



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR PEDAGOGIK OCH SPECIALPEDAGOGIK

# **Distansstudier – något för alla?**

**En kvantitativ studie om elevers förutsättningar att  
studera på distans på gymnasienivå**

**Elisabeth Dahlén & Oscar Antbring**

---

Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program och/eller kurs: LAU925:2 VAL/ULV Tvärvetenskaplig kurs  
Nivå: Grundnivå



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INST FÖR PEDAGOGIK OCH SPECIALPEDAGOGIK**

Termin/år: Ht2014  
Handledare: Mikael Nilsson  
Examinator: Ingemar Gerrbo  
Rapport nr: ~~x~~T14 IPS LAU925;11

# Abstract

Examensarbete: 15 hp  
Program och/eller kurs: LAU925:2 VAL/ULV Tvärvetenskaplig kurs  
Nivå: Grundnivå/Avancerad nivå  
Termin/år: Vt 2015  
Handledare: Mikael Nilsson  
Examinator: Ingemar Gerrbo  
Rapport nr: xx (ifylles ej av studenten/studenterna)  
Nyckelord: distansstudier, lärostilar, enkät, studieteknik

---

Syftet med vår studie är att kartlägga vilka olika studiemetoder som mest frekvent och framgångsrikt används av distanselever. En jämförelse görs härmed med de studiemetoder som, enligt litteraturen och tidigare forskning, leder fram till lyckosamma resultat inom traditionella studier, klassrumsundervisning.

Eftersom distansstudier ökat som studiemetod idag kan det vara till hjälp för de olika utbildningarna som erbjuder studier på distans att känna till hur deras elever väljer att studera och vilka faktorer som påverkar deras resultat.

Inom forskning kring inläring finns det en rad olika inlärnings-stilar som vi har förankrat vår undersökning i och kunnat påvisa vilka faktorer och förutsättningar som kan sägas öka förutsättningarna för att lyckas i sina studier. På samma gång har vi kunnat påvisa vilka utmaningar som kan finnas för en viss kategori elever.

Vi har använt oss av främst kvantitativ metod och samlat in data med hjälp av en enkät. Enkätens två huvudsakliga delar har syftat till att samla in data om elevens förutsättningar och studieteknik, samt att mäta elevens självförtroende via en etablerad enkät ("Rosenberg"). Som komplement till enkäten har vi med en öppen och valfri fråga för att få fram viss kvalitativ data.

Kända teorier av Gordon Pask, David Kolb, samt John Grinder i samarbete med Richard Bandler har främst legat till grund för den teoretiska referensramen och i syfte att ringa in vedertagen kunskap runt hur man kan kategorisera lär-stilar.

Resultatet från undersökningen visade att de studiemetoder som fungerar inom traditionell undervisning även fungerar inom distansundervisning. Det som visade sig vara viktigt för eleverna var att känna känslomässig koppling till studierna, att känna motivation och ha en målsättning med studierna. Vidare kunde vi se en tydlig koppling mellan studieresultat och elevens disciplin samt rutiner runt schemaläggning av sina studier. Att ha kunskap och tilltro till tekniken som hjälpmedel visade sig också ha betydelse för studieresultatet.

# Förord

Vi vill rikta ett stort tack till oss själva som tycker att vi har gjort ett bra jobb där vi kompenserat för varandras brister, samt tillåtit våra individuellt starka sidor att styra arbetet mot vårt slutmål

Tack till oss själva för uppmuntrande ord när den andra personen har vacklat i sin entusiasm.

I vår forskning och uppsatsskrivande har vi strävat efter att så långt som möjligt vara lika delaktiga i alla moment, men våra personliga förutsättningar och kvalifikationer ska givetvis innebära en viss specialisering.

Elisabeth Dahlén har haft ett större ansvar för den teoretiska referensramen, bakgrund och inledning, medan Oscar Antbring har haft ett större ansvar för enkäten och metod.

För övriga avsnitt och moment har vi i största mån fördelat arbetet lika och ingen direkt arbetsfördelning har gjorts.

Välkommen till vår uppsats som vi är väldigt stolta över.

Göteborg, januari 2015

Oscar Antbring & Elisabeth Dahlén

# Innehållsförteckning

<b>Abstract</b> .....	<b>1</b>
<b>Förord</b> .....	<b>2</b>
<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Inledning</b> .....	<b>5</b>
<b>2 Bakgrund</b> .....	<b>6</b>
2.1 Distansstudier i Sverige .....	6
2.1.1 Gymnasiala distansstudier.....	6
2.2 Vad är distansstudier?.....	7
2.3 Distansstudier, skolverket & lärande.....	8
2.4 Varför läser man på distans? .....	8
<b>3 Tidigare forskning</b> .....	<b>10</b>
3.1 Distansstudiers möjligheter .....	10
3.2 Distansstudiers utmaningar.....	10
3.3 Det virtuella klassrummet.....	12
<b>4 Syfte och problemställning</b> .....	<b>13</b>
4.1 Syfte.....	13
4.2 Frågeställningar .....	13
<b>5 Teoretisk referensram</b> .....	<b>15</b>
5.1 Inläring .....	15
5.2 Inlärningsstilar .....	15
5.3 Gordin Pask .....	16
5.4 David Kolb .....	16
5.4.1 Divergerarna.....	18
5.4.2 Assimilerarna .....	18
5.4.3 Konvergerarna.....	18
5.4.4 Ackommoderarna.....	18
5.5 John Grinder & Richard Bandler.....	18
5.5.1 Visuell lär-stil.....	19
5.5.2 Auditiv lär-stil .....	19
5.5.3 Taktil eller kinestetisk lär-stil .....	19
5.6 Studieteknik .....	19
5.6.1 Motivation.....	20
5.6.2 Mål och delmål.....	20
5.6.3 Tidsplan och disciplin .....	21
5.7 Fysisk aktivitet och sömn .....	21
5.8 Att tänka positivt .....	22
5.9 Könskillnader för studieteknik .....	22
5.10 Summering av kunskapsläget .....	23
<b>6 Metod</b> .....	<b>24</b>

6.1 Metodval.....	24
6.2 Perspektiv på forskning .....	24
6.3 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet .....	25
6.4 Datainsamling.....	26
6.5 Urval .....	26
6.6 Genomförande .....	27
6.7 Utformning av enkät.....	27
6.8 Bearbetning av data .....	28
6.8.1 Elevkategorier .....	29
6.9 Metodkritik .....	29
<b>7 Resultat.....</b>	<b>31</b>
7.1 Vem är distansstudenten? .....	31
7.2 Resultat utifrån lär-stilar .....	32
7.2.1 Studieresultat utifrån David Kolbs lärteori .....	32
7.2.2 Studieresultat utifrån Grinder och Bandler lärteori.....	33
7.2.3 Studieresultat enligt Gordon Pask.....	34
7.3 Självdisciplin och att schemalägga studierna .....	34
7.4 Man och kvinna.....	35
7.5 Studieteknik.....	36
7.5.1 Google och Internet.....	36
7.5.2 Diskussion med vänner och bekanta .....	37
7.5.3 Anteckningar .....	37
7.6 Självförtroendet och studieresultat. ....	38
7.7 Ålder på eleverna utifrån kön .....	38
7.8 Resultat och forskningsfrågor.....	39
7.8.1 Framgångsrika elever .....	39
Studieteknik för en kinestetisk läro-stil.....	39
Studieteknik för visuell läro-stil .....	39
7.8.2 Elever som misslyckas .....	40
<b>8 Analys och slutdiskussion .....</b>	<b>41</b>
8.1 Motivation .....	41
8.2 Att vara känslomässigt involverad .....	41
8.3 Att läsa och åter läsa.....	42
8.4 Det virtuella klassrummet.....	42
8.5 Att vara social.....	43
8.6 Att vara kreativ i sina studier.....	44
8.7 Självdisciplin och schemaläggning av studier.....	44
8.8 Manligt och kvinnligt .....	45
8.9 Att tro på sig själv.....	46
8.10 Slutsats och avslutande ord .....	46
8.10.1 Differentierad undervisning? .....	47
8.11 Förslag på vidare studier.....	48
<b>Referenslista.....</b>	<b>49</b>
<b>Bilaga 1: Enkät .....</b>	<b>52</b>

# 1 Inledning

Att studera på distans innebär en ny utmaning för inläring och undervisning. Läser man Lpo -11 och vad som står om undervisning och hur den ska bedrivas och material som hör därtill förstår man att det finns unika naturliga svårigheter i distansundervisningen:

*“Undervisningen ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov. Den ska främja elevernas fortsatta lärande och kunskapsutveckling med utgångspunkt i elevernas bakgrund, tidigare erfarenheter, språk och kunskaper”. (LGY -11).*

Alltså är det lärarens huvudansvar att skapa rätt förutsättningar i undervisningen. Enligt skollagen 2011 ska även varje elevs behov inkluderas i undervisningen. För att utvecklas så långt som möjligt ska skolan ge stöd och stimulans till eleverna utifrån dem som individer.

Genom att konkret peka på hur distansundervisning vanligtvis går till: Läraren och eleven träffas inte fysiskt i klassrumssituationer och undervisningsmaterialet är på förhand i stort färdigkomponerat, kan man lätt se att det kan finnas ett i praktiken motsatsförhållande här mellan arbetssättet och skollagens syn på hur arbetssättet ska gå till.

I forskningen vill vi förankra den inledande föreställningen om distansundervisningens tämligen statiska och förutbestämda didaktik men också vilka typer av elever som har särskilt lätt eller svårt för denna typ av utbildning. Det är ju inte orimligt att tro att vissa kategorier elever lämpar sig bättre för att studera på distans, vilket då skulle kunna hävdas vara en svaghet eller ett misslyckande för en gymnasieskola som erbjuder studier på distans.

Detta är ett relevant och aktuellt ämne eftersom vi med stor sannolikhet kommer få se ett större utbud av distansundervisning på gymnasienivå nu när tekniken blir allt mer mogen.

## 2 Bakgrund

I följande avsnitt presenteras en kort historisk översikt över distansutbildning och hur de har växt fram i Sverige under årens lopp. Begreppet distansutbildningar förklaras samt vilka pedagogiska utmaningar och möjligheter som finns.

### 2.1 Distansstudier i Sverige

Distansundervisning har funnits organiserad i mer än 120 år i Sverige och Hermods korrespondentinstitut bildades redan år 1898, den första utbildningen som erbjöds på distans. Att studera på detta sätt, utan att ha geografisk kontakt med sin lärare, växte fram då det fanns behov för människor att utbilda sig samtidigt som de försörjde sig och sin familj.

I början av 1883 kom Hans Svensson Hermod, uppväxt på en bondgård i Sunnanå utanför Malmö, hem till Sverige efter en lång utlandsresa. För att försörja sig under sin resa hade han bland annat arbetat som privatlärare. Hemkommen från sin resa ville han fortsätta sin karriär som lärare och började ge ut ett ”Tyskt-Engleskt-Franskt-Spanskt-Italienskt övningsblad”. Detta övningsblad (utformat som en tidning) innehöll enklare texter på de fem språken. Läsaren erbjöds att översätta valda texter och sända in dem för rättning. Man kunde även prenumerera på tidningen för endast tre kronor. Härmed var första steget mot korrespondentundervisning taget.

Under åren som följde utvecklade Hermod sitt koncept till korrespondentundervisning via brevväxling mellan student och lärare. År 1898 fanns således den första riktiga distansutbildningen tillgänglig för allmänheten. Kursen innehöll sjutton brev där eleverna fick lära sig allt om bokföring. Runt år 1920 hade Hermods växt kraftigt och institutet hade nu 250 olika kurser för cirka 20 000 studenter.

I kölvattnet av Hermods framgångar växte nya institut fram i mitten av 1900-talet som erbjöd studier på distans. Bland annat startades Statens skola för vuxna (SSVN) i Norrköping år 1956 vilket var en kombination mellan studier i skolan och studier i hemmet. Denna skolform spred sig även till Härnösand år 1962 (Dohse, 2010).

Idag finns det en rad olika möjligheter för medborgarna att läsa på distans. Några grundskolor runt om i landet och alla högskolor och universitet erbjuder numera att läsa olika kurser och utbildningar hemifrån. Det har under årens lopp även gjorts stora krafttag för att förbättra distansutbildningarna och miljardbelopp har avsatts ur den statliga kassan för detta ändamål. (SOU, 1998:83)

#### 2.1.1 Gymnasiala distansstudier

Om man ser till utvecklingen av distansstudier så har antalet elever ökat kraftigt under 2000-talet. Från att i början på 2000-talet då knappt tio procent av alla studenter på högskolan läste på distans, så har det tio år senare ökat till nästan det dubbla. År 2012 läste arton procent av eleverna som påbörjade högskolestudier det året på just distans (Universitet och Högskolans årsrapport, 2013).



Idag har dock ökningen av distansutbildningar på högskolenivå stagnerat och de senaste åren har även antalet distansstudenter på högskolenivå minskat något. Det är dock värt att notera att var fjärde student idag (2014) studerar på distans.

I vår forskning har vi valt att undersöka gymnasieelever och deras förhållningssätt till distansstudier. Tidigare har man möjligtvis kopplat distansstudier till främst högskolestudier men idag kan man se ett mönster för gymnasiestudier som tidigare kännetecknades av tillväxten för distansstudier på högskolenivå.

Vad kan då den här utvecklingen bero på? Utbudet av distansutbildningar har ökat markant där flera skolor idag erbjuder mer eller mindre ett heltäckande utbud av gymnasiekurser på distans, vilket ju är tacksamt att nyttja för gymnasieskolor som inte har kompetensen att erbjuda alla kurser.

Friheten i samhället har ju ökat stort och eleven får möjlighet att planera och strukturera sina studier helt på egen hand. Sedan har varje individ idag tillgång till informations- och kommunikationstekniken (IKT) och Internet erbjuder en plattform för distansstudier med exempelvis webbkamera för diskussioner i realtid.

Man kan anta att distansstudier inte riktigt genomgått samma utveckling och ökning om vi fortfarande kommunicerade med brev som på Hans Svenssons tid. Men vinsten för individen är ju i mångt och mycket densamma – frihet och flexibilitet. Det är en av delarna vi lyft fram i vår studie då vi undersöker varför de som ingick i vår studie har valt att studera på distans

## 2.2 Vad är distansstudier?

Att studera på distans har alltså funnits under lång tid och vi har kunnat förankra att det blivit ett allt mer populärt sätt att studera på. Förutom det självklara – att man kan studera hemifrån, vad innebär det egentligen att välja en sådan studiemetod?

Det finns flera olika begrepp och beskrivningar på distansstudier och enligt Nationalencyklopedin lyder definitionen av begreppet *distans*: ”relativt stort avstånd; undvikande av social eller känslomässig kontakt” (NE, 2014). Här kan man ju se att med teknikens framsteg så kan ett visst uppluckrande av detta begrepp sker då man ju idag lika gärna kan förknippa att vara *social* med ”nätet” och sociala medier.

Skolverket har en egen definition på distansstudier som lyder enligt följande ”distansstudier är en interaktiv undervisningsmetod där elev och undervisande lärare är fysiskt åtskilda” (Skolverket Stockholm 2008, s 19). I denna begreppsformulering av distansstudier har skolverket valt att utgå ifrån Desmond Keegans definition från 1990.

Keegan har under stor del av sitt liv forskat om distansstudier och är numera professor inom området. Jämsides med hans forskning har han byggt upp distansutbildningssystemet i Italien och Australien och har även varit ordförande i International Council for Open and Distance Education (ICDE):s forskningskommitté sedan många år.

Han karakteriserar distansstudier utifrån fem kännetecken (Skolverket, Stockholm 2008, s. 20):

- Eleven och läraren är skilda åt under merparten av studierna.

- En utbildningsorganisatör ansvarar för planering av utbildningen, utvecklingen av läromedel och för stöd till eleverna.
- Olika typer av medier (till exempel trycksaker, ljudmedier, datorer och nät) utnyttjas för att överbrygga avståndet mellan elever och lärare och för att förmedla kursinnehåll.
- Någon form av tvåvägskommunikation möjliggörs så att eleven kan initiera att delta i dialoger.
- Studiegrupper saknas under stora delar av studietiden så att studierna i huvudsak sker individuellt, men möjligheten finns av såväl didaktiska som sociala skäl organisera möten.

Dessa fem punkter definierar vår definition av *distansstudier* och stämmer väl överens in på det arbetssätt som forskarna känner igen från det egna arbetet med distansutbildning på en känd svensk gymnasieskola.

## 2.3 Distansstudier, skolverket & lärande

År 2008 fick skolverket i uppdrag att föreslå hur distansundervisning ska beskrivas i grundskola och på gymnasienivå och detta arbete mynnade ut i rapporten ”*Distansundervisning för elever i grundskola och gymnasieskola*” (2008).

Syftet med rapporten och de förslag som rapporten fastställer är att öka elevers tillgång till utbildningar i stort, där då distansutbildningar fyller ett naturligt syfte. Många elever kan helt enkelt inte studera den utbildning som önskas utan att flytta till en annan ort, och på detta sätt kan man också hävda att elevers utbildning blir mer jämlik. Man kan överbrygga socialekonomiska skillnader mellan olika kommuner exempelvis.

I sin helhet kan man peka på faktorer som bostadsort, familjeförhållande, hälsa, arbetssituation med mera. Vinsten med distansstudier är enligt rapporten är dels ökade kunskaper i ämnet eleven väljer att studera i, dels en möjlighet för eleverna att träna sin förmåga att förbättra sin digitala kompetens. Båda dessa läroaspekter är nyckelkompetenser i EU:s program för livslångt lärande.

I rapporten framkommer även behovet av en lagstiftning kring distansstudier på grundskole- och gymnasienivå. Detta tyder på både ökat utbud och efterfrågan på möjligheten att studera på distans.

## 2.4 Varför läser man på distans?

Just flexibilitet och frihet har vi tidigare lyft som viktiga fördelar med att läsa på distans. Av egen erfarenhet väljer många ”vuxna” som saknar gymnasiebehörighet att läsa på distans eftersom de ofta har familj och barn. Denna egna slutsats bekräftas också av Blekinge tekniska högskola som skriver:

*”Att studera på nätet är vanligt då man har familj och inte vill eller har möjlighet att flytta till högskoleorten. Kanske vill man kombinera arbete med studier eller vidareutbilda sig. Många uppskattar friheten att studera var och när de vill, men friheten innebär också ett större ansvar och kräver både god disciplin och planeringsförmåga”* (Blekinge Tekniska Högskola, 2010).

Just ”familj och barn” är viktiga faktorer som studera.nu (2014) lyfter fram som en viktig orsak till varför människor väljer att studera på distans. Andra faktorer de beskriver är att många vill kombinera arbete med studier eller vill läsa en kurs som ligger utanför sin egen utbildning.

## 3 Tidigare forskning

Begreppet *distansutbildning* har varit föremål för omfattande forskning och den har i stor mån handlat om att kartlägga dess effekter för eleven och givetvis vilka för- och nackdelar man kan peka på (i jämförelse med traditionell klassrumsundervisning).

### 3.1 Distansstudiers möjligheter

Distansutbildning erbjuder både möjligheter och utmaningar. En fördel med detta sätt att bedriva skolverksamhet (som flera författare lyfter fram) är möjligheten att utvidga sin kunskap utöver själva utbildningen. En av dessa är författarinnan Dysthe som skriver om detta i sin bok "Dialog, samspel og læring" (Dhyste, 2003). I samband med möten mellan lärare och elev(er) i *cyberrymden* finns det möjlighet att ta kontakt med specialister och andra individer med unik kunskap och erfarenheter från hela världen. Den fysiska begränsningen försvinner alltså. Givetvis kan sådana situationer leda till större möjligheter för eleven att nå en högre kompetens och få ett bredare perspektiv.

Vidare har forskning om nätbaserad undervisning påpekat vinsterna med sådan utbildning som inlärningsmetod. Professor Wegerif har exempelvis i sin forskning kunnat hävda att distansstudenter lär sig mycket genom att "googla" sig fram på Internet. Det här sättet att söka kunskap blir alltmer vanlig även i den så kallade traditionella formen av undervisning då många skolor erbjuder varje elev en egen dator. Det blir alltså fokus på själva arbetsmetodiken och att elevens kreativitet stimuleras i "jakten" på kunskap – ett slags problembaserat lärande. Genom att experimentera med datorns hjälp skapas nya tankar och erfarenheter. Samtidigt betonar Wegerif vikten av kommunikationen mellan eleven och läraren. Denne måste följa med i elevens tankeverksamhet, leda eleven rätt och vara en vägvisare. En fungerande dialog dem emellan är därför av yttersta vikt (Wegerif, 2007) och här kan man lyfta fram vikten av ett fungerande *virtuellt* klassrum.

Fåhræus (2003), en annan för ämnet relevant forskare, har också lyft fram den kollaborativa miljön inom ramen för distansstudier i sin forskning. Hon menar att distansstudier har flera utmaningar som också kan bli till fördelar, framför allt i det *kommunikativa*, det vill säga samarbetet mellan eleverna. I hennes avhandling "*Inlärningsprocesser i en trippelspiral: Hur man kan odla lärande, kommunikation och samarbete bland distanslärande personer*" (2003) fokuserade hon på betydelsen av samarbete mellan lärare och elever (i första hand i Australien) med merparten av eleverna boende på geografisk skilda platser vilket ju per definition innebär distansstudier. Hennes resultat visade på att om kommunikation, samarbete och lärande flätas in i varandra uppnås bästa resultat. Hennes studier visar, precis som Wegerif, att även inom tekniken kan samarbete med andra leda till positiva erfarenheter. För de som inte hanterar de digitala verktygen och upplever detta som ett hinder för sina studier kan vägen till att lösa problem vara interaktion med mer tekniskt kunniga personer. För de personer som lyckades hantera den nya teknologin blev detta att lära sig om tekniken ytterligare en positiv erfarenhet och upplevelse i sin läroprocess.

### 3.2 Distansstudiers utmaningar

Det som till viss del föranledde vår studie och önskan om att undersöka distansstudenters möjligheter att lyckas med sina studier var att försöka reda ut dess utmaningar och se om dessa bemöts. En utmaning framkommer tydligt i Statens Offentliga Utredningar (SOU 1999)

där man kan läsa att skolans verksamhet ska anpassas till elevens behov och förutsättningar. En skola som erbjuder studier på distans ska också följa skollagen som säger under rubriken "Syftet med utbildningen inom skolväsendet", 4 §, att:

*".....hänsyn tas till barns och elevers olika behov. Barn och elever ska alltså ges stöd och stimulans så att de utvecklas så långt som möjligt. En strävan ska vara att uppväga skillnader i barnens och elevernas förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen."*

En grundförutsättning är då att skolan kan erbjuda en differentierad undervisning och att man utgår ifrån att elever helt enkelt är olika (SOU 1999:63, s. 193). Det här ställer högre krav på elevens *mognad* och förmåga att ta eget ansvar, men också en förmåga att hantera det faktum att det material som erbjuds ofta är förutbestämt och tämligen statiskt. Baserat på mångårig erfarenhet som gymnasielärare på distans kan flera forskare peka på problemet att eleverna tillhandahålls ett visst studiematerial och premisser för studierna, men att detta "paket" alltid ser likadant ut, oberoende av elevens förutsättningar.

I doktorsavhandlingen "*Vuxnas lärande på nätet – betingelser för distansstudier och interaktivt lärande ur ett studentperspektiv*" (Östlund, 2008) utgår forskaren ifrån studentens perspektiv. Hennes syfte med studien var att undersöka förutsättningarna i lärandeprocessen samt dialogen och kommunikationen elever mellan (genom digitala plattformar). Östlunds forskning kunde fastställa en del försvårande faktorer (förutsättningar) för distansstuderande elever, till exempel att vuxna som studerar på distans ofta har familj och kanske kombinerar studierna med arbete vilket kan leda till en stressig och kanske kaotisk vardag. Vidare kunde hon peka på att vissa elever upplevde att deras studievana var dålig och att de hade svårigheter med att planera sina studier, uttrycka sig i skrift och tal samt ta till sig kurslitteraturen (Östlund, 2008).

Den här utmaningen har skolverket gjort vissa försök att bemöta. Inom skolans värld är länken mellan elev och kunskap oftast läraren. Inom distansutbildningar saknas denna fysiska kontakt mellan elev och lärare och detta har föranlett ett behov av att utveckla distansutbildningarna. Genom en medveten och professionell pedagogik och metodik, initierad av skolverket, har det dock skett en metodutveckling som för studenterna innebär att det inte längre enbart behöver vara ensamarbete. Det har skapats en rad lär-plattformar och inom dessa ges det numera möjlighet till samarbete med andra studenter och lärare (Skolverket, Stockholm 2008).

Ytterligare en utmaning med distansstudier går det att finna i Läroplanen för gymnasieskolan (Skolverket, 2011) där det står (kap 1 Skolans värdegrund och uppgifter, sidan 7) att ett av skolans stora ansvarsområden ska vara att "*utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens*". Ett uttryck som används i läroplanen för gymnasieskolan är att skolan ska vara en "*social mötesplats*". Här finns det givetvis ett dilemma i distansstudierna där elever och elever samt elever och lärare inte träffas socialt förutom via nätet. Distansstudier blir inte den främjande miljö för sociala sammanhang som en traditionell fysisk undervisning erbjuder. Återigen får möjligheterna att träffas på nätet via webbkamera, chattar och olika lär-plattformar bli substitut för det verkliga sociala mötet.

Önskvärt vore dock att utreda alla dessa olika utmaningar, dess möjliga bieffekter och påverkan på resultatet av studierna. Tyvärr ryms inte alla utmaningar i vår forskning utan vi har valt att koncentrera oss på förutsättningar och arbetssätt som kan främja eller försvåra

distansstudierna samt vidare hur en differentierad distansundervisning kan utformas för elevgrupper med sämre förutsättningar att lyckas.

### 3.3 Det virtuella klassrummet

Att studera i ett virtuellt klassrum innebär att man deltar i studier genom en digital *skenvärld* som i mångt och mycket strävar efter att efterlikna eller vara en metafor till det verkliga livet. I denna värld kan eleven och läraren agera och interagera med varandra, och då givetvis helt oberoende av var man fysiskt befinner sig.

Med hjälp av fysisk utrustning som webbkamera samt ljud och bild kan man alltså simulera ett kontext där deltagarna verkar. I denna situation kan läraren bedöma eleven och kunskapsutveckling kan se och ett resultat kan redovisas och bedömas. Ett sådant samarbete på distans innebär att eleverna använder sig av datorförmedlad kommunikation (*CMC*= "Computer Mediated Communication").

Det virtuella klassrummet erbjuder både möjligheter och utmaningar. I samband med möten mellan lärare och elev(er) i *cyberrymden* finns det möjlighet att ta kontakt med specialister och andra individer med unik kunskap och erfarenheter från hela världen. Den fysiska begränsningen försvinner alltså.

Givetvis kan sådana situationer leda till större möjligheter för eleven att nå en högre kompetens och få ett bredare perspektiv vilket exempelvis Dysthe (2003) skriver om i sin bok "Dialog, samspel og laering" (2003). Författarinnan påpekar vinsten av att man kan ta intryck från världens alla hörn.

## 4 Syfte och problemställning

Enligt statens offentliga utredningar (SOU) ska skolans verksamhet anpassas till elevens behov och förutsättningar. En grundförutsättning här är då att skolan kan erbjuda en differentierad undervisning och att man utgår ifrån att elever helt enkelt är olika (SOU 1999:63, s. 193).

Vårt huvudsakliga syfte med uppsatsen är att försöka definiera vilka egenskaper och förutsättningar som krävs för att en elev ska lyckas bra med sina studier på distans. På detta sätt kan man då givetvis på samma gång bilda sig en uppfattning om vilka egenskaper och förutsättningar som tillsammans skapar sämre förutsättningar.

Kan vi i vår undersökning fastställa att det finns en viss typ av elever (baserat på personlighet och vilka förutsättningar som eleven har i övrigt) som konsekvent misslyckas i sina studier kan det därmed vara aktuellt att realisera idéer om att det behövs flera uppsättningar studiematerial anpassat efter dessa elevkategorier<sup>1</sup>.

Med detta arbete önskar vi kunna underlätta arbetet för distanslärare att få en mer nyanserad bild av elevers förutsättningar och eventuellt också kunna omforma och anpassa studiematerialet. Distanselever kan säkerligen vinna på att ta del av undersökningen också för att kunna få insikt i vilka faktorer som ligger till grund för framgångsrika distansstudier - vissa faktorer som personliga förutsättningar kan vara svåra att ändra på medan till exempel faktorer som studerandeteknik och levnadsvanor kan vara lättare att påverka.

Just studieteknik är något kanske är ännu viktigare när man studerar på distans och i teorindelen pekar vi på vilken forskning som hittills behandlat just *hur* man egentligen lär bäst, vilket i mångt och mycket kan sägas vara en färdighet.

### 4.1 Syfte

Vårt huvudsakliga syfte med uppsatsen är att försöka definiera vilka kategorier elever som har bäst möjligheter att lyckas i sina distansstudier och varför. Vi vill dock också peka på förutsättningar och sätt att studera som är mindre fördelaktiga och där det finns utrymme att diskutera sätt att förbättra sin studieteknik eller kanske helt enkelt undvika att läsa på distans.

För att få svar på detta har vi valt att undersöka de olika inlärningsstilar som frekvent förekommer inom forskning och om eller vilka av dessa som passar in på distansstudier. Detta för att försöka få reda på vilka faktorer som styr, dels valet av att studera på distans och dels hur studenterna sedan hanterar och lyckas sina studier.

### 4.2 Frågeställningar

Vår huvudsakliga frågeställning är därmed:

*Vilken kategori av elever har bäst förutsättningar för att lyckas med sina distansstudier och varför?*

---

<sup>1</sup> Begreppet ”elevkategori” eller ”kategori av elever” definierar en viss uppsättning liknande egenskaper, studieteknik och andra förutsättningar hos individen, och är inte på förhand fastställda utan kategoriseras utifrån insamlad data.

Vidare ställer vi oss frågan:

*Kan man fastställa att en viss kategori av elever har betydligt sämre förutsättningar att lyckas i sina distansstudier?*

Med tillhörande följdfråga:

*Bör föregående elevkategori erbjudas differentierad distansundervisning och hur?*



## 5 Teoretisk referensram

I detta kapitel sammanställs relevanta teorier om *hur* vi människor lär och vilka faktorer som underlättar eller försvårar lärandet.

### 5.1 Inläring

Att forska om hur vi *lär oss* är inget nytt fenomen och alla teorier kring inlärningsstilar utgår från att “alla kan lära”, var och en på sitt unika sätt (Dunn och Dunn, 1995). Under de senaste 30 åren har det bedrivits mycket och intensiv forskning kring inläring och hur hjärnan och dess olika funktioner fungerar. Genom den här forskningen har man börjat förstå hur de två hjärnhalvorna interagerar med varandra och hur de fungerar var och en för sig. Detta har fört med sig att intresset kring inläring och olika lär-stilar har ökat (Svedjeholm & Näslund, cfl. 2006-12-31).

Kjellqvist och Lundin konstaterar i sin bok “*Studieteknikhandboken*” att med rätt studieteknik och inlärningsmetod kan man på bästa sätt få “ett gott samarbete mellan höger och vänster hjärnhalva” (s. 13). Den vänstra hjärnhalvan är logikern som talar, räknar, skriver och analyserar. Den högra är konstnären som ser, fantiserar och är kreativ. Många stora vetenskapsmän, till exempel Einstein och da Vinci, har genom tiderna på ett unikt sätt lyckats kombinera vänster och höger hjärnhalva och detta har troligtvis haft stor betydelse för deras framgång och intellekt. (Kjellqvist, Lundin 1997).

Gordon Pask är ytterligare en forskare som har kommit fram till liknande teorier i sin forskning kring inläring. Han menar att det finns seriell inlärningsstil (steg-för-steg inläring) då vänster hjärnhalva används och holistisk inlärningsstil (ser samband) då höger hjärnhalva används. Det är även bevisat att hjärnans förmåga förbättras ju mer den används och detta lägger en god grund för att ägna sig åt studier. Det är ett organ som kan tränas precis som alla andra organ och kroppsdelar (Kjellqvist, Lundin 1997).

### 5.2 Inlärningsstilar

Utifrån den litteratur som vi studerat går det att sammanfatta så gott som alla studier inom olika inlärningsstilar med orden från Calissendorff: “*Forskningen är dock väldigt tydlig på en punkt: Alla människor har individuella lär-stilar*” (Calissendorff, 1995, s. 31). Det är många dimensioner som påverkar och styr vilken inlärningsstil varje individ har, dels ärftliga biologiska faktorer, dels fysiologiska, psykologiska, sociologiska samt känslomässiga faktorer.

Allt detta tillsammans bidrar således till vilken inlärningsstil eller lär-strategi vi har, hur vi koncentrerar oss och behandlar samt tar till oss ny komplicerad information.

Forskningen kring olika lär-stilar utvecklades i slutet av 1960-talet till början av 70-talet ur psykologiska studier kring individuella olikheter. Det var också under den är perioden som det föreslogs att olika lärstilar skulle övervägas och tillämpas (Sims & Sims, 1995, s. 27).

Enligt både Kolb och Dunn m.fl. så är det viktigt att själv tänka efter hur man lär sig bäst. De menar att man vanligtvis följer sina egna mönster och arbetssätt då ny kunskap ska tas in (Dunn, 2001). Även många andra lärostils-teoretiker säger att man måste låta individen lära

känna sin egen lärostil och använda sig av den som låter individen inhämta den mesta kunskapen (Arfwedson, 2004, s.51-52).

Genom de senaste åren har flera lärostilsmodeller utvecklats med sin utgångspunkt ur olika teoribildningar som pedagogik, psykologi, utveckling av organisationer samt intelligensforskning. Själva begreppet lärostilar innehåller mer än 70 olika modeller med olika utgångspunkter, design och antaganden. Vi har i vår studie valt att fokusera på tre forskare/psykologer som presentera tre olika teser/modeller kring inläring och hur människan tar till sig kunskap.

### 5.3 Gordin Pask

Gordon Pask var en engelsk uppskattad vetenskapsman som även var artist och lyriker inom den akademiska världen. Under sin verksamma period gav han ut sex böcker och 270 uppsatser. Det verk som han blivit mest känd för är konversationsteori som han skrev utifrån försök med inlärningsmaskiner. Pask visar i sina studier betydelsen av att växla mellan hjärnhalvorna vid inläring för att uppnå bästa möjliga resultat vid inläring. Han definierar två olika lärostilar, *Seriell inläring* samt *Holistisk inläring*, som är helt i motsats till varandra och som beskriver hur vi tar till oss kunskap (Pask, 1976).

Seriell (analytisk) inlärningsprocedur innebär att individen främst använder den vänstra hjärnhalvan vilken står för det skrivna språket, logiken och det rationella tänkandet. Serielister föredrar att lära ”steg-för-steg” och fokusera på detaljer utifrån faktakunskaper för att sedan förstå sammanhangen. De undersöker ett område i taget och helhetsbilden kommer i ett senare skede. Dessa personer verkar fungera tillsynes bra i den traditionella skolan.

Den andra individtypen betecknas av att använda sig av *holistisk* inlärningsprocedur. De använder i större utsträckning den högra hjärnhalvan som står för intuition, känslor, färg, form och bilder. Dessa individer vill snabbt skapa sig ett helhetsintryck och se samband mellan olika delar. Detaljer följer sedan naturligt och kan passa in på rätt plats. Holister har ofta en god förmåga att skilja likheter från olikheter. De behöver också ofta mer struktur och strategier för att lyckas ta in kunskap under en längre tid (Fredriksson, 2006). En person med ett holistiskt tankesätt vill gärna få material presenterat som en anekdot eller berättelse vilket gärna får knyta an till deras egen vardag. Lekar och spel där individen själv får vara aktiv tilltalar en holist och information tas lättare emot om den blir intressant för individen (Thomasdottter, 2008)

Seriell inlärningsstil och Holistisk inlärningsstil är två helt olika sätt att ta till sig kunskap och skapa förståelse för fakta. Enligt Pask så lär sig vissa individer genom ett seriellt sätt att lära eller genom ett holistiskt angreppssätt. Han menar att båda tillvägagångssätten är vedertagna sätt att lära men han rekommenderar ett växlande mellan de båda lärostilarna. De personer som växlar mellan de två lär-stilarna kallar han för mångsidiga (Pask dokument 2006-12-21, Fredriksson, 2008).

### 5.4 David Kolb

David Kolb är psykolog och professor i Organizational behaviour vid Case Western Reserve University i USA. Under 1970-talet började han fundera på om det är möjligt att vi lär oss på olika sätt. Detta stred mot dåtidens bekanta pedagogiska teorier och var en häpnadsväckande tes (Börjeson, 2004). Han utvecklade en fyrstegsmodell som enligt Börjeson haft stort

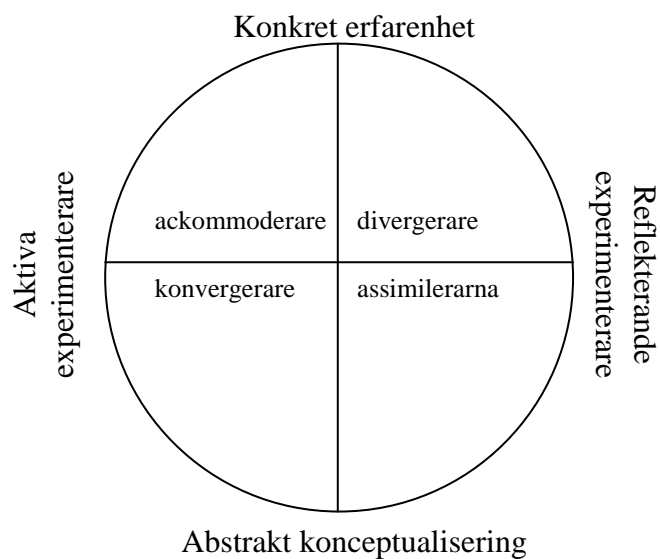
inflytande sedan 1970-talet inom utvecklingen och framtagandet av nya lär-stilar och modeller för inläring. Kolb har även påverkat både lärar- och ledarutbildningar både i Sverige och i Norden. Han baserar sina teorier på erfarenhetsbaserat lärande. Med detta menas ett lärande som "tar sin utgångspunkt i det konkret erfarna eller upplevda" (www.psykologiguide.nu hämtad 2014-11-29).

Piaget, Lewin och Dewey är tidigare forskare vars teorier ligger till grund för de teorier Kolb kommit fram till i sina studier. Enligt Kolbs teori så väljer individer strategier som känns mest relevanta och effektiva för dem själva. Den strategin, metoden, som visar sig vara mest effektiv och som används mest stämmer också bäst överens med individens inlärningsstil (Fredriksson, 2008).

I sin modell "Kolbs Experiental Learning Cycle" (se figur 1) utgår Kolb från två olika aspekter mellan två ytterligheter: hur vi tar till oss information samt hur vi bearbetar den. Dessa två varianter av att ta till sig information på är enligt Kolb konkreta upplevelser till abstrakt tänkande. Ett begrepp som ofta används i den svenska litteraturen är *upplevelsebaserat lärande*.

Hur vi bearbetar information har också två varianter: från aktivt experimenterande till reflektion och observation.

Kolb menar att det är svårt att vara framgångsrik inom alla dessa olika sätt att lära. Dock har alla människor inslag av dessa fyra olika sätt att lära och sedan kombinerar man dessa på olika sätt. Vi har alla en individuell profil i modellen där vi kombinerar de olika stilarna på ett unikt sätt, men identifierar oss främst med en eller två stilar.



Figur 1: Kolbs lärostilar (Diagram från Litzinger and Osif 1992, s. 79)

Ett exempel som ofta förekommit i litteraturen i samband med att man läser om (ursprungligen från *Bike riding and the art of learning* Kraft, 1994) Kolbs teorier är liknelsen med hur man lär sig att cykla och hur man därmed kan tolka ovanstående figur som en process.

En konkret erfarenhet innebär att vi upplever något och individen undersöker cykeln rent fysiskt. Utifrån denna observation bildar sig individen en uppfattning om vad som kan fungera eller ej, och man skapar en målbild (konceptualisering) över hur man på bästa sätt kan undvika att ramla. I det aktiva experimentet så sätter man sig helt sonika på cykeln och provar.

Motivationsfaktor kan sägas vara en grundläggande aspekt i sammanhanget och det som egentligen "driver" en människa i sina studier. Utifrån *motivation* kan man utifrån Kolbs teorier kategorisera elever utifrån följande typer och läro-typer (www.psykologiguide.nu Hämtad 2014-11-29):

### 5.4.1 Divergerarna

Dessa individer är bra på att se en helhet och vill gärna göra egna tolkningar av fakta – de ställer sig gärna frågan ”varför”. Dessa elever jobbar gärna med andra människor och tillåter sig influeras av dessa. De vill ha en *personlig* och *känslomässig* koppling till läromaterialet.

Deras dominerande sätt att lära är genom *konkreta erfarenheter* samt *reflekterande experiment*.

De undervisningsmetoder som Kolb (1984) rekommenderar för denna typ av elev är bland annat upplevelsebaserad undervisning och brainstorming.

### 5.4.2 Assimilerarna

Dessa individer har en tydligt kognitiv inriktning och föredrar att ställa sig frågan ”hur” inför olika situationer. Denna typ av elever lyssnar gärna på andra och dessa elever är duktiga på att skapa teoretiska modeller av en verklighet eller företeelse. Enligt Kolb (1998) så är det främst matematiker som söker logiska svar på problem som tillhör denna lärostil.

De undervisningsmetoder som Kolb rekommenderar för denna typ av elev är ”katederundervisning” och laborationer.

### 5.4.3 Konvergerarna

Elever som lär bäst genom reflekterande experiment samt abstrakt konceptualisering (tänkande) betecknas av Kolb som konvergerare (eng : *konvergers*). Dessa individer är duktiga på att omsätta teori i praktiken och enligt teorin är dessa elever lämpade att studera på distans. Dessa elever frågar sig *hur* man kan använda det man lärt sig och ”sunt förnuft” är någon som kännetecknar lärostilen.

### 5.4.4 Ackommoderarna

Dessa elever föredrar att prova sig fram – ”*trial and error*” är ett uttryck som spontant känns lämpligt. Självständigt praktiskt arbete men också problembaserat lärande är arbetssätt som lämpar sig väl för dessa elever och den fråga de gärna ställer sig själva är *vad* som händer om man gör på ena eller andra sättet. Enligt Kolb är även dessa elever duktiga på att hantera komplexa problem.

Kolb fick alltså genom denna modell fram fyra stycken inlärningsstilar eller kognitiva stilar som fick stort genomslag inom forskningen (Börjesson, 2004). Dessa fyra lär-stilar kan kombineras hos en och samma individ men oftast ser man att olika typer av människor föredrar en dominerande lär-stil.

## 5.5 John Grinder & Richard Bandler

*John Grinder* (professor i lingvistik i USA och författare) & *Richard Bandler* (författare USA) grundade NLP (Neurolingvistisk programmering) i mitten på 70-talet (Boström och Wallenberg 2001).

Utifrån deras studier av framgångsrika terapeuter och pedagoger kunde de identifiera ett antal

framgångsfaktorer eller nycklar för god inläring och kommunikation. Deras modell baseras på att vårt inlärningsbeteende utgår från hjärnans sätt att arbeta. "Neuro" betyder hjärnans celler eller sinnet, "lingvistisk" står för vårt språk och hur det påverkar oss och "programmering" står för hur vi programmerar hjärnans celler med hjälp av vårt språk, det vill säga vårt beteende. Enligt dem så beskrivs tre olika sätt att ta in kunskap utifrån det sinne vi använder mest:

Några vill först läsa och sedan lyssna. Andra vill helst börja med att diskutera, inte läsa. En tredje grupp vill helst direkt börja experimentera, testa och "göra". Utifrån detta utkristalliseras tre olika lär-stilar (Boström 2003, Dunn 2001).

### 5.5.1 Visuell lär-stil

Dessa elever föredrar att ta del av materialet rent visuellt, det vill säga det man "ser". Detta innebär då att man gärna läser texter eller tar del av figurer och diagram exempelvis.

Individer som föredrar detta sätt att lära har bra minne och lär sig ofta också snabbt. De kännetecknas vidare av att föredra att arbeta i längre arbetspass och ensamma i ostörd miljö.

Enligt teorin kan man också förankra dessa individers personliga egenskaper och de kännetecknas av att vara ordentliga, tysta och organiserade.

### 5.5.2 Auditiv lär-stil

Dessa elever lär bäst genom att läsa vilket därmed innebär att man föredrar föreläsningar vilka då kan vara i realtid eller inspelade föreläsningar. Även ljudböcker kan vara värt att nämna.

Auditiva elever föredrar i större utsträckning att arbeta i grupp och där det sociala samspelet är betydelsefullt. Man vill gärna bekräfta att det man hört är rätt och individen ställer därför ofta frågor och påverkas av rösten samt intonationen i språket hos den som förmedlar information.

### 5.5.3 Taktil eller kinestetisk lär-stil

Den taktila och kinestetiska eleven är mer praktiskt lagd och vill utforska saker i omgivningen samt experimentera för att lära. Man vill också få utlopp för sina känslor i inlärningsprocessen och *rollspel* känns som en inlärningsmetod som passar dessa elever bra.

Motiven till varför individen ska lära sig är betydelsefulla för inläringen och inlärningsprocessen kan för dessa elever vara med långdragen då man gärna vill prova på att göra saker och testa i praktiken.

Dessa elever känns igen på att de är mer rastlösa till naturen och ofta behöver pauser.

## 5.6 Studieteknik

Studieteknik som färdighet är givetvis ett populärt ämne att skriva om och en rad populärvetenskapliga böcker har publicerats med råd för hur man på bästa sätt kan lära in fakta. Här är aspekter som exempelvis hjärnans sätt att fungera, minnesteknik, personliga målsättningar och hur man bäst bevarar sin kunskap vanliga kapitelrubriker.

Svårigheten ligger dock i att hitta vetenskaplig baserad litteratur. Den litteratur som finns att läsa speglar en kunskapssyn som belyser att kunskap är att minnas och ha förmågan att återge fakta (Liljeqvist, 2006) samt (Torres & Trost, 2012).

Då det inte finns mycket forskning och vetenskaplig litteratur kring huruvida studieteknik och resultat hör samman bidrar vår studie med viktig information. Vi har i vår studie belyst olika faktorer inom studieteknik som återfinns i tidigare forskning. Detta för att kategorisera framgångsfaktorer, om dessa över huvud taget finns, inom just distansstudier.

### 5.6.1 Motivation

Motivation är ett nyanserat begrepp som man inte helt enkelt definierar och förklarar. Att sammankoppla motivation med våra känslor är ju dock ett första steg – vårt förnuft och tankar är ju så att säga något som är med oss i de aktiviteterna som ska genomföras (Imsen, 2000).

När forskningen diskuterar framgångsfaktorer för studier så återkommer alltid *motivation* som mer eller mindre en förutsättning för en lyckosam inläring. Samtliga författare till de handböcker i studieteknik som vi har studerat är överens om att motivation, i kombination med god självkänsla, är en av grundpelarna till att lyckas med sina studier. Angelöw uttrycker det i sin bok "Att lyckas med sina studier" att det blir lättare att lära sig om man vill och framför allt tycker det är roligt (Angelöw, 1995).

Att studera när man är motiverad är inte särskilt svårt, däremot kan det vara desto svårare att bli motiverad. Här handlar det främst om att se en långsiktig nytta med det man gör, vilket bland annat Mehrzad (2012) skriver om i sin bok "A i alla ämnen. Den ultimata guiden till högsta betyg". Motivation skapas enligt författaren genom att man ser en vinst med en viss aktivitet och att man upplever en sann känsla av meningsfullhet. Denna typ av motivation kallas för *inre motivation* och styrs av en önskan från individen att få göra saker som är intressanta eller meningsfulla för just honom/henne.

Om man istället styrs av *yttre motivation* hoppas individen på att handlandet leder till en viss form av belöning. Den inre motivationen kännetecknas av nyfikenhet, meningsfullhet och intresse medan belöning och målsättning kännetecknar den yttre motivationen (Imsen, 1992).

En kombination av dessa är nödvändig för att uppnå en hållbar motivation som leder till resultat med sina studier, oavsett om det sker på distans eller i traditionell klassrumsundervisning.

### 5.6.2 Mål och delmål

För att lyckas med det man företar sig i livet och i sina studier så underlättar det mycket om man vet var man är på väg och att målet är tydligt och klart. Tydliga och klara mål är en (mer eller mindre) förutsättning för att nå dit man vill, och en teknik för att nå sitt slutmål är att sätta upp delmål på vägen menar exempelvis Tebelius Bodin (2010). Författaren skriver att man bör fråga sig *vart* man vill nå och därefter planera baklänges.

Även Kjellquist och Lundin påpekar i sin bok "Studieteknikhandboken" om vikten av att sätta upp tydliga mål med flera delmål (1997). Genom att arbeta utifrån delmål så känns inte studerandet som något "oändligt" och framstegen blir mer tydliga. En studieplan hjälper att

hålla motivationen uppe och där eleven lättare upprättar och *bibehåller* ett intresse för ämnet skriker författarna, och vikten av belöning är verkligen inget som ska underskattas.

Att formulera målsättningar är en del av ett planeringsarbete som eleven kan behöva företa sig på egen hand, och även att utforma delmål är en teknik i sig. Enligt Ringom (1990) är det särskilt viktigt att målen är tydligt mätbara och att man kan arbeta med tidsbaserade mått, eller kvantitet samt kvalitet.

Det är också betydelsefullt att målen är personliga och inte någon annans, enligt Hammarberg och Wilsby i boken "*Plugga bättre*" (1995). Det är svårt att uppleva en motsvarande inre motivation av mål som någon annat bestämt, vilket därmed kan sägas innebära att elever bör göra egna studieplaner med egna delmål, även om en tydlig studieplan tillhandahålls som en del av undervisningsmaterialet för en specifik kurs.

### 5.6.3 Tidsplan och disciplin

Ringom (1990) är en av många författare som alltså har påpekat vikten av att utforma en studieplan och där man kan arbeta utifrån tidsbaserade mått. En tidsplan kan bidra både till ökad motivation och arbetsglädje skriver författaren och eleven känner *konkret* att man når uträttat saker och uppnår resultat. Studenten markerar för sig själv att studietiden är dyrbar, både för sig själv och för andra och förhoppningsvis för det med sig att tiden räcker för både studier (och annat).

Tidsplanen kan också vara ett praktiskt redskap som faktiskt hjälper till att öva upp koncentrationsförmågan. Förmåga att koncentrera sig har nämligen ett samband med att vi får detaljerad information. Genom att "tala om" för hjärnan vad den ska arbeta med och var fokus ska ligga i tidsintervaller så ökar alltså vår förmåga att koncentrera oss och hålla oss till ämnet (Ringom, 1990). Detta lyfter även Kjellquist och Lundin fram då de skriver att "*hjärnan arbetar som bäst om den får klara avgränsningarna*" (s. 54, 1997).

Det är även viktigt att anpassa tidsplan med hänsyn till vår dygnsrytm. En kvällstrött person kan naturligtvis inte planera in viktiga studiesekvenser till kvällstid. Morgonpigga använder självfallet morgontimmarna för enskilt arbete, likaså kan kvällspigga människor förlägga studier till senare tider på dygnet. (Ringom, 1990).

Att utforma egna tidsplaner och mål, och upprätthålla disciplin kan i mångt och mycket sammanfattas i begreppet *ansvar* för sina studier. I distansundervisning är det i allt mer tydlig grad elevens eget ansvar att ta del av kursmaterialet och man har inte någon fysisk kontakt med någon lärare – man är mer på egen hand, och kanske kan man formulera detta som en utsatt situation. Mehrzad (2012) lyfter just vikten av ansvar och skriver att det är upp till eleven att skriva ner en tydlig plan och hålla denna samt anpassa planen efter nuet.

## 5.7 Fysisk aktivitet och sömn

"Den som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom" sa Edward Stanley (1826-1893). Våra kroppar är skapade för att arbeta fysiskt och det är givetvis så att vi mår sämre (både i kropp och själ) av att inte röra på oss.

Enligt en undersökning som genomförts vid Umeå universitet (<http://www.actic.se> hämtad 2014-12-15) förbättrar fysisk aktivitet inte bara hälsan utan även studieresultaten och

inlärningsförmågan. I undersökningen deltog 500 studenter från Umeå universitet. De som tränade 3-4 gånger per vecka klarade sig allra bäst i studien och fick bäst studieresultat. Av de som tränade minst en gång per vecka fick 90 % bättre studieresultat än de som var inaktiva. Vid intensivare träning mer än 3-4 gånger per vecka sjönk däremot studieresultatet.

Kempermann är en tysk professor inom medicin och vetenskap. Han har kunnat bevisa att fysisk aktivitet ökar bildandet av stamceller som i sin tur bildar nya celler. Dessa nya stamceller som bildas i hjärnan påverkar inlärning och minnet positivt. Att motionera kontinuerligt, helst två gånger per vecka, underlättar inlärning vilket alla studier inom området bekräftar (Ringom s. 54, 1990).

Detta ligger till grund för tesen att graden av fysisk aktivitet har mycket stor betydelse för hur man lyckas med sina studier, såväl vanliga studier som studier på distans.

## 5.8 Att tänka positivt

Att tro på sig själv och lita på sin förmåga handlar i grunden om självförtroende men också positivt tänkande som ju kan sägas vara en färdighet. Som Hammarberg & Wilsby (1995) skriver så kan man inte förvänta sig att någon annan tror på dig som individ, om du inte själv tror på dig. Att se sig själv lyckas - ”*positiv mental visualisering*” (Tebelius-Bodin, 2007) är en viktig nyckel till framgång.

Genom att tänka positivt om våra studier, läs och studievanor samt eventuellt stundande tentamen leder till att vi får ökad energi, trygghet och koncentration skriver Tebelius-Bodin (2007) i boken ”*101 tips för framgångsrika studier*”. Hon beskriver ett positivt ”tänk” som en framgångsfaktor för studier och hävdar att det är en egenskap, en färdighet, som går att träna upp. Detta skriver även Johansson (2006) om och beskriver vidare att positiva tankar leder till en bättre fokusering på att söka lösningar och att hinder och problem kan bli till möjligheter och utmaningar.

Johansson menar att man aldrig ska lägga mer än 10 % av sin tid på själva problemet vilket betyder att 90 % av tiden ska ägnas åt själva lösningen.

## 5.9 Könskillnader för studieteknik

Enligt en del forskning så finns det vissa skillnader på studieteknik och resultat med tanke på kön. Två rapporter presenterades under 2010 som belyste just könsskillnader i skolan, DEJA (Delegationen för jämställdhet i skolan).

Rapporterna visar på att det kan finnas två förklaringar till varför flickor generellt är mer högrepresterande än pojkar gällande studier; dels har flickor och pojkar olika förhållningssätt till studier och dels har flickor och pojkar olika arbetssätt. Forskningen pekar på att flickor lägger ner mer tid, arbete och engagerar sig mer i studier än pojkarna samt att de har mer effektiva arbetssätt (DEJA, 2010).

Ser man på motivationen som olika individer har så har många forskare även här fokuserat på eventuella skillnader mellan könen. En av dessa är Jakobsson (2000) som i sin doktorsavhandling menar att det finns målorientering med två olika varianter som ligger till grund för den motivation man har för sina studier: lärandemål (att lära för sin egen skull,



intresse eller plikt) och prestationsmål (söker bekräftelse på sin begåvning, vill visa världen hur duktiga de är):

*“Med lärandemål strävar individen efter att öka sin kompetens, t.ex. genom att förstå något på ett bättre sätt eller behärska något man inte kunde tidigare. Med prestationsmål lär man för att få sin kompetens bekräftad, att få gynnsamma omdömen om sin förmåga och/eller att undvika ogynnsamma sådana...” (Jakobsson, 2000 s. 45).*

Flickor har (enligt Jakobssons studier) oftare lärandemål som motivationsfaktor vilken är mest gynnsam för inläring, medan pojkar i de flesta fallen har prestationsmål för studier. Den sämsta förutsättningen för inläring är om eleven har en tunn eller ingen målsättning i någon av dimensionerna vilket flera studier visar vanligt förekommande hos pojkar (Jakobsson, 2000).

## 5.10 Summering av kunskapsläget

Distansstudier är alltså inget nytt sätt att lära men det är i och med den tekniska utvecklingen och företeelser som det virtuella klassrummet som vi i mångt och mycket kan hävda att denna typ av studier kan komplettera klassrumsundervisning på ett gott sätt idag.

Det finns delvis ett motsatsförhållande mellan skollagen och distansstudier. I skollagen står det tydligt att skolan ska passa alla vilket innebär att utbildningen ska utformas på individuell basis medan distansstudier bygger på ett på förhand utvecklat läromedel. Utöver denna premis är exempelvis avsaknaden av traditionella studiegrupper och att eleven och läraren är åtskilda under merparten av studier de kännetecken som just definierar distansstudier.

Det finns flera teorier för hur man kan gruppera individer utifrån förmågor och begåvning för inläring, och teorier från Gordon Pask, David Kolb samt John Grinder och Richard Bandler har används som referensram. Enligt John Grinder och Richard Bandler kan man exempelvis gruppera individer utifrån om de är visuella, auditiva eller kinestetiska i sin lärostil. Denna indelning är en teori som kan användas för att besvara våra två inledande forskningsfrågor som ska besvara om vi kan peka på en kategori elever som har bättre och sämre förutsättningar för distansstudier. Dessa egenskaper hos individen är ju, så att säga, medfödda och konkretiserar problemställningen att distansstudier utgår ifrån förutbestämt studiematerial medan skolan samtidigt ska passa för alla individer.

Vissa personliga egenskaper och förutsättningar är vi födda med, med det finns också faktorer som i teorin framhävts som viktiga för hur väl man lyckas med sina distansstudier och som kan sägas vara mer av färdighetstyp (vilket innebär att de också kan utvecklas). Sådana färdigheter eller förmågor är hur man planerar sina studier, fysisk aktivitet samt förmåga att tänka positivt.

Om differentierad distansutbildning är rimligt och som är fokus för vår tredje forskningsfråga och om en sådan borde erbjudas, så torde den utformas baserat på individens lärostil och inte färdigheter som individen kan anskaffa sig.

## 6 Metod

I detta kapitel ska vi redogöra för hur vi samlat in data för att kunna besvara våra forskningsfrågor. Vi kommer även ta upp etiska överväganden samt studiens tillförlitlighet

Metodavsnittet är en mycket viktig del av uppsatsen där man blottar sin forskning och erbjuder transparens eller *öppenhet* för läsaren (Sohlberg & Sohlberg, 2001). Detta innebär att vi exempelvis så tydligt som möjligt beskriver *hur* vi gått tillväga för att samla in data och hur vi sedan valt att tolka den. Genom att vi på ett ärligt och öppet sätt kritiskt granskar vår egen metod kan vi förmedla ett objektiva förhållningssätt till vår egen forskning. Det är också något som Stukat (s 133) med all tydlighet poängterar och skriver att det är "*mycket, mycket bättre att forskaren själv visar sin medvetenhet*" om brister i undersökningen.

### 6.1 Metodval

I sitt val av metod eller flera metoder ska man utforma ett arbetssätt för att kunna samla in sin data och analysera denna. Målet är givetvis att kunna samla in data som är så utförlig och sann som möjligt och som kan besvara de forskningsfrågor som uppsatsen bygger på.

Att välja metod är inget slentrianmässigt beslut utan här finns självklart flera faktorer som spelar in. Enligt Stukat (2012) är det i första hand forskningsproblemet som ska styra metodvalet, och som forskare handlar det helt enkelt om att hitta de verktyg som bäst lämpar sig för att slutföra arbetet på bästa möjliga sätt. Det finns, så att säga, ett dynamiskt samband mellan problem, metod och empiri vilket man skulle kunna beskriva som en forskningsprocess.

Vårt forskningsproblem vilar på en lös hypotes att elever har olika förutsättningar för att lyckas i sina distansstudier och vidare att dessa förutsättningar kan kopplas till exempelvis självförtroende, studieteknik samt vissa personliga preferenser som vilken "inlärningstyp" man är. Mycket längre än så sträcker sig dock inte vår hypotes och därmed har vi valt att inte formulera ett förutbestämt svar som vi sedan vill testa och antingen falsifiera eller bekräfta. Enligt Backman (1998) som också använder synonyma begrepp som *gissningar* eller *implikationer* är en hypotes ofta en uttalande del i forskningsprocessen i sin helhet, och fastställs innan vi ska ta empiri (verkligheten) i hornen.

### 6.2 Perspektiv på forskning

Så fort man vill undersöka attityder och subjektiva tolkningar så är det svårt att undvika en hermeneutisk ansats som Ödman (2007) beskriver som att vi tolkar en icke objektiv verklighet. Vi måste som forskare tolka och skapa en förståelse utifrån våra förkunskaper som vi sedan kompletterar med någon form av kvalitativ undersökning som intervjuer eller observationer. Denna ansats skulle vi kunna kalla för en *empirisk-holistisk* ansats (<http://infovoice.se/fou/bok/10000002.shtml>, hämtad 2014-11-10) och är förankrad i humanvetenskap och innebär då just kvalitativa undersökningar.

Backman (1998) poängterar dock att forskningens perspektiv inte nödvändigtvis behöver vara i direkt symbios med själva metodiken. Detta tolkar vi som att man kan formulera kvalitativa slutsatser utifrån exempelvis en enkät, men det kräver naturligtvis en stor mängd data. Utifrån

omfattande kvantitativ data och analys av denna strävar vi efter att få en bättre holistisk förståelse för individen och hur man maximerar sina chanser att lyckas i sina distansstudier.

Denna undersökning hade kunnat ske enligt den empirisk-holistiska ansatsen och där vi som forskare på ett djupare plan försöker förstå de mänskliga faktorerna och förutsättningarna som troligtvis ligger till grund för framgång eller motgång i sina distansstudier, det specifikt mänskliga i förankring i psykologiska variabler och teorier. För att denna ansats hade varit lämpligt förutsätter det dels en djupare psykologisk förkunskap hos forskarna och förankring i teorier och man skulle kunna hävda att undersökningen då bättre passat inom ramen för en psykologisk studie.

Dessutom finns praktiska svårigheter i en sådan undersökning då den kräver mer nära kontakt med informanterna och forskaren bör upprätta en förtroendefull relation till denna person (ibid).

### 6.3 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Begreppen reliabilitet, validitet och generaliserbarhet handlar i stora drag om vilken grad av kvalitet forskningen har.

För att vår forskning ska sägas kunna ge ett någorlunda *sant* resultat så krävs en hög validitet som kortfattat kan sägas innebära att vi mäter det som ska mätas. I vårt fall innebär detta att vi ställer frågor i enkäten som är relevanta för att kunna besvara forskningsfrågorna.

Just validitets-begreppet har levt sig egna lilla liv och forskningen har många gånger reviderat innebörden av validitet. För att sammanfatta denna evolution så kan man säga att begreppet numera inte enbart fokuserar på själva mätinstrumentets lämplighet utan även på faktorer som hur forskaren tolkar den insamlade data samt att man ska beakta de förhållanden som rådde under undersökningen (Wolming, 1998). Därmed är det viktigt att på ett tydligt sätt beskriva *hur* undersökningen genomförts.

Det är allmänt känt att en hög validitet är en förutsättning för en lyckad undersökning. Vi ska också ha en hög reliabilitet men detta innebär inte nödvändigtvis att vi har en hög validitet. Reliabilitet kan översättas som *tillförlitlighet* i mätinstrumentet - kan man verkligen lita på det resultat som framkommer? I en mer allmän mening kan man säga att vi måste ha ett verktyg som kan ge en sann bild av verkligheten och där slumpens betydelse och inflytande ska vara så liten som möjligt (Stukat, 2011, s. 133). Reliabilitet kan därmed sammanfattas som noggrannhet och kvaliteten på mätinstrumentet.

Generaliserbarhet är ett mått på hur väl man kan applicera resultatet på en större befolkning, låt oss säga *alla* gymnasieelever i Sverige. Detta begrepp och dess betydelse blir särskilt tydlig när man hänvisar till opinionsundersökningar där man strävar efter att i största mån representera den svenska befolkningen genom att tillfråga ett par tusen personer. Man kan troligtvis hävda som läsare att denna undersökning är tämligen generaliserbar för ett större sammanhang, exempelvis *alla* distanselever på gymnasienivå. Eleverna har olika åldrar, är geografiskt utspridda över hela landet och har inte några likartade förutsättningar, förutom att de valt att studera på distans.

Det är dock viktigt att notera den metodkritik som finns och därmed skulle man kunna omformulera generaliserbarheten till *alla* gymnasieelever som läser på distans men där framgångarna i genomsnitt är högre än för genomsnittet i stort.

Enligt Stukat (2011, s 136) finns faktorer som påverkar generaliserbarheten. En viktig faktor är om urvalet är karakteristiskt i ett större kontext, vilket är anledningen till att man inte vill fråga enbart män i medelåldern som bor i Stockholm om vi gör en opinionsundersökning exempelvis. Vidare måste man ha ett tillräckligt stort antal undersökningsobjekt. I vårt fall strävat vi efter att få in närmare hundra svar, och detta är en av de största styrkorna med vår undersökning - att vi har möjlighet att få *många* svar och där vi också tror att vi inte kommer få särskilt många bortfall med tanke på upplägget.

Utifrån dessa variabler är det upp till läsaren att ta ställning till om uppsatsen är generaliserbar eller ej.

## 6.4 Datainsamling

Vi har då valt en mer *kvantitativ* inriktning i vår forskning där vi fokuserar på att samla in resultat från betydligt fler informanter. En kvantitativ forskning (empirisk-atomistisk kunskapsansats) strävar efter ett mer objektiva och mätbara svar genom en enkät. Dock har vi då valt att ha ett kvalitativt perspektiv och formulera vår slutsats utifrån vår förståelse av individens situation och förutsättningar.

Fördelen med enkäter är då att man kan nå betydligt fler människor än om vi gjort intervjuer eller observationer och som Stukat (2011, s. 48) påpekar så får en forskning kraft genom mängden svar, vilket vi prioriterat för att - utifrån våra förutsättningar och förkunskaper - kunna få ett sådan värdefull slutsats som möjligt.

Ett önskvärt scenario hade varit om vi angripit problemet genom att kombinera enkäter med djupintervjuer för att få en djupare inblick i människan bakom distanseleven. Detta beskriver Judith Bell (2001) som *triangulering* som då förutsätter en mer omfattande studie. Denna metod hade dock varit mycket intressant då den som sagt hade kunnat angripa frågeställningen ur flera perspektiv.

I ett sådant scenario hade man också kunnat hävda en starkare hermeneutisk förankring då man hade kunnat återkomma till vissa informanter med ytterligare frågor för att, utifrån tidigare resultatet, förbättra sin förståelse för helheten ytterligare. Den hermeneutiska spiralen är ett begrepp som P-J Ödman (2007) använder sig av här och som man kan betecknas som en iterativ process.

## 6.5 Urval

Ambitionen ska vid forskning vara att de urval människor man väljer för sin undersökning ska kunna representera ett generaliserat resultat (Stukat, 2011). Det är givetvis så att man vill kunna applicera sitt forskningsresultat i ett större kontext och en hel befolkning om nu undersökning involverar människor.

I denna undersökning har vi valt att under en tidsperiod fråga *alla* elever i samband med det examinerande momentet för en gymnasiekurs. Detta var möjligt då det förekom cirka tjugo

examinationer i veckan och därmed var det inte varken rimligt eller önskvärt att göra ett urval av detta utbud respondenter.

Denna urvalsprincip kan därmed sägas vara ett *icke-slumpmässigt* urval (på engelska: *non-probability sample*) utan vi väljer helt enkelt de individer som finns tillgängliga för forskningen. Givetvis medför ett icke-slumpmässigt urval frågeställningar om undersökningens generalisbarhet men vi hoppas ändå kunna hävda just denna generalisbarhet då respondenterna skiljer sig mycket åt avseende exempelvis hemort (och tillhörande skola), ålder, kön givetvis samt vilket ämne de läser.

För att hitta en etikett på denna urvalsmetod så ligger ett *konsekutivt urval* närmast till hands och som beskrivs bland annat av Gunnarsson (2005) ([www.infovoice.se](http://www.infovoice.se) hämtad 2014-12-27) som i sin tur refererar till (i dessa sammanhang) bibeln *Complete business statistics fourth edition* av Amir D Aczel. Denna urvalsmetod innebär att man väljer *alla* individer som förekommer i en viss situation och plats under en specifik tidsperiod.

Eftersom vi hade ett begränsat antal individer att utgå ifrån behövde vi inte heller göra ett systematiskt urval, utan utgångspunkten var helt enkelt att vi valde att undersöka de vi hade tillgängliga.

## 6.6 Genomförande

Undersökningen pågick under maj månad 2014. Under denna period och i samband med muntliga examinationer med elever via videolänk ställdes frågan om de kunde tänka sig att besvara en enkät efter examinationen. Det framgick med all tydlighet till respondenterna att svaren var helt anonyma och forskarna inte tog del av den enskilda elevens svar. Vi hade givetvis i åtanke att det var synnerligen viktigt att eleven inte ens kunde misstänka att svaren i enkäten på något vis kunde inverka på betygen, och därmed svara osant.

Vi fick inget bortfall utan alla elever svarade på enkäten.

Enligt Trost & Hultåker (2007) kan man skilja på en strukturerad och ostrukturerad undersökningsmetod, där en intervju med öppna frågor kan sägas vara mer ostrukturerad. Vi har strävat efter att ha en mer strukturerad undersökningsmetod samt *standardisera* undersökningen (s. 53).

En enkät är standardiserad till naturen eftersom den har fasta frågor och alla respondenter får samma frågor, men det handlar också om att standardisera hela förfarandet inklusive hur vi närmade oss eleven med frågan (och själva frågan i sig) om de kunde tänka sig att besvara en enkät, inklusive ett förtydligande hur enkäten var helt anonym och att vi som forskare inte skulle ta del av resultatet förrän vi var klara och att det inte fanns någon risk att vi kunde koppla samman en viss elev med ett särskilt resultat på enkäten.

## 6.7 Utformning av enkät

En enkät är ett mätinstrument där vi i vår undersökning vill mäta beteende, åsikter och känslor men där då huvudsyftet är att samla in *kvantitativ data* (Trost & Hultåker, 2007).

Vid utarbetandet utgick vi ifrån de råd som lyftes fram i boken *enkätboken* i fråga om hur man formulerar frågor och vilka svarsalternativ man bör använda. Vi har använt en *etablerad*

enkät (Gunnarsson, 2014) för att mäta elevens grad av självförtroende (Rosenberg-testet). Utifrån denna valde vi att så långt som möjligt jobba utifrån fyra svarsalternativ i de övriga frågorna som tvingar eleven att ta ställning samt att vi då får en mer sammanhängande och konsekvent enkät.

En fördel med en etablerad enkät är också givetvis att man kan jämföra svaren med andra undersökningar som använt samma enkät.

I enkäten valde vi också att ha en öppen och valfri fråga som löd:

*Har du använt några särskilda metoder eller arbetssätt under studierna? Exempel på sådana kan vara att man arbetat med mindmaps, diskuterat mycket med bekanta, bett bekanta "förhöra" på läromaterialet, jobbat med postit-lappar, särskild anteckningsteknik etc. Vänligen skriv ner eventuella metoder och/eller arbetssätt här"*

Denna fråga hade kunnat utformas som en fråga med strikt förutbestämda svarsalternativ men vi valde detta upplägg på denna fråga för att eventuellt fånga in andra studietekniker, samt en viss *kvalitativ data*. Här riktas intresset mer på individen istället för en objektiv verklighet (Backman, 2008), och i viss mån hur eleven *upplever* sin studiegång.

Dock har vi valt att formulera frågan på ett tämligen fyrkantigt vis för att bibehålla möjligheten att analysera de insamlade svaren på ett kvantitativt sätt där vi kan "räkna förekomster" av olika sätt att arbeta på.

I princip är denna fråga kvalitativ eftersom den inte använder *siffror* eller *tal* för att redovisa ett svar utan istället verbala formuleringar (Backman, 2008). Vi har ett *strikt* kvantitativt perspektiv i vår undersökning vilket dock går att kombinera med kvalitativa datainsamlingsmetoder.

## 6.8 Bearbetning av data

När det avser de huvudsakliga data för vår undersökning, nämligen kvantitativa data så har vi arbetat med *pivottabeller* i Excel och ställt olika variabler mot varandra. Sådana variabler kan vara exempelvis:

- ✓ Kön mot olika lär-stilar
- ✓ Olika lär-stilar mot studieresultat
- ✓ Självbild mot studieresultat

Detta är givetvis bara ett fåtal exempel i sammanhanget. Vi valde sedan i resultatet att fokusera på de matchningar där ett tydligt mönster kunde ses, exempelvis om vi tydligt kunde se att elever som upplever att de är mer "visuella" i sin lär-stil har *betydligt* bättre resultat än andra elever.

Den öppna frågan kräver en mer genomtänkt analys då det rör sig om en öppen fråga där eleven kan formulera sig på olika sätt. Det naturliga tillvägagångssättet vid textanalys, och särskilt när vi då strävar efter att få mätbar kvantitativ data är att man kodar och kategoriserar svaren (Kvale & Brinkman, 2009). Man kan exempelvis då rent praktiskt arbeta med texten

genom att man markerar vissa nyckelord, och sådana nyckelord kunde i detta sammanhang exempelvis vara:

- ✓ Mind-maps
- ✓ Diskussion
- ✓ Google

Vissa sökord och uttryck slog vi samman, som exempelvis ”söka på Internet” och ”googla”. Utifrån detta kunde vi få fram ytterligare variabler när vi sökte mönster i vår data-mängd. Vi hade givetvis kunnat göra den öppna frågan slutna, med ett antal färdiga svarsalternativ. Dock motiverar vi valet av den öppna frågan med att det dels kan framkomma ”oväntade” svar samt att vi dels ville lämna en möjlighet för en mer djuplodad analys av denna kvalitativa data-mängd om vi upplevde att det kunde förstärka resultatet.

### 6.8.1 Elevkategorier

I syftet med uppsatsen används begreppet ”elevkategori” något svävande. I datainsamlingen definierade vi elever utifrån *liknande* egenskaper, förutsättningar och eventuell studieteknik. Dessa elevkategorier utkristalliserade sig i och med analys av data och här är avsikten alltså att kunna beskriva en mer samt mindre lyckosam grupp liknande elever, eller då elevkategori för distansstudier.

## 6.9 Metodkritik

Den främsta metodkritiken är att vi enbart kunde undersöka elever som klarade av kursen, och därmed kan man utgå ifrån att exempelvis måttet på studieresultat är högre än för genomsnittet. De elever som så att säga, har tagit sig fram till examinationen blir väldigt sällan underkända då de elever som misslyckats helt hoppar av kursen innan studierna är klara.

Vår prognos är därmed att vi i princip kommer undersöka elever som i alla fall är *nöjda* med sin arbetsinsats.

De elever som hoppar av studierna hade givetvis varit väldigt intressanta att fånga upp för att få ett mer nyanserat resultat.

En annan kritik mot metoden är att vi valde att göra undersökningen *innan* eleven fick sitt slutbetyg. Därmed bygger studieresultatet i princip på en subjektiv bedömning av sin egen insats. Vår förhoppning var dock att vår stora andel undersökningsobjekt skulle normalisera denna variabel och att elevernas uppskattning av sitt studieresultat och det faktiska resultatet stämmer väl överens.

Anledningen till att vi valde detta tillvägagångssätt var dels av praktiska skäl, men också att vi hade en tanke att slutbetyget skulle få en allt för stor inverkan på enkätens resultat. *Upplever* man som elev att man har gjort ett bra jobb och man är nöjd med sin insats så likställer vi det alltså med att man lyckats bra med sin kurs. Dock är angreppssättet riskabelt och vissa elever har troligtvis en mycket dålig självinsikt här. Likaså är eleverna vuxna och genomsnittsåldern kommer vara över tjugo år, så vi som forskare har utgått ifrån premissen att självinsikten får anses i genomsnitt god.

Det fanns en oro att eleven skulle *anta* att läraren tog del av enkäten innan betyget satts och att man därmed svarade ej sannhetsenligt och vissa frågor kunde dessutom upplevas *känsliga* som personlighetstestet där frågorna har en mycket utlämnande karaktär. Som beskrivit i tillvägagångssättet så utformade vi dock en konsekvent instruktion till eleven i samband med att vi frågade om de kunde tänka sig att besvara enkäten – i denna enkät framgick det med all tydlighet att enkäten var helt anonym och att vi i egenskap av lärare och forskare skulle ta del av data-mängden först när alla enkäter var insamlade.



## 7 Resultat

Vi ska här sammanställa det resultat vi kommit fram till utifrån vår enkätstudie. Alla svar vi fått har lett fram till olika slutsatser om vi presenterar i följande stycke. Detta kopplar vi till tidigare forskning och försöker få svar på vår frågeställning om det finns framgångsfaktorer för distansstudenter att lyckas med sina studier.

Efter insamlad data fastställdes antal svar till 61 stycken utan bortfall.

### 7.1 Vem är distansstudenten?

Utifrån vår enkät kunde vi utläsa en rad olika parametrar som tydliggjorde vem distansstudenten är. Det visade sig att drygt hälften var män och resten var kvinnor. Den vanligaste åldern av de som deltog i undersökningen var 19-24 år men en betydande del av eleverna var äldre och där några få var över 50 år.

Ser man på familjesituationen så var de flesta sammanboende (gift eller sambo) med barn i hemmet. Nästan lika många, hörde till singelgruppen och ytterligare några var sammanboende (gift eller sambo) utan barn i hemmet. Den mista gruppen utgjordes av ensamstående föräldrar.

På frågan varför de studerar svarade de flesta att professionell utveckling var anledningen. Glädjen i att lära var också ett vanligt förekommande svar samt även att man ville motsvara omvärldens förväntningar. Värt att notera här är att respondenterna kunde välja flera svarsalternativ.

Då studenterna skulle gradera sin studiemiljö så var de allra flesta nöjda eller mycket nöjda med sin studiemiljö.

Gällande tid på dygnet då studenterna valde att studera valde majoriteten på eftermiddag-kväll. Natten var den tid på dygnet då minst antal av studenterna valde som studietid, men likväl fanns elever som föredrog denna tid på dygnet.

Att schemalägga sin studietid och sedan följa sitt schema praktiserades i olika utsträckning ungefär hälften av respondenterna. Endast ett fåtal följde alltid ett uppsatt schema men knappt hälften av de som besvarade frågan *aldrig* följde ett schema.

Det vanligaste upplägget under en arbetsdag var att dela upp studierna i två pass. I enkäten framkom det att sammanhängande studier under (exempelvis) två timmar med minst tio minuter paus mitt i, definierades som *två* pass. Här fick vi svar på alla alternativ, inklusive att man föredrog ett sammanhängande studiepass eller ”fyra pass eller flera” per dag.

Längden på studiepassen var mellan 30 minuter till 90 minuter eller mer. De flesta studerade 90 minuter eller mer per studiepass. Endast några få studerade i 30 minuters pass och resten valde studiepass som tidsmässig var mellan 30 minuter och 90 minuter.

En student skriver som kommentar:

*Jobba mycket och länge, sedan en lång paus som kan vara en dag eller två. Då sjunker materialet in när man sedan repeterar lite. Man får tillbaka minnet, och det brukar hålla sig ganska så bra. Att göra något för mycket tror jag inte är bra, låt dig vara dig själv med världen och se vad du kan när du sätts på prov.*

De flesta respondenterna var nöjda eller mycket nöjda med sin prestation på. Endast en person var missnöjd med sina studier och en femtedel uppgav att de *varken var nöjd eller missnöjd*.

På frågan om eleven hade lagt ner den tid som krävdes för kursen de nyss läst svarade de flesta att det stämde bra. En fjärdedel tyckte det stämde mycket bra, medan endast några få upplevde att de inte alls lagt den tid som de ansåg krävdes för att genomföra studierna på ett bra sätt. Dessa elever var också då de elever som även uppgav att de ofta hamnade i tidsnöd.

Graden av inre motivation hos studenterna var generellt sett hög och nästan alla angav att den var hög eller mycket hög. Låg eller mycket låg inre motivation ansåg sig några få ha.

Att ha hög grad av självbestämmande över sin situation graderades högt av studenterna. De allra flesta tyckte det stämde bra eller att det stämde mycket bra att det var viktigt.

Graden av självdisciplin var hos de flesta hög eller mycket hög. Låg eller mycket låg självdisciplin ansåg sig ungefär en fjärdedel ha.

Fysisk träning var också något som var vanligt förekommande hos respondenterna. Ungefär en tredjedel rörde sig aktivt mer än 60 minuter per dag. 45 - 15 minuter om dagen minuter om dagen praktiserade resten förutom några som inte utövade ingen fysisk aktivitet alls.

Baserat på svaren kan vi alltså konstatera att många elever hade goda förutsättningar eller i övrigt bra rutiner och livssituation för att kunna lyckas bra med sina distansstudier.

## 7.2 Resultat utifrån lär-stilar

I vår undersökning har vi utgått från olika teoretiker och hur de har specificerat och grupperat olika *typer* av lär-stilar. Utifrån den insamlade data har vi sökt efter påtagliga resultat som kan peka på att en eller flera kategorier av elever (enligt respektive teori för lär-stilar) är särskilt framgångsrika eller misslyckade i sina distansstudier.

### 7.2.1 Studieresultat utifrån David Kolbs lärteori

David Kolb har i sin forskning kommit fram till att det finns fyra olika lär-stilar som vi människor lär utifrån.

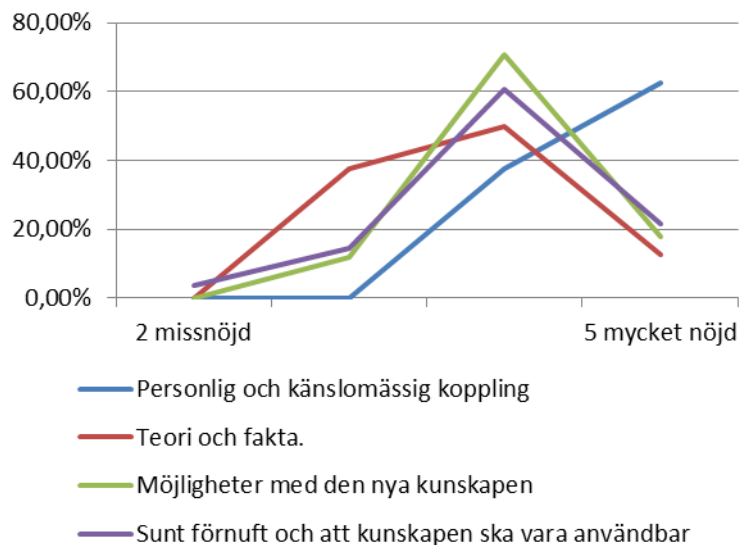
Vår enkät visade att de som var mest nöjda med sina studier tillhörde den lär-teorin där man vill ha personlig och känslomässig koppling till materialet. De vill ha svar på frågan: Varför ska jag lära mig just det här? Av de som identifierade sig med den lär-stilen (knappt hälften av svaranden) var alla mycket nöjda eller nöjda med sina studier.

Det var just för denna teori som vi kunde hitta det mest tydliga resultatet (se figur) och de personer som upplevde att de ville ha en *känslomässig och personlig* koppling till kunskapen hade en omvänd och positiv utvecklingskurva jämfört med de andra lär-stilarna.

Nästan lika tydligt i resultatet var det att de elever vars främsta motivation var att söka *teori* och *fakta* och där eleven gärna lyssnar på experter var minst nöjda med sina studier.

Den fjärde lär-stilen där man utgår från sunda förnuftet och vill att kunskapen ska vara användbar, önskar svar på frågan: *Hur kan jag använda den här kunskapen?* Av dessa så var även här de allra flesta också nöjda eller mycket nöjda.

Enligt teorin är dess ”konvergerare” lämpade för att läsa på distans men i vår undersökning utmärkte sig inte dessa elever som mer lyckosamma än de andra. Tvärtom då den enda elev som uppgav sig vara missnöjd i sina studier just tillhörde denna elevkategori.



Figur 2: Studieresultat utifrån lär-stilar enligt Davib Kolb

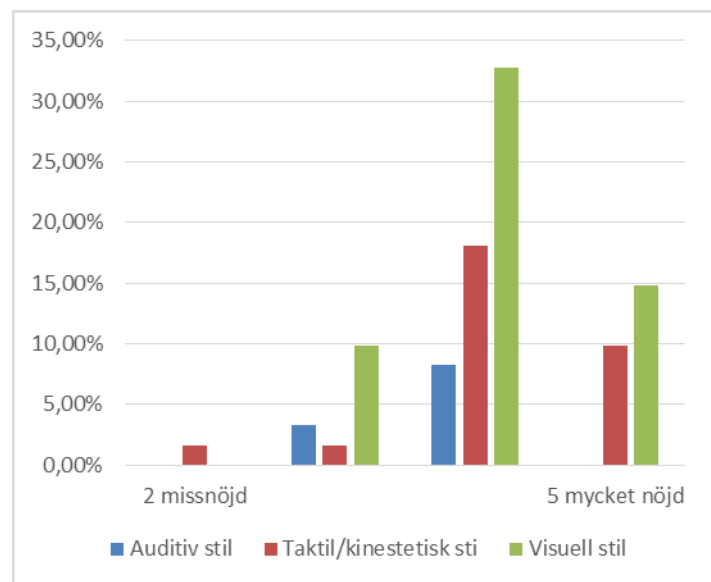
### 7.2.2 Studieresultat utifrån Grinder och Bandler lärteori

Enligt de båda forskarna Grinder och Bandler tar vi till oss kunskap på tre olika vis - genom visuell, taktil/kinesisk eller auditiv stil.

Om vi ser på resultaten från vår enkät så är de som tillhör gruppen ”*visuell stil*” (tar till sig kunskap framför allt genom synen och har lätt att försått bilder och diagram) mest nöjda med sina studier och resultat. En tiondel var varken missnöjda eller nöjda.

De elever som upplever att de har ett mer *taktilt* och *kinestetiskt* sätt att lära bäst kan också sägas överlag vara nöjda eller mycket nöjda med sina studier. Känslor ska vara med i inlärningsprocessen - man vill göra saker, ta på saker, röra sig och uppleva saker under inläringen).

De som var minst nöjda med sina studier var de som upplever att de lär bäst när de kan *lyssna*. Dessa elever har hörseln som den främsta kanalen för att ta emot kunskap och de lyssnar hellre än läser och redovisar gärna sina arbeten muntligt.



Figur 3: Studieprestation utifrån lär-stilar enligt Grinder & Bandler

Av dessa elever var ingen mycket nöjd med sin studieprestation. Några få var nöjda och nästan lika många var varken missnöjda eller nöjda.

Denna grupp elever är de som har det tydligaste resultatet i datainsamlingen när vi mätt graden av prestation grupperat utifrån vilken lär-stil man identifierar sig med mest.

### 7.2.3 Studieresultat enligt Gordon Pask

Gordon Pask menar att man antingen tar till sig kunskap genom att fokusera på detaljer, så kallad *seriell* inlärningsstil (eleven använder övervägande vänster hjärnhalva), eller så tar man till sig kunskap genom att skapa ett helhetsintryck, så kallad *Holistisk* inlärningsstil (använder mestadels höger hjärnhalva).

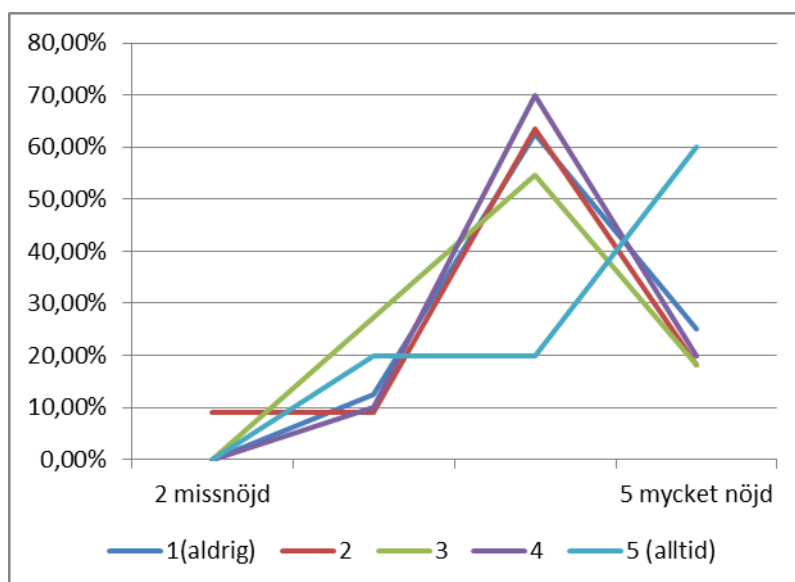
Vi kunde inte påtala några tydliga samband här mellan vilken lär-stil som eleven identifierade sig med och studieresultat. Ungefär hälften av eleverna uppgav att de upplevde att de gärna fokuserade mer på helheten (holism) respektive kände igen sig mer i den seriella inlärningsstilen. Därmed var fördelningen optimal för att kunna hitta samband med studieresultatet, med några tydliga sådana framkom alltså inte.

## 7.3 Självdisciplin och att schemalägga studierna

Inte helt oväntat så upplevde elever med hög självdisciplin och med större vana att schemalägga sin tid, en högre grad av framgång i sina studier. Särskilt elever som ofta schemalade sin tid men också att de studerade färre men fler pass varje dag uppnådde en bättre prestation och resultat. Givetvis finns ett samband mellan självdisciplin, vana att schemalägga samt hur många och hur långa pass man väljer att studera varje dag.

För att jämföra kan man i datainsamlingen se att av de elever som uppgav att de hade en *mycket hög* självdisciplin så var över 90 procent av eleverna nöjda eller mycket nöjda med sina studieresultat. De elever som uppgav att de hade *låg* självdisciplin hade betydligt sämre studieresultat och nästan var tredje elev uppgav här att de var missnöjda eller ”varken nöjd eller missnöjd” med sin prestation.

I enkätfrågan: ”Hur ofta schemalägger du dina studier” så kunde respondenterna välja svar utifrån en femskalig poängskala där ett (1) var *aldrig* och fem (5) var *alltid*. Sammanlagt svarade 40 % att de *aldrig* schemalade sin tid medan 8 % uppgav att de *alltid* schemalade sin tid. Fördelningen var jämt fördelat för de övriga poängen.



Figur 4: Studieresultat utifrån schemaläggning av din studietid

Av de tjugofyra personer som uppgav att de aldrig schemalade sin tid, samt de 8 personer som uppskattade poängen till ”två” (vilket skulle kunna beskrivas som *sällan*) så var prestationen sämst. Det mest tydliga i resultatet dock är att den tydliga trenden i diagrammet (se figur 2:3) och där elever som uppgav att de *alltid* schemalade sin tid också var klart nöjdast. Tre av dessa fem elever uppgav att de var *mycket nöjda* med sina studier.

Likaså kan man se ett tämligen tydligt samband mellan *antal pass* man väljer att läsa per dag. I enkäten var vi tydliga med att påpeka att om man studerar i två timmar med minst tio minuter rast mitt i, så räknas det som två pass.

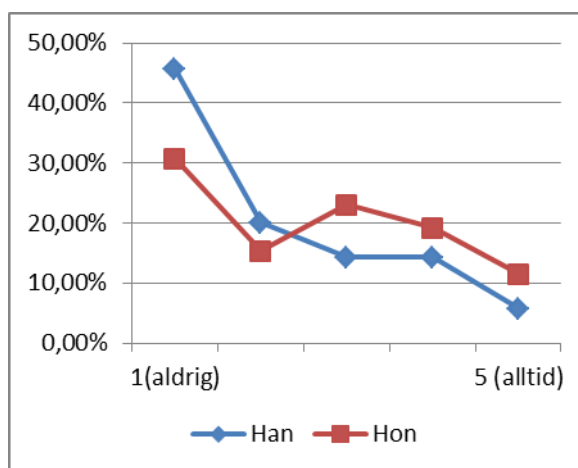
Av de sex personer som uppgav att de studera fördelat på fyra pass eller fler om dagen så var alla dessa elever nöjda eller mycket nöjda. Likaså var de elever som uppskattade antal pass till tre (3) om dagen också var *nöjda* eller *mycket nöjda*. De elever som uppgav att de var ”varken nöjda eller missnöjda” eller missnöjda med sina studier var alla som också svarade att de läste färre än två pass om dagen. Dock är det ju viktigt att påpeka att detta inte innebär att de spenderade mindre tid på sina studier.

#### 7.4 Man och kvinna

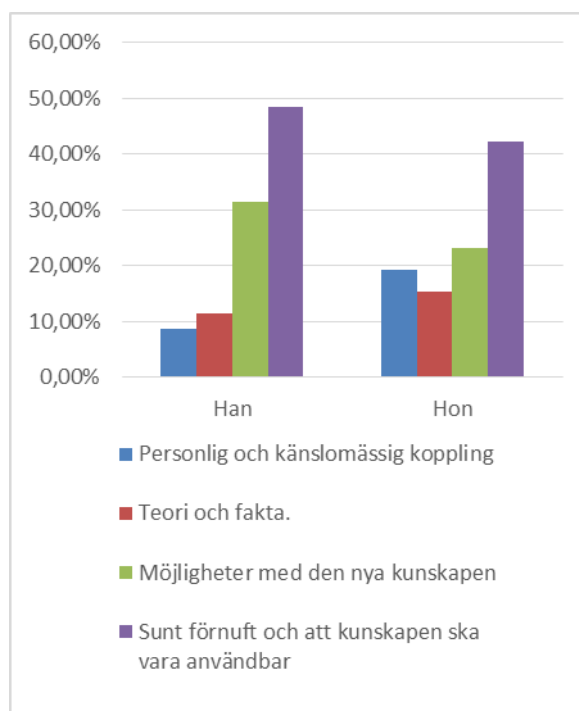
Utifrån framgångsvariablerna som kunde hittas i insamlad data så uppkom vissa intressanta resultat. Genom data går det att fastställa en trend att kvinnor upplever att de är mer *disciplinerade* i sina studier än män, då de uppger att de i större utsträckning studerar efter ett schema och där man också på samma gång gärna delar upp sina studier i pass med raster.

Data har på samma gång visat att schemaläggning av sina studier leder till bättre studieresultat och utifrån denna förutsättning så kan man dra slutsatsen att kvinnor i lite större mån lämpar sig bättre att studera på distans än män. Skillnaden är dock inte väldigt tydlig, med likväl anmärkningsvärd.

Sex stycken kvinnor uppgav att de studerade fyra pass eller flera per dag men ingen man gjorde detta.



Figur 5: Frekvens för schemaläggning av studierna utifrån kön



Figur 6: Davib Kolbs lärstilar och kön

Om vi utgår ifrån premissen att de elever som uppgav att de studerade fyra pass eller fler studerade exakt fyra pass så innebär det att den kvinnliga eleven studerade i genomsnitt 2,35 pass per dag medan den manliga eleven studerade 1,8 pass om dagen vilket är en anmärkningsvärd skillnad.

Återigen vill vi dock påpeka att detta resultat inte innebär att de kvinnliga eleverna studerar fler timmar totalt sätt.

Utifrån de olika lär-stilarna framkom en tydlig skillnad mellan könen främst i David Kolbs teorier om hur vi kan gruppera individer utifrån sätt att lära. Det var inga stora skillnader men likväl kan man utifrån den insamlade data konstatera att kvinnor i lite högre grad identifierar sig med den lär-stil där man vill ha en *personlig och känslomässig* koppling till det man studerar och kunskapen.

Här är det relevant att återknyta till studieresultaten och denna teori där vi kunde konstatera att det var just dessa elever (som vill ha en personlig och känslomässig koppling till materialet) som lyckades bäst i sina studier.

## 7.5 Studieteknik

I enkäten fanns en öppen (och valfri) fråga om studieteknik där eleven fritt kunde förmedla tankar om en eventuell teknik för sina studier. Vi fick en hög svarsfrekvens här och värdefull kvalitativ data i jakten på den ”perfekta” distansstudenten.

Att sammanställa kvalitativ data är alltid en utmaning men metoden för detta beskrivs i det avsnittet. Vi har alltså valt att dela upp materialet i olika nyckelord såsom de förekommer i svaren, och där fokus har lagts på de tre mest frekventa nyckelorden. En viss gruppering av begrepp har alltså gjorts som exempelvis ”internet och Google”, ”diskussion och samtal” etc.

Det är ett slående samband i resultatet över vilken lärostil eleverna uppgett enligt Grinder & Bandler och de svar de gett i denna fråga. De elever som uppgav att de föredrog en visuell läro-stil arbetade i betydligt högre grad med att enbart läsa, medan de andra eleverna sökte andra alternativ som diskussion och att omsätta teorin och praktiken på mer eller mindre uppfinnesrika sätt.

### 7.5.1 Google och Internet

Fem elever uppgav att de arbetade främst med Google eller med liknande material (som Internet-baserat material som Youtube) för att hitta material och lösningar. Denna studieteknik innebär därmed att eleven förlitar sig på datorstödd studieteknik där man troligtvis också behärskar informationssökning på ett gott sätt. En elev skrev:

*Google is your friend!*

Ett annat svar löd:

*I den kursen jag läst sist har jag använt mig mycket av Google för att få fram lösningar.*

Det som gör denna studieteknik intressant i sammanhanget är att det *enbart* var manliga studenter som uppgav denna studieteknik.

### 7.5.2 Diskussion med vänner och bekanta

Många elever upplever att de lär bäst när de lyssnar – i samtalet skapas kunskap. Om vi exempelvis kopplar till Grinder & Bandlers teorier så torde det vara de auditiva eleverna som kan tänkas föredra denna studieteknik.

Av de 32 manliga elever som besvarade den valfria och öppna frågan om studieteknik uppgav två (2) män att de diskuterade med någon annan person i sin närhet. Av de kvinnliga eleverna så anger sex (6) stycken att de samtalar med personer, och de är överlag mer inne på det här med att ”bolla” idéer. 24 kvinnor besvarade denna fråga och en kvinnlig elev skriver:

*Diskutera med min stackars man som har varit tvungen att bolla tankar med mig*

Överlag uppstår en tydlig trend här och det är att kvinnor i större mån alltså vill kommunicera och föra ett samtal.

### 7.5.3 Anteckningar

Tio stycken elever uppgav att de på olika sätt arbetade med att anteckna, och några elever hade jobbat med *tankekartor* och *post it lappar*. Även här uppstod ett intressant resultat, då nio (9) av tio (10) elever som uppgav att de förde anteckningar som en ren studieteknisk metod var kvinnor.

Följande är två svar som är representativa för svaren i stort (båda från kvinnliga elever):

*Antecknat mycket och skrivit post it lappar med viktig info*

*Jag gör alltid på samma sätt; först läsa igenom, sen gör jag egna anteckningar om allt jag anser vara viktigt. Det gör det hela lättöverskådligt.*

Ska man generalisera utifrån slutresultatet så är det tydligt att kvinnor i större utsträckning har en utarbetad plan när de studerar. De har en tydligare studieteknik och för att återkoppla till tidigare redovisade resultat så jobbar man också mer med att schemalägga sina studier. Män verkar i större utsträckning förlita sig på tekniken och vara mer ”avslappnade” i sin studieteknik och även om flera manliga elever uppgav att de hade någon form av studieteknik så var det i betydligt mindre omfattning än för de kvinnliga eleverna.

För att påtala den lite mer avslappnade attityden till studierna så kan vi presentera tre stycken svar från manliga elever i den öppna frågan om man har någon form av studieteknik:

*Studerar när jag känner för det, tar även hjälp av kompisar och nätet när jag kör fast. Så länge det finns hjälp att hitta när man sitter fast är det inga problem.*

*Ibland blir det att man studerar på natten, ibland sitter man hela dagen och ibland gör man det i sista sekunden.*

*Rökpaus med en kopp kaffe för att sedan återgå till läsandet :)*

I resultatdelen har vi presenterat de tydliga trender vi kan se, men det är också viktigt att påpeka att det uppkommit stora likheter mellan könen i flera svar.

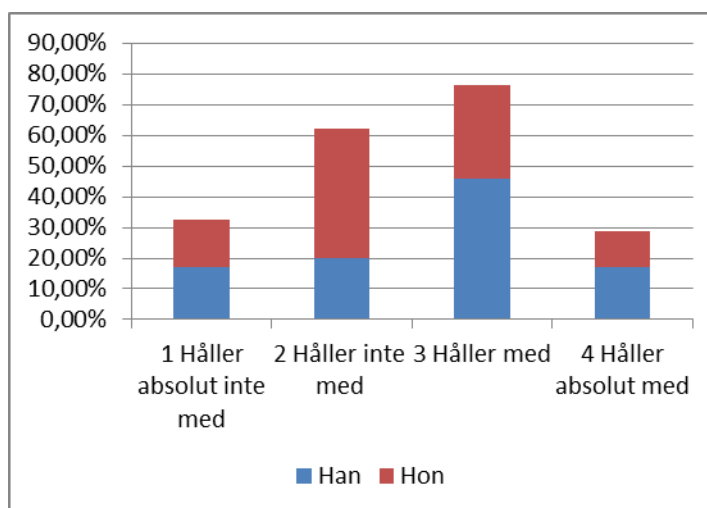
## 7.6 Självförtroendet och studieresultat.

I enkäten hade vi frågor som är kopplade till ett personlighetstest för att mäta *självförtroende*. En av dessa frågor löd: *Jag känner mig verkligen värdelös då och då* och eleven kunna rangordna svaren från ”*håller absolut med*” till ”*håller absolut inte med*”. Just denna fråga var mest relevant att utgå ifrån då svaren var väldigt jämt fördelade mellan de fyra olika svarsalternativen.

Vi kan konstatera en viss skillnad mellan könen. Cirka 63 procent av de manliga eleverna *höll med* eller *höll absolut med* om påståendet om att de ibland kände sig värdelösa (se figur 7).

Av de kvinnliga eleverna var det en lägre andel (cirka 42%) som tillhörde denna grupp av elever.

Vi kunde inte se någon tydligt korrelation mellan självförtroende och studieresultat – i alla fall inte om vi använder oss av ovanstående fråga som uppmanar eleverna att besvara om man ibland verkligen känner sig värdelös.



Figur 7: ”Jag känner mig verkligen värdelös ibland” (fördelat mellan könen)

Ett visst samband fanns men inte tillräckligt tydligt för att det ska ges utrymme för redovisning.

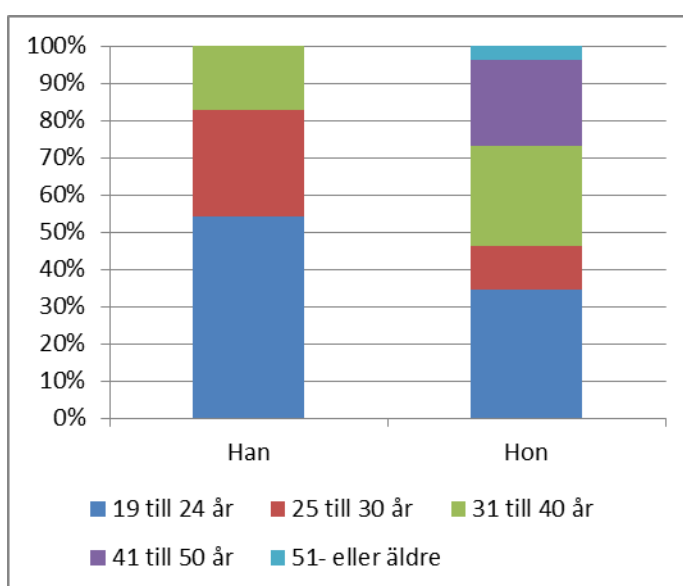
## 7.7 Ålder på eleverna utifrån kön

Avslutningsvis är det viktigt att redogöra för och påpeka den skillnad i ålder som finns mellan eleverna utifrån kön.

I figur 8 presenteras åldersfördelningen mellan könen och det blir *väldigt* tydligt att genomsnittsåldern är betydligt högre för de kvinnliga studenterna.

Av de manliga eleverna så var mer än hälften ”unga”, vilket vi specificerat som 19 till 24 år gamla i enkäten. Av de kvinnliga eleverna var däremot mer än hälften 31 år eller äldre och sju stycken kvinnliga elever (av sammanlagt 26 elever) var 41 år gamla eller äldre.

Denna tydliga skillnad i åldersfördelning är en mycket viktig utgångspunkt för den vidare diskussionen då man kan påtala



Figur 8: Åldersfördelning mellan könen.



att *mognad och ålder* är en viktig variabel när man pekar på exempelvis hur man arbetar i sina studier och hur väl man känner sig själv (självinsikt). Vidare finna andra faktorer som är kopplade till ålder som att man troligtvis har arbetat i många år.

## 7.8 Resultat och forskningsfrågor

Utifrån det insamlade resultat kan vi besvara våra två inledande forskningsfrågor. Den första forskningsfrågan lyder ” *Vilken kategori elever har bäst förutsättningar för att lyckas med sina distansstudier och varför?* ”

### 7.8.1 Framgångsrika elever

Om man utifrån resultat ska definiera en elev som kan sägas ha bäst förutsättningar för att lyckas i sina studier kan man lyfta fram följande egenskaper:

- ✓ Eleven vill ha en *personlig och känslomässig koppling* till sina studier (divergerare)
- ✓ Eleven upplever att de har en *visuell* lärostil
- ✓ Eleven är därmed organiserad, tyst och försiktig och jobbar bra själv
- ✓ Eleven schemalägger sin tid med flera pass per dag
- ✓ Hög självdisciplin
- ✓ Har i hög grad en studieteknik som motsvarar deras lärostil enligt Grinder & Bandler

I den öppna frågan om respondenten har någon särskild studieteknik korsrefererades nyckelord mot de tre läro-stilar som definierats av Grinder & Bandler och här framkom en tydlig skillnad mellan elever som var *mycket nöjda* med sin prestation och övriga elever. De mest framgångsrika eleverna hade i betydligt större utsträckning använt en studieteknik som matchade deras läro-stil.

Inga elever med *auditiv* lärostil uppgav att de var mycket nöjda. Dessa elever hade också svårt enligt svaren att vara uppfinnesrika i sätt att lära.

#### ***Studieteknik för en kinestetisk läro-stil***

Följande är typiska svar från elever uppgav sig vara *mycket nöjd* med sin prestation:

*Jag har diskuterat med min mor om diverse problem jag har haft då hon är utbildad inom kursen jag tar.*

*Jag läser bara väldigt mycket och sedan försöker sätta det jag har lärt mig in i praktiska situationer.*

*Mindmaps på eget vis*

#### ***Studieteknik för visuell läro-stil***

Följande är typiska svar från elever uppgav sig vara *mycket nöjd* med sin prestation:

*Sov bra och ska kunna koncentrera sig när man studerar, dessutom att ha en lugn miljö, kanske lite musik ibland.*

*Att läsa samma material två gånger. Andra gången kan man ofta se sammanhanget tydligare och man får en bättre förståelse av vad man läser.*

*Jag gör alltid på samma sätt; först läsa igenom, sen gör jag egna anteckningar om allt jag anser vara viktigt. Det gör det hela lättöverskådligt.*

### 7.8.2 Elever som misslyckas

Vår andra forskningsfråga lyder: ”*Kan man fastställa att vissa typer av elever har betydligt sämre förutsättningar att lyckas i sina distansstudier och varför?*”

Utifrån undersökningen har det framkommit att en elev med följande egenskaper och förutsättningar har minst chanser att lyckas bra i sina studier:

- ✓ Eleven upplever att de har en *auditiv* lärostil
- ✓ Eleven arbetar därmed hellre i grupp än ensam och lär genom dialog och att lyssna
- ✓ Eleven schemalägger sällan sid tid
- ✓ Låg självdisciplin
- ✓ Har i låg eller ingen grad en studieteknik som motsvarar deras lärostil enligt Grinder & Bandler

Dessa elever uppgav i den öppna frågan om studieteknik i betydligt mindre grad att de hade en studieteknik och som vara anpassad efter deras sätt att lära.

## 8 Analys och slutdiskussion

Vi kommer här sammanställa och analysera det empiriska materialet och förankra detta i teorin.

Vi bemöter och hanterar vår omgivning och situationer vi hamnar i på olika sätt. Så även då det gäller att ta in kunskap och genomföra en utbildning. Vi har i vår undersökning konstaterat att alla människor är olika och alla lär på olika sätt. Men det finns ändå vissa parametrar som ringar in en personlighet då det gäller inläring och det är just detta vi har sökt efter i vår studie.

Enligt Dunn (2001) så har varje elev oftast en inlärningsstil som är dominant vid sin inläring men de flesta kombinerar också olika metoder. Ett syfte med vår undersökning var att försöka påvisa om det fanns någon särskild lärostil eller personlighetstyp som var mer framgångsrik bland respondenterna.

### 8.1 Motivation

Det finns enligt forskarna två slags motivation - den inre motivationen och den yttre. Vår studie visade att den inre motivationen var hos de allra flesta hög eller mycket hög vilket kan vara en förklaring till att så gott som alla i det stora hela var nöjda med sina studier.

Faktorerna nöjsamhet och att lyckas hänger i de flesta fall samman - lyckas man blir man nöjd och är man nöjd är det också lättare att lyckas, en slags god spiral. Vi kan anta att det troligtvis var så även i vår studie. Graden av yttre motivation och yttre faktorer så som belöning och målsättning (Imsen, 1992), kunde vi dock inte se några direkta kopplingar till resultat i vår studie. Genom vår litteraturforskning och vår enkätstudie så kan vi ändå dra slutsatsen att en kombination av både inre och yttre motivation ger de bästa förutsättningarna för en hållbar motivation (Imsen 1992).

Att vara motiverad i sitt arbete är en grundförutsättning för att utvecklas, nå framsteg och lyckas. Så även inom studier (Angelöw, 1995). Det finns enligt forskarna två slags motivation - den inre motivationen och den yttre. Vår studie visade att de allra flesta hade en hög eller mycket hög motivation vilket kan vara en förklaring till att så gott som alla i det stora hela var nöjda med sina studier.

### 8.2 Att vara känslomässigt involverad

Vi tror att en genuin inre motivation är det främsta framgångsreceptet vid studier. Just *divergeraren* vill kunna sätta in sina kunskaper i ett framtida användbart sammanhang och i och med detta får studierna en meningsfullhet. Kanske kan man säga att de elever som lyckades bäst i sina studier hade ett högt KASAM (känsla av meningsfullhet) och för detta krävs en nära känslomässig och personlig koppling till sitt arbete. Att koppla in känslor i det man gör är betydelsefullt för att kunna känna glädje och meningsfullhet, och för att lyckas med sina studier (Mehrzad, 2012). Detta skapar en genuin inre motivation.

De elever som lyckades allra bäst i vår undersökning var alltså de elever som upplevde att de hade en *personlig och känslomässig* anknytning till det som man studerar. Dessa förutsättningar återkommer i stor mån i Grinders och Bandlers teorier och den taktila samt kinestetiska lärostilen. Denna lärostil innebär att man i större utsträckning lär via

sinnesintryck och där det ”känslomässiga” är en viktig grundkomponent för inläring. Individerna vill uppleva meningsfullhet genom att koppla sina inlärd kunskaper till ett framtida sammanhang (Advantum kompetens, publicerad 2012-06-07 hämtad 2014-12-03).

De elever som tillhör den *taktila och kinestetiska* gruppen individer har dock egenskaper som kan sägas stå i motsats till egenskaper som borde vara lämpliga för distansstudier, som att de är rastlösa och att man vill prova saker i praktiken. Likaså är de mer uppfinnesrika i fråga om studieteknik och flexibla i sätt att angripa sina studier, och att man vågar prova angreppssätt för att omvandla teori i praktik.

Det finns ändå en uppenbar svårighet som är viktig att påpeka i det att hitta sätt att lära in ny teori just med tanke på distansstudier som skolform. Som individ kan man hamna i en situation där man sitter själv på sin ”kammare” med en bok framför sig, och inte ha en aning om hur man kan angripa teorin.

Det är här relevant att påpeka att den enda elev som uppgav sig vara *missnöjd* med sina studier också identifierade sig i just den taktila och kinestetiska stilen. Denna elev kan ha haft svårt att hitta en lämplig studieform och omvandla teorin i upplevelsebaserat lärande eller brainstorming-liknande sessioner.

### 8.3 Att läsa och åter läsa

De som var allra mest nöjda med sina studier enligt Grinder och Bandler lär-teori var de som tillhörde de visuella eleverna som använder synen och vill läsa sig till kunskap (Boström 2003, Dunn, 2001). Den visuella inlärningsmetoden och att lära genom att läsa är ju den studiemetod som med god marginal är vanligast vid distansstudier och därmed är det inte förvånande att detta resultat framkom. De ”visuella eleverna” kunde tacksamt läsa sina böcker utan att ställa sig inför utmaningen att anpassa studiematerialet för sin egen lärostil.

Den kategori individer som identifierar sig med den visuella lärostilen tar även till sig kunskaper bäst på egen hand och är inte diskussionsbenägna som till exempel de *auditiva* eleverna eller de *taktila kinestetiska* eleverna. Distansstudier sker oftast på egen hand vilket således tilltalar de visuella eleverna.

Enligt våra resultat och som påpekas av exempelvis Björn Ringom (1990) så är organisation och struktur viktiga aspekter för att lyckas med sina distansstudier. Vad vi kunnat konstatera utifrån Grinder & Bandler teorier så har de individer som uppfattar att de tillhör den visuella inlärningsstilen också en större benägenhet att strukturera och organisera sina studier. Struktur och organisation är något som vi exempelvis kan koppla till självdisciplin och benägenhet att schemalägga sin tid vilka båda var viktiga variabler när vi kunde identifiera elever som var allra mest nöjda med sin prestation i undersökningen. Som elev är man alltså naturligt disciplinerad och tycker att arbeta själv – man har inget större behov att lära genom socialt samspel vilket givetvis passar utmärkt för distansstudier.

### 8.4 Det virtuella klassrummet

I vår undersökning framkom det att de *auditiva* eleverna var de som var minst nöjda med sina studieprestationer. Dessa elever tar lättast till sig information och kunskap via hörseln och stimuleras av diskussioner och att skapa frågeställningar menar Grinder och Bandler. De

tycker även om att arbeta i grupp och det sociala samspelet är viktigt. Dessa kompetenser gynnas sällan eller aldrig i distansstudier.

Studierna utgår ifrån en lär-plattform där elevernas studiematerial inte i någon större utsträckning är auditiv (så som föreläsningar eller ljudböcker). Här fick istället eleverna själva leta upp komplement till kursen, (se nedan).

Denna virtuella värld kan dock underlätta studierna och erbjuda möjligheter till utveckling vilket understryker det Dhyste (2003) menar - nämligen att mötet med andra lärare, forskare och personer i cyberrymden kan utvidga kunskaper utöver själva utbildningen. Detta har flera elever ur vår undersökning påpekat (utdrag ur öppna svar om Studieteknik från vår enkät):

*“I den kursen jag läst sist har jag använt mig mycket av Google för att få fram lösningar.”*

*“Utomstående kurser på internet som faller väl in i studierna på xx.”*

*“Diverse litteratur och föreläsningar från internet har varit mycket hjälpsamt för att få en väldigt stadig kunskap som räcker till mer än just den specifika uppgiften man löser.”*

*“Mycket Google: lite textbok/studieguide“*

*“Google is your friend!”*

En stor brist på den läroplattform som används på den skola som undersökningen utgår ifrån är att det inte finns någon gemensam mötesplats för eleverna, förutom ett kursforum som lämnar mycket att önska. Ett, med stor sannolikhet, mycket värdefullt redskap för särskilt de *auditiva* eleverna och *assimilerarna* hade varit virtuella klassrum där eleverna kunde ”mötas” för diskussion. En aspekt som motsätter denna funktion är att eleverna inte tillhör klasser och det inte förekommer några gemensamma aktiviteter i övrigt.

Ett populärt val för elever som använder tekniken mycket (vilket *auditiva* elever tenderade att göra) är att söka kunskap på framför allt Youtube. Här kan man titta på filmer och *lyssna*. Dock är inte studiematerialet anpassat efter utbudet på ”nätet” och det kan vara väldigt svårt att hitta material som stämmer överens med den kunskap som krävs för att läsa en uppgift.

Exempelvis ska man i en uppgift i en den kurs som eleverna studerade, skapa ett företagsbrev enligt svensk standard. Efter att ha undersökt utbudet på bland annat Youtube kan vi konstatera att det inte finns något lämpligt material och därmed är dessa elever ”låsta” till att läsa in sig på teorierna på samma sätt som de andra eleverna som just föredrar att läsa.

## 8.5 Att vara social

Att vara en social person och lära genom diskussion och lyssna är naturligtvis ingen optimal utgångspunkt för distansstudenten som vi har kunnat påpeka.

Istället för att kommunicera med andra elever och lärare som mer traditionella utbildningar erbjuder, söker de kontakt med utomstående personer för stöd och hjälp i studier. Detta kan till viss del, men troligtvis inte till fullo, motsvara skolans ansvarsområde att *“utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens”* (Läroplanen för gymnasieskolan, Skolverket 2011).

Kan möjligtvis utomstående personer vara det nätverk som, istället för andra elever, utvecklar den sociala kompetensen just inom det område eleven studerar? Den sociala mötesplatsen blir då inte skolan utan andra personer som man tar kontakt med i samband med studierna. Skolan blir inte mötesplatsen utan själva studierna står för mötet.

Som vi tidigare varit inne på men som är värt att belysa igen så var de taktila & kinestetiska eleverna med engagerade i att hitta olika lösningar och man tog i större utsträckning hjälp av andra människor, som kollegor och makar. Detta framgick i den öppna frågan om studieteknik som vi då referenskopplade till variabeln *lärostil* enligt Grinder och Bandler.

## 8.6 Att vara kreativ i sina studier

Enligt Kolb borde *konvergerarna* vara den kategori elever som lämpar sig bäst för distansstudier men detta stämde alltså inte i vår undersökning. En nyckelaspekt här är troligtvis att vi söker en elev som istället är mer flexibel i sitt sätt att lära, och istället för att låsa sig i att enbart *läsa* eller enbart *diskutera* kan man istället se kunskapen ur olika synvinklar och ha en genuint positiv inställning till denna och sättet att lära.

De elever som inte uppgav sig vara *visuella* har en utmaning i det att man måste vara lite kreativ i sina studier. Det var här vi kunde konstatera ett flertal av de elever som var *taktila* också använde sig av alternativa sätt att lära, medan de *auditiva* inte var lika framgångsrika i detta. De taktila eleverna skrev också betydligt mer i den öppna frågan om studieteknik och använder flera olika sätt att lära:

*"jag skriver ner nyckelord i Words, alternativt sammanfattningar av hela stycken i Words. därefter sparar jag filen som en PDF fil. denna för jag sedan över till min telefon så att jag kan studera även när jag sitter på bussen på väg någonstans eller sitter i fikarummet på arbetet. Även om det inte är under långa perioder kan jag ändå repetera sådant jag läst dagen innan så informationen fastnar.... eller ja... mer fastnar av den!"*

*"Jag brukar läsa mitt material högt för mig själv först, sedan skriver jag ner kortare meningar/punkter genom allt material, det blir mycket skrivande men jag lär mig väldigt bra på det sättet. Behöver jag lära in tabeller eller liknande så brukar jag typ trycka in det genom att memorera texten/siffrorna i ordning och sedan lägga något över för att memorera den utantill, högt för mig själv. Efter några gånger så behöver man bara blunda och tänka efter och rabbla den utantill. Här lär jag mig genom att memorera vad som kommer efter vad och att kunna se det framför mig som en bild."*

Det är tydligt att i alla fall en viss kreativ förmåga var en viktig framgångsfaktor – särskilt för de icke visuella eleverna. Och det var då här som de *auditiva* eleverna hade det särskilt svårt.

## 8.7 Självdisciplin och schemaläggning av studier

Något som bekräftades i vår studie vilket vi också funnit stöd i mycket av den litteratur vi studerat var vikten av att ha en tidsplan med det man gör och disciplinen att följa den (Ringom, 1990). Eleverna i vår studie hade överlag en positiv syn på att schemalägga sin tid för studierna. Vissa respondenter valde dock att arbeta mer "fritt" utan att schemalägga sin tid, vilket ju också kan tänkas vara just själva orsaken att man söker sig till att studera på distans

Det kanske är just känslan av att behöva följa tider och förutbestämda mallar man vill undvika genom distansstudier. Självbestämmande var något som också graderades som viktigt för

eleverna i studien vilket kan kopplas till en hög önskan om frihet. Det finns dock en tydlig slutsats utifrån elevernas svar gällande schemalagd tid kopplat till hur nöjda de var med sina studier. Ingen av de som *aldrig* valde att schemalägga sin tid var nöjda med sina studier.

Anmärkningsvärt är också att det var enbart bland de som *alltid* valde att schemalägga sin studietid som var mycket nöjda med sina studier.

Om man ser på elevernas val av antal studiepass per dag så visar resultatet från studien på att fler pass ledde till bättre resultat. Det är troligtvis så att de som valde att schemalägga sin studietid även då valde att studera flera pass. Flera studiepass per dag kräver ett visst mått av planering och schemaläggning, samt även givetvis disciplinen.

De elever som ansåg sig ha hög självdisciplin visade sig även vara mer nöjda med sina studier än de som ansåg sig inte ha så hög självdisciplin. Nämnas kan att det var mycket få i studien som ansåg sig ha låg självdisciplin. Korrelationen mellan självdisciplin och att schemalägga sina studier (och lyckas hålla sig till sin plan) visade sig dock vara tydlig i vår studie. Både schemaläggning och självdisciplin var framgångsfaktorer vilket på förhand givetvis var ett väntat resultat.

## 8.8 Manligt och kvinnligt

I resultatet framkom det även vissa skillnader mellan män och kvinnor och exempelvis att fler kvinnor än män önskade känslomässig anknytning till sina studier. Genom hela undersökningen framkom det vissa tendenser till att kvinnorna engagerade sig något mer i sina studier än männen vilket kan vara en förklaring till önskan om känslomässig anknytning.

Kvinnliga elever kan uppfattas mer disciplinerade genom undersökningen, medan de manliga eleverna hade en mer avslappad attityd. Dock är inte detta per automatik samma sak som mer och mindre framgångsrika, utan de manliga eleverna kompenserar detta genom att exempelvis vara duktigare på att använda teknik som hjälpmedel.

Kvinnor valde i vår undersökning att i större utsträckning schemalägga sin studietid. Den här tendensen går att finna även i tidigare forskning, där bland annat Englund (2010) menar att kvinnor är något mer strukturerade och organiserade än män. De mognar även något tidigare och med mognad kommer ett visst mått av förmåga att planera och se konsekvenser av sitt handlande.

Vi kunde inte med säkerhet fastställa att det typiskt "kvinnliga" studiebetendet skulle vara mer framgångsrikt än det typiskt "manliga". De kvinnliga eleverna har förvisso i större utsträckning de förutsättningar som ökar chanserna för att lyckas i sina studier, men de manliga eleverna kompenserar i alla fall till viss del sina tillkortakommanden genom att mer aktivt arbeta med tekniska hjälpmedel. Likaså kan lika gärna koppla den högre självdisciplinen till att kvinnorna i studien var betydligt äldre – självdisciplin är därmed kopplat till *mognad*.

Distansstudier erbjuder, enligt många forskare, en möjlighet att ytterligare utvecklas inom sitt studieområde eftersom det genom Internet finns en hel värld att inhämta kunskap från (Wegerif, 2007). "Googlande" leder vidare till nya tankar och erfarenheter. Då det i vår undersökning visade sig att männen har en mer avslappnad inställning till sina studier än kvinnorna kan man anta att de även är mer öppna för att våga gå utanför ramarna. Söka sig

kunskap på egen hand och inte vara så styrda av regler och direktiv. Kvinnor kan tänkas ha en större tendens till att följa instruktioner och tappar kanske värdefull kunskap som annars kan inhämtas på vägarna utanför själva studiedirektiven.

En manlig elev:

*Google is your friend!*

Vi har valt att inte lägga någon ytterligare vikt vid könsskillnader i vår dataanalys vilket säkert hade kunnat visa på intressanta resultat och öppnat upp för diskussion kring ämnet manligt och kvinnligt studiebetende.

## 8.9 Att tro på sig själv

För att mäta elevernas självkänsla och sin tro på sig själva - vilket bland andra Tebelius-Bodin (2007) tar upp som en grundförutsättning för att lyckas med studier, valde vi att ha med ett personlighetstest (Rosenbergs-testet). Det kan antas, och finns även grund för i en rad studier, att "tro på sig själv-principen" ha stor betydelse för hur man lyckas med studier såväl som mycket annat i livet.

Resultaten från testet visade dock inte på någon tydlig korrelation mellan grad av självförtroende och nöjdhet med studierna. Det som dock visade sig i resultatet var att vi kunde se en viss skillnad mellan könen där kvinnorna visade sig ha något bättre självförtroende än männen, men återigen kan detta lika gärna vara kopplat till att kvinnorna hade en högre genomsnittsålder.

Det är då troligt att detta påverkar kvinnornas studieresultat positivt då gott självförtroende genererar positiv energi. En tes kan tänkas vara att kvinnorna hade mer kontroll över sin studiesituation då de, enligt våra resultat, planerade och strukturerade sina studier mer än männen. Denna känsla av kontroll kan tänkas leda till självförtroende att kunna påverka resultatet av sina studieinsatser.

## 8.10 Slutsats och avslutande ord

Utifrån vår undersökning och med stöd från tidigare studier kan vi konstatera att det är centralt för studierna hur vi hanterar tillvaron och livet runtomkring. Motivation, disciplin och målinriktning är viktiga faktorer för att bli nöjd och lyckas med sina studier. De olika studieteknikerna som vi tagit upp i vår litteraturstudie var sådant som våra elever också upplevde hjälpte dem i sina studier.

Motivation och meningsfullhet återkommer också som en viktig faktor då vi sammanfattade resultatet från olika läroteorier.

Elever med god struktur, disciplin och målsättning samt en mognad som person har inte oväntat bästa möjligheter att lyckas. Men teknisk förmåga och kreativitet i sina studier är också viktiga framgångsfaktorer och kan med viss säkerhet sägas vara mer framträdande hos yngre elever med en mer avslappnad attityd.



Det som förvånade oss något var att självvärderingstestet som visade huruvida eleverna trodde på sig själva och sin förmåga att lyckas var där vi inte kunde se några tydliga samband med elevernas upplevelse av att vara nöjda med sina studier.

Sett ur ett kvinnligt och manligt studieperspektiv så var det vissa intressanta skillnader:

Kvinnor hade en tendens att planera och strukturera sina studier mer än männen samt så hade de en större benägenhet att schemalägga sin studietid. Enligt tidigare forskning och våra studieresultat så leder en sådan studieteknik till högre resultat vilket alltså kan gynna ett "kvinnligt" studie beteende. De manliga eleverna var dock mycket mer avslappnade i sitt förhållningssätt till studierna än kvinnorna vilket i sin tur betyder att kvinnor kan uppleva stressnivå gällande sina studier negativt. Nämnas bör också att våra resultat i de allra flesta enkätfrågor påvisade likheter mellan könen vilket styrker tesen att alla individer är olika, oberoende av kön.

Enligt undersökningen så framkom det att männen och kvinnorna hade olika vägar få att inhämta kunskap och studera. Det fanns dock ingen tydlig skillnad på resultat eller nöjdhet med studierna vilket talar för att distansstudier passar kvinnor lika bra som män.

Frågan vi ställt oss genom hela undersökningen är om det finns framgångsfaktorer för att lyckas med sina studier på distans? Det som framkommit i våra studier och vårt resultat från den enkät vi gjort är att det för det första handlar om hitta sin egen studieteknik. Ser man till de olika inlärningsteorierna vi studerat så har de visuella eleverna lättare att ta till sig kunskaper via distansstudier och den känslomässiga kopplingen till studierna bekräftas även här som viktig.

Man kan inte ändra på sina kvaliteter och medfödda talanger men det finns dock råd att ge som kan sägas fungera för alla:

1. Planera, strukturera och schemalägg gärna studierna. Detta leder till god kontroll över situationen vilket i sin tur leder till god självkänsla att kunna hantera studierna.
2. Välj att studera av rätt anledning - med andra ord är motivation och målsättningen med studierna en av drivkrafterna för lyckade studieresultat.
3. Försök finna känslomässig koppling till studierna - meningsfullhet skapar engagemang.
4. Våga gå utanför ramarna - använd personer i din närhet och även internet som informationskälla. Särskilt de auditiva eleverna bör våga prova andra sätt att lära och då allra helst i ett socialt samspel, medan i taktila eleverna i större utsträckning var kreativa i sin läroprocess.

Dessa råd kan då sägas vara särskilt riktade mot de elever som vi i resultatet kunnat definiera som den grupp elever med sämst möjligheter att lyckas.

### 8.10.1 Differentierad undervisning?

Vi har i vår undersökning kunnat fastställa att en viss kategori elever kan sägas ha sämre förutsättningar för att lyckas i sina distansstudier. Enligt skollagen ska undervisningen vara differentierad och ta individuella behov och förutsättningar i beaktande, men det är inte samma sak som att man ska kunna erbjuda olika studiematerial för varje enskild individ.

Dock kan vi se behov av vissa ”kompensatoriska” hjälpmedel för särskilt de auditiva eleverna som i vår undersökning visat sig vara den svagaste elevgruppen.

Föreläsningar och studiematerial borde helst presenteras både visuellt och auditivt för att passa för alla. Vi har kunnat konstatera att de *auditiva* eleverna har svårt för distansstudier och även svårt att hitta passande sätt att lära, kanske då särskilt om de brister i den tekniska kunskapen och inte kan hitta lämpligt kompletterande material på nätet.

Därmed kan det finnas fog för att erbjuda det skrivna materialet inspelat på ljudband eller allra helst i videoform med en föreläsare. Detta är givetvis en fråga om resurser och utifrån egna erfarenheter är inte pengar något som allt för ofta *inte* är en faktor som får stå i vägen för pedagogiken.

Vidare borde det finnas möjligheter för eleverna att träffas i digitala klassrum (både med och utan lärare) för diskussion. Detta verktyg för lärande är med stor sannolikhet mer eller mindre standard för de flesta lärosäten som erbjuder distansstudier. Dock finns ett rent logistiskt problem då elever inte tillhör traditionella klasser och därmed kan det vara svårt att ”para ihop” elever och kurser.

Ren bok-läsning kommer alltid ha en central roll i inlärningsprocessen, vilket är extra tacksamt för de framgångsrika visuella eleverna som i sin natur gillar att just läsa. Men i ett samhälle där yrken lägger allt större vikt vid kreativitet, social förmåga och att man är mångfacetterad så kanske även denna skara elever ska följa denna uppmaning – eller kanske just därför.

## 8.11 Förslag på vidare studier

Frågan vi bär med oss efter att vi genomfört vår studie är vad som händer med de som saknar de framgångsfaktorer vi sett som resultat av vår studie? Det finns här två olika varianter, antingen väljer de inte att studera på distans utan inser att det inte är något för dem eller så faller de bort under kursens gång eftersom de inte klarar kraven.

Resultaten från vår enkät visade tydligt att personer utan god disciplin, utan önskan om självbestämmande och utan en tydlig struktur på sina studier gällande den mängd studietid som krävs för kursen inte fanns med på den kurs där vi genomförde vår enkät. De personerna existerade inte.

Det vore således intressant att genomföra en studie i ett tidigare skede av en distansutbildning då ingen av eleverna fallit bort och sedan jämföra det med den här studien. Finns det elever med låg självdisciplin och låg motivation som påbörjar distansstudier men sedan inte fullföljer dem eller väljer den kategori av elever helt enkelt inte alls att studera på distans utan söker sig till mer traditionella utbildningar?

# Referenslista

Angelöw, B (1995). *Konsten att lyckas med sina studier*. Falun: Natur och Kultur. ISBN: 91-27-04327-4

Arfwedson, G (2004). *Hur och när lär sig elever. En kritiskt kommenterad sammanfattning av kognitiva teorier kring elevers inläring*. Stockholm: HLS Förlag.

Backman, J (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund, Studentlitteratur.

Bell, L G (2001). *Triangulation and Adolescent Development in the U.S. and Japan*. Volume 40

Bergqvist Månsson, S (2002). *Sömnboken*. Lund, Hjalmarson & Högbergs Bokförlag. ISBN 9189660129

Boström L & Wallenberg H (2001). *Inläring på elevernas villkor – inlärningsstilar i klassrummet*. Jönköping: Brain Books. ISBN: 9188410617, 9789188410610

Börjesson, L (2005). *Kolbs lärstilar: vilken lärstil har du?* Metoda. ISBN: 9789186500597

Calissendorff, M (2005). *Om man inte vill spela – då blir det jätte svårt*. Örebro Universitet, Examensarbete

Dohse, A (2010). *Lusten och viljan att lära - en studie om vad distansstudenter upplever som motivationshöjande i sitt lärande*. Kandidatarbete i pedagogik. Blekinge: Blekinge Tekniska Högskola

Dunn, R (2001) *Nu fattar jag – att hitta och använda sin inlärningsstil*. Jönköping: Brain Books AB

Dunn, R & Dunn, K (1995). *Alla barn är begåvade – på sitt sätt*. Jönköping: Brain Books AB

Dysthe, Olga (2003). *Dialog, samspel og laering*. Danmark: Klim. ISBN: 9788779552012

Fredriksson, J (2008). *Lärstilar*. Göteborgs Universitet, Examensarbete

Fåhræus, E R & Jonsson, L-E (2002). *Distansundervisning – mode eller möjlighet?* Kalmar: Lenanders Grafiska AB.

Fåhræus, E (2008). *Lär där du är*. Lund: Studentlitteratur.

Hammarberg, R & Wilsby, Å (1995). *Plugga bättre. 6 steg till effektivare studier*. Göteborg: Mapple AB. ISBN: 91-972687-0-4

Imsen, G (1992). *Elevers värld: Introduktion till pedagogisk psykologi*. Studentlitteratur: Lund. ISBN: 91-44-25852-6

Imsen, G (2000). *Elevers värld: Introduktion till pedagogisk psykologi*. Studentlitteratur:

Lund. ISBN: 91-44-00973-9

Jakobsson, A-K (2000). *Motivation och inlärnin g ur genusperspektiv. En studie av gymnasielever på teoretiska linjer / program*. Göteborg: Göteborgs Universitet, Acta Univesitatis Gothoburgensis

Johansson, E (2006). *Självbildsboken - hitta din kraft*. Utbildning o Co. ISBN: 9789163188282

Kellquist, M & Lundin, R-M (1997). *Studieteknikhandboken*. Stockholm: Svenska studieteknikförlaget. ISBN: 91-630-4694-6

Kolb, D (1984). *Experiental learning: Experience as the source of learning and development* (Vol. 1) Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.

Kraft, R.G. (1994). *Bike riding and the art of learning*. In L.B. Barnes, C. Roland Christensen & A.J. Hansen (eds) *Teaching and the case method*. Boston : Harvard Business School Press

Kvale, S & Brinkman, S (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur AB. ISBN: 9789144055985

LG Y 2011 *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskolan 2011*

Liljeqvist, B (2006). *Plugga smart och lär dig mer!* Lund: Studentlitteratur. ISBN: 9789144017259

Litzinger, M E and Bonnie O (1992). “*Accomodating Diverse Learning Styles: Designing Instruction for Electronic Information Sources.*” MI: Pierian Press,

Mehrzad, R (2012). *A i alla ämnen. Den ultimata guiden till högsta betyg*. Bonnierfakta ISBN 978-91-7424-291-1

Nationalencycledin (2014)

Pask, G (1976). *Styles and strategies of learning*. British Journal of Educational Psychology, Vol 46, II, 128-148.

Ringom, B (1990). *Lär att lära. Handbok i studie- och inlärnin gsteknik*. Stockholm: Larson. ISBN: 91-514-0249-1

Sims, R & Sims, S (1995). *The importance of learning styles: Understanding the implications for learning*. Course Design and education. London: Greenwood press

Skolverket (2008). *Distansundervisning för elever i grundskola och gymnasieskola*. ISBN 978-91-85545-43-8

Skolverket (2011). *Läroplan för gymnasieskola SKOLFS 2011:144* Stockholm: Skolverket. Hämtad från <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning>

Sohlberg B-M & Sohlberg P (2001). *Kunskapens former: vetenskapsteori och forskningsmetod*. Liber

SOU Statens offentliga utredningar (1998)

SOU Statens offentliga utredningar (1999)

SOU Statens offentliga utredningar (2010). *Flickor, pojkar, individer – om betydelsen av jämställdhet för kunskap och utveckling i skolan*. DEJA Delegationen för jämställdhet i skolan

Stukat, S (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur: Lund. ISBN: 978-91-44-03615-1

Svedjeholm, L. & Näslund, L. (2006). *Lärstilsmodeller i teori och praktik*. Nationellt centrum för flexibelt lärande. Hämtat <http://larstilar.cfl.se>

Tebelius Bodin, A (2010). *101 tips för framgångsrika studier*. Stockholm: Hjärna Utbildning. ISBN: 978-91-633-6439-6

Thomasdöter, A (2008). *Inlärningsstilar hos elever – betydelse av varierad biologiundervisning*. Institutionen för biologisk grundutbildning, Uppsala Universitet

Torres, S & Trost, J (2012). *Studieteknik*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 9789144072302

Trost, J & Hultåker, O (2007). *Enkätboken*. Studentlitteratur AB  
ISBN: 9144040466

Universitet och högskolor Årsrapport 2013. Universitetsämbetet Rapportämbetet:2013:2

Wegerif, R (2007). *Dialogic, Education and Technology. Expanding the Space of Learning*. Springer-Verlag New York Inc. ISBN: 9780387711409

Wolming, S (1998) *Validitet: Ett traditionellt begrepp i modern tillämpning. Pedagogisk forskning i Sverige*. 1998. årg 3. Nr 2. s 81-103.

Åsberg R (2001) Det finns inga kvalitativa metoder – och inga kvantitativa heller för den delen. Det kvalitativa-kvantitativa argumentets missvisande retorik. *Pedagogisk Forskning i Sverige* 2001;4:270–292.

Ödman, P-J (2007). *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik*. Göteborg: Nordstedts.

Östlund, B (2008). *Vuxnas lärande på nätet – betingelser för distansstudier och interaktivt lärande ur ett studentperspektiv*. Umeå: Umeå universitet. Doktorsavhandlingar i pedagogiskt arbete nr.23, Tryck Print & Media 2008: 2004612.

# Bilaga 1: Enkät

8/31/2014

Att studera på distans och utmaningar - Google Formulär

## Att studera på distans och utmaningar

\*Obligatorisk

### 1. Alder \*

Vänligen välj åldersgrupp

Markera endast en oval.

- 18 år eller yngre
- 19 till 24 år
- 25 till 30 år
- 31 till 40 år
- 41 till 50 år
- 51- eller äldre

### 2. Kön \*

Vilket kön passar bäst in på dig?

Markera endast en oval.

- Han
- Hon
- Hen

### 3. Målbetyg \*

Vilket betyg vill du ha för att du ska känna dig nöjd med din prestation i kursen du just läst?

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
E	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	A

### 4. Familjesituation

Vilket alternativ stämmer bäst överens med din familjesituation?

Markera endast en oval.

- Singel
- Pojkvän eller flickvän
- Sammanboende (gift/sambo) utan barn i hemmet
- Sammanboende (gift/sambo) med barn i hemmet
- Ensamstående förälder

**5. Orsak till studier \***

Statens offentliga utredningar (SOU) har tagit reda på varför vuxna börjar studera och kommit fram till sex olika anledningar. Vilken anledning nedan stämmer bäst överens på dig? Det vill säga, vilket är den främsta orsaken till varför du valde att läsa en kurs på distans (du kan välja fler än ett, men helst inte fler än tre)?

Markera alla som gäller.

- Sociala kontakter
- Omvärldens förväntningar
- Osjälviska anledningar
- Professionell utveckling
- Behov av att bryta vardagstristessen
- Glädje i att lära sig

**6. Prestation \***

Hur nöjd är du med din prestation i kursen du just läst?

Markera endast en oval.

- mycket missnöjd
- missnöjd
- varken missnöjd eller nöjd
- nöjd
- mycket nöjd

**7. Prestation 2 \***

Jag har lagt ner den tid som krävdes av mig på kursen

Markera endast en oval.

- Stämmer inte alls
- Stämmer inte
- Stämmer bra
- Stämmer mycket bra

**8. Prestation och planering \***

Upplever du att du hamnat i tidsnöd för de olika momenten i kursen på grund av dålig planering?

Markera endast en oval.

- aldrig
- sällan
- ofta
- alltid

**9. Inre motivation \***

Inre motivation är de behov och känslor som finns inom oss som vi vill få tillfredställda. På en utbildning kan en inre motivation vara en slags glädje till att vilja lära sig nya saker och en nyfikenhet och aptit gällande kunskap. Hur skulle du gradera din inre motivation under dina studier och specifikt för den kurs du just avslutat?

*Markera endast en oval.*

- mycket låg
- låg
- hög
- mycket hög

**10. Självestämmandeteorin \***

Självestämmandeteorin bygger på att vi alla har ett behov av att känna oss kompetenta och dugliga i den värld vi lever. Hur väl stämmer detta påstående in på dig?

*Markera endast en oval.*

- Stämmer inte alls
- Stämmer inte
- Stämmer bra
- Stämmer mycket bra

**11. Självdisciplin \***

Självdisciplin innebär att du som student själv upplever att du har kontroll över ditt egna lärande och planering av studierna. Hur graderar du din inneboende självdisciplin utan yttre påverkan?

*Markera endast en oval.*

- mycket låg
- låg
- hög
- mycket hög

**12. Lärstil 1: Gordon Pask \***

Psykologen Gordon Pask har definierat två olika lärstilar som är i motsats till varandra och som beskriver hur vi tar oss till kunskap. Vilken "typ" uppskattar du stämmer bäst överens på dig av nedanstående två alternativ?

*Markera endast en oval.*

- Seriell: Du vill lära sig "steg-för-steg" och fokuserar på fakta och detaljer. Helheten kommer längre fram
- Holist: Du vill snabbt skapa dig ett helhetsintryck och helhetsbild. Du hittar sambanden mellan de olika delarna. Efterhand kan detaljerna passas in på rätt plats.



13. **Lärstil 2: David Kolb \***

David Kolb delar oss i fyra lärprofiler. Vilken profil stämmer bäst överens på dig?

Markera endast en oval.

- Du vill ha en personlig och känslomässig koppling till materialet. Varför ska jag lära mig just det här?
- Du vill ha teori och fakta. De lyssnar på experter och tänker igenom idéer. Vad är viktigt inom området?
- Du utgår från sunda förmodet och vill att kunskapen ska vara användbar. Hur kan jag använda den här kunskapen?
- Du ser nya möjligheter och vill skapa något nytt med hjälp av kunskapen. Vad händer om jag istället gör på det här viset?

14. **Lärstil 3: Grindler & Bandler \***

Utifrån det sinne vi använder mest beskrivs ofta tre olika sätt att ta in kunskap; visuellt, auditivt eller taktill/kinestetiskt. Vilken lärstil upplever du stämmer bäst överens med dig?

Markera endast en oval.

- Visuell stil: Kunskap tas in företrädesvis genom synen. Man läser sig till kunskap och har lätt att förstå bilder och diagram.
- Auditiv stil: Här är det hörseln som är kanalen för information. Auditiva personer lyssnar hellre till instruktioner än läser dem och redovisar hellre sina arbeten muntligt än skriftligt.
- Taktill/kinestetisk stil: Känslan och rörelsen står i centrum. Man vill göra saker, ta på saker, röra sig, experimentera och uppleva under inläringen. Känslorna ska vara med.

15. **Studiemiljön \***

Hur skulle du gradera din huvudsakliga studiemiljö i kursen du läst? Tänk på möjligheter för koncentration, utrymme för studiematerial, belysning etc (3=varken bra eller dålig)

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket dålig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bra

16. **Belöning**

Brukar du belöna dig själv i samband med att du klarat ett delmål? (exempelvis efter varje modul). Formen av belöning kan självfallet skilja sig.

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Aldrig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alltid

**17. Fysisk träning \***

Under tiden för dina studier, hur mycket tid har du lagt på planerad fysisk aktivitet i genomsnitt per dag?

Markera endast en oval.

- 0 min  
 15 min  
 30 min  
 45 min  
 60 min eller mer

**18. Arbetstider: Dygnsrytm \***

När på dygnet studerar du oftast?

Markera endast en oval.

- morgon-förmiddag  
 eftermiddag-kväll  
 natt

**19. Arbetstider: Schemalagd tid \***

När man läser på distans kan det vara extra viktigt att ha en utarbetad studieteknik och ett schema. Hur ofta har du följt fasta studietider när du studerar? (exempelvis har du kanske haft ett schema där du studerar 9:00 - 12:00 på förmiddagen och sedan 13:00 - 15:00 efter lunch)

Markera endast en oval.

- 1      2      3      4      5
- Aldrig      Alltid

**20. Arbetstider: Antal pass \***

Välj det alternativ som bäst stämmer in på hur många pass du uppskattar att du i genomsnitt studerat per dag. Ett pass räknas som studietid med ett efterföljande medvetet avbrott på minst 10 minuter. Exempel: Du har studerat 130 minuter med en 10 minuter lång paus i mitten, då räknas det som två pass.

Markera endast en oval.

- 1  
 2  
 3  
 4 eller fler

**21. Arbetstider: Längd på arbetspass \***

Välj det alternativ som bäst stämmer in på hur lång tid du i genomsnitt studerat i ett streck utan medveten paus (10 minuter eller mer) eller avbrott

*Markera endast en oval.*

- max 30 minuter
- max 45 minuter (men mer än 30 minuter)
- max 60 minuter (men mer än 45 minuter)
- max 75 minuter (men mer än 60 minuter)
- max 90 minuter (men mer än 75 minuter)
- mer än 90 minuter

**22. Studieteknik \***

Har du använt några särskilda metoder eller arbetssätt under studierna? Exempel på sådana kan vara att man arbetat med mindmaps, diskuterat mycket med bekanta, bett bekanta "förhöra" på läromaterialet, jobbat med postit-lappar, särskild anteckningsteknik etc. Vänligen skriv ner eventuella metoder och/eller arbetssätt här (valfritt)

.....

.....

.....

.....

.....

**Sida 2: Personlighetstest**

På denna sida ska du få lov att göra ett kort personlighetstest som mäter din självkänsla. Du kommer inte få något resultat och svaren är helt anonyma, men det presenteras en länk där du kan göra om testet och där du kan räkna ut en "poäng"-sats.

**23. Fråga 1: \***

Jag upplever att jag är en lika värdefull person som andra människor

*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

**24. Fråga 2: \***

Jag känner att jag har flera goda kvalitéer

*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

**25. Fråga 3: \***

På det hela taget har jag en benägenhet att se mig själv som misslyckad  
*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

**26. Fråga 4: \***

Jag är kapabel att göra saker lika bra som de flesta andra människor  
*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

**27. Fråga 5: \***

Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över  
*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

**28. Fråga 6: \***

Jag har en positiv attityd gentemot mig själv  
*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

**29. Fråga 7: \***

På det hela taget är jag nöjd med mig själv  
*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

30. **Fråga 8: \***

Jag känner mig verkligen värdelös då och då

*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

31. **Fråga 9: \***

Jag önskar att jag kunde ha mer respekt för mig själv

*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

32. **Fråga 10: \***

Till och från känner jag att jag inte alls är något att ha

*Markera endast en oval.*

- Håller absolut med
- Håller med
- Håller inte med
- Håller absolut inte med

## Tack!

---

Tack så hjärtligt för ditt deltagande!

Vill du göra personlighetstestet ovan och få en poäng så kan du hitta det här (engelska):

<http://www.wvnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>

Tillhandahålls av

 Google Forms  Google Forms