

12 Tips... voor het schrijven van je scriptie

Je gaat aan je scriptie beginnen! Hier vind je twaalf evidence based tips die je kunt gebruiken tijdens het proces van het schrijven van je scriptie.



1 Bepaal je doel en maak een planning

Vanuit goal setting is bekend dat heldere doelen stellen motiverend werkt. Je weet dan wat je wilt en moet doen. Stel eerst het overkoepelende doel vast en maak dan een globale planning. Eenmaal gestart ga je een uitgewerkte planning maken en kun je werken met microdoelen (zie tip 6).

Our goals can only be reached through a vehicle of a plan, in which we must fervently believe, and upon which we must vigorously act. There is no other route to success. (Pablo Picasso)

2 Kies je eigen onderwerp

Natuurlijk let je op de criteria vanuit de opleiding, maar denk ook goed na over wat je zelf een leuk onderwerp vindt. Waar wil je zelf meer over weten? Belangrijk, want je gaat er maandenlang mee aan de slag en dat gaat makkelijker wanneer je intrinsiek gemotiveerd bent. De meest gehanteerde strategieën om tot een onderwerp te komen dat echt jouw interesse heeft zijn:

- reflecteren op wat jij leuke onderwerpen vond tijdens je studie en stage,
- bekijken wat jouw scriptievoorgangers hebben gedaan,
- brainstormen met medestudenten en docenten,
- aansluiten bij een onderzoeksgroep of onderwerpen van docenten.

3 Werk systematisch en efficiënt

Deel je dag op in blokken en neem regelmatig pauze. Een bekende methode is de pomodoro methode. Je wisselt blokken van 25 minuten geconcentreerd werken af met korte pauzes. Na vier blokken volgt een langere pauze. Een opgeruimd hoofd (en bureau) zorgt ervoor dat werken makkelijker gaat. Stapels werk op je werkplek kunnen enorm afleiden. Verder geven to do's die constant door je hoofd vliegen veel onrust. Geef deze een plek door ze op te schrijven op een takenlijst, of in je agenda. Je onderbewuste vinkt ze dan af als 'gedaan'. Kijk voor het werken met lijstjes bijvoorbeeld op Bullet Journal.

4 Vraag feedback en laat iemand je scriptie lezen

Het schrijven van een scriptie is een individuele activiteit. Toch kunnen anderen behulpzamer zijn dan je denkt, omdat zij soms een ander perspectief hebben op jouw onderwerp, of omdat ze kennis hebben die jij nog niet hebt. Door feedback te vragen op je scriptie kun je ook meteen controleren of je de scriptie duidelijk hebt geschreven. Is het te begrijpen wat er staat? Daarnaast kunnen anderen je steunen of zorgen wegnemen; een luisterend oor is vaak al voldoende.

5 Laat je niet afleiden

Tijdens het schrijven van je scriptie zijn er veel dingen die je aandacht kunnen vragen. Zo kan het heel verleidelijk zijn om wat extra te werken, op social media te kijken of te gaan Netflixen. Zet allereerst alle notificaties uit en meld dat je aan je scriptie werkt. Klik je toch steeds op sites die niets met je onderzoek te maken hebben? Gebruik dan bijvoorbeeld freedom (gratis) om tijdelijk bepaalde websites en apps te blokkeren. Ook kan het helpen om op school in de studieruimte, of in een studieruimte van een openbare bibliotheek te gaan werken. Veel opleidingen werken met scriptiegroepen, al dan niet verplicht. Het kan zeker behulpzaam zijn om je daarbij aan te sluiten en elkaar te inspireren. Zie ook onze infographic met 10 tips voor meer focus, minder afleiding en betere prestaties.

6 Ga uitstelgedrag te lijf met microdoelen

Er komt een moment dat alles leuker is dan werken aan je scriptie. Misschien is dat voor jou opruimen en schoonmaken. Dan weet je dat je aan het uitstellen bent. Ook wel procrastinatie genoemd. Door het stellen van microdoelen kun je uitstelgedrag rondom je scriptie aanpakken. Microdoelen delen je scriptie op in kleine, overzichtelijke blokken, waardoor je niet meer opkijkt tegen het grotere geheel. Je einddoel wordt toegankelijker, vooral ook mentaal, waardoor je makkelijker gefocust én gemotiveerd blijft. Je kunt jezelf desgewenst belonen bij het behalen van deze microdoelen.

7 Zorg voor jezelf: eet, slaap, drink water en ontspan

Onmisbaar om het vol te houden zijn voldoende nachtrust, goed eten, voldoende vochtinname en ontspanning. Je prefrontale cortex (het gebied waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt) heeft voldoende rust nodig en dat bereik je met zo'n acht uur slaap per nacht. Ook blijkt uit onderzoek dat voldoende drinken noodzakelijk is voor een goede concentratie. Drink water of thee, koffie en energiedrankjes zorgen alleen maar voor een tijdelijk effect, dus daar heb je minder aan. Vergeet ook niet om tijd vrij te maken voor ontspanning. Kijk maar eens wat Seneca erover te zeggen heeft. Of bezoek de welzijnspagina van Inholland voor nuttige tips over stress.

8 Vraag op tijd om hulp

Er wordt van je verwacht dat je tegen het eind van je studie zelfstandig in staat bent om een scriptie te schrijven. Trek echter op tijd aan de bel als je bent vastgelopen. Afhankelijk van waar je tegenaan loopt (inhoudelijk, motivatie, stress) kun je altijd bij je scriptiebegeleider terecht of bij medestudenten, een studiebegeleider, of een decaan. Heb je iemand gemaild maar krijg je geen reactie? Stuur een vriendelijke reminder.

9 Voorkom plagiaat

Sommige zinnen die je leest van anderen zijn te mooi om niet te gebruiken. Toch kun je dat niet doen. Enerzijds omdat die zin in de context van dat onderzoek is geschreven en jouw onderzoek (net) iets anders betreft en beoogt. Anderzijds omdat je niet zomaar iets van iemand anders mag gebruiken. Dus formuleer je eigen gedachten en schrijf in je eigen woorden. Voorkom problemen met betrekking tot plagiaat en maak gebruik van de APA tool en de richtlijnen voor bronvermelding op auteursrechten.nl. Opleidingen bieden zelf ook vaak richtlijnen. Zorg dat je die al hanteert bij de start van je scriptieperiode.

10 Maak afspraken met je begeleider

Je begeleider vanuit school geeft feedback op jouw scriptie. Bespreek met je begeleider hoe en wanneer je feedback krijgt. Bedenk vooraf wat voor begeleiding jij nodig hebt en geef dat bij je begeleider aan. Heb je behoefte aan korte, maar frequente begeleidingsgesprekken of heb jij liever met grotere tussenpozen wat langere begeleidingsgesprekken? Krijg je tijdens een sessie (of via mail) feedback die je niet duidelijk vindt? Vraag om verheldering!

11 Maak gebruik van de beoordelingscriteria

Je scriptie wordt beoordeeld aan de hand van criteria. Neem ze vóóraf een keer door zodat je weet wat je te wachten staat en leg ze halverwege de afstudeerperiode naast je conceptscriptie. Ben je op de goede weg? Ontbreken er onderdelen die wel beoordeeld worden? Gebruik ze tot slot wanneer je scriptie bijna af is. Beoordeel dus je eigen scriptie en controleer of alles erin zit. Zie je aan de hand van de criteria nog verbeterpunten, of kun je hem met een gerust hart inleveren?

12 Studentsucces Centrum (SSC)

Loop je even vast? Dat kan gebeuren! Bij het Studentsucces Centrum kun je een afspraak maken met een buddy voor steun, een kop thee of gezelligheid.

Handige tools en websites

Studenten kunnen via Surfspot goedkoop software aanschaffen, dat wist je al. Hierbij nog enkele andere nuttige programma's:

- brainstormen en mind maps maken: MindManager of Microsoft Visio
- voor het opslaan van literatuurverwijzingen: EndNote of zotero en mendeley (gratis)
- kwantitatief onderzoek en statistiek: IBM SPSS
- online enquêtes maken: Easion of Google Forms
- kwalitatief onderzoek, bijv. het analyseren van interviews: MAXQDA
- gebruik de transcribeerfunctie in Word