

Studietips og læringspsykologi

- Jakten på den «hemmelige ingrediensen»

Å være jusstudent er som å være pandaen i Kung fu Panda



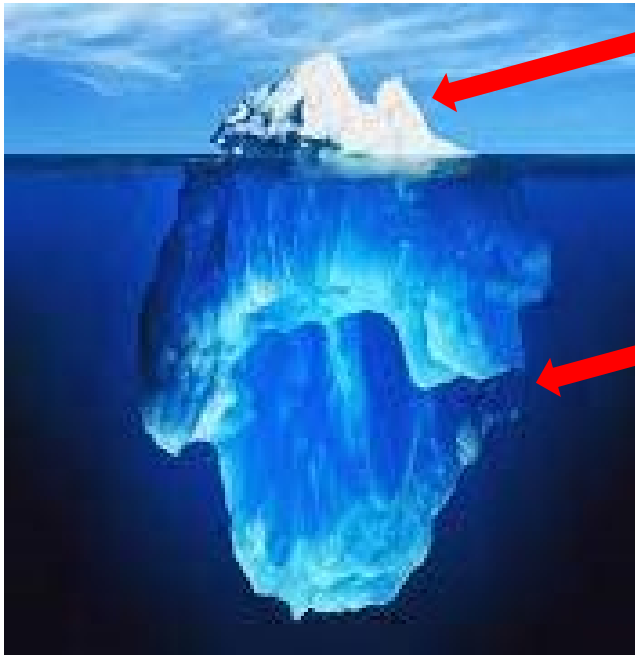
De vitenskapelig ansatte



Meg...



Mine medstudenter



Hva jeg trodde jeg
hadde begitt meg ut
på

Hva jeg faktisk hadde
begitt meg ut på...

When you thought life would be easy
peasy lemon squeezy but it's actually
difficult difficult lemon difficult

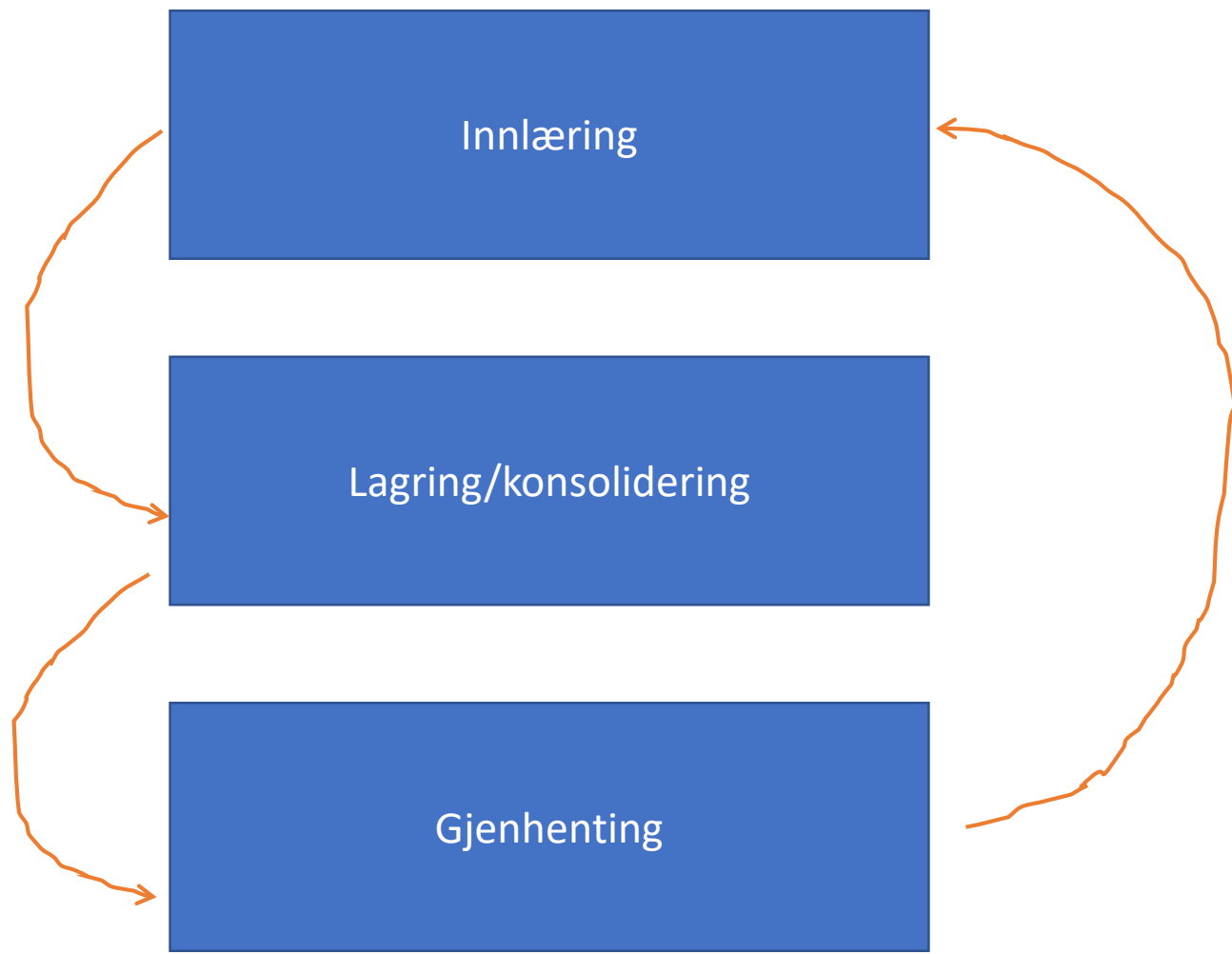


Forelesningsdisposisjon

1. Hvordan tilegner vi oss ny kunnskap og ferdigheter?
 - 1.1 Hva er vil det si å lære noe nytt?
 - 1.2 Læringsprosessen
 - 1.3 Det biologiske grunnlaget bak læringsprosessen
2. Ulike læringsstrategier
 - 2.1 Har vi egentlig ulike læringsstiler?
 - 2.2 Den aktive tilnærming
 - 2.3 Aktiv lesing av pensum og fokus på primærkilder
 - 2.4 Oppgaveskriving og testingseffekten
 - 2.5 Delta aktivt på kurs og kollokvier
3. Felles for alle tipsene jeg har fått inn
4. Oppsummering
5. Kildeliste og anbefalt litteratur

Hvordan tilegner vi oss
egentlig ny kunnskap og nye
ferdigheter?

Hint: Det er latterlig mer komplisert enn vi skulle tro...



Innlæring

- Dannelse av mentale representasjoner
 - Sorteringsprosessen
 - Innlæringsprosessens sabotører
 - Trøtthet
 - Distraksjoner
 - Stress
 - Korttidsminnet og oppmerksomheten har begrenset kapasitet
- = lite poeng å sitte på lesesalen 12 timer om dagen
#lesehang

Me: *2 seconds into studying*

My brain



Lagring/ konsolideringsfasen

- Styrking og bearbeiding av de mentale representasjonene
- Pågående prosess
- Den nye kunnskapen blandes inn med den gamle

Gjenhenting

- Langtidshukommelsen => ubegrenset lagringskapasitet
- Så hvorfor i all verden er det så vanskelig å komme på informasjonen vi trenger?
- Svar: Skillet mellom lagringsstyrke («storage strength») og gjenhentesstyrke («retrieval strength»)

My last three brain cells trying to finish the semester



MemeZilla.com

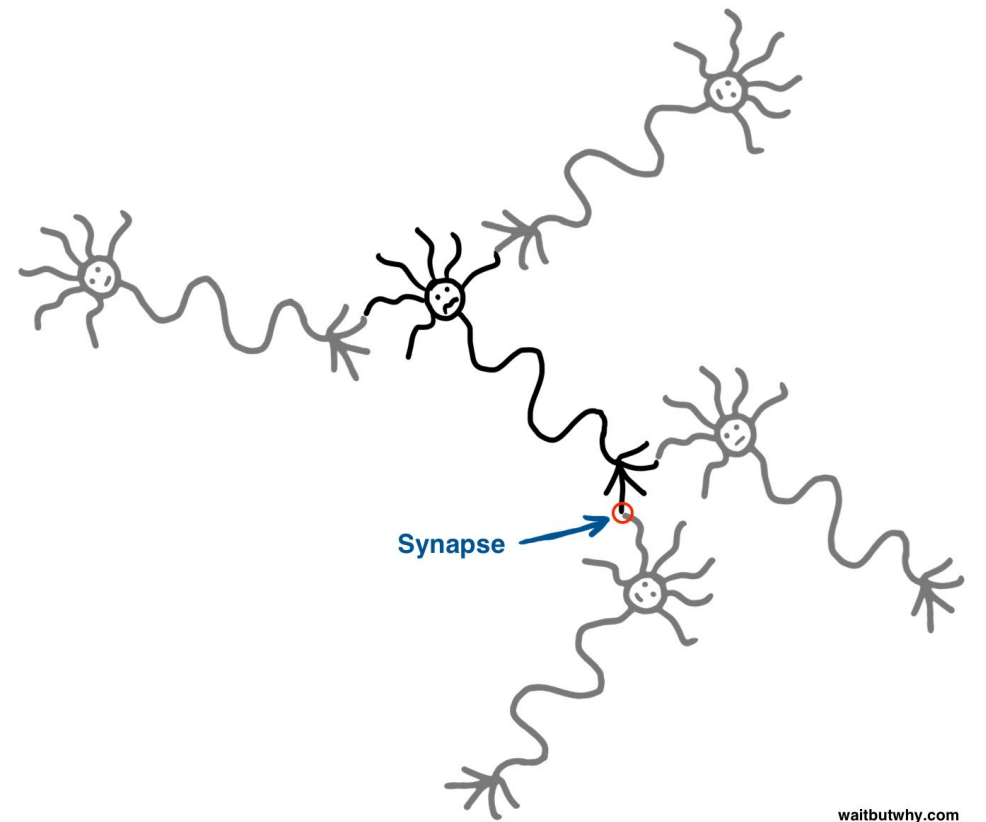


Det biologiske
grunnlaget bak
læringsprosessen



Synapsekoblinger

- Det finnes ingen «jussnevroner»
- Kunnskap lagres i komplekse hjernenettverk
- Langtidspotensiering

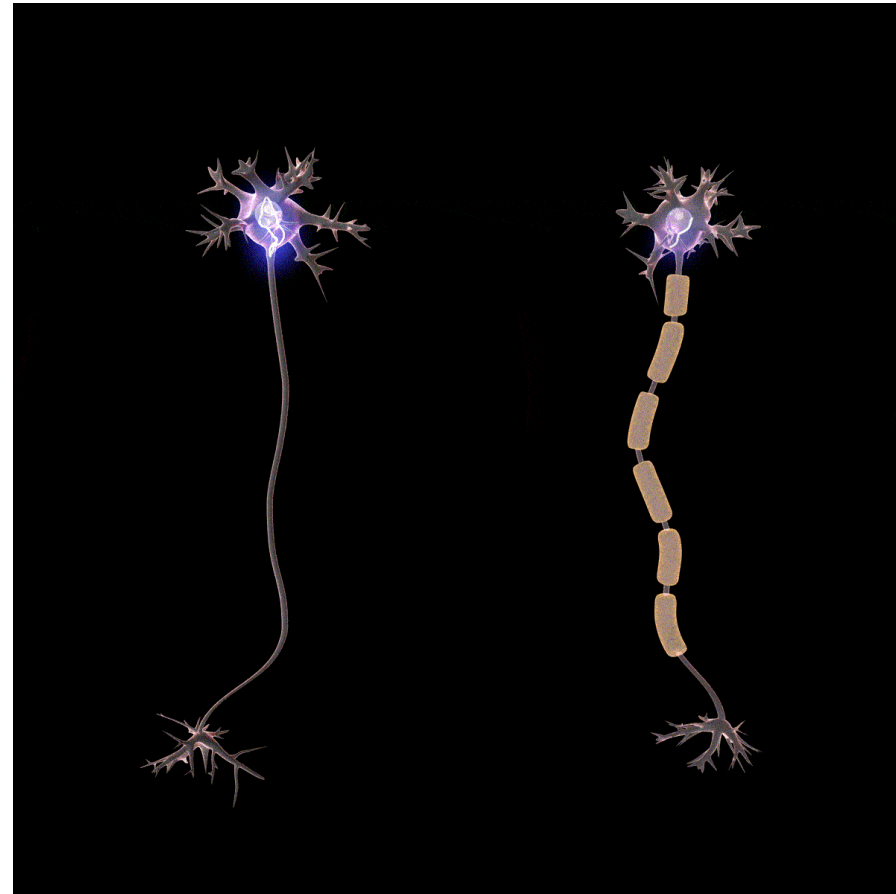


waitbutwhy.com

When u and ur bff know something nobody else does



Myelinering – styrking av signalveier





Ulike læringsstrategier

«Min studiemåte er helt unik»

- Tja, vel...Det er en sannhet med noen modifikasjoner i hvert fall :)))

En naturlig forståelse av uttrykket
«aktiv tilnærming» tilsier at
studenten bør

Hva en «aktiv tilnærming» ikke er:

- Passiv tilnærming = gullfisk
- Når du ukritisk pløyer deg gjennom sidene
- Når du sitter på lesesalen bare for å få en god følelse
- Når tankene vandrer til helt andre plasser
- Når telefonen dirrer på pulten og hiver deg rundt for å se hvem du har fått snap av :-P
- Hører på «new music Friday» på Spotify mens du virker på dansefoten til Jens Dissens



Hva en «aktiv tilnærming» kan være:

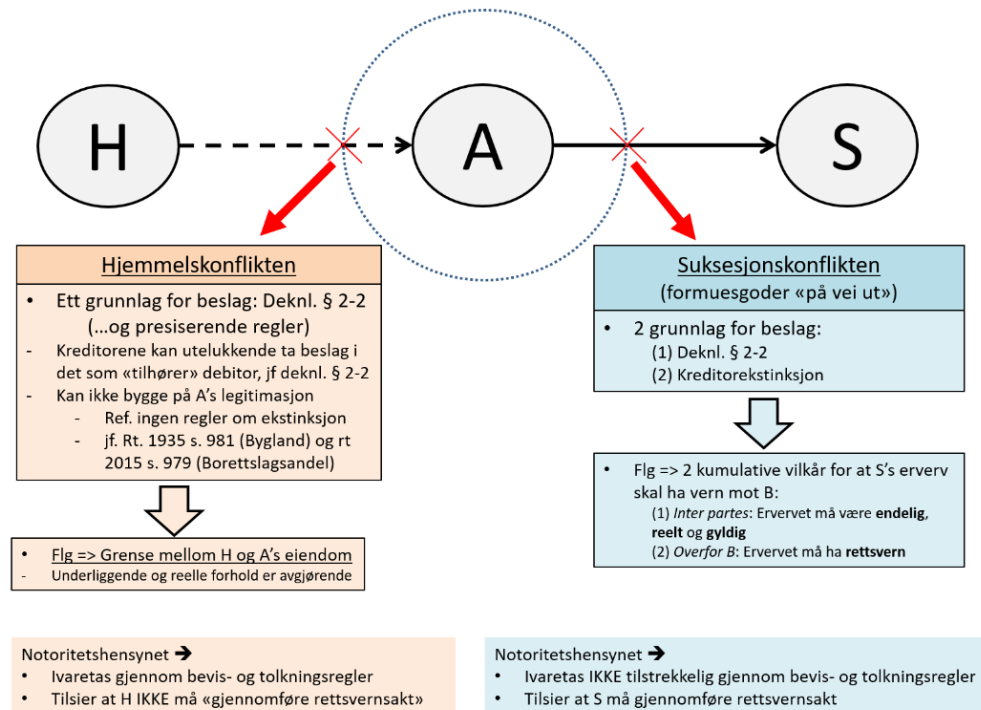
- Kvalitet over kvantitet
- Du sitter på lesesalen med et formål og en plan for dagen
- Når dine tanker flyr av gårde til dagdrømmeland, tar du deg en pause
- Du legger i fra deg distraksjoner og slår av varslinger

Aktiv lesing av pensum og rettskilder

- fokus på forståelse

Strukturlæring

- Skaff deg oversikt
- Dann deg kunnskapsstruturer av faget => Mentale representasjoner
- Trekke ut de sentrale poengene
- Tre-metaforen
 - Hensyn og prinsipper er stammen
 - Resten av kunnskapen utgjør greinene og bladene



Hentet fra Knut Sandes nettside: <https://juserlattis.no>

Hvordan bygge mentale representasjoner?

1. Hensyn og prinsipper
2. Lese med søkebriller
3. Vær bevisst på hvor du er i landskapet når du leser
4. Lage ditt eget system
5. Refleksjon

Hensyn og prinsipper

- Få oversikt over hvilke hensyn som gjør seg gjeldende på det aktuelle rettsområdet
- Gir oss «knagger» og hjelper oss å resonnerer
- Mer effektivt for å bygge en solid forståelse enn å lære seg «maler»/ «oppskrifter»

Hvordan arbeide med faget for å få tak på hensynene:

1. Les og bruk tid på kapittelet om hensyn flere ganger underveis i lesingen
2. Bruk tid på å forstå hvorfor reglene er utformet slik de er
3. Å få tak i hvilket livsområde vi befinner oss på
 - Konsekvensbetrakninger
 - Relater stoffet til noe konkret. Bryt stoffet ned til konkrete størrelser

Refleksjon

- Bidrar til å utvikle dybdeforståelse
- Still deg spørsmål omkring hva du har lært
- Fordeler
 - Bidrar til repetisjon
 - Utvide de mentale representasjonene
- Får både repetert «hva» og «hvorfør»

Spørsmål du kan stille deg når du reflekterer:

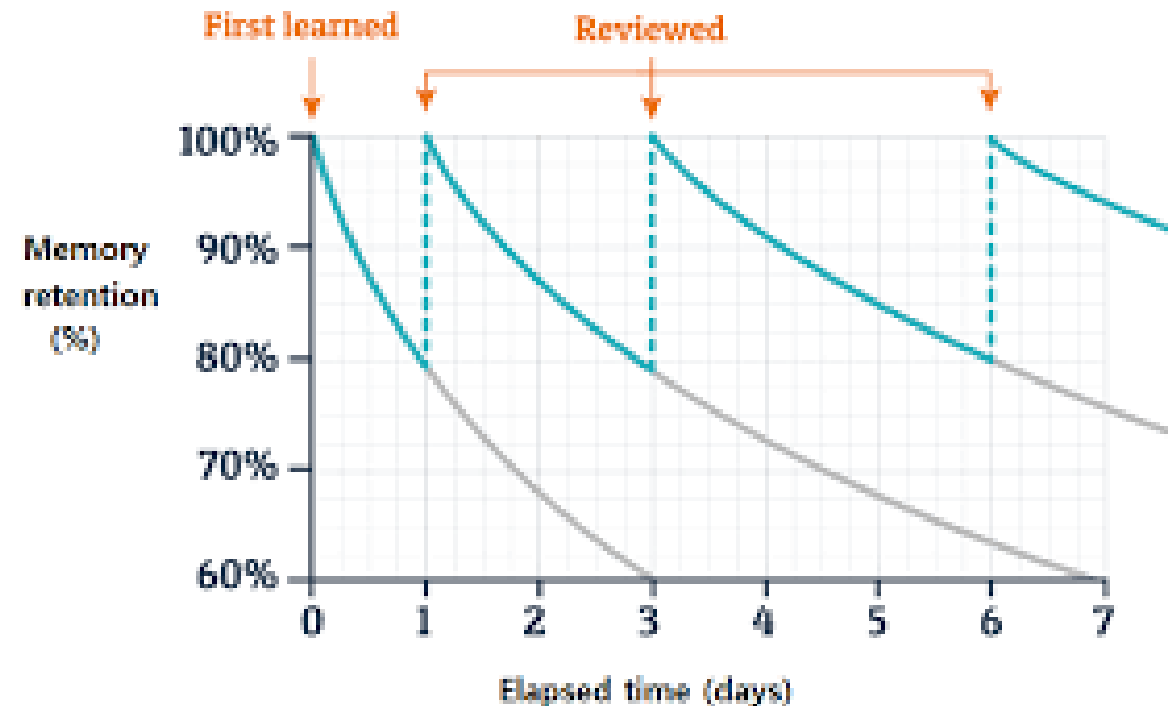
- Hva er de sentrale poengene?
- Hvordan kan dette relatere seg til noe jeg allerede vet?
- Hva er de sentrale hensynene som gjør seg gjeldende på det aktuelle området.

Hvordan kan du benytte refleksjon:

- Skriv ned hva du har lært på slutten av dagen
- Hør forelesninger på tur og reflekter deretter rundt hva som ble sagt på forelesningen.
- Gå på tur å høre forelesning hvor du etter du har hørt den reflekterer rundt hva som ble sagt på den forelesningen.
 - Skrive sammendrag

Oppgaveskriving og testingeffekten

Hvorfor egner oppgaveskriving seg godt som studiemetode?

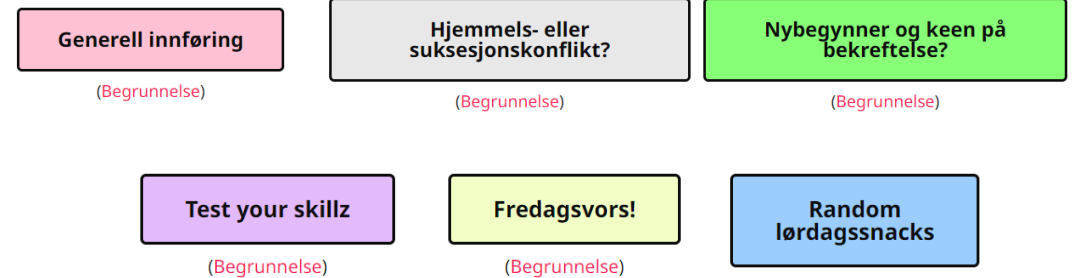


Konkrete metoder

1. Repetisjonsspørsmål
2. Tidligere eksamensoppgaver
 - Fordeler:
 - Du får muligheten til både å gjenhente kunnskap og øve opp ferdighetene som behøves på eksamen.
 - Ulemper:
 - Slitsomt. Fristende å sjekke sensorveiledningen.
 - Men: Det er tross alt når du virkelig må bruke hodet at kunnskapen fester seg.

=> Står du fast på en oppgave og bruker masse tid er det ikke nødvendigvis et dårlig tegn.

Innføring



Hentet fra Knut Sandes nettside:
<https://jusserlattis.no>

Fordeler med testing

1. Avverge kunnskapsillusjonen

Sensorveiledning v. 2022:

«Vi kan forvente at kandidatene kjenner til denne dommen, og finner frem til det gjengitte.»

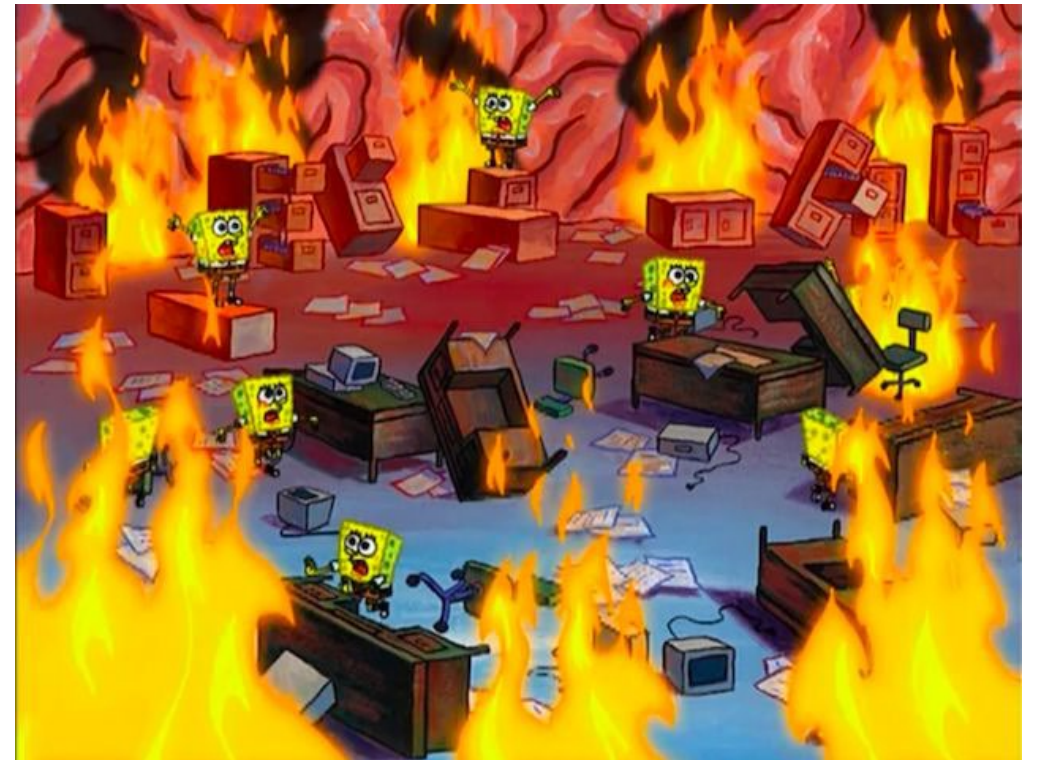
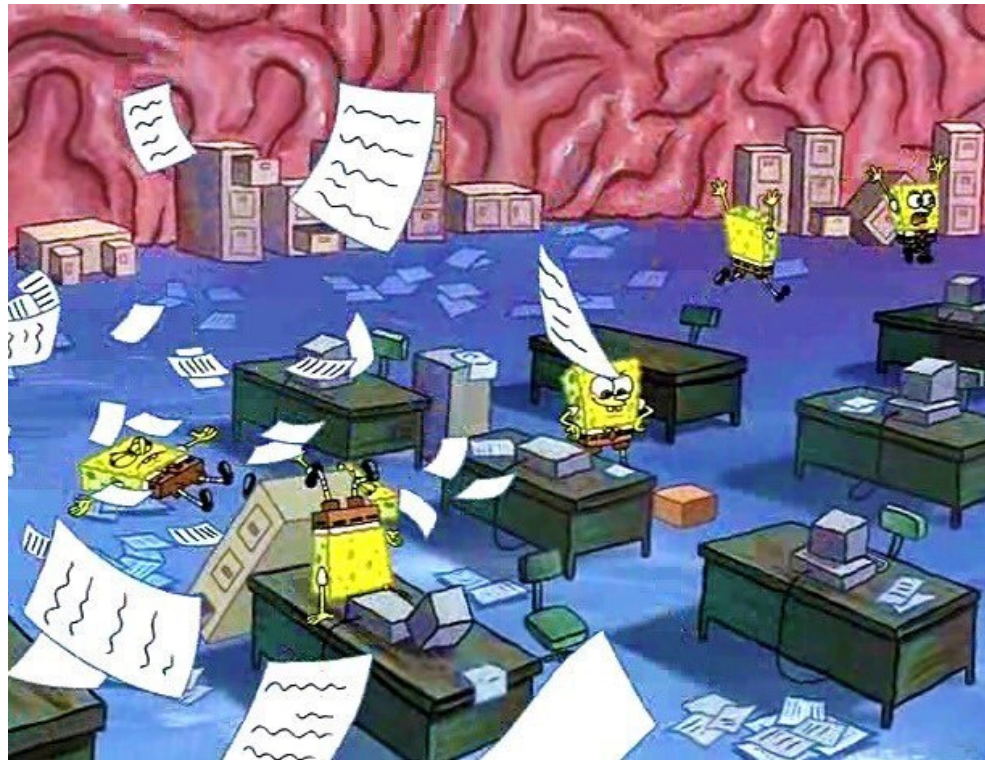
«Eksamen er en kunnskapstest, og det avgjørende er at kandidatene viser kunnskap om de problemstillingene som faktum gir foranledning til å drøfte.»

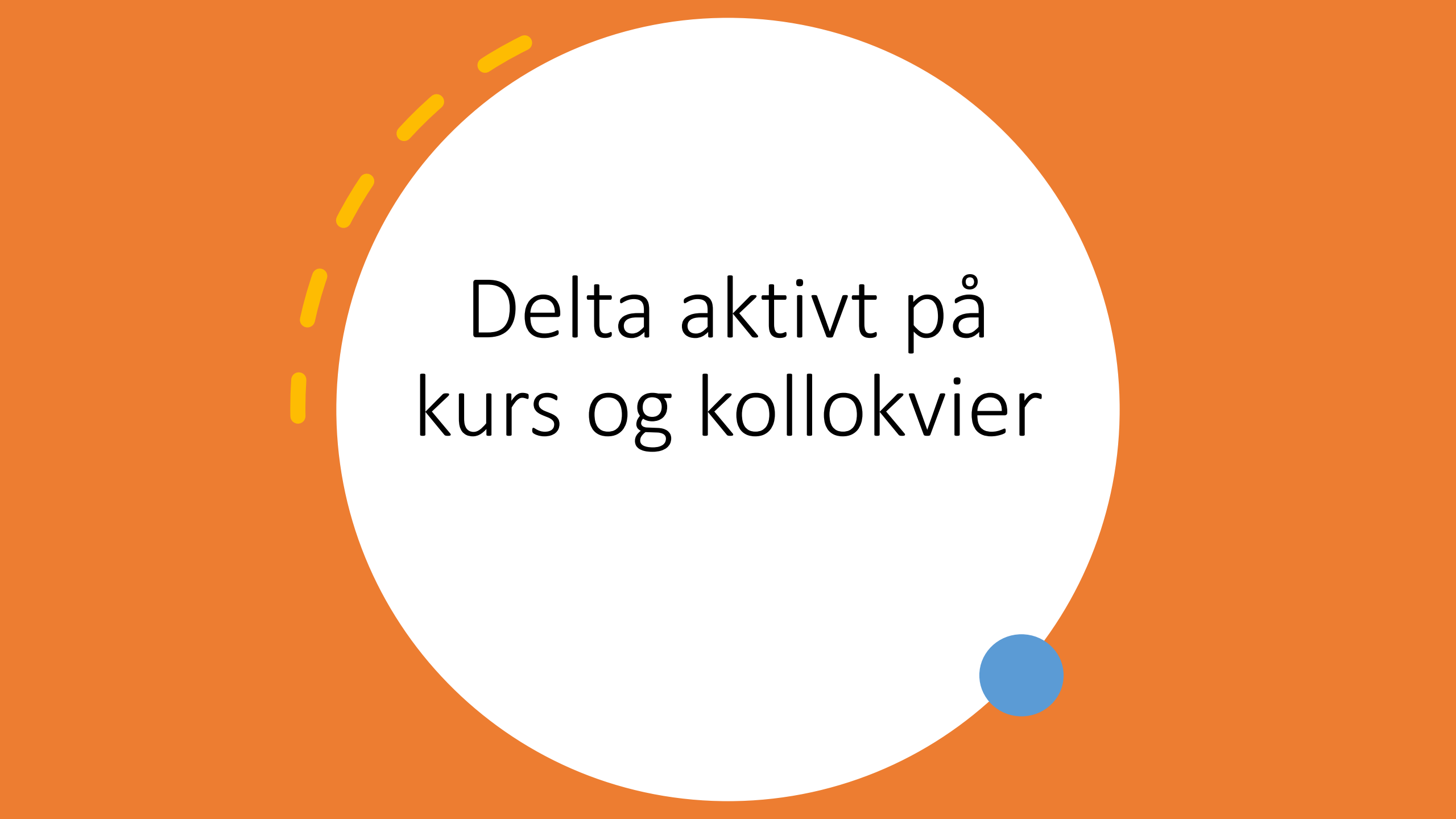
2. Øve opp evnen til å se ulike problemstillinger (varierte trening)

Sensorveiledning v. 22: «Oppgaven reiser mange problemstillinger, og det kan ikke være et vilkår for å gi beste karakter at alle spørsmål som er reist over er tatt med.»

(ikke rart vi får dårlig tid på eksamen...)

Sist, men ikke minst! Unngå at hjernen drar på ferie på eksamensdagen ;)

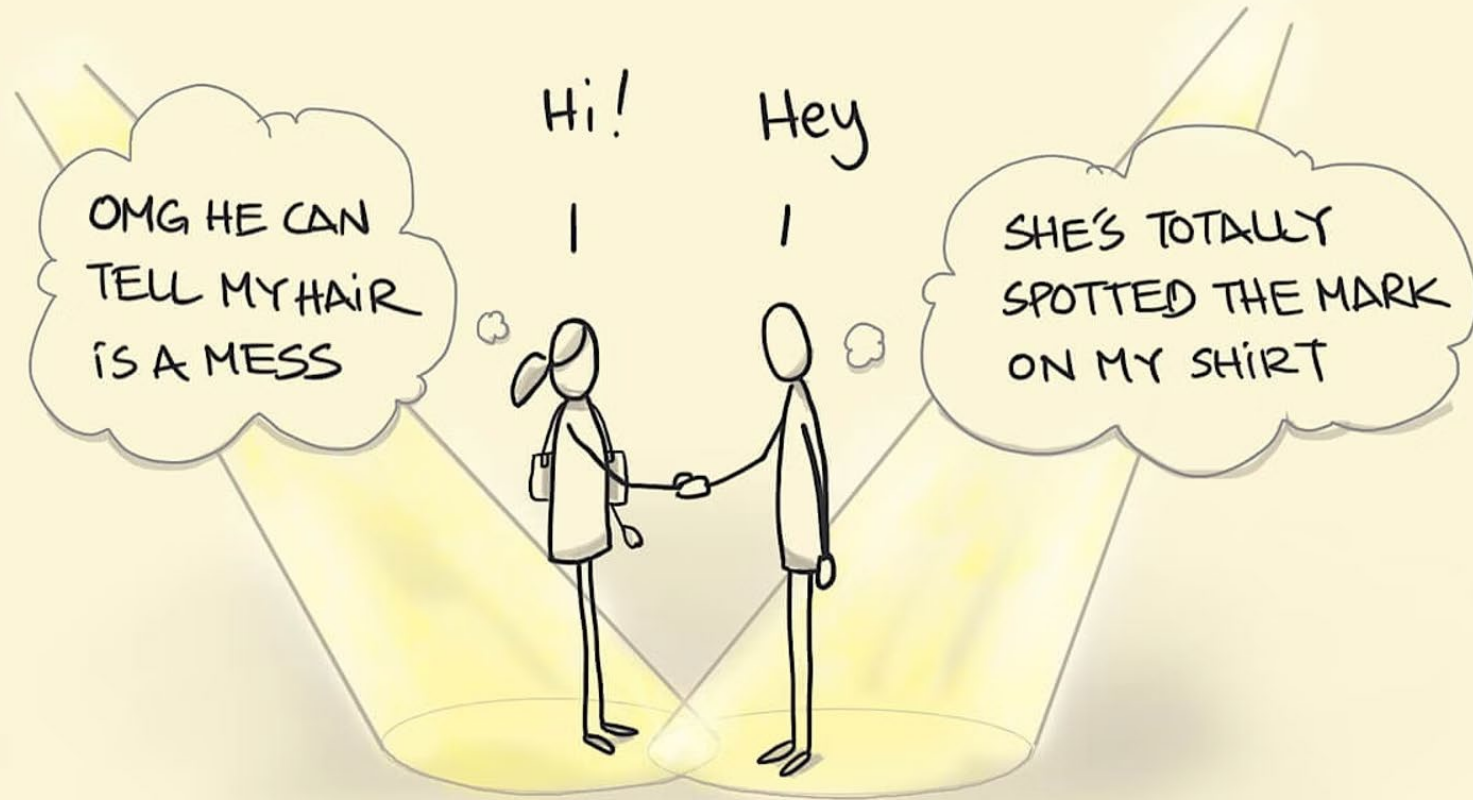




Delta aktivt på
kurs og kollokvier

THE SPOTLIGHT EFFECT

WE TEND TO THINK PEOPLE NOTICE US MORE THAN THEY DO



Konkrete tips

For kollokvier:

Jørgen Vangsnes kollokvietips:

- Diskuter og presenter materiale for andre => formidlingsfokus
- Så på ulike måter å disponere oppgaver.
- Så først på struktur og deretter det materielle

Knut Kaasens tips for studenter som tar dynamisk:

- Ta en kaffe med en medstudent. Tegn opp matrisen med B`er og S`er på et ark. Ta så å lukk øynene og slipp en blyant/viskelær ned på arket, så er konkurransen hvem som klarer å raskest identifisere problemstillingen i den ruten som viskelæret faller på.

Finn Arnesens tips:

- Dommer
 1. Ta en dom å les ned til premissene «jeg har kommet til»
 2. Tenk selv
 3. Ha en kollokvie
 4. Les begrunnelsen
- Fordeler:
- Du ser at det er flere måter å gjøre ting på
 - Du får et innblikk i hva HR ikke sier, hva de velger å ikke ta stilling til.
 - Du arbeider aktivt med primærkilder
 - Du ser at det er flere måter å løse det på.

For kurs

Tips 1:

- Gjorde kursoppgavene
 - Gjennomførte en god undersøkelse av rettskildebildet
- ⇒ Fikk da på kurset en korrigering og kunne sammenlikne med hva kursholderen og andre på kurset sa.

Tips 2:

- Gjør samtlige kursoppgaver som skal gjennomgå
- Skrive oppgavene ut i stikkordsform, noen fult ut.
- Deltar aktivt på kurset



Et siste fellestrekk på de tipsene jeg har fått inn



Forsøk å finn din gnist

Tusen takk til alle som har bidratt til denne forelesningen

En stor takk til dem som har bidratt med studietips:

- Jørgen Vangsnes
- Mads Fredrik Baardseth
- Knut Kaasen
- Olav Torvlund
- Anne-Beth Meidell Engan
- Birgitt Hellenes
- Annichen Kongsvik Sæteren
- Simon Kaute
- Olaug Hoftun - Instagram: Jussjenta
- Hans Martin Helgesen
- Ener S. Vaglun
- Eirik Skrinde Bjørkavåg
- Andre jurister og jusstudenter som har bidratt

Tusen takk til mine gode venner og medstudenter fra begge studiesteder for innspill til struktureringen av forelesningen.

Kilder og anbefalt litteratur

Om hvordan vi lærer

Kilder jeg har brukt:

- Hva er læring?
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press.
 - Gilhooly, K., Laddy, F., & Pollick, F. (2014). *Cognitive Psychology*. New York: McGraw-Hill Education
- Om læringsprosessen
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press.
 - Et bokkapittel som forklarer godt skillet mellom lagringsstyrke og gjenhentesstyrke: Bjork, R. A. (1999). F 5 assessing our own competence: Heuristics and illusions.
- Om det biologiske grunnlaget bak hvorfor vi lærer
 - Østby, H., & Østby, Y. (2016). *Å dykke etter sjøhester: en bok om hukommelse*. Cappelen Damm.
 - Nordengen, K. (2018). *Hjernen er stjernen: dit eneste uerstattelige organ*. Rosinante & Co.

For den nysgjerrige student:

- En TED Ed om hvordan vi lærer nye ferdigheter: <https://www.youtube.com/watch?v=f2O6mQkFiiw&t=197s>
- Et blogg innlegg som forteller litt om hjernens oppbygging: <https://waitbutwhy.com/2017/04/neuralink.html>
- Netflixserien «Human: The world within» og da særlig episode 1 om reaksjon

Overordnet om læringsstrategier slide 13 til 15

Kilder jeg har brukt:

- Om gener:
 - At vi deler om lag 50 % av genene våre med banan: <https://www.aftenposten.no/viten/i/J14we7/det-genetiske-slektskapet-mellom-ku-og-slange-er-ikke-den-eneste-overraskelsen-evolusjonen-har-aa-by-paa>
 - At vi deler 97,5 % av genene våre med mus og 99,9 % med andre mennesker: <https://www.bioteknologiradet.no/temaer/arv-og-genetik/>
- Lite forskning som tilsier at vi har forskjellige læringsstiler:
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press
 - Rohrer, D., & Pashler, H. (2012). Learning Styles: Where's the Evidence?. *Online Submission*, 46(7), 634-635.
 - Li, Y., Medwell, J., Wray, D., Wang, L., & Liu, X. (2016). Learning styles: A review of validity and usefulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(10), 90-94.
- Den aktive tilnærmingen:
 - Nordengen, K. (2018). *Hjernen er stjernen: dit eneste uerstattelige organ*. Rosinante & Co.
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press

Aktiv lesing av pensum og rettskilder - fokus på forståelse

- Om strukturlæring og å bygge mentale representasjoner
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press
 - Usman, E. A. (2016). Making Legal Education Stick: Using Cognitive Science to Foster Long-Term Learning in the Legal Writing Classroom. *Geo. J. Legal Ethics*, 29, 355.
- Om refleksjon
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press
 - Winkel, A. F., Yingling, S., Jones, A. A., & Nicholson, J. (2017). Reflection as a learning tool in graduate medical education: a systematic review. *Journal of Graduate Medical Education*, 9(4), 430-439.

Oppgaveskriving og testingeffekten

Kilder jeg har brukt:

- Om glemselskurven
 - Østby, H., & Østby, Y. (2016). *Å dykke etter sjøhester: en bok om hukommelse*. Cappelen Damm.
 - Murre, J. M., & Dros, J. (2015). Replication and analysis of Ebbinghaus' forgetting curve. *PloS one*, 10(7), e0120644.
- Om testingeffekten
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press
 - Agarwal, P. K., Karpicke, J. D., Kang, S. H., Roediger III, H. L., & McDermott, K. B. (2008). Examining the testing effect with open-and closed-book tests. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 22(7), 861-876.
- Om spred læring
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press
 - Soderstrom, N. C., & Bjork, R. A. (2015). Learning versus performance: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 176-199.
- Om hvorfor det er lurt å prøve å løse oppgaven før du leser sensorveidningen:
 - Bjork, E. L., & Bjork, R. A. (2011). Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning. *Psychology and the real world: Essays illustrating fundamental contributions to society*, 2(59-68).

For den nysgjerrige student:

* YouTube kanalen til Ali Abdal og hans podcast «Deep Dive»

Om fordeler med å løse oppgaver (slide 26 til 28)

Kilder jeg har brukt:

- Om kunnskapsillusjonen
 - Bjork, R. A. (1999). F 5 assessing our own competence: Heuristics and illusions.
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). Make it stick: The science of successful learning. Harvard University Press
- Å øve opp evnen til å se ulike problemstillinger
 - Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). Make it stick: The science of successful learning. Harvard University Press
- Unngå at hjernen drar på ferie på eksamensdagen
 - Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Simon and Schuster.

Kollokvier og kursundervisning

Kilder jeg har brukt:

- Gilovich, T., Kruger, J., & Medvec, V. H. (2002). The spotlight effect revisited: Overestimating the manifest variability of our actions and appearance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(1), 93-99.
- Epley, N., Savitsky, K., & Gilovich, T. (2002). Empathy neglect: Reconciling the spotlight effect and the correspondence bias. *Journal of personality and Social Psychology*, 83(2), 300.

Om å finne sin gnist

- Vi husker lettere minner med emosjonell verdi:
 - Nordengen, K. (2018). Hjernen er stjernen: dit eneste uerstattelige organ. Rosinante & Co.

Annen litteratur som kan være til hjelp i studiehverdagen

- «Flow» av MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (ja, jeg kopierte inn det etternavnet, for det var umulig for meg å utale eller skrive riktig)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=8h6IMYRoCZw> – for et animert sammendrag av boken
- «Deep Work» av Cal Newport
 - <https://www.youtube.com/watch?v=gTajhjQHcf8&t=206s> - for et animert sammendrag av boken
- Youtube kanalen til Ali Abdal og hans podcast «deep dive»
 - <https://www.youtube.com/watch?v=76yqErAib5g> – her er en video hvor han gir sine beste studietips