

Intervju med en masterstudent i filosofi om studieteknikk

Kan du fortelle litt om deg selv?

Jeg er 28 år og fra Oslo. Har tidligere teaterbakgrunn, men innen høyere utdanning har jeg en bachelor i engelsk og i filosofi fra Pacific Lutheran University i USA. Nå studerer jeg master i filosofi ved UiT. Innen filosofi ligger fokuset mitt på identitetspolitikk, metafysikk og etikk. I litteraturen er jeg mest opptatt av poesi og teatermanus.

Hvordan lærer du?

Jeg lærer først og fremst ved å være motivert. Om jeg skal sette meg inn i et fag jeg ikke nødvendigvis føler en sterk lidenskap for, liker jeg å se for meg hva jeg kan få ut av dette faget. Som regel er det alltid noe å hente fra et fag, om det så bare er terminologi jeg kan briljere med. Men stort sett liker jeg å tenke på hva faget kan gjøre for meg, og det pleier å motivere. Når målet er satt så er jeg nødt til å dykke inn i pensum på egenhånd og i stillhet. Jeg blir lett distraheret så jeg er nødt til å ha arbeidsro for at jeg skal lære noe som helst. Når jeg har satt meg inn i materialet godt nok, passer det fint for meg å sparre med medstudenter. Da føler jeg at jeg kan henge med i samtalen, og at jeg også har noe å bidra med. Om jeg skal diskutere pensum uten å ha gjort et dykk inn i det selv på forhånd, pleier jeg å bli forvirret, og pensum kan virke mer uoppnåelig enn det egentlig er.

Hvilke studieteknikker benytter du deg av i løpet av semesteret?

Personlig er jeg helt avhengig av rutiner for at studiene skal gå fremover og for at jeg skal kunne balansere læring med deltidsjobb og trening. Jeg er nødt til å lage en arbeidsplan for hva som må bli gjort når for at jeg skal kunne holde oversikt og nå alle frister. Hver søndag pleier jeg å lage en avtale med meg selv om hva jeg vil oppnå den kommende uken og hvordan jeg skal få til det. Her er det viktig å ikke bli overambisiøs, noe jeg ofte blir. Av erfaring vil dette kun resultere i skuffelse og lav selvfølelse.

Ukesplanen min inneholder ikke kun hva jeg skal lese/skrive og når, men også hvilke dager jeg jobber og når jeg skal trene. For meg er det viktig med noe fysisk aktivitet for å holde energinivået oppe. En annen ting som er en stor del av min studieteknikk er kosthold. Jeg har kommet frem til at det er visse ting som lønner seg å spise i studietiden for å holde blodsukkeret jevnt, og andre ting jeg

blir nødt til å unngå. Det å lage matpakke kvelden før gir meg bedre tid om morgenen, god selvfølelse, og en bra start på dagen. Dessuten er det bra for lommeboken!

Hvilke studieteknikker benytter du deg av i løpet av eksamensperioden?

I eksamensperioden er jeg spesielt opptatt av å ikke sluntre unna på gode mat og treningsrutiner. Dette høres kanskje spesielt ut for noen, men om jeg sitter med nesen i bøkene dagen lang og spiser sukkerholdigmat så kan jeg likeså godt ligge hjemme å se på Netflix. Jeg klarer ikke å konsentrere meg rett og slett! Dette handler ikke om noe annet enn at for meg så er et jevnt blodsukker kilden til god konsentrasjon og stamina. I eksamensperioden gjelder ukeplanene mer enn ellers. I ukene som leder opp til eksamen sørger jeg for å holde meg til skjemaet. Jeg setter heller av god tid til mindre oppgaver så jeg får gjort noe hver dag (f.eks: skriv én side på hjemmeksamen før lunsj), enn å sette større, mer abstrakte, mål (f.eks: fullfør hjemmeksamen innen fredag).

Hvordan sørger du for å ta vare på deg selv?

Utenom å spise næringsrikt og å få inn noen treningsøkter i uken så prøver jeg å minne meg selv på at tiden utenfor skolen er like viktig som tiden på. Avkobling og hvile er helt essensielt for meg. Jeg kan fort presse meg til å sitte alt for lenge på skolen og bare stange hodet i veggen, fordi jeg ikke har oppnådd mitt daglige mål. Det er det ingen vits i å gjøre! Så klart skal jeg presse meg, men ikke til det ekstreme. Merker jeg at jeg er sliten i topplokket så hjelper det ofte å få seg frisk luft. Noen ganger hjelper det å gå noen runder rundt universitetet og bare trekke inn frisk luft, andre ganger må det en tur i lysløypa til for å stresse ned. Det hender også at det er dager da jeg ikke har noe futt i det hele tatt, og da må jeg lytte til kroppen. Det er lov å bli hjemme og ta en time-out i ny og ne. Sett på en vask, se en film, gå en tur, bak rundstykker, møt venner, ta en spadag, etc. En fridag kun til selvpleie kan være helt nødvendig for en vellykket skoleuke eller eksamenstid.

Hva skulle du ønske du visste før du begynte å studere?

Jeg har lært utrolig mange lekser i mine år som student, og det tok meg lang tid å finne en studieteknikk som passet meg. Alt for lenge var jeg opptatt av å sammenligne meg med andre studenter, noe som kun resulterte i en følelse av å ikke strekke til. Da jeg studerte bachelor la jeg merke til at de fleste rundt meg hørte på musikk mens de leste. Det så fint ut, så jeg begynte også å høre på musikk mens jeg gjorde lekser. Dette funket ikke særlig bra for meg da jeg mistet konsentrasjonen helt. I flere uker brukte jeg timer her og der på å lage spillelister til studiene. Innerst inne visste jeg jo at det ikke var noe for meg, men siden alle andre gjorde det så følte jeg at det var noe jeg også måtte gjøre. Slik var det med mange andre ting også. Dessverre var det ikke før jeg

begynte på mastergraden at jeg klarte å slutte å sammenligne meg med andre studenter, og klarte å stole på at det er kun jeg som vet hva som fungerer for meg.

En annen ting jeg skulle ønske jeg visste før jeg begynte å studere var at karakterer ikke er alt.

Studieløpet er et maraton og ikke en sprint, og om man skulle få noen karakterer på veien som ikke er helt topp så betyr ikke det at løpet er kjørt – Det er heller en mulighet til å lære av sine feil! Alt for mange ganger har jeg gått helt i kjelleren pga én enkel bokstav, og det er rett og slett tåpelig. En av de viktigste leksene jeg lærte da jeg skrev bachelor er at konstruktiv tilbakemelding er alfa og omega. Kritikkk kan gjøre vondt, men er den raskeste kilden til å bli bedre.

Kunsten å skrive er å oppdage hva du egentlig mener.