

juli 2014

Auteur: Albert de Jonge

Versie 7

Goed kunnen studeren is een noodzakelijke voorwaarde voor een Hbo-studie.

Veel mensen denken bij studeren aan zaken als motivatie, interesse, talent, studievaardigheden, e.d. Vaak wordt echter vergeten dat een student voldoende tijd aan de studie moet besteden. Het is niet voldoende dat een student wil studeren, hij of zij moet het ook doen.

**Hoeveel tijd moet er aan de studie worden besteed?**

Het aantal georganiseerde studie-activiteiten (colleges, groepsactiviteiten en practica) verschilt per opleiding en per periode. Buiten deze groepsactiviteiten wordt verwacht dat studenten zelf hun studeren inrichten. Dit doet niet iedereen effectief.

Studenten besteden gemiddeld 1680 uur per jaar aan de studie. De 1680 uur waar de studieprogramma’s van uitgaan, wordt door veel studenten niet gehaald. Er zijn studenten die veel te weinig tijd aan de studie besteden.

**Wat is het verband tussen tijdsbesteding en studieproblemen?**

Het is moeilijk om weer op gang te komen als er een periode zeer weinig of niet gestudeerd is. De hogeschool is geen instelling om studenten van dag tot dag bij de les te houden. De hogeschool beoogt dat studenten zelf een groot deel van hun studietijd structureren. Dit kan voor een aantal studenten moeilijk zijn. Hierbij kunnen studieproblemen ontstaan.

Veel studieproblemen zoals examenvrees, concentratieproblemen, geen motivatie en last but not least onvoldoende resultaat kunnen samenhangen met een slechte planning. Examenvrees kan ontstaan door de spanning die wordt opgeroepen wanneer studenten pas vlak voor het tentamen beginnen met het bestuderen van de leerstof.

Wanneer er gedurende korte perioden en op willekeurige tijden wordt gestudeerd is het moeilijk om “er steeds weer in te komen” en dat kan leiden tot een gebrek aan concentratie. En wat de motivatie betreft, geen tijd nemen voor de studie betekent weinig studieresultaat en geen resultaat doet op den duur de motivatie afnemen.

**Wat is het verschil tussen studeren en werken in een baan?**

De manier waarop werk is georganiseerd verschilt enorm van de manier waarop het onderwijs is ingericht. Bij de meeste colleges en groepsbijeenkomsten is er geen controle op aanwezigheid, ook de sociale controle is gering. Studenten die niet aan studeren toekomen ondanks goede voornemens, hebben bijna nooit moeite met op tijd komen op hun werk als ze een bijbaantje hebben, terwijl ze heel goed beseffen dat het belang van een baantje in het niet valt bij het belang van hun studie.

De hogeschool biedt studenten in het algemeen geen werksituatie met controle. Het accent ligt op zelfstudie.

**Geen werksituatie voor studenten, maar wat dan wel?**

Studenten doen er verstandig aan de studiesituatie zo in te richten dat de studie gaat lijken op gewoon werk. Er zal een vervanging van de vanzelfsprekendheid van de werksituatie gevonden moeten worden voor de vanzelfsprekendheid van het studeergedrag, en de beste manier om dat te bereiken is de ontwikkeling van een studiegewoonte. Dat kan door die factoren die in een werksituatie het werk stimuleren zoveel mogelijk toe te passen in de studiesituatie.

**Hoe kan het studeren worden gestimuleerd?**

Het probleem met studeren is dat in de meeste studies de student de factoren die het studeren stimuleren zelf moet vinden en vervolgens die factoren zelf moet opzoeken om er van te kunnen profiteren, dit in tegenstelling tot werk waar stimulerende factoren gegeven (opgelegd) zijn.

Om welke factoren gaat het?

1. Situationele factoren (studieplek, studiecontacten, blokplanning)
2. Factoren die het studeergedrag sturen (planning, regelmaat, aanpak van de studie)

Een goede vaste studieplek, een duidelijke blokplanning, regelmatig en actief studeren, stimuleren de studie. Als dan ook nog de resultaten positief zijn ontstaat op den duur een studiegewoonte die het studeergedrag op een dergelijke manier versterkt dat het voor de student even vanzelfsprekend wordt om aan de slag te gaan als voor de werknemer.

**Tijdsbesteding**

Aangezien studeren begint met het besteden van tijd aan de studie (de manier waarop gestudeerd wordt doet er pas toe als er gestudeerd wordt) is de belangrijkste voorwaarde voor een succesvolle studie, het plannen van voldoende studeertijd. Een student moet iedere werkdag een paar uur (voor de meeste studierichtingen minstens 4 uur) studeren, daar komen de colleges of groepsopdrachten dan nog bij. Een week heeft 168 uur, als daarvan de helft wordt besteed aan slapen, eten en zelfverzorging blijft de helft over voor andere dingen, dat is meer dan tweemaal zoveel als voor de studie nodig is. Om vast te stellen hoeveel er gestudeerd wordt, is het verstandig te gaan tijdschrijven. Als iedere avond wordt genoteerd hoeveel er die dag is gestudeerd ontstaat een overzicht met studietijden dat de student inzicht geeft in zijn tijdsbesteding. Tijdschrijven is ook een vorm van controle en confronteert de student met wat hij of zij voor de studie over heeft. Tijdschrijven kan met behulp van een logboek.

**Waarom is plannen belangrijk?**

Wie gaat studeren bevindt zich in de situatie die enerzijds bekend is (je hebt jaren onderwijs achter de rug) en anderzijds nieuw is. Dit maakt de kans op planningsfouten groot, omdat je zowel te veel als te weinig kunt vertrouwen op de ervaring die je al hebt. Een student die er stilzwijgend vanuit gaat dat de vakdocenten (net als vroeger) wel regelmatig zullen aangeven wat het huiswerk voor de komende week is, baseert zijn verwachtingen te veel op het verleden. Een student die zich geheel machteloos voelt tegenover zijn nieuwe taak (zoals het bestuderen van drie studieboeken), maakt juist te weinig gebruik van zijn ervaringen die hij of zij al heeft. Het is beslist niet eenvoudig te ontdekken hoe je bij het maken van een plan gebruik kunt maken van de ervaringen die je al hebt opgedaan.

Bij het plannen geldt dat je niets hebt aan een ‘te optimistisch’ plan: het is belangrijk om *realistisch* te plannen. Dat betekent dat je rekening moet houden met factoren in je omgeving die bepalen hoeveel tijd je hebt en wanneer je die tijd aan je studie kunt besteden.

Over het werken met een planning bestaan een aantal misverstanden. Het gaat er bij plannen niet altijd om meer uren te werken maar om de uren dat er gewerkt wordt efficiënt te gebruiken. De beslissing hoeveel uur je moet of wilt studeren is een ander onderwerp. Voor studenten is het aardige van plannen, dat zij vaststellen wanneer (en waaraan) zij gaan werken, ze zich zonder schuldgevoelens met andere (privé) zaken kunnen bezighouden.

Een goede studieplanning vereist aan de ene kant een actieve verwerking van alle informatie, aan de andere kant moet je rekening houden met het feit dat het niet altijd mogelijk is alles van tevoren te overzien.

Het is een bekend gegeven dat studievertraging juist weer vertraging in de hand werkt. Door een herkansing loop je het gevaar andere onderdelen te laten schieten, die je vervolgens ook niet haalt, zodat steeds meer achterstand optreedt, waardoor je steeds het gevoel kunt hebben achter jezelf aan te hollen. Door bij vertraging aandacht te besteden aan je planning en aan je studiemethodiek kun je voorkomen een grotere achterstand op te lopen. Je studieplanning moet geen opeenhoping van waarschijnlijk toch niet haalbare verplichtingen worden. Uiteraard is je planning een globale en een voorlopige. Er zullen ongetwijfeld veranderingen plaatsvinden: er komt af en toe stof bij, er valt wel eens een hoofdstuk weg, je haalt een tentamen niet, je bent een paar dagen ziek, etc. Je zult daardoor steeds moeten bijsturen en flexibel moeten zijn in je studieplanning. Er bestaat niet zoiets als een ideaal plan dat voor iedereen zou gelden. Een studieplanning is individueel en gaat uit van wat in jouw studie een rol speelt.

**Tijdsbesteding en studieplanning**

# Er wordt een ‘normale’ werkweek van je verwacht, dat wil zeggen ± 40 uur per week. Natuurlijk is dit een algemene norm en ligt de tijdsinvestering voor iedere student weer anders. Het is moeilijk algemene uitspraken te doen over de hoeveelheid tijd die studenten nodig hebben om goede opleidingsresultaten te behalen. Het bijhouden van het individuele logboek geeft je inzicht in je reële tijdsinvestering en vanuit deze reële situatie kun je eventueel ‘stap voor stap’ verbetering aanbrengen. Een goede planning van studieactiviteiten kan je daarbij helpen.

Het heeft weinig zin om ineens 100 bladzijden per dag te plannen als je dat aantal nog nooit gehaald hebt en je er door het bijhouden van het individuele logboek achter bent gekomen dat je ongeveer 30 bladzijden per dag haalt. Het is zinvoller het aantal langzaam te vermeerderen en te beginnen met een planning van bijv. 35 bladzijden per dag.

*Irreële planningen* kunnen tot gevolg hebben dat je helemaal niet meer aan de slag komt, ongemotiveerd raakt, de studie ontwijkt e.d. Realistische planningen kunnen dergelijke problemen voorkomen, geven gelegenheid om tijdig bij te sturen, werken juist motiverend. Bovendien ben je beter in staat prioriteiten te leggen op deze wijze.

Wil je veranderingen in je wijze van studeren aanbrengen doe dit dan geleidelijk. Eis niet ineens van jezelf dat je van nu af aan een 40-urige studieweek volbrengt, maar ga stap voor stap te werk. Voor veel mensen is het van belang in principe vaste uren van de dag te reserveren voor zelfstudie/individuele activiteiten. Je hoeft dan niet steeds weer beslissen of je wel of niet ‘vanmiddag’ gaat studeren. Door iedere dag op vaste tijden te studeren breng je regelmaat in je studie. Je kunt hierbij rekening houden met de tijden waarop je het best studeert.

* Plan niet te veel studie-uren achter elkaar; korte pauzes tijdens het studeren zijn nodig. Maak ze niet te lang, anders heb je weer een ‘warming-up’ nodig.
* Zorg voor voldoende *afwisseling* in je planning. Plan ook vrije uren voor ontspanning.
* Studeer geen zeven dagen per week: neem ook vrije dagen. Juist door ook je vrije tijd te plannen, kun je die optimaal benutten. Je kunt je pas echt ontspannen en met andere zaken bezig zijn als je niet constant de gedachte hebt ‘ik had eigenlijk moeten studeren’.
* Zorg voor afwisseling in de aard van de studie. Wissel bijvoorbeeld ‘programmeren’ af met andere vakken.
* Plan *flexibel*: geef jezelf enige ruimte om van je planning af te wijken. Er kunnen altijd onverwachte dingen gebeuren. Reserveer daarom altijd iets meer tijd dan je verwacht nodig te hebben.
* Uitvoeren van een plan. Wanneer je meer tijd besteedt aan iets dan je zou verwachten of van je verwacht wordt, stel dan *prioriteiten*. Je kunt je planning steeds bijstellen: neem nieuwe informatie steeds in je planning op (bijv. een beoordelings-moment vervalt of wordt een week uitgesteld). Ook als je sneller gaat dan gepland is het zinvol om de planning bij te stellen.