

Zelfmanagement en de bacheloropdracht

In het begin...

Als je begint met je bacheloropdracht komt er van alles op je af. Je wordt in het diepe gegooid en moet zelfstandig een onderzoek gaan doen. Je krijgt te maken met contracten, begeleiders en nieuwe computerprogramma's. Je moet een goede werkplek zien te regelen, jezelf motiveren om aan de slag te gaan, contacten leggen met onbekenden en meer. Geen opdrachten in veilige werkgroepjes meer, geen geleende samenvattingen meer; je wordt geacht om je op eigen benen te redden in de academische wereld.

Om je een beetje wegwijs te helpen in deze wereld, hebben we hieronder een paar zaken voor je op een rijtje gezet. Deze zaken gaan niet over de officiële kant van je bacheloropdracht, maar over de persoonlijke kant. Een sprong in het diepe kan veel stress opleveren. We hopen met onze uitleg een beetje van deze stress weg te nemen en duidelijkheid te scheppen over wat je kunt verwachten van de bacheloropdracht.

Deze tekst is bedoeld als hulpmiddel. Als het van een leien dakje gaat heb je misschien geen hulpmiddel nodig. Maar mocht je er behoefte aan hebben, lees deze tekst dan eens door en haal datgene eruit wat jou van pas komt.

Contact begeleider

Afspraken

Je begeleider is één van de belangrijkste personen waar je mee te maken krijgt tijdens je bacheloropdracht. Het is de bedoeling dat je begeleider je helpt en stuurt, bovendien is hij vaak ook je opdrachtgever. Het is echter niet altijd duidelijk wat precies de rol van de begeleider is. De meningen verschillen hierover. De ene begeleider wil vooral je mentor zijn en laat je veel zelf uitzoeken, de andere begeleider wil je liever wat strakker in de teugels houden en regelt veel dingen voor je. Voor jou maakt dit het er niet makkelijker op, omdat je niet weet wat je kunt verwachten van je begeleider. Het is daarom handig om *duidelijke afspraken* te maken met je begeleider. Een goed moment hiervoor is tijdens het opstellen van je bachelorcontract. Vraag hem bijvoorbeeld wat hij voor je gaat doen, wat hij van jou verwacht, hoe vaak jullie afspreken, hoe vaak hij materiaal van jou wil zien, enzovoorts. Het is prettig om te weten waar je aan toe bent, zowel voor de begeleider als voor jou.

Houding

Omdat elke begeleider een andere aanpak heeft, zijn ook de verhoudingen tussen student en begeleider elke keer verschillend. Als student zul je geneigd zijn af te wachten hoe de begeleider zich tegenover jou opstelt: is hij je gelijke of juist je meerdere? Je gaat er al gauw vanuit dat je docent je meerdere is, dat hij meer weet dan jij en dat jij je aan hem moet aanpassen. Hoe verder je echter komt in je wetenschappelijke carrière, hoe dichter je soms bij je docent komt te staan. Bij de bacheloropdracht is dit voor het eerst duidelijk merkbaar. Je moet met je begeleider op gelijke voet overleggen over jouw werk. Jij leest veel literatuur over je onderwerp, waardoor je soms meer op de hoogte bent van de actuele ontwikkelingen dan je begeleider. Je moet afspraken met hem maken, waaraan je hem vervolgens ook mag houden. Als hij druk is moet je ervoor zorgen dat jij prioriteit wordt op zijn agenda. Als jij het niet eens bent met zijn argumenten mag je er tegenin gaan.

Dit alles leidt ertoe, dat je eigenlijk een andere houding naar je begeleider moet hebben dan je tot nu toe gewend was. Het is belangrijk dat je assertief bent. Je begeleider is niet alleen meer je docent naar wie je moet luisteren, maar iemand met wie je samenwerkt. Wees dus niet bang voor

je begeleider, houd hem aan de afspraken, geef je eigen mening op een nette manier en het allerbelangrijkste: wees assertief.

Contract en tweede begeleider

Naast bovengenoemde is het erg belangrijk om duidelijk vast te leggen hoe de opdracht er uit komt te zien en wat er allemaal van je verwacht mag worden. Hiervoor is het bachelorcontract. Het is belangrijk hierin een goede omschrijving van je opdracht op te nemen, zodat je, wanneer er eventueel problemen of onduidelijkheden ontstaan, dit terug kunt vinden in je contract. Zorg er dus voor dat je opdracht inhoudelijk en qua tijdsplanning specifiek en concreet is. Ook al ga je er niet vanuit dat er problemen zullen ontstaan, als je begeleider of opdrachtgever de eisen bij gaat stellen heb je op deze manier iets om op terug te vallen.

Ook de tweede begeleider is in dit geval erg belangrijk. Hij is vaak minder betrokken bij het onderzoek en kan daardoor objectiever naar de situatie kijken. Daarnaast kan de tweede begeleider vaak een goed beeld krijgen van de kwaliteit van de opdracht. Het is handig om regelmatig met beide begeleiders af te spreken om ervoor te zorgen dat iedereen op een lijn zit.

Tijdsplanning

Als je begint met je bacheloropdracht is het nuttig om een tijdsplanning te maken. Deze zal nog niet heel specifiek zijn, maar dit kan later gebeuren. Het is zeer handig om een buffer in te plannen van ongeveer 2 weken tot één maand. Je bent namelijk vaak afhankelijk van anderen met je onderzoek (respondenten, opdrachtgevers etc.) en hierdoor kun je meestal vertraging op. Ook kost je opdracht vaak gewoon meer tijd dan dat je in het begin kan inschatten. Je begeleiders en of opdrachtgever hebben vaak inhoudelijk gezien een realistischer tijdsbesef dan jij, zo hebben zij ervaring met het opstellen van vragenlijsten. Ze hebben echter geen besef wat jij in een bepaald tijdsbestek waar kunt maken. Houd dus rekening met hun mening bij het maken van je tijdsplanning, maar let daarbij ook goed op je eigen capaciteiten.

Als je een planning maakt is het nuttig om deadlines met jezelf en met je begeleiders erin te stellen. Hiermee houd je druk op de ketel en ben je gemotiveerder om iedere keer naar dat doel toe te werken. Als je doelen stelt gebruik dan kleine stapjes die haalbaar en meetbaar zijn. Geen grote doelen zoals 'in week 3 wil ik mijn literatuuronderdeel af hebben' maar 'in week 1 heb ik de helft van de artikelen gelezen, in week 2 de andere helft en in week 3 heb ik alles samengevat'. Als je kleinere doelen behaald blijft je ook gemotiveerder en lijkt de berg werk niet zo groot. Uiteindelijk behaal je dan ook grote doelen.

Tot slot nog de tip: begin op tijd! Hoe langer je wacht, hoe meer uitloop je hebt.

Motivatie

In de loop van je studie ben je vast al een aantal keer problemen met je motivatie tegengekomen. 'Geen zin om te leren', 'dat kan morgen nog wel', 'ik blijf vandaag lekker in bed liggen' of 'het is veel te mooi weer om achter de computer te zitten' zijn vast herkenbare opmerkingen. Over het algemeen hebben de vakken die je gevolgd hebt gelukkig een deadline, waardoor je vanzelf door de druk nog iets gaat doen en je vakken haalt. Helaas heeft je bacheloropdracht geen deadline, deze moet je voor jezelf stellen. Een planning maken is daarom heel belangrijk, maar nog veel belangrijker is het houden aan je planning. Motivatie speelt daarbij een grote rol. Ook indirect is motivatie belangrijk: het zorgt dat je beter om kunt gaan met stress, je krijgt jezelf gemakkelijker weer aan het werk na een kleine inzinking en je hebt plezier in je werk. Maar hoe zorg je nu dat je gemotiveerd bent?

Motivatie verhogen

- Een belangrijke tip van studenten die hun bacheloropdracht al afgerond hebben: zoek een leuke opdracht. Je bent er veel tijd mee kwijt, dus als je een opdracht doet die je niet leuk vindt, zal het een zware tijd worden. Ga desnoods op zoek naar een eigen onderwerp en benader docenten die volgens jou bezig zijn met onderzoek dat jij leuk vindt.
- Houdt rekening met tegenvallers en onduidelijkheden. Calculeer dit in bij het maken van een tijdsplanning en zorg voor een buffer. Door hier rekening mee te houden, zul je minder stress ervaren en zul je gemotiveerder om door te werken.
- Zorg dat je niet te veel eist van jezelf, ook al doet je begeleider dat soms wel. Houdt in je achterhoofd dat jij je best doet en dat je niet meer kunt doen dan dat. Begeleiders weten niet altijd wat ze van je kunnen verwachten, zorg dat je zelf wel realistische verwachtingen hebt. Je bent derdejaars student en dit is je eerste zelfstandige opdracht, dus er mag best soms iets fout gaan of wat langer duren.
- Stel een beloning voor jezelf om naar uit te kijken. Beloon jezelf als je een doel behaald hebt.
- Spreek met medestudenten af om tegelijkertijd aan de opdracht te gaan werken. Zo zorg je ervoor dat je in ieder geval in een werkstemming komt.
- Als je van jezelf weet dat je altijd moeite hebt met motivatie en zelfdiscipline, bedenk dan van te voren een plan om jezelf aan het werk te zetten. Onthoud dat het je eigen verantwoordelijkheid is.
- Een laatste tip: heb een beetje vertrouwen in jezelf. Je hebt de propedeuse gehaald, dit betekent dat je geschikt bent voor de opleiding en in staat bent een goede bacheloropdracht te maken. Ook al zal het soms iets minder gaan en lijkt het af en toe of er geen einde aan komt; gun jezelf wat tijd. Laat je dus niet uit het veld slaan en heb vertrouwen in jezelf.

Sociale steun

Praktische hulp

Op sommige momenten loop je even vast. De opdracht lijkt te zwaar, te groot, te moeilijk en niet haalbaar. Wanneer je het niet ziet zitten kun je verschillende dingen doen. Je kunt deze bachelorhandleiding erbij pakken om te kijken of er iets aansluit bij de problemen die jij tegenkomt, je kunt overleggen met je begeleider over een andere aanpak en wanneer je hier niet terecht kunt, kun je een afspraak maken met de themacoördinator, de studieadviseur etc. Alle gegevens kun je terugvinden onder 'theorie van stress' in deze handleiding. Afhankelijk van wat het probleem is kun je bekijken bij wie je het beste terecht kunt. Soms is het handig om hulp te zoeken bij bepaalde onderdelen van je opdracht. Dingen die je in de eerste twee à drie jaar van je opleiding hebt geleerd kunnen weggezakt zijn, een medestudent kan je helpen de stof weer op te halen.

De tips en oplossingen van een objectief persoon kunnen vaak heel goed werken en zou je zelf misschien over het hoofd hebben gezien. Wanneer je niet op zoek bent naar een oplossing geeft dit dan ook duidelijk aan. Hulp kan ook in de vorm van een luisterend oor.

Luisterend oor

Het kan heel goed dat je tegen wat moeilijkheden aangelopen bent maar hier niet direct een oplossing voor zoekt of nodig hebt. Vaak kan het genoeg zijn om even je verhaal te kunnen doen bij iemand en alle frustraties eruit te gooien. Sommige situaties, met name met betrekking tot een opdrachtgever, kun je nu eenmaal niet veranderen. Wel kun je veranderen hoe je hier zelf op reageert en mee om gaat. Een manier om met dit soort moeilijkheden om te gaan is sociale steun te zoeken. Het is fijn als dit iemand is die zich in jou kan verplaatsen. Maar dit hoeft helemaal niet. Je kunt ook familie, een vriend of een vriendin opzoeken die je even wat afleiding kan

bieden of met een objectief beeld als buitenstaander naar de situatie kan kijken. Ook kun je voor dit soort zaken natuurlijk altijd bij je studieadviseur terecht.

In sommige gevallen is het juist fijn om met iemand te spreken die weet waar je het over hebt, die snapt hoe de bacheloropdracht in elkaar zit en weet hoe jij er bijvoorbeeld tegenop kunt zien om je gegevens statistisch te analyseren. In zo'n geval kun je het beste contact zoeken met een medestudent die ook bezig is met de bacheloropdracht. Om het een naam te geven: Zoek een 'buddy'. Iemand die in de zelfde fase van de studie zit kan zich beter verplaatsen in jouw zorgen over de bacheloropdracht.

Een buddy kan je op verschillende manieren helpen:

- *Verduidelijken*, de moeilijkheden die je tegenkomt een kader geven. Doordat je problemen met iemand bespreekt wordt je zelf gedwongen om deze zorgvuldig te formuleren, zodat de ander het ook kan begrijpen. Dit kan ook voor jezelf heel verhelderend zijn.
- *Coachen*, je buddy kan optreden als coach. Wanneer je het even niet ziet zitten hoeft dit niet te komen doordat er ook echt moeilijkheden op je pad liggen. De ene dag is nu eenmaal de andere niet. Soms kijk je er zelf wat negatiever tegenaan dan in werkelijkheid het geval zou moeten zijn. Een buddy kan je motiveren door aan te geven dat het allemaal nog niet zo slecht gaat met je opdracht.
- *Motiveren*, al loopt alles van een leien dakje dan nog kan het dat je motivatie wegzakt. Wanneer je lang met eenzelfde opdracht bezig bent, zoals met de bacheloropdracht het geval is, kun je in een sleur raken. Het nieuwe is eraf en opzienbarende resultaten of doorbraken zijn er nog niet geweest. Als de discipline wegzakt, kan een buddy je weer aan het werk zetten. Niet door een wijzende vinger, maar doordat de opdracht die voor jou gesneden koek is voor een ander nog fris en uitdagend is. Dit helpt je zelf ook weer aan de slag te willen gaan.

Zelfstandigheid

Eigen verantwoordelijkheid

Een belangrijk punt om te onthouden is dat de bacheloropdracht niet alleen een training is binnen je opleiding tot psycholoog. Het is ook een training om je op te leiden tot een verantwoordelijke werknemer en/of onderzoeker. Hier heb je zelf een groot aandeel in! Jij bent verantwoordelijk voor het werk wat je aflevert aan je opdrachtgever. Wanneer het hier ook je begeleider betreft kun je soms in een lastig parket komen. Hoewel jij verantwoordelijk bent, kan je begeleider erop aan sturen om de opdracht op zijn manier uit te voeren. Dit geldt ook wanneer je begeleider de contacten onderhoudt met de opdrachtgever.

Vaak is hier niets aan te veranderen. Er is een grote kans dat de opdracht die je uitvoert plaats vindt binnen een onderzoek of een opdracht wat al langer aan de gang was, voordat jij deel ging nemen. De route is dan al bepaald en zelf heb je hier weinig tot geen zeggenschap meer over. Neem dit mee in je opdrachtschrijving en eventueel zelfs in je opdrachtkeuze! Probeer in goed overleg je eigen stempel te drukken op dit deel van het onderzoek of de opdracht. Een lange tijd werk je aan de opdracht, hier moet je dus ook wel achter staan. Zo niet, dan heb je kans dat je al snel je motivatie verliest.

Het is gemakkelijk om voor jezelf te zeggen dat je je nu eenmaal aan de opzet van de begeleider moet houden. Als je er niet uitkomt, is het echter je eigen verantwoordelijkheid en zul je zelf, in overleg met je begeleider, een oplossing moeten zoeken.

Stel je eigen doelen

Jij bent de enige die weet hoeveel werk jij in een bepaalde tijd gedaan kunt krijgen. Laat dit dus niet door een ander bepalen, bijvoorbeeld door je opdrachtgever of je begeleider. Wees hierin zo assertief mogelijk. Zo word je niet opgezadeld met een opdracht die voor jou niet haalbaar, niet interessant genoeg of misschien zelfs te gemakkelijk is.

Uiteraard zul je je wel aan de richtlijnen van je begeleider moeten houden om op een bepaald niveau te blijven. Ook staat voor je bacheloropdracht een bepaalde studielast waar je je ongeveer aan moet houden. Je moet dus wel aan het werk zijn, maar krijg je bepaalde taken in deze tijd niet af, trek dan aan de bel bij je begeleider en je opdrachtgever.

Weer geldt het principe dat je zelf verantwoordelijk bent. Je moet zelf aangeven wat wel en niet mogelijk is. Als iets niet realistisch is, stem er dan ook niet mee in. Geef dit wel tijdig aan zodat ook je opdrachtgever hier rekening mee kan houden met zijn planning. Eventueel kan er gekeken worden of jouw opdracht misschien gecombineerd kan worden met de opdracht van een andere student zodat deze wel naar de zin van de opdrachtgever verloopt. Zoek altijd in overleg naar andere oplossingen en wees daarbij duidelijk en eerlijk.

Zelfeffectiviteit

Tot slot hoort bij zelfstandigheid ook het zelfstandig en verantwoord omgaan met jouw eigen aanpak van de opdracht en je eigen motivatie. Zo lang jij denkt dat je je bacheloropdracht nooit gaat halen, een bepaald onderdeel nooit kan uitvoeren of je begeleider nooit kan vertellen dat zijn of haar aanpak voor jou echt niet werkt, dan heb je grote kans dat dit je allemaal ook niet zal gaan lukken. Je moet vertrouwen hebben in je eigen kunnen. Al ben je over het algemeen nog zo zelfverzekerd, je bacheloropdracht kun je niet afronden als je niet gelooft dat je dat ook kan.

Het gaat dan om iets heel anders dan zelfvertrouwen, namelijk zelfeffectiviteit. Zelfeffectiviteit is het gevoel dat je bepaald specifiek gedrag met succes kan uitvoeren. Doordat de bacheloropdracht uit veel onderdelen bestaat, heb je meer kans dat er een onderdeel tussen zit waar je tegenaan hikt. Al kun je geloven dat je met gemak je opleiding gaat afronden, dan nog kan het dat je denkt dat je die ene statistische analyse van alle data die je met hard werken hebt verworven, niet kunt uitvoeren. Anders dan bij zelfvertrouwen is zelfeffectiviteit gelukkig een stuk makkelijker te verhogen.

Tips om zelfeffectiviteit te verhogen:

- Je kunt bijvoorbeeld denken aan andere keren dat je doelen hebt behaald.
- Geef jezelf 'peptalks', bijvoorbeeld "Ik kan dit gemakkelijk aan".
- Vraag anderen om bevestiging van je kunnen, bijvoorbeeld een medestudent (buddy). "Ik weet zeker dat het jou gaat lukken".
- Zorg dat je lekker in je vel zit, dan kun je veel meer hebben. Zorg dus goed voor jezelf, ga sporten, op tijd naar bed en ga iets leuks doen als je je even wat minder.
- Zoek iemand die een soortgelijke opdracht heeft uitgevoerd, of misschien alleen maar een soort gelijk onderdeel, en vraag hoe hij/zij het aangepakt heeft. Vraag om tips en ervaringen.

Theorie van stress

Het doel van dit onderdeel van de handleiding is om je een vangnet te geven voor stress tijdens je bacheloropdracht. Om wat duidelijkheid te verschaffen leggen we nu kort uit wat we onder stress verstaan en wat je ertegen kunt doen.

De definitie van stress geven wij als volgt weer: *Stress is een negatief gevoel, wat kan voortkomen uit het idee dat je niet kan voldoen aan de eisen die aan jezelf gesteld worden door je omgeving of door jezelf.*

Stress kan dus voortkomen uit een gebrek aan vertrouwen in je eigen capaciteiten en vaardigheden of door de eisen die jij of je omgeving aan je stellen. Signalen hiervan kunnen worden opgedeeld in lichamelijke of emotionele signalen. Bij lichamelijke signalen kun je denken aan: hoofdpijn, spanning in lichaam, stijve nek, slecht kunnen slapen en veel nadenken . Emotionele signalen zijn: veel huilen, prikkelbaar, afsnauwen en aanhankelijk worden.

Als je stress hebt kun je dit op twee manieren aanpakken. De emotie aanpakken of het probleem aanpakken. Als je de emotie aanpakt, probeer je het gevoel van stress te verminderen. Dit kun je doen door bijvoorbeeld met vrienden te praten of te schrijven in een dagboek. Het probleem aanpakken is gericht om je probleem op te lossen. Hierbij kun je denken aan een studieplanning maken of een praktische oplossing bedenken (zoals oordopjes bij geluidsoverlast).

Stel nou je zit echt ontzettend in de stress of je hebt heel veel problemen met je bacheloropdracht en je kan het niet meer aan. Waar kun je naar toe?

- Je 1^{ste} begeleider
- Je 2^{de} begeleider
- Studietoelichting (Inge ter Schegget)
- Themacoördinator van je thema
- De rode balie: die bevindt zich in de Bastille
<http://www.utwente.nl/studentenbalie/>

Tot slot

Pas goed op jezelf, heb er plezier in en veel succes met je bacheloropdracht!

Lieke Asma
Froukje Boomsma
Hester Bruikman
Marjanne Willems