



# Test dine studievaner

## Sådan bruger du testen

Du bruger testen ved først at sætte krydser i det udsagn der passer dig bedst til hvert spørgsmål. Når du har svaret på alle spørgsmål, sidder du tilbage med (flere) områder, hvor du måske har fået bevidsthed om at noget skal eller bør ændres.

Testen er altså med til at give dig bevidsthed om hvor i dit studieliv, du gør det godt og hvor du måske bør se på, både hvorfor og hvad du skal ændre.

Du er altid velkommen til at skrive til os på [info@spine.dk](mailto:info@spine.dk), hvis du tænker at du har brug for vores hjælp til at få det overblik og de indsatsområder der vil give dig et godt studieliv og få de resultater du fortjener.

## Hvornår arbejder du bedst på dagen? (sæt et kryds)

	Om morgenen
	Midt på dagen
	Først på aftenen
	Om natten

## Hvordan arbejder du bedst? (sæt et eller flere kryds)

	Uforstyrret alene
	Hvor der er andre tilstede f.eks. på biblioteket eller læsesal
	Mens du lytter til musik
	Sammen med andre f.eks. dine læsegruppe eller en studiekammerat
	Andet:

## Hvor langt tid arbejder du bedst ad gangen? (notér)

	Lange, uforstyrrede stræk - hvor lange stræk?
	Korte stræk med regelmæssige pauser - hvor korte stræk?

## Hvordan er dit bedste arbejdssted? (sæt et eller flere kryds)

	Der er stille og uforstyrret
	Der er god plads til bøger, noter og andet studiemateriale
	Der skal være hyggeligt og rart f.eks. i min seng
	Andet:



### Hvordan motiverer du dig selv? (sæt et eller flere kryds)

<input type="checkbox"/>	Med belønninger f.eks. hvis jeg læser dette kapitel, må jeg gerne købe en god kop kaffe
<input type="checkbox"/>	Med "straffe" f.eks. ingen læsning – ingen Netflix
<input type="checkbox"/>	Med opdateringer på de sociale medier til vennerne
<input type="checkbox"/>	Med overkommelige delforløb, f.eks. arbejde ½ time ad gangen
<input type="checkbox"/>	Andet:

### Hvordan planlægger du dit studiearbejde? (sæt et kryds)

<input type="checkbox"/>	Langtids
<input type="checkbox"/>	Korttids
<input type="checkbox"/>	Løbende
<input type="checkbox"/>	Slet ikke

### Hvad gør du, hvis du oplever udfordringer under studiearbejdet? (sæt et eller flere kryds)

<input type="checkbox"/>	Jeg kontakter min underviser, vejleder eller lignende
<input type="checkbox"/>	Jeg begynder at overspringshandle f.eks. ved at surfe rundt på nettet, tjekke mails og sociale medier.
<input type="checkbox"/>	Jeg går i gang med at lave noget andet studierelateret
<input type="checkbox"/>	Jeg går i panik og bliver handlingslammet
<input type="checkbox"/>	Jeg taler med andre om det f.eks. mine studiekammerater, venner eller familie
<input type="checkbox"/>	Andet:

Når du har svaret, så overvej om du på denne baggrund skal ændre dine arbejdsvilkår eller dine arbejdspraksis?

(Bearbejdet efter Davies, 2011)

**Få mere hjælp på [spine.dk](http://spine.dk)**