatene æ har fra forelesning, av diverse oppgava vi har løst til å svare på de kompetansemålene og lage mæ en slik liten oversikt over det. Men det krever jo mye tid da.

I: mhm

D: Og det er ikke alltid, vi har jo EN stor eksamen i året, og oftest har vi ganske liten tid fra siste forelesning til eksamen i fjor var det en uke fra siste forelesning til eksamen om alt vi hadde lært i løpet av det året.

I: mhm

11:45

D: Så den prosessen må jo starte før og det er oftest at æ på, etter jul at æ begynne å liksom, på en måte begynne litt på den, på den systematikken- altså på å systematisere litt det da. Se på kompetansemålene og sortere litt sånn, for det tar ganske lang tid da.

I: mhm

D: Ehm, ja. Menne, ja æ vet ikke det er litt vanskelig. **Æ** føler liksom ikkje **ler pause** Ja.. æ føler ikke at æ har nåkka sånn vidundersvar til deg egentlig **ler**

I: **ler**

D: Det er vel, det er litt rotete egentlig, og det er fordi at det er litt rotete i mitt hode. Det er derfor æ har lyst til å prøve den her . . . ehm . . . læringsplattformen på nett som æ snakka om i stad som æ hadde blitt, som æ hørte om i går eller i over i går for det virker litt, det virker å være systematisk. Ja. Og en annen ting som æ også bruke er Youtube videoer, æ bruke mye Youtube videoer og litt sånn for å notere ned ehj også forklare det i etterkarnt.

I: Mhm

D: Ut i fra mine egne notater.

I: Ja.

D: Ja. Og det funke jo på sånne type ting som er sånn prosesser på en måte fra liksom kordan blir ett egg befruktet.

I: Ja.

13:10

I: Og da forklarer du det til andre studenter?

D: Ja, eh, altså, enten så forklarer æ det til andre studenter eller så bare plage æ dem hjemme og bare sånn "Nå må dåkker bare høre på ka æ har å si" **ler** Mamma eller pappa liksom.

I: Ja. Og dem sitt og hører.

D: Jaja. Mm, ja. Dem gjør faktisk det. Kanskje ikke like aktivt hver gang menne dem hører. **Ler**

NinjaNerd æ vet ikkje om dåkker kanskje er kjent med NinjaNerd fra psykologistudiet, men NinjaNerd er en Youtube kanal, mm, mm som rett og slett er en fyr som er ekstremt dyktig, kan veldig mye, han er ikke lege men han har veldig mye eh veldig mange videoer som da er for medisinstudenta, altså pensum for medisinstudenta og han kan det veldig godt og bruker veldig gode tegninger og forklarer det veldig sånn i veldig detalje- altså han forklarer det detaljert også veldig oversiktlig så han e egentlig han har noen han har æ brukt ganske mye helt siden første klasse, og det vet æ andre har gjort også. På studiet.

I: Mhm. Ja.

# APPENDIX F

14:48

I: Nå har du nevnt de forskjellige taktikker du bruker, og litt sånn at det er litt forskjellig.

D: Mhm

I: Ehm, og du har ikke en som skiller sæ skikkelig ut men at du foretrekker, kan du huske siden når du begynte med de tingene du gjør?

D: Åh, eh **kremt** Når æ begynte på sånn som, eller sånn som æ gjør nu?

I: Ja.

D: Eh.. Altså det trur æ egentlig har vært siden eeeh **pause** Altså æ kan ikke huske så godt sånn fra første klasse kordan man tenkte da alt var så nytt og da var det veldig mye kaos i hodet, på en måte, man måtte jo bli kjent med Canvas og alt sånn der så æ huske ikke. Æ huske ikke så godt eh sånn fra første klasse da æ begynte å komme inn i ting men \_ det her med å gå gjennom forelesninga og ta notater og sånt det har jo egentlig vært hele tia egentlig. Og samme med eh også er det en slags på en måte en ut- en prosess der da man plutselig ja plutselig så fant æ ut om han der NinjaNerd på Youtube så begynte æ å bruke det litt mer .. så plutselig finner æ ut om Anki så begynner å prøve det. Eh, og nøyaktig når æ begynte med ka det... æ vet hvert fall at eh NinjaNerd begynte æ allerede i første klasse eh og Anki det begynte æ det trur æ ble introdusert på for i andre klasse, i starten.

16:29

Ehm.. og eh.. Det her med å jobbe med Case og sånt det har jo vært sånn hele tiden for det e jo på en måte et opplegg som universitetet sett for oss på en måte **pause** eeeeh, ja, sååå det er vel det.

I: Når du sier "hele tiden", er det fra før medisinstudiet eller?

D: Ehm.. Ja, æ gikk på Sonans før medisinstudiet, og da var det også på samme måte at æ br- Det var da æ begynte med OneNote egentlig, eh, og da var det litt samme greie at man sitt å høre, tar man på forelesninga eller en time, en klassesstime som det kaltes da, også tar du notater ut i fra det læreren går gjennom også, etterpå så går man da litt mer grundig gjennom stoffet eh ehm det å lese sjøl lage sæ litt notater og sånt sjøl og da, det e ofte da spørsmålene dukker opp på en måte, det e jo når du på en måte forstår litt mer ka du ikke forstår , da da begynner spørsmålene å dukke opp og daa kan man bruke da et mail eller jaja spørre foreleserne eller spørre læreren i ettertid om de tingene du sjøl ikke finner ut av.

Nei, det er litt sånn over-a ja..

I: Mhm

D: Æ føle mæ ikkje som en veldig flink student. Det gjør æ ikke, eh og æ har aldri vært sånn liksom har aldri vært den som alltid har gjort leksene sine, alltid har lest alt pensum, alltid hatt 6 på alle prøvan, eh **kremt** så æ har på en måte ikke en noe sånn veldig god rutine som æ liksom har hatt alltid. Æ e en sånn som prøver nye ting og tilpasser mæ litt da for hvert delemne egentlig og hvert år, og ja.

18:45

I: Og det som påvirker valg av studietaktikken din er emnene?

D: Mhm. Mhm, eller, ka vi skal lære.

I: Det påvirker kordan du velger å "ta det inn" da?

D: Ja. Velg- det påvirker mæ da for eksempel velge å eh se videoer, notere, lære mæ å forklare, eller bruke mer sånn flashcards for å huske.

I: Mhm.

D: jæi kan ikke det å prøve å forklare noen og være sånn "det beinet heter det, det beinet heter det" det er liksom, det er ikke noe å forklare det er bare ting som du husker.

I: Ja.

19:32

I: Du har jo nevnt litt at du bruker forskjellige taktikker på forskjellige emner,

D: Mhm

I: Er det basert på ka kravene e, ka det e du må kunne, kan du generelt si... Du har for så vidt også nevnt kordan forhold som påvirker kordan taktikk du velger å bruke fordi det handler om kordan stoffet er...

D: Ja.

I: ...Og ka som må inn, eh og da har du også en plan med disse studietaktikkene dine.

D: Ja. Men æ må også si en annen ting at æ har merket for min del så er ikke det nok å bare lese og notere, æ må- æ føle æ må eh bruke det mer aktivt på en måte. Og det er derfor æ føle at flashcards og sånt er behjelpelig eh fordi ja. Det e e vi har jo masse bøker som vi da kan bruke som ekstra ressurser i tillegg til forelesninger og det er ekstremt mye informasjon eh så bare det å ba- å bare lese og liksom skrive på nytt sånn som du har det er fortsatt ikke nok for å huske det. Hvis du skjønner.

I: Mhm.

D: Det e det e litt det som er utfordringa da at det er stor, mye mengde stoff, fagstoff som må inn også er det litt sånn "okei, det å få det inn er ikke noe problem", men det det å å beholde det inne det er det som er det vanskelige for vi må huske det vi har lært i august i mai neste år, skjønner du.

I: Mhm.

D: Det hjelper ikke at du kan det veldig godt bare i august, ja. Du må på en måte holde det ved like for å huske det og det e... ja.

I: Kordan gjør du det?

D: Det, da e det jo sånn at æ prøve egentlig ikke å eh prøve liksom ikke å jobbe for mye med det i sånn helt i starten fordi æ vet at æ må jobbe mer komprimert med det mot slutten, sånn at da får man litt sånn bredere bilde på ting kor man ser litt mer sånn når man bare jobber med eksamen da og eh og går gjennom på nytt det man hadde tidligere. Selvfølgelig, hvis du har gjort gjort et godt grunnarbeid eh i august så hu- så er det mye lettere å huske det og ta det tilbake i mai når vi skal lese til eksamen. Så det e jo, ja. Det er jo en fordel å på en måte gjøre en grundig jobb fra start av, men samtidig så er det litt vanskelig å motivere sæ til det når eksamen er så langt borte.

I: Mhm.

D: Så.. det e, ja. Det er vanskelig. Æ skulle egentlig, personlig så skulle æ ønske at de hadde litt mer oppdelte eksamener. Sånn at vi da for eksempel så og så mange delemner før jul, eksamen til jul, ferdig. Ny delemna, de delemna etter jul, også fik ferdig med det liksom. I stedet for å på en måte ha alt samlet. Det blir litt overveldendes.

I: Det høres mye ut.

D: Ja. **Ler**

22:53

# APPENDIX F

I: Har du noen gang aktivt søkt informasjon om ka som kan være effektive studieteknikker?

D: Ja. Eh det har æ. Æ husker eh at det, æ har en bok æ har fått som heter "Superstudent". Har du hørt om den? Nei, det er en sånn studieteknikk-bok rett og slett. Men æ har ikke lest den **ler** Æ har ikke tatt mæ tid til å lese den æ bruke jo egentlig å gjøre det menne det er så mye annet å lese at æ hadde ideelt satt av tid til å lese den eh ja men ja den har æ fått i gave så den har ikke æ oppsøkt sjøl da. Nå husker æ på et tidspunkt så var det, fant æ, eller fikk høre om en nettside eh av to, æ trur det var to to gutta, to menn som drev med den nettsiden som eh snakka om litt sånn ulike studieteknikker og liksom kordan man best mulig utnytter den tiden man sitter og jobber med skole på da. Osv da. Æ husker ikke ka den.. ka de het men det var nåkka sånn, var det kanskje "Superstudent"? Nei, det var den der boka Superstudent, det var nåkka studieteknikk-bla bla bla æ husker ikke. Ja. Æ vet ikke om du har hørt om det?

I: Eh, æ har hørt om en del ting da.

D: Ja. Det var i hvert fall nåkka de- Da kunne man da melde sæ på et nyhetsbrev eller noe sånt at man fikk liksom oppdaterte, oppdateringer fra videoene dem la ut eller ting dem la ut eller artikler vet ikke. Og daaa, ja, brukte æ trur det her var vel på videregående så syns æ det var veldig bra men så vet æ ikke helt ka som skjedde så sluttet æ å se på det. Æ vet ikke det er litt sånn, sommerferien kommer også starter man på nytt på skolen også glemmer man litt sånne der type ting **ler**

I: Mhm.

D: Og det var vel bare, ja faded litt ut av seg sjøl egentlig det var ikke noe sånn aktivt valg sånn her "nei, det her skal ikke æ gjøre mer" på en måte, eller "æ skal ikke se på de her videoene", ja det var bare nåkka som faded ut.

I: Men du søkte aktivt sjøl?

D: Ja, det har det har- ja ja æ i utgangspunktet ja.

I: Undersøkte ka det va og litt sånn?

D: Mhm.

I: Ja. Men æ har egentlig vært litt sånn interessert i det her med studieteknikk fordi ehm, æ syns det er vanskelig. Og det er ikke, det er æ v- flere ganger æ har tatt mæ sjøl i å være på skolen, æ har vært litt sånn "Okei, ka", blitt litt sånn paralyisert bare sånn ka skal æ gjøre nu? Kordan- kordan skal æ best mulig utnytte det liksom hvis man har forelesning så har man kanskje hatt forelesning fra 8 til 2 med lunsj imellom også har man da egentlig to timer til klokka blir fire og man liksom skal hjem. Så er det litt sånn ka skal æ egentlig... kordan kan æ best mulig utnytte de her to timene? Også blir du liksom stresset av tanken eh fordi æ vil på en måte få nåkka ut av de timan men nu e æ liksom æ vet ikke helt kordan man skal gjøre det. Sånn sk- altså, er det vits å bare sitte seg ned og bare se på forelesninger, blir æ å liksom å få noe ut av det å bare se gjennom forelesningen? Æ vet ikke, det er litt vanskelig, ja. Æ føle ikke æ alltid at det kommer også litt an på dagsformen og kor mye man må klare å ta innover seg, hvis du skjønner ka æ mener. Eller sånn, kor mye, ja kordan, kordan man jobber best egentlig. Faktisk sånn, noen ganger så kan det hende at det går kjempefint å bare løse masse oppgaver, mens andre ganga så er det så er det kanskje mer sånn "Nei, nå må æ bare lese mye og skrive", andre ganger er litt sånn "æ må få lært litt aktivt, æ må eh, gjøre litt eh flashcards og sånn". Andre dager er litt sånn okei, nå må æ se på masse Youtube videoer for æ orker ikke å lese **ler** skjønner du. Så det, ja. Faktisk så trur æ det varierer veldig mellom dagsformen også.

I: Mhm.

27:19

D: Ikke bare, ikke bare fagstoffet, altså ka æ skal lese på, men også liksom kordan æ føler mæ den dagen. Ja. Og det på en måte er litt sånn kjipt, for det det gjør det enda vanskeligere på en måte å få en rutine på det. Hvis du skjønner.

27:44

I: Du sier det her med arbeidstiden din, og at du har kommet på skolen på et tidspunkt, også må du dra på et tidspunkt.

D: Ja.

I: Ka e det som gjør at du må..

D: Nei, det er det sånn for å få litt sånn struktur i hverdagen da. Også har æ på en måte tenkt "hey, men da en vanlig arbeidsdag er jo som regel da fra 8 til 4 da. Noen er litt mer fra 7 til 3 eller, æ vet ikke, men 8 til 4 9 til 5. Det er litt sånn 7 til 3 er nå litt sånn det som er normal arbeidstid.

I: Mhm

D: Såå, var det? Æ trur egentlig mamma som sa det til mæ sånn der e: "Nå må eh, nå når du skal begynne å studere må du tenke på studiet ditt som en jobb, på en måte". Attee fordi det er jo veldig lett eh nettopp fordi at det er så variert, og vi har kanskje en dag har vi kanskje en forelesning på 45 minutt eh klokka 8 også har vi kanskje en ny forelesning klokka 12, også er vi ferdig klokka ett liksom. Og da er det litt sånn da er det litt vansss- altå sånn, det er lett hvis du ikke har satt noen på en måte regla så kan du bare dra hjem.

I: Mhm

D: Eh, og tenke at da e man ferdig med dagen, men hvis du har lissom de der rammene 8 til 4 så vet du okei, men nu må æ bruke den tia på å repetere, lese litt, eh eh utnytte den tia til å på en måte gjøre en den skolearbeidet som skal gjøres fordi det som er vanskelig med å være student e at det e ikke noe sånn, det e ingen som sjekker leksene dine, det e ingen som **ler**

I: Mhm.

D: Det er bare liksom på eksamen du blir vurdert da.

I: Ja.

D: Og det.. når du bare har en eksamen i året så er det lett å bare dra hjem klokka ett eh hele semesteret fordi at du bare har, man føler ikke noe press.

I: Ja.

29:44

D: Så æ prøve å ha litt den der inn i livet også er det selvfølgelig noen gang hvis du sitt der klokka 3 og er dritalei liksom, og egentlig føle at du ikke har såå mye, altså, du ikke har så mye mer å lese på en dag, selv om det e alltid noe å lese på, alltid nåkka å lese på egentlig. Men du føle at du no får ikke æ noe mer ut av det her. Så, skjønner jo og at på en måte man drar da ikke sant, det er ikke veldig æ e ikke så streng **ler** på det der med tiden men æ prøve å ha de rammen sla ta utgangspunkt i det. Menne, ja.

I: Ja.

30:33

I: For din del, er det sånn at undervisningsformen eller andre ting knyttet til utdanningsinstitusjonen påvirker ditt valg for kordan du velger å studere?

# APPENDIX F

D: Ja. Ehh, det gjør jo nødvendigvis det. Altså når du har, når du sett opp forelesninger liksom så så får du ikke jo altså, det hadde vært noe helt annet om det for eksempel hadde vært eh bare seminarer på en måte, ehh da er det kanskje. Da jobber man mye mer selvstendig på forhånd også møter man kanskje på seminaret og diskuterer. Mens på forelesning så, altså det å møte opp på en forelesning det krever ikke så mye forarbeid egentlig. Når du, det er jo alltid en fordel å ha forberedt før forelesning for da forstår du mye mer av en forelesning, men, det er ikke sånn at noen blir å stille dæ noen spørsmål, hvis du skjønner ka æ mener. Så terskelen for å forberede sæ før en forelesning er mye lavere enn kanskje forberede sæ før et seminar for eksempel da.

Ehm, så sånn sett e kan man vel si det har gjort mer at æ e på en måte oftere på en måte forberede mæ etter forelesninga hvis du skjønner ka æ mener **ler** at æ går gjennom forelesninga etterpå, i stedet for før som er litt ehh ikke, liksom det mest gunstige men sånn e det no.

Ehm også er det jo sånn at de har jo suttet opp de her Case ... case-gruppearbeid da eh og da er det som regel litt sånn ette på en uke så sett så har du, som regel er det litt sent i uka, sånn torsdag eller fredag for eksempel. Av og til kan de komme på onsdag men og det er litt uhøvelig, de fleste foretrekker å ha det på torsdag fordi da kan du bruke den uka på å jobbe med case-oppgava på forhånd. Det er litt som på en måte våres form for seminara på en måte at du vi eh vi- man jobber sæ gjennom oppgavesett også møtes man med sin kollokvie eller med sitt seminargruppe eller ka du enn vil kalle det dis- går gjennom spørsmål, diskuterer, også dagen etterpå så har man en felles gjennomgang med hele klassen og med alle foreleseran som æ sa og nevnte i stad også går vi gjennom de oppgavan.

Eh så og det påvirker måten æ studerer på ikke sant, løse oppgava, diskutere, det like æ veldig godt. Det e egentlig den beste læringsformen syns æ det e jo å prate om det høyt og diskutere med noen andre. Det er sånn æ føle at æ får mest med mæ egentlig. Ja. Men da e man jo avhengig av at andre vil.. andre er ledig, andre vil jobbe med dæ, andre vil diskutere det samme som du vil diskutere ehh, så det er veldig greit at det er satt opp på en måte at det er opp- et opplegg på studiet for det å legge opp et sånt opplegg sjøl det trur æ det hadde vært veldig vanskelig. Eller, vanskeligere å få til.

I: For da e man på en måte avhengig av samarbeid med andre?

D: Ja. Ja.

I: Og ikke av seg selv?

D: Ja. Da er det liksom, da er det satt opp, okei gruppe 9, dåkker har case-gjennomgang eh fra kloka 12, da e det sånn okei, fra 10 til 12 da møtes alle på et rom, går gjennom de oppgavan også eh, også diskuterer vi. Hvis det ikke hadde stått, hvis vi ikke hadde hatt noe sånt opplegg at vi.. at det stod på timeplanen "Gruppe 9 møter da til da" så blir det av og til bare liksom alle bare går hver sin kant på en måte og plutselig så sitt noen aleina eller æ trur ikke alle som på en måte har en gjeng å gå til for å diskutere sånn utover den der case-gruppa som er satt opp. Så det syns æ egentlig det gjør det mye lettere å samarbeide egentlig.

34:39

I: Det er interessant at du nevner det.

D: Ja.

I: Ja.

D: **Ler**

I: Mhm. Så, undervisningsformen, og hvordan det er satt opp, det påvirker hvordan du velger å studere?

D: Ja.

34:55

I: Hva med studentmiljøet, medstudenter og kollokviegruppa?

D: Det vil jo selvfølgelig også påvirke ehh æ huske at det var litt sånn i eh i fjor? Vil æ si egentlig så følte ikke at på en måte dynamikken i den kollokv- vi iii den kollokvie var så bra for mæ. Og æ følte mæ liksom ikke på samme bølgelengde med de andre, æ vet ikke det var litt sånn, æ følte ikke at æ så ting på samme måten som dem.

I: Mhm

D: Og da var det litt sånn, nesten litt sånn ubehagelig. Det er lett å føle sæ dum. Hvis du skjønner. Og da trur æ mange, i forhold til det æ har erfart via det å prate med folk og studenta så trur æ veldig mange har den følelsen. At det på et tidspunkt bare en periode bare føler seg litt veldig dum, hvis du skjønner.

I: Kan du si litt mer om det.

D: Ja, eh, det er jo det er jo litt sånn på medisinstudiet at du har jo på en måte samlet liksom de beste fra hver klasse i en klasse så alle e på en måte vant til å være skoleflink og kanskje til og med bemerke sæ i klassen som skoleflink, også plutselig blir du satt sammen med veldig mange andre som har vært i samme situasjon som dæ tidligere så du e ikke lenger noe spesiell. Du er ikke lenger den flinke du er bare helt middelmådig. Og den overgangen den er kan være ganske brutal, selv om det høres banalt ut så kan det være ganske liksom brutalt for enkeltindivider. Du føle at alt er nytt ikke sant, du har aldri følt dæ som den som ikke forstår, også plutselig er du i en situasjon der du føle du ikke e helt forstår også vil du ikke helt vise det frem fordi det ser ut som at alle de andre skjønner alt. Og det er ikke sånn det er. Folk er veldig flink til å lat- eller på en måte... ikke vise at dem ikke forstår. Skjønner du ka æ mene?

I: mhm mhm

D: Ehhh ja. Som regel, de som stiller spørsmål er jo de som forstår i, altså sånn på forelesninger, fordi de vet ka de ikke vet. Hvis du skjønner.

I: Ja.

D: **ler** Ja, så det e... det e litt den der eh, akkurat den følelsen, de de første årene gjør at man på en måte vegrer sæ litt for å på en måte stille de dumme, de "dumme" spørsmålene i anførselstegn. Det er jo ikke noen dumme spørsmål men de spørsmål som du føle det e kanskje e litt dum fordi du vil ikke være den dumme. Skjønner du **ler** i klassen.

I: Ja.

D: Så, æ æ trur æ hadd jo- æ har ofte opplevd det såeh æ har kjent det på egen kropp ehh at eh æ har følt at det æ føle at æ e dum. Men nu de det her nu altså sånn etter at æ startet tredjeåret så har æ egentlig hatt, det har vært så god samtaleflyt i de der eh kollokviegruppene. Æ føle at liksom at vi utfyller hverandre veldig bra og vi e liksom mer sånn trygg på hverandre i den gruppa så det e... Æ vet ikke om æ e den eneste som har følt at den dynamikken på en måte lettet sæ, eller om det bare e æ som har blitt mer trygg på mæ sjøl. Det er sikkert en kombinasjon, og alle har blitt mer trygg på sæ sjøl. Ja.

Eh, men det absolutt det altså det studentmiljøet det vil trur absolutt påvirke ja, studieteknikken fordi at det påvirker kor aktiv du e for eksempel i de der diskusjonsgruppene da og sånn.

I: Og samarbeid?

D: Og samarbeid ja, om du om du tør i det hele tatt om du i det hele tatt orker å møte opp ikke sant og ta i bruk det det oppsettet som er, eller ikke.

# APPENDIX F

I: mhm

D: ååå ja. Svaret e det korte svaret er vel ja.

I: Mhm

39:03

I: det her e interessant så trur du det e nåkka som kunne gjøres for å, for å endre på det?

D: For å forhindre at det, for å forhindre den der kontrasten på en måte?

I: Mhm.

D: Eh, æ trur egentlig bare det er en del av menneskan i oss. Hvis du skjønner ka æ mener. Fordi man utvikler en slags eeh altså når, når du er vant til å være sånn og sånn du du har jo liksom din plassering i klassen i forhold til, altså når du var på videregående for eksempel så har du på en måte, du har din plass i den klassen, du e en av de flinke liksom, du e en av de som e opptatt av skole, det er kanskje nåkka andre du mestrer. Andre mestrer kanskje en annen ting, ski passer for eksempel noen er kjempeflink på ski, noen er kanskje kjempeflink i musikk. Æ vet ikke. Men du e kanskje veldig flink i skole, det er liksom din greie da.

I: Mhm

D: Eh, og da e man jo i sitt eget hode, okei, æ e den æ e den skoleflinke **ler** også kommer du da i en klasse der du da har samlet alle de her skoleflinke som også gjerne egentlig har veldig mange andre ting dem mestrer som for eksempel ski og . . . ab- i hvert fall i vår klasse e det veldig mange elever, eller studenter heter det kanskje **ler** studenter som er ikke bare er veldig skoleflink men dem e også veldig flink i andre ting, altså veldig fli- noen er veldig veldig flink på crossfit for eksempel, noen er veldig veldig flink på ski og klatring, noen er veldig veldig flink på i eh i musikk ehm, men det dem har til felles er at de også har vært veldig flink på skole på en måte. Så noen har vært vant til å kanskje være litt sånn flink, flinkest, liksom flinkpike syndrom. Eh, og den der overgangen til å på en måte å se på dæ sjøl som mer normal enn, æ vet ikke det er litt sånn identitets eeh greie ehm. Men æ trur så æ æ vet ikke om man, kordan man eventuelt kan forhindre det der enne duppen på en måte den lille depresjonen eller ka man skal kalle det for ehh når man da kommer over på en sånn sti da eh men åj, eh ehm **ler** æ trur det å være åpen og det å snakke om "åj, det her syns æ var vanskelig" "Åj, æ følte mæ dum" sånn og sånn. Den trur æ vil hjelpe.

I: Mhm

D: Det hjalp i hvert fall for mæ, æ e heldig som da gikk i- havna i en fin gjeng på en måte fant min plass i klassen ganske fort og da hadde æ liksom et nettverk rundt mæ som æ kunne prate med, og det vet æ hjalp mye for mæ da. Eh men det er ikke alle som har det ikke sant eh, også er det sånn kordan skal man engasjere folk til å prate om det? Æ vet ikke men det hjalp for mæ da.

I: Mhm

42:21

I: Så det e en prosess også i

D: Ja

I: identitesprosess, tilpasningsprosess

D: Ja. Man mister litt selvtillit. Nesten litt sånn man og det trur æ kanskje e egentlig e sunt for de fleste. Så æ vet ikke om egentlig e nåkka man skal se så bort i fra. Det kommer jo- eller nei, prøve å fjerne på en måte, men det kommer jo an på hvis det er noen som er veldig veldig deprimeret så er det jo selvfølgelig veldig dumt. Eh noe som burde gjøre nåkka med klart. Men æ trur litt mer den selvtillitsnekken som var i mitt første og andre år trur æ e litt sunn egentlig **ler** hvis den, selvfølgelig hvis den ikke går utover dimensjoner eller ja.

I: Da blir man litt mer ydmyk eller?

D: Ja, æ trur noen blir blir litt mer ydmyk som person og man e, man lærer sæ å kjenne på en annen måte så man utvik- det er liksom del av livet da man lærer på en måte en del av kordan man utvikler sæ som person egentlig.

I: Mhm

D: Rett og slett, man lærer s- så det er jo på en måte når man har det kjipt og sånt at man lærer mest om seg sjøl. Hvis du skjønner ka æ mener.

I: Mhm, ja.

D: Ja. **Ler**

43:32

I: Okei, så vi har snakket om undervisningsformen påvirker studieteknikken din og studentmiljøet.

D: Mhm

I: Ka med popularisering og trender

D: Ja

I: Av studietaktikker

D: og og trender av studieteknikker? Ehh, ja det trur æ kanskje er litt sånn det e disse studieteknikker de er veldig populær så det e kanskje mange som kaster sæ på den bølgen men folk e jo veldig individuell så æ vet ikke om det egentlig e en bra ting? Fordi det som funke for dæ vil ikke nødvendigvis funke for mæ.

I: Mhm

D: Ehh, og da kan det være litt lettere i da havne litt i de der fella at man bare gjør det alle andre gjør. Også er det egentlig ikke helt det som passer dæ. Og det er ikke så veldig lett å på en måte fange det, hvis du skjønner ka æ mener. Når du bare f- go with the flow.

I: Mhm

D: Ehm, litt sånn som Anki, det har vært litt sånn som du sir litt sånn æ føler det har vært en trend-greie på en måte og, altså, æ trur at grunnen til at en studieteknikk blir trendy er fordi det funke for mange, eh, og da kan det kanskje være litt farlig at hvis du vet at den studieteknikken funke for mange men funke ikke for dæ og det kan også være litt med på å gjøre den der gi den følelsen av at åj faen nu må æ være dum siden det her ikke funke for mæ.

I: Mhm

D: Det er ikke nødvendigvis sånn. Jo det kan hend- det å lese å lese i fagbøker og notere er egentlig en mye bedre teknikk for mæ og lese flashcards, eller gjøre flashcards æ vet ikke. Men æ trur, ja. Den den, selvfølgelig man må jo få det at det at studieteknikkan blir populær gjør jo også det at man på en måte "Åj", man får høre om dem.

I: Mhm

D: På en måte. Hvis det er det her du mener når du sir popularitet og ja.

I: Mhm

# APPENDIX F

D: Altså da- Får vite om dem får høre om dem får muligheten til å teste dem ut. Visst Anki ikke hadde blitt populær så hadde ikke æ, og da hadde æ aldri på en måte visst om den typen måte å studere på. Og sånn sett er det jo bra at du har de her ulike trendene sånn at eh folk blir presentert for nye måter å studere på.

I: Mhm

D: Men, da må man ha en helt- man må være litt obs på det at bare fordi det her er en trend per nu betyr ikke at det e liksom det som funke best for dæ.

I: Mhm.

46:09

D: Ja. Teste nu, det er derfor æ har gruppestatikk for å teste ting ut for æ har liksom prøvd nåkka også funke det kanskje ikke på akkurat det også bom, går man over til noe annet også funke det kanskje bedre men så begynner du på et nytt delemne så den metoden er ikke helt bra så da prøver du på grunn av det så det ja. **Ler** Man må æ trur man må lære sæ, man lære sæ veldig å være selvstendig sånn sett oog men ja. Det e jo, det er lett å bare "go with the flow", det e det.

I: Mhm

D: Eh, så, det må man være litt obs på. Kan hende at det passer superbra "Go with the flow" for de som men ikke ikke, ikke nødvendigvis for alle. Ja.

47:00

I: Vil du si at nåkka av det du gjør i dag e påvirket av popularisering og.

D: Ja! Æ trur. Det syns æ Anki e trur æ og eh og også det at venninnen min det er også litt sånn "High" som plutselig kom i andre klassen eller noe sånt "Åj, denne høres sykt bra nenenenenenene bla bla bla" skjønner du. Og den funket veldig bra for mæ så det har æ bare fortsatte med.

47:20

Så det sånn den e æ altså mene med at det e bra for å presentere nye metoder.

I: Mhm

D: Mens Anki derimot, æ har prøvd det. Det var jo det ble også helt greit da æ prøvde det også har det liksom ikke helt funka men eeh æ har ikke gitt det helt opp for æ har ikke prøvd alle måta å bruke Anki på. Skjønner du ka æ mener.

I: Mhm

D: Som sagt, som æ sa i stad du kan lage et kort sjøl, eller du kan laste ned et kort. Og æ trur tidligere så har æ tenkt at hvis æ skal få utnytte det best så må æ lage kortan sjøl da lærer æ best. Men det det tar veldig mye tid, det blir ikke alltid like gode kort så da har æ tenkt Nu å heller prøve å jobbe med de med sånne ferdiglagde kort, sånne "decks". Og se hvordan det funker, ja.

I: Mhm

48:09

D: Æ trur det blir å funke bedre **ler**

I: Vi får se.

D: ja.

I: ja

D: Vi får se om æ klarer mæ på eksamen eller ikke.

I: **ler**

D: Det er jo da det er time of truth **ler**

I: For dåkker har bare bestått, ikke-bestått?

D: Ja.

I: Det er litt vanskelig å vite nøyaktig ka..

D: Ja, det er det. Det er det det er veldig, det står ikke noe mål, enten så er du på en måte, så kan du nok for å være lege eller så kan du ikke nok til å være lege på en måte. Ja.

I: Ja. Har du lyst til å si noe som avslutningsvis, noe som du kanskje kommer på som burde være med?

D: Ehm, føler æ bare har gitt dæ en stor suppe på masse ting eh så æ e spent på korsen du klarer å sortere det her menne **pause** eehh **pause** Ja, nei, æ trur egentlig ja, en anna ting æ kan s- også nevne e at vi har en del studentorganisasjoner. Eh og da, og det de begir, av og til så kan det være lurt, æ trur, det å være med i studentorganisasjon som da har i fokus nåkka medisinsk kan være en aktiv og gøy måte å lære på også. For eksempel, de eksemplene vi har på medisin det er, som æ kommer på nu i farta er LRO som står for legestudentenes rusopplysning.

I: Mhm

D: Eh, og poenget med det er at legestudenta dem skal drive rusopplysning for ungdomsskoleeleve og så videre. Og da e det blant anna litt sånn sirkulasjon, kordan rusmidla påvirker kroppen. Og det er på en måte litt av litt sånn en liten del av pensum egentlig som vi har på studiet bare at det blir en litt sånn en annen måte å lære på.

I: Mhm

D: Spesielt når du skal lære andre er jo en av de beste måtene å lære på sjøl.

I: Mhm.

D: Eh, så du har legestudentenes legestudentenes rusopplysning, har du MSO som er medisinstudentenes seksualopplysning som er samme opp- samme konseptet bare med seksualundervisning, også har du en helt ny organisasjon som hete MMO som er medisinstudentenes mentalehelseopplysning eller noe sånt, som er også samme opplegg ehmm og det er litt mer sånn i... det vet æ ikke helt sånn e ikke helt kjent med demmes opplegg de den e ble stiftet i fjor. I fjor vår. Men det ja- mental altså mental helse da. Psykologi egentlig. Ehm. Også er det en ny organisasjon som heter TKS som står for Tromsø kirurgiske studentforening eller noe sånt.

I: Okei.

D: Og det også demmes ehm demmes konsept e at de driv kurs som for eksempel med ulike sånne par hundre **numling** (kroner) Eh, med ulike sånn kirurgiske teknikker som suturering og sånn. Suturering det er sånn syng og deet og det e jo nåkka som man må kunne etter hvert, ikke sant det når æ vet ikke, når man lærer det på femte året eller noe sånt. Det også e en litt mer sånn gøy måte å lære det på, det er via de her studentorganisasjoner.

I: Ja, da blir det veldig sånn spesialisert også?

# APPENDIX F

D: Ja, det blir det. Også er det jo ikke s- det jo ikke i samme dybden da som eh ehm de for- vi går gjennom på studiet men, det er et bidrag da til det. Hvis du skjønner, det e jo. Det det er behjelpelig.

I: Mhm

D: Mhm

I: Ja, men det er bra.

**OPPTAK SLUTT**

# APPENDIX G

## ANALYSE SUBJEKT 1 "Ida", 21 år

Æ bruker forskjellige studietaktikker.

Vi har ett stort emne og under det emnet fins det underemner, så alt henger tett sammen.

Jeg bruker **appen som heter "Anki"** som man bruker til å lage flashcards og presenterer disse i en logaritme.

Det passer for ting som pugges slik som anatomi. Når æ begynte med appen innså æ at æ husket tingene og ikke bare passivt skriv det ned for å se på det senere. (Og forskjellen er at) Før ville æ brukt mange timer på å lese bøker hele dagen uten å egentlig huske så mye av det.

Det funker bra når man bare tar seg tid til å gjøre det. Jeg brukte den først på slutten av førte året når det begynte å bli eksamenstid.

Appen egner seg ikke for å forklare kompliserte ting. Det funker best for korte konsise ting å memorere.

I starten (med Anki) er det vanskelig fordi man må lære et nytt system og hvordan det funker.

Da brukte ikke æ det så mye fordi æ syntes det var mer slitsomt enn nyttig. Men nå er det lettere å bruke.

Andre fag krever mer forståelse.

På klinikk skriver æ **notater**. Vi har et læreplanmål som vi jobber ut i fra, og (jeg) prøver å svare på disse.

**Å skrive sammendrag og notater** blir brukt fordi det funker greit å ha korte sammendrag i stedet for hele lærebøker som du kan slå opp i for der er det ikke meningen at man skal kunne alt.

I kliniske undersøkelser handler det om å øve på å gjøre disse også huske bedre etter hvert hva som må gjøres gjennom **erfaring**.

Vi får mye informasjon på **power pointene** som foreleserne legger ut. Jeg **leser i en bok eller ser vided** for å få forklart ting dypere.

Vi har **case-grupper**. Det (blir utdelt) en klinisk case som man gjør i løpet av uka, og man har (obligatorisk) gruppearbeid til det. Det er opp til hver enkelt hva de gjør for å finne svarene.

Jeg har ikke (tidligere bevisst) tenkt over hvordan og hvorfor (man velger studietaktikk). Jeg velger å bruke disse fordi man innser at man må kunne mye stoff til å stå på eksamen. Bare å møte opp på forelesninger er ikke nok for å lære alt.

Så det er **valg ut i fra det man må kunne og det du må forstå**. Hva man kan (notere og) bruke som et oppslagsverk senere.

Æ har vært student i mange år, æ begynte på videregående *å svare på spørsmål og skrive ned ting*. Jeg har gjort det i alle år som student.

På videregående *fikk man oppgava og lekser* og tenkte ikke så mye over hva man brukte for å studere mens på universitetet kan man velge selv hva som man syns fungerer best.

**Mengde pensum påvirker valg av studietaktikk**. Om det er noe man kan få på et flashcard, eller om det er noe man trenger mer plass og tid på å forstå, da tegner æ og skriver sammendrag til det.

**Forelesere** gjør det forskjellig og man merker at man lærer på forskjellig vis ut i fra hvordan (undervisnings) opplegget er. Man lærer noen triks. (For eksempel at) Det er påvist (gjennom forskning) at hvis du stiller spørsmål etter en halv time og svarer på det bruker man "*active recall*" sånn at man husker det bedre.

Det fins **youtube kanaler** som er spesialisert for medisin, så man finner ofte en foreleser en annen plass om du ikke syns den på uni var flink.

Æ har søkt mange ganger på **youtube** om hvordan man kan studere best på kortest tid. Det var der jeg fant flashcard appen.

Mange syns at det funker veldig bra for medisinstudiet. **Det har ikke kommet helt fra meg selv.**

Det er **populært på medisinstudiet å bruke flashcards**, så man blir (muligens) påvirket ubevisst.

Man føler at man aldri finner den perfekte teknikken, man lærer hele tiden.



# APPENDIX H

## ANALYSE SUBJEKT 2 "Ole", 20 år

Studietaktikken tilpasses ift fag. Det meste er puggebasert, men noen fag er ikke egnet til flashcards-pugging og da må man supplere med å lese ei bok om temaet, se flere eksempler som cassettes, og diagrammer for å lære å forstå.

"Anki" et program jeg bruker som man lager flashcards på. Det har en algoritme til "Space repetition" som automatisk øker intervallene mellom flashcardsene. Det tar en til to timer daglig. Alt jeg gjør er laget rundt appen. Jeg får fagstoffet i flashcardsene så æ ikke glemmer det æ lærer. Jeg er hele tiden på forumer, og leser om nye oppdateringer og tilleggsprogrammer fordi appen i utgangspunktet ikke er nybegynnervennlig. Appen er den viktigste studiestrategien min utenom eksamensperioden.

Det tar tid før man lærer å bruke Anki. Det var seks måneder da jeg ikke visste om det ville funke. Plutselig innser man at man husker tusenvis av kort uten å være klar over det. Og da tenker man at man må fortsette å bruke det. Jeg kan huske mye informasjon. Jobben som lege blir å innebære kritisk tenkning, men på eksamen (som student) er det ikke så mye kritisk tenkning, det er bare å pugge for å huske.

De to første årene mine som medisinstudent så hadde æ ikke en plan med (appen og oppgaveskrivingen). Æ lagde kort uten å tenke gjennom hvorfor. Nå når jeg oppdager noe på en forelesningsslide, eller et eksamensspørsmål som æ får feil så æ veldig spesifikk og undersøker hvorfor jeg ikke husker det. Årsaken for at jeg ikke husker og ser etter måter å formulere det i ett kort som kan hjelpe meg å huske det.

Etter første året fant jeg to andre gutter som gjorde som meg med Anki flashcards-appen. Da samarbeidet vi med å fordele mengden. Jeg merker også at når jeg jobber med dem og de jobber veldig effektivt så begynner jeg å vurdere meg selv og ser om jeg kan gjøre det bedre. De andre gjør det samme og da blir man pushet til å studere bedre. Fordi det er kvaliteten som teller.

Jeg ser på forelesningssidene, eller eksterne videoer. Basert på de videoene kan jeg hente en tilknyttet Amerikansk ferdiglagd flashcards-stokk som jeg kan sette inn i syklusen. Når jeg ser en video på 15 minutter så har jeg tilgjengelig ca 50 flashcards til den videoen som jeg kan øve på. Da kan ikke jeg se mer enn 3 videoer daglig for da åpner æ 150 nye kort som blir med i app-syklusen. Å se på videoer og forelesninger startet med på videregående. Det var også da jeg oppdaget at måten jeg blir flink i fag som matematikk er å gjøre svare på oppgaver, som er aktiv repetisjon. Dette gjorde jeg daglig til det ble en naturlig del av dagen siden jeg ønsket å få toppkarakter. Nå på legestudiet gjør jeg alle tidligere eksamensoppgaver vi får tilgang på. Noen dager sitter jeg i seks timer i eksamensperioden fra april-mai.

Jeg har nylig begynt å utforske Amerikanske "Question Banks". Det er medisinske spørsmål som vi ville fått på en eksamen, multiple choice spørsmål, og cases. Jeg er ikke så mye på (universitets)forelesninger lenger.

Desto nærmere eksamensdato bruker mengden flashcards jeg gjør per dag å gå ned, og mengde oppgaver æ gjør går opp. Så det er en direkte korrelasjon. Nå er det en gang i uka jeg gjør eksamensoppgaver, mens mot eksamensperioden er det annen hver dag. Det som skjer med algoritmen i appen er at man slutter å åpne og lage nye kort fordi det er ikke mer nytt stoff som skal læres, det påvirker den samlede skåren i appen og det begynner å gå nedover etter hvert. Det blir man stresset av og tenker som følge at man må gjøre flere oppgaver.

Æ e ikke lenger interessert i å få en 100% skåre på eksamen. Jeg har tenkt at det ikke er vits fordi vårt karaktersystem er bestått eller ikke-bestått. Hovedmålet mitt med det hele, ved siden av å bestå på eksamen er å kunne masse informasjon. Slik at når æ skal være en faktisk lege og hjelpe folk, så kan jeg huske og bruke den. Jeg tenker ofte klinikkbasert, og hvordan det vil se ut forbi studiet. Om det ikke er mye mer puss etter studiet så må jeg endre metoden.

Det er variert (mtp bruk av taktikker) fordi jeg tenker hvordan jeg kan gjøre det bedre når jeg ikke kan så mye om noe. Forelesningens kvalitet påvirker hvordan jeg studerer fordi siden jeg ofte er misfornøyd med kvaliteten bruker jeg heller tiden på virtuelle amerikanske forelesninger jeg må betale tilgang til. På andre studieåret på vårsemesteret ble det betestemt at det skulle være hjemmeeksamen, (og det påvirket fordi) da kunne jeg eksperimentere og søke i google. Det er mitt eget ansvar å være en god student og lege. Derfor synes jeg det er i orden at hvis ikke jeg liker forelesningen fordi da kan jeg gjøre mitt eget opplegg.

Sommeren før jeg startet på studiet søkte jeg (i Google) "How to be a good med.student". Da leste jeg om hukommelsesforskning. Ting som "active recall, space repetition" og lignende. Programmet Anki ble gjentakende nevnt i flere studier. Det fins mange youtubere med innhold om studietips som er enten medisinstudenter, jusstudenter, eller psykologistudenter som diskuterer teknikkene. Der var det gjentakende nevnt disse spesifikke studier som viser effektiviteten av taktikkene. Når man ikke er universitetsstudent og har database tilgang, klarer man ikke å finne noe på google. Jeg fikk ikke lese selve forskningen før jeg startet på universitetet og fikk tilgang. Da begynte jeg å lese mer om det. Jeg søker fortsatt aktivt om studieteknikker.

Når det gjelder popularisering og trender estimerer jeg at 70% av alle amerikanske medisinstudenter bruker det opplegget med videoer og tilknyttet flashcards. Nå begynner det å bli en trend på vårt studium. Jeg mener at jeg var den første her på medisin som åpent vokaliserte hvor bra programmet er og prøvde å fremme det hos andre. Det skaper bølger.

# APPENDIX I

## ANALYSE SUBJEKT 3 "Bjørn", 22 år

Jeg bruke Anki mye nå. Dette startet jeg smått med på første året, og nå er det mer av det og jeg fokuserer på å legge ting i appen. Jeg finner informasjon gjerne på wikipedia og ser forelesning først også lager jeg Anki-flashcards. Man repeterer kortene sjeldnere ettersom man lærer de. Flashcards er det jeg har begynt med for å pugge ting, for det er jeg i utgangspunktet ikke veldig flink på. Når jeg begynte å bruke flashcards opplevde jeg å lære informasjonen fordi man repeterer det så mye. Det som er fint med programmet Anki er at den lager planen for deg om hvor ofte jeg trenger å gjennomgå noe for ikke å glemme det. Anki er en trend, men siden det funker er ikke det kun det for meg.

Før noterte jeg på OneNote og hadde alle forelesninger med notater til. Mens nu prøver jeg å lage flashcards i stedet, fordi jeg kan også søke gjennom det senere. Da trenger jeg ikke å ha det i OneNote også. Det blir mer effektivt og får repetert det viktige.

Jeg lærte Anki gjennom andre folk på studiet som har lært seg mye om den også lært det videre.

Jeg har lest litt om teorien bak det men det er veldig lite jeg selv har undersøkt, jeg har lært mest av andre. Jeg bruker dette fordi jeg har hørt fra andre at det er veldig bra. I tillegg, leser jeg gjennom kortene må jeg pushe meg selv mer for å klare å huske alle detaljene.

Jeg vil si at jeg ikke er en visuell person og syns ikke det å lage oversikter er effektivt heller. Det jeg gjør er å se forelesningene og prøver å forstå ting. Jeg bruker dette for å få tak i informasjon, ikke bøker. Jeg ser på videoer. For å forstå ting hvis det ikke forstås intuitivt med en gang, da prøver jeg å få finne noen som forklarer det bedre eller annerledes.

I tillegg gjør jeg oppgaver. Dette har jeg gjort siden første året. Når jeg løser oppgaver blir jeg mye mer fokusert fordi jeg er aktiv. Ellers har vi Case der man får sjekket sin kunnskap klinisk. Vi har kollektive også, der forklarer jeg, spør andre, og får forklart ting. Ellers løser vi oppgaver sammen og diskuterer.

Jeg har ikke hatt noe tydelig teknikk før. På videregående måtte jeg forstå alt, og det kunne jeg jo også for det var ikke så mye fagstoff, mens nå har jeg lært meg å pugge og innser at jeg kan det. Det er fascinerende. Før jeg startet på medisin studerte jeg ett år byggingeniør. Det passet meg veldig bra da for det var hovedsakelig forståelsesbasert og det er det jeg egentlig kan best. Men det å pugge blir mer og mer viktig på medisin så da har lært meg det.

Det som påvirker hvilken taktikk som blir brukt er om det er forståelsestungt, eller om det er opprømsing. Jeg bruker pugging i emner der man har ikke tid til å undersøke alt i dybden, derfor er det mest egnet, og tidsbesparende å pugge i noen tilfeller. Forståelsestaktikken brukes til å se sammenhenger og det er brukbart for da kan du anvende i andre lignende situasjoner. Jeg har en plan når jeg bruker disse taktikker, det er å få med det jeg må pugge på Anki fortløpende når vi går gjennom det. Når det er gjort kan jeg se tydeligere hva som trengs å forstå.

Måten undervisningen blir lagt opp påvirker valg av studieteknikk fordi om det er et nytt opplegg som er mer effektiv kan jeg bli inspirert til å bruke andre tilnærminger. Andre ting som påvirker er at man ser hvordan de andre gjør det, hvem som er flink, og hvem som føler får til ting. Da ser man opp til de og det påvirker.

Bruken av Anki-flashcards er jeg veldig påvirket av de jeg studerer med. Jeg hadde ikke gjort det hvis ikke de andre hadde gjort det. Jeg er litt i prøving enda, men jeg føler at det funker og informasjonen sitter, noe som er fint.

Jeg har søkt veldig lite informasjon selv om hva som kan være effektive studieteknikker fordi jeg syns ikke det er artig å lese om det.

Jeg føler ikke behovet for det siden jeg får med meg ting. Studieteknikk temaet har ikke vært viktig for meg, men er heller nå en nødvendighet å lære nye måter å studere på for å bli mer effektiv. Men for meg er det artigste å fordype seg i ting som er interessant.

# APPENDIX J

## ANALYSE SUBJEKT 4 "Elise", 23 år

Kvelden før studiedagen er det er da forberedelsene starter. Jeg sjekker hva vi skal ha om, og hvor lenge skal vi ha forelesning. Studietaktikken varierer avhengig av emne, og hvordan dagen ser ut. Jeg bruker mye **Youtube videoer**, gjerne NinjaNerd som har innhold med pensum for medisinstudiet, for å notere også **gjennforteller det** til medstudenter eller hjemme ut i fra mine egne notater. Det fungerer for å lære om prosesser. Dette begynte jeg med i første klasse. Jeg ser på **forelesninger**, jeg bruker **OneNote** til å ha **forelesningens PDF**. Da skriver jeg samtidig som jeg hører på forelesningen. I tillegg til å lage notater på ting jeg senere vil drøfte, kladder, eller tegner. Etter det **repeterer jeg notatene** fra forelesningen.

Det å se på forelesninger og lage notater har jeg gjort fra før universitetet, jeg tok ett år som privatist og **gikk på privatskole, der hadde vi det opplegget** å ha en klassesstime og noterte på det læreren går gjennom. Etter det skal man gjennomgå stoffet grundigere og innser hva man ikke har forstått godt nok, og kommer på spørsmål som man kan stille neste gang.

Vi har også **Case** som er en pasientsituasjon med oppgaver knyttet til. Der jobber man i **kollokviegruppe** og gjennomgår saken i klassen på slutten av uka. Det gir mulighet til å stille spørsmål. **Dette er et opplegg som universitetet setter for oss**. **Foreleserne sier eksplisitt at casene er veldig relevant** for eksamen så da, da er det viktig å jobbe med det.

Det fins en studieteknikk som var en **trend** da jeg begynte å studere, og det er bruken av *Anki flashcards*, dette hørte jeg om i andre klasse og prøvde det. Det som er bra med programvaren er at den har en logaritme som regulerer hvilke kort man får. Det krever likevel at man er flink å bruke det hver dag, og det syns ikke jeg har vært enkelt. Jeg har prøvd programmet og det har tatt veldig lang tid, også har jeg lagd kort som ikke har vært gode. Derfor føler jeg at når jeg skal gjennomgå kortene så har ikke jeg utnyttet tiden min så godt, og det gjør at jeg blir umotivert. Det har ikke funket helt for meg men har ikke gitt det helt opp før jeg har prøvd alle måter å bruke det på. Jeg **snakket med noen medstudenter** som bruker et nettsted som er en læringsplattform for medisin som legger ut forelesninger og de har Anki flashcards knyttet de videoene. Det koster selvfølgelig penger, men det virker som en bra studieteknikk som jeg vurderer å prøve ut.

Til eksamensforberedelse tar jeg utgangspunkt i **kompetansemål**, som det lages eksamensoppgaver ut i fra. Og da har jeg tidligere prøvd å gå systematisk gjennom de kompetansemålene og bruke de notatene jeg har fra case, fra forelesning, og andre oppgaver vi har løst til å svare på de kompetansemålene og lage oversikt over det, men det er tidskrevende. Så den prosessen starter oftest etter jul at jeg begynner å systematisere ved å se på kompetansemålene og sortere, for det **tar ganske lang tid**. Jeg syns det er litt rotete fordi det er litt rotete i mitt hode. Det er derfor jeg har lyst til å prøve den læringsplattformen på nett fordi det **virker å være systematisk**.

Jeg føler at jeg ikke helt har funnet min rette teknikk, men det er vanskelig fordi hvert år så endres **hva man lærer**, og det vil endre studieteknikken din. Noen ting **krever pugging mens andre er forståelsesbasert**. Det har gått bra til nå men jeg føler ikke at jeg har funnet den ene rette måten å studere på. Jeg prøver nye ting og tilpasser meg hvert år for hvert delemne.

Jeg har merket at det ikke det nok for meg å bare lese og notere, jeg må bruke det aktivt. Det er en utfordring at det er mye mengde fagstoff som skal huskes med stor tidsmessig avstand. Derfor jobber jeg ikke for mye helt i starten fordi jeg vet at jeg må jobbe mer komprimert med det mot slutten. Det er en fordel å gjøre en grundig jobb fra start av, men samtidig er det vanskelig å **motivere** seg til det **når eksamen er så langt borte**. Å ha kun en samlet årlig eksamen er litt overveldende. **Dagsformen** påvirker hvilken studietaktikk jeg bruker da jeg varierer mellom disse, og noen ganger oppleves det tung å gjøre visse ting men ikke andre. Det er ikke bare fagstoffet som påvirker hva jeg bruker, men også liksom hvordan jeg føler meg den dagen. Det gjør det vanskeligere å få en rutine på det. **Hvordan undervisningsformen er satt opp** påvirker valget for hvordan man studerer da forskjellige ting krever forskjellige typer forberedelser. Til noen ting er man avhengig av andre så det er veldig greit når det er satt opp på studiet for oss ellers ville det ha vært vanskelig. Når det gjelder studentmiljøet, medstudenter, og kollokviegruppa påvirker også fordi jeg har tidligere opplevd dårlig **dynamikken** i en kollokviegruppe som ikke var bra for meg. Det var ubehagelig og det er lett å føle seg dum. Overgangen til å starte i en slik klasse er en prosess som kan være brutal. Man vil ikke stille spørsmål fordi ingen vil være den dumme i klassen og det virker som om alle andre skjønner alt. Man mister litt selvtillit men man blir mer ydmyk som person og man lærer seg å kjenne på en annen måte så man utvikler seg som person. Det hjelper å prate om det sammen med andre. I år er det annerledes i kollokviegruppen da jeg føler at vi utfyller hverandre og at vi er trygge på hverandre. Jeg er mer trygg på meg selv, og dynamikken har endret seg. **Studentmiljøet vil påvirke studieteknikken fordi at det påvirker hvor aktiv man er** sammen med andre i samarbeid, og om man møter opp og benytter seg av opplegget universitetet setter opp.

# APPENDIX K

## MASTERANALYSE

---

Studentene bruker forskjellige **studietaktikker**. Det er en taktikk som spesielt noterer seg, og det er appen som heter Anki, dette fordi alle informanter nevner å ha prøvd den eller å aktivt bruke den som regelmessig studietaktikk. Det nevnes i tillegg i forhold til bruken av Anki appen å samarbeide med andre studenter for å fordele mengde pensum og lage flashcards til de fordelte temaene, og på den måten ha felles flashcards-ressurs. Andre taktikker som blir nevnt er Wikipedia, å skrive sammendrag og notater, gjerne i OneNote og tegninger for hånd, repetere notater, lese gjennom power point presentasjoner, løse tidligere eksamensspørsmål, lese bøker ved behov for å supplere, se videoer på youtube, aktivt delta i case-grupper, bruk av kollokviégrupper til å gjenfortelle prosesser og diskutere, og se på eksterne forelesninger. I tillegg nevnes det av en informant å nylig ha begynt å utforske Amerikanske medisinske "Question banks", som innebærer multiple choice spørsmål, og cases som man kan bruke til å forberede seg til eksamen.

Den avgjørende faktoren for hvorfor studentene bruker disse spesifikke studietaktikker, og når de bruker de, er hvordan **type fagstoff** det er. Innholdet i studiet skilles i to kategorier der den ene er stoff som krever pugging og må kunnes utenat, slik som navn på anatomiske deler, mens den andre kategorien er stoffet er forståelsesbasert, det vil si fagstoff som handler om prosesser og sammenhenger som må forstås. Det er hovedsakelig i tilfellene der stoff skal pugges at Anki er brukt mest, der de fleste studentene forteller å ha opplevd at det plutselig fungerer og husker mye informasjon uten å være klar over det. Mens for å forstå prosesser øves dette mest sammen med andre studenter der man kan gjengi og diskutere. Dette er gjennomgående gjennom den største delen av studieåret.

Studentene oppgir en til faktor som påvirker de til å regulere sine studietaktikker, det er i forhold til nærhet til eksamensdato. Desto nærmere eksamensdato blir det økende brukt former for selvtesting og repetering. Slik som å svare på tidligere eksamensoppgaver og gjennomgå læremålene.

Det fins andre ting som påvirker i hvilken grad studentene supplerer med de sekundære taktikkene. Motivasjon, dagsform, og stress nevnes som faktorer som kan påvirke studentene til å avvike fra den opprinnelige studieplanen og bytte ut med sekundære taktikker. Mengde pensum i forhold til tid tilgjengelig mot eksamen vil påvirke hva man gjør for å gjennomgå det. Informasjon som på gjentatte forsøk ikke huskes vil da transformeres, eller oppsøkes andre måter å prosessere denne på via andre hjelpemidler.

Metakognisjonen bak valget at studietaktikk er hovedsakelig søk etter å kontinuerlig tilpasse seg emnets krav, og forbedre og endre taktikk om nødvendig. Grunnen for at studentene har valgt disse taktikker er basert på både sosiale innflytelser, studiets oppsett, og tidligere erfaringer.

Studentene sammenligner seg med sine medstudenter, som gjør at de tar i bruk taktikker og deltar i aktiviteter som ser ut til å virke for andre, samtidig som at de blir motivert til å yte mer for å være på samme oppfattet nivå som sine studiekamerater. Anki flashcard-appen blir i utgangspunktet brukt fordi studenter hører andre anbefale den. Andre taktikker brukes fordi studentene opplever at disse er effektive og er særlig egnet deres sterke og svake sider.

## APPENDIX K

Å løse oppgaver oppleves fordelaktig fordi man blir mer fokusert når man skriver, mens å forklare andre oppleves fordelaktig fordi da forstår man stoffet bedre selv.

Situasjonelle faktorer påvirker også valg av studietaktikk slik som forelesningens kvalitet, tid tilgjengelig, og eksamensformen. Forelesningens oppfattet kvalitet påvirker studenten til å gjennomgå temaet gjennom en annen kilde som eksterne videoer. Mens eksamensformen påvirker fordi det vurderes som bestått eller ikke-bestått, noe som letter på presset om å kunne alt pensum utenat når det allerede er store mengder fagstoff som skal kunnes. Dette gjør at studentene blir drevet av ønsket om mestring heller enn prestasjon.

Studentene forteller om tiden før universitetet, der de lærte noen av taktikkene de holder fast ved fordi det funket da. (quote)

Noen ytre faktorer som påvirker valget av studietaktikk er universitetsforelesere og hvordan de presenterer sitt stoff, dette fordi det kan fungere som motivasjon til å gjøre slik deres opplegg blir presentert, eller som motivasjon til å oppsøke andre ressurser som studentene opplever som bedre. Hvordan undervisningen er lagt opp med forelesninger, cases, og seminarer. Dette fordi å gjennomgå universitetsprogrammet i seg selv er en del av læringen. I tillegg legger det til rette for bruken av kollokviegrupper. Foreleserne sier eksplisitt at case er relevant for eksamen, dette har innflytelse på studentenes innsats i forhold til den studietaktikken.

Populariseringen youtubekanaler, der studentene blir anbefalt dette som en ressurs og utforsker det og senere integrerer. Trender av studietaktikker, slik som Anki flashcard-appen, denne blir beskrevet som en trend som har utbredt seg på medisinstudiet ved UiT. Hvordan de psykososiale forhold og studentmiljøet er. Dette fordi dynamikken i en gruppe vil påvirke hvor aktiv man er, og om man benytter seg av opplegget som universitetet setter opp, slik som kollokviegruppene. Man blir i tillegg påvirket av hvordan andre medisinstudenter gjør det, der man ser at andre får til og bruker spesifikke taktikker vil motivere studenten til å prøve å gjøre det på samme måte. I tillegg til sosial sammenligning, der studentene ønsker å holde seg på likt nivå som sine medstudenter.

Studentene henter grunnlaget for å ta et informert valg av studietaktikk gjennom diverse kilder. Google, Youtube, og annen informasjon populært på nett brukes når de søker å heve sin kompetanse om hvordan man best kan studere. I tillegg til den sosiale innflytelsen gjennom observasjon av populære studietaktikk hos medstudenter, slik som Anki-programmet. Tidligere erfaringer og vaner fra videregående tas med om det er taktikker som har fungert før og som passer inn nå, slik som å se videoer og delta på forelesninger.

