

Planlegging av studiehverdagen

For mange studenter preges studiehverdagen av enten å gjøre veldig lite, og ha dårlig samvittighet, eller prøve å gjøre så mye som mulig og hele tiden føle at man ikke strekker til. God studieteknikk kan hjelpe med både unngåelsesorientering, prokrastinering og dårlig samvittighet. Det er heldigvis ikke sånn at man nødvendigvis trenger å jobbe så mye *mer*, men det handler om å jobbe *smartere*.

En effektiv måte å rydde bort dårlig samvittighet for at man enten ikke gjøre noe i det hele tatt, eller dårlig samvittighet for at man ikke får gjort nok, er å planlegge. Med en gang man får skrevet ned hva som skal gjøres, slipper man å bruke ekstra tankevirksomhet på å holde oversikt over alt. Man kan også tillate seg selv å ta pauser, og å slippe å tenke på skolearbeid hele tiden hvis man setter av tid til det i planen sin.

SMARTe mål

En ting man kan starte med for å få oversikt og kontroll over studiehverdagen sin er å sette seg små mål hver dag, uke, måned osv. Følg akronymet SMART for å finne gode mål:

S – Spesifikt
M – Målbart
A – Oppnåelig (Achievable)
R – Realistisk
T – Tidsbasert

Hvis du skal lese til eksamen, så kan et spesifikt mål være å lese en kapittel av boka. Det er målbart, fordi når du har lest det kapittelet så vet du at du har nådd målet. Om det er oppnåelig er avhengig av hvor lang tid du gir deg selv og hvor raskt du leser. Realistisk henger sammen med oppnåelig, men krever at du er ærlig med deg selv i forhold til hvor mye effektiv lesetid man faktisk har. Hvis målet ditt er å lese kapittelet på 20 sider på to timer fordi du leser ca. 10 sider i timen, så kan det være oppnåelig, men kanskje ikke realistisk hvis du ikke alltid klarer å konsentrere deg hele tiden du har til rådighet. Sett heller målet til f.eks. 15 sider på to timer, så kan du heller være fornøyd med deg selv for at du har nådd målet enn skuffet fordi du ikke klarte det. Hvis du hadde masse tid igjen etter 15 sider, så kan du sette målet høyere neste gang du skal lese.

Hvis du setter deg smarte mål om hva du vil gjøre i løpet av ei uke for eksempel, så kan du ta fri i helga etter at du har fullført det du hadde tenkt å gjøre istedenfor å tenke på hvor mye du *burde* gjort.

Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write managements's goals and objectives. *Management Review*, November, 70(11) 35-36

Eksempel på en ukesplan:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9-10	Lese s. 12-36 i		Veiledning med skrive-senteret	Skriv 1 side på arbeidskr. og lag referanseliste	Bufferdag		
10-11	boka	Les artikkel	Forelesning				
11-12							
12-13	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		
13-14	Forelesning	Skriv 2 sider på arbeidskravet	Lese s. 64-87 i boka	Kollokvie-gruppe	Lever inn arbeidskrav		
14-15							
15-16							

Her har man satt seg konkrete mål for hva man skal gjøre den dagen. Hvor mye og hva man skal gjøre vil variere fra person til person, men lager man en slik plan så vil man mest sannsynlig få mer gjort enn uten noen plan i det hele tatt. Ettersom det er mer motiverende å oppnå mål enn å ikke rekke det, har vi lagt inn en bufferdag på fredag der man kan gjøre de tingene man evt. ikke rakk i løpet av uka. Vi har også prøvd å være realistisk med oss selv ved å tillate en time til lunsj hver dag.

Fungerer egentlig planlegging?

Hvis du for eksempel har en 1-ukers hjemmeeksamen, så jobber mange på en av to måter: 1. Du kommer på universitetet kl 8 om morgenen og drar hjem kl 22, og sover dårlig fordi du hele tiden tenker på alt du burde ha gjort, og 2. Du utsetter og utsetter til det er bare 2-3 dager igjen, kjøper masse redbull og kaffe og sitter oppe hele natta for å få skrevet noe som er langt nok til å levere inn.

Hvis du derimot lager deg en plan over hvordan du skal jobbe frem til fristen, så er det enklere å vite hvor du skal starte. Det er også mye lettere å ta seg fri når man vet at man har gjort det man skulle den dagen, så dårlig samvittighet og stress reduseres. Ved å starte i god tid, og jobbe jevnt og trutt så vil du også ha mulighet til å få hjelp med oppgaven din fra f.eks. Akademisk skrivesenter eller medstudenter. Alle tekster blir bedre hvis noen andre kan lese den og gi tilbakemeldinger fra leserens perspektiv.

Hvis du er usikker på om planlegging av studiehverdagen er noe for deg, så prøv det i ei uke eller to for å se hvordan det går! Jo mer man setter mål, jo bedre blir man kjent med seg selv og sin arbeidskapasitet.