

Trigger Scan

(H)erken welke factoren jou onzeker kunnen maken tijdens afstuderen, doe nu de Trigger Scan!



Tijdens de laatste fase van je studie is het heel normaal om je onzeker te voelen. Afstuderen is immers nieuw en spannend en er komt heel veel bij kijken. Doe nu de SCAN en kijk welke factoren jou het meest onzeker kunnen maken tijdens het afstudeerproces. Maak dit bespreekbaar als je je daar fijn bij voelt, vergelijk de verschillen, wissel tips uit en ga er met elkaar over in gesprek!

Hoe zet jij jouw onzekerheid om in "veilige onzekerheid"?!

- Tip 1** Doe deze Scan tijdens de eerste Peergroup bijeenkomst en bespreek wat je hierin voor elkaar kan betekenen!
- Tip 2** Je kunt deze SCAN uiteraard op verschillende momenten tijdens je afstudeerproces doen!
- Tip 3** Je hoeft je score niet op te tellen, kijk naar je antwoorden en naar wat er uit springt! Geen duidelijke "eindscore"? Misschien zegt dat ook wel iets..?

Zelfonthulling

Sterk oneens

Neutraal

Sterk mee eens

Ik denk lang na voor ik iets op papier zet:

1

2

3

4

5

Het voelt alsof ik iets blootgeef van mezelf als ik iets op papier zet voor mijn scriptie:

1

2

3

4

5

Wat ik laat zien tijdens mijn scriptie zegt echt iets over mij als persoon:

1

2

3

4

5

Oordeel

Sterk oneens

Neutraal

Sterk mee eens

Ik trek mij negatieve feedback persoonlijk aan:

1

2

3

4

5

Ik ervaar spanning en stress wanneer ik ergens op word beoordeeld:

1

2

3

4

5

Ik presteer slechter onder druk:

1

2

3

4

5

Risico

Sterk oneens

Neutraal

Sterk mee eens

Ik maak mijn beslissingen gericht op de lange termijn en denk na over de gevolgen:

1

2

3

4

5

Ik ben bang om impulsieve keuzes te maken tijdens mijn scriptie:

1

2

3

4

5

Ik ga liever voor een "safe" scriptie onderwerp dan voor een onderwerp wat sterk mijn interesse heeft maar uitdagender en risicovoller is:

1

2

3

4

5

Vrijheid

Sterk oneens

Neutraal

Sterk mee eens

Ik heb een duidelijke structuur nodig en moet weten waar ik aan toe ben:

1

2

3

4

5

Ik presteer beter als ik niet teveel vrijheid heb:

1

2

3

4

5

Ik vind het lastig als ik niet helder heb wat er van mij verwacht wordt:

1

2

3

4

5

Bekwaamheid

Sterk oneens

Neutraal

Sterk mee eens

Ik heb vaak het idee dat ik iets niet kan of niet goed genoeg ben:

1

2

3

4

5

Met nieuwe dingen, zoals een scriptie, heb ik weinig vertrouwen in mezelf:

1

2

3

4

5

Ik acht mezelf niet in staat om te doen wat er van mij verwacht wordt:

1

2

3

4

5

Ander

Sterk oneens

Neutraal

Sterk mee eens

Ik vergelijk mezelf vaak met anderen:

1

2

3

4

5

Ik ervaar geen steun en helderheid van anderen tijdens mijn scriptie proces:

1

2

3

4

5

De mening van anderen is voor mij heel erg belangrijk:

1

2

3

4

5

Hoe verschillende factoren invloed kunnen hebben op je onzekerheid tijdens het afstuderen:

Zelfonthulling

De factor zelfonthulling is een van de triggers die je onzeker kan maken tijdens het afstuderen. Maar wanneer krijg je nou te maken met deze factor? Vaak is er sprake van de factor zelfonthulling op het moment dat je voor het eerst wat op papier gaat zetten. De vertaalslag van hetgeen wat je gevonden hebt naar bijvoorbeeld je eerste onderzoeksplan kan zorgen voor spanning. Het is immers iets van jezelf, iets persoonlijks, wat je daarin laat zien. Wanneer je merkt dat je onzekerheid ervaart door deze factor, onthoud dan dat al je medestudenten het waarschijnlijk ook heel spannend om voor het eerst iets op papier te zetten! Niemand weet in het begin precies wat er gevraagd wordt of hoe het moet, maar de eerste stap is door het gewoon te DOEN!

Oordeel

De factor oordeel zal voor velen studenten een herkenbare trigger zijn die kan leiden tot onzekerheid. We komen deze, zoals je misschien wel had verwacht, vaak tegen op het moment dat je beoordeeld wordt. Dit kan een officieel moment zijn, zoals het behalen van een "GO" of een "NO GO" op je onderzoeksplan of het krijgen van feedback tijdens een peergroup. De trigger bij deze factor die zorgt voor onzekerheid zit ' in het feit dat het soms kan voelen alsof een oordeel over jouzelf gaat. Probeer dit los van elkaar te zien! Vind je dit nou lastig? Vraag eens hoe de medestudenten uit je peergroup hier mee omgaan, of wat hun helpt hierin.

Risico

Wanneer je tijdens je afstuderen een vertaalslag maakt in de vorm van zelfonthulling, loop je risico op een oordeel van anderen. Daarnaast kun je risico lopen op "verlies". Bijvoorbeeld van energie, tijd en middelen. De factor risico kom je vaak tegen in het begin van je afstudeerproces. Bijvoorbeeld wanneer je moet gaan kiezen voor een bepaald onderwerp. Risicovolle vragen die je jezelf dan kunt stellen zijn: "Ga ik het redden met dit onderwerp of kom ik later in mijn proces in de problemen?" of "Straks moet ik het over een hele andere boeg gaan gooien, en heb ik super veel energie en tijd verloren, wat moet ik doen?". Als je merkt dat deze factor invloed heeft op jouw proces is het goed om dit bespreekbaar te maken tijdens de peergroup. Vraag je coach of je medestudenten om advies als je twijfelt over bepaalde keuzes!

Vrijheid

Waarschijnlijk gaat bijna elke student tijdens het afstuderen hier wel een keer tegenaan lopen. Dit betekent niet dat het je dan ook gelijk onzeker hoeft te maken. Sommige studenten hebben vrijheid nodig om goed te kunnen presteren, terwijl anderen meer gebaat zijn bij structuur en controle. De factor vrijheid wordt tijdens het afstuderen zeker op de proef gesteld. Je hebt 1 keer per week een bijeenkomst en verder sta je er toch vooral alleen voor. Wat kan helpen als je het lastig vindt om om te gaan met vrijheid tijdens het afstuderen, is het zoeken van een studiemaatje. Dit klinkt wat kinderachtig, maar kan écht helpen! Als er iemand in je peergroup zit die hier ook moeite mee heeft kun je bijvoorbeeld afspreken om op een vaste dag in de week samen aan je stuk te gaan zitten.

Bekwaamheid

Je hoort vast vaak genoeg om je heen van vrienden of collega's dat afstuderen of het schrijven van een scriptie het ergste was wat ze ooit hebben moeten doen. Dat is deels waar, maar deels natuurlijk ook helemaal niet. Tijdens het afstuderen gaat het vooral heel erg over het proces wat je doormaakt tijdens die paar maanden. Niet alleen wat je daadwerkelijk oplevert, zoals een onderzoeksplan of je uiteindelijke inhoudelijke product, maar dan gaat het vooral over het mentale proces. Je bent constant bezig met of het wel goed is wat je aan het doen bent, of je wel bekwaam genoeg bent. Dit kan veel met je doen. Dit wordt tevens versterkt door het feit dat er tijdens het afstuderen verschillende momenten zijn waarop je beoordeeld wordt op je bekwaamheid. Zorg ervoor dat je ergens in je achterhoofd onthoudt dat al die vrienden en collega's die het zo vreselijk vonden hun scriptie uiteindelijk ook hebben gehaald! En dat gaat jou ook lukken, je bent niet voor niets al zo ver gekomen!

Ander

De laatste, maar misschien wel een van de belangrijkste factoren, is de factor ander. We zijn van nature gewend om onszelf te vergelijken met anderen, tegen anderen op te kijken of de ander te zien als concurrent. Zeker tijdens afstuderen kan dit een rol spelen en je onzeker maken. Ze zit met anderen in een peergroup. Waarschijnlijk gaat de een als een speer, en de ander heeft gewoon wat meer tijd nodig om in het proces te komen. Iedereen is anders en ieder zijn of haar proces dus ook. Vergeet niet dat je deze opleiding voor jezelf hebt gedaan, en dat je er bijna bent. Dat heb je ook zelf gedaan! Blijf geloven in je eigen proces en doe het op je eigen manier, daar moet je het uiteindelijk mee doen!