

De kleine **Je scriptie schrijven** voor **dummies**[®]

LEESWIJZER

- » **Versla je schrijfvijanden.** Lees in hoofdstuk 1 hoe je uitstelgedrag tegengaat en onzekerheden over jouw schrijfskills wegneemt.
- » **Inspiratie opdoen.** Lees in hoofdstuk 2 hoe je tot goede ideeën voor een scriptieonderwerp komt.
- » **Onderzoeksopzet.** Lees in hoofdstuk 3 waaraan jouw onderzoek moet voldoen.
- » **Betrouwbare bronnen.** Lees in hoofdstuk 4 hoe en waar je geschikte bronnen voor jouw eindverslag kunt vinden.
- » **Indeling en planning.** Lees in hoofdstuk 5 wat de gebruikelijke indeling voor een scriptie is en hoe je het werk eraan zo handig mogelijk inplant.
- » **Schrijftips.** Lees in hoofdstuk 6 diverse taaltips en algemene tips om jouw scriptie een professionele look-and-feel te geven.
- » **Spelling en grammatica.** Lees in hoofdstuk 7 welke veelvoorkomende spel- en grammaticafouten je dient te voorkomen.
- » **Referenties.** Lees in hoofdstuk 8 hoe je literatuurverwijzingen volgens een bepaald stramien opneemt.
- » **Scriptie afronden en vindbaar maken.** Lees in hoofdstuk 9 wat zoal bij de afronding en promotie van de scriptie komt kijken.



De kleine Je scriptie schrijven voor **dummies**[®]

Peter Altink



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2019

Voorwoord

Met veel plezier denk ik terug aan de tijd dat ik bezig was met mijn eigen scriptie. Het duurde echter heel lang voordat ik een scriptie-idee te pakken had dat me aansprak. Die zoektocht werd gecompliceerd doordat het onderwerp raakvlakken moest hebben met zowel de Nederlandse als de Duitse taal- en letterkunde – de opleidingen waarin ik wilde afstuderen. Verder diende de scriptie een dubbele omvang te krijgen, dus er moest genoeg over een bepaald onderwerp te melden zijn (en uiteraard moest de tekst voor de Duitse opleiding in die taal geschreven zijn). Er was geen eureka-moment, maar gaandeweg werd me duidelijk dat het Duitslandbeeld van Menno ter Braak (1902–1940) een geschikt onderwerp zou zijn. Deze bekende Nederlandse schrijver sprak mij allereerst persoonlijk aan. Daarnaast was dit specifieke onderzoeksterrein nog niet veelvuldig bestudeerd, terwijl de Duitse invasie van Nederland voor Ter Braak nota bene een belangrijke aanleiding vormde om een einde aan zijn leven te maken.

Ik vind het een voorrecht jou nu als aankomend scriptieauteur te mogen helpen. De vele tips in dit boek zijn bedoeld als een steuntje in de rug, zodat het gehele traject zo soepel mogelijk kan verlopen. Ik trap alvast af met drie persoonlijk getinte tips – dat dit aantal een bewuste keuze is, zal blijken in hoofdstuk 6.

- » Het is mij ooit overkomen dat een USB-stick corrupt raakte en daardoor niet meer bruikbaar was. Gelukkig zijn er geen belangrijke gegevens verloren gegaan, maar de schrik zat er goed in.

Inhoud

Inleiding	11
Hoofdstuk 1: Versla je schrijfvijanden	13
Uitstelgedrag	14
Onderzoek	15
Oorzaak	17
Tips tegen uitstelgedrag	19
Writer's block	26
Tips tegen een schrijfblokkade	27
Onzekerheid	28
Hoofdstuk 2: Inspiratie opdoen	33
Praktisch of theoretisch onderzoek	34
Praktisch onderzoek	34
Theoretisch onderzoek	35
Het draait om jou!	36
Hoofdstuk 3: Onderzoeksopzet	41
Stap 1: behandeling	41
Stap 2: bevraging	42
Stap 3: belang	44
Feedback en zelfreflectie	44
Hoofdstuk 4: Betrouwbare bronnen	49
Bruikbaar digitaal nieuws of niet?	51
Check de bron	52
Lees verder	53
Check de auteur	53
Gebruikte bronnen	54

Hoofdstuk 1

Versla je schrijfvijanden

Stap voor stap wordt in dit boek behandeld wat er zoal komt kijken bij het schrijven van jouw scriptie. Voordat het zover is, zullen veel studenten echter nog enkele belangrijke hordes moeten nemen. Drie van die obstakels komen in dit hoofdstuk aan de orde: uitstelgedrag, een writer's block en terugkerende onzekerheden.

- » Herken jij bij jezelf dat je liever werkzaamheden voor je uit schuift, dan kun je dit gedrag maar beter grondig aanpakken. Daarmee zorg je ervoor dat het schrijfproces veel efficiënter verloopt. Bovendien zal verderop blijken dat er nog andere voordelen mee te behalen zijn, waarvan sommige je misschien zullen verbazen.
- » Soms heb je alles in het werk gesteld om aan het (schrijf)werk te beginnen, maar merk je dat je toch geen letter op papier krijgt.

Aan de hand van diverse tips word je begeleid om dat nare witte scherm van jouw tekstverwerker met woorden te vullen.

- » Het opstellen van een grote hoeveelheid tekst kan tot onzekere gevoelens leiden. Kan ik zo'n monsterklus wel aan? Ik heb nooit geleerd hoe ik zoiets voor elkaar moet krijgen en ben eigenlijk bang dat ik door de mand zal vallen. Aan het eind van dit hoofdstuk staan enkele suggesties waarmee je een boost kunt geven aan jouw zelfvertrouwen.

Uitstelgedrag

Studenten staan erom bekend dat ze moeilijk tot hun studie komen. Eind 2012 is in de Van Dale zelfs een werkwoord opgenomen dat deze studentikoze houding typeert: soggen, oftewel het vertonen van studieontwikkend gedrag. Komt dit gedrag jou bekend voor? Je bent zeker niet de enige. Uit een enquête onder studenten van de Christelijke Hogeschool Ede is gebleken dat maar liefst driekwart van de honderd ondervraagden geregeld of altijd uitstelgedrag vertoont. Zo'n 85% heeft achteraf spijt van het eigen uitstel.

De gewoonte om tegen beter weten in te handelen, is van alle tijden en niet iets wat alleen onder studenten voorkomt. Al in de oudheid besprak Aristoteles dit gebrek aan zelfbeheersing (in het Oudgrieks *akrasia* geheten). Van diverse beroemde figuren uit de geschiedenis is bekend dat zij liever niet tot morgen uitstelden wat ze ook overmorgen konden doen.

- » Wolfgang Amadeus Mozart noteerde de noten voor de ouverture van de opera *Don Giovanni* pas in de nacht voorafgaand aan de première.

- » De Franse auteur Victor Hugo had zijn uitgever toegezegd *De klokkenluider van de Notre Dame* te schrijven, maar gaf steeds de voorkeur aan allerlei uitstapjes. Om de deadline te halen moest hij een drastische manier vinden om de verleidingen buiten de deur te weerstaan. Hugo borg al zijn nette kleren op en leefde volgens zijn vrouw maandenlang binnenshuis met een enorm lange, grijze, gebreide sjaal om zijn lichaam. Er zat nu niets anders op dan te werken aan zijn boek, dat uiteindelijk ruim voor de deadline af was.
- » De voormalige Amerikaanse president Bill Clinton had dusdanig veel moeite met het voldoen aan deadlines en afspraken, dat schertsend werd beweerd dat hij als enige in de CST-tijdzone leefde – de Clinton Standard Time.

Uitstelgedrag kan prachtige anekdotes opleveren. Toch kleven er ook de nodige nadelen aan om telkens bepaalde verplichtingen op de lange baan te schuiven. Zoals gezegd, heeft circa 85% van de eerdergenoemde studenten in Ede bij uitstelgedrag hiervan later spijt. Uit onderzoek blijkt dat de negatieve gevolgen echter nog veel verder gaan, zie de volgende paragraaf.



TIP

BEN JIJ EEN UITSTELLER?

Als je wilt nagaan in hoeverre jij uitstelgedrag vertoont, kun je online een test van het tijdschrift *Quest* invullen. Ga hiervoor naar www.quest.nl/test/ben-jij-een-uitsteller.

Onderzoek

Onderzoekers van de Case Western Reserve University in de Verenigde Staten zijn aan het eind van de vorige eeuw nagegaan wat

de gevolgen zijn van uitstelgedrag bij studenten. Het betere ‘lan-gebaanwerk’ heeft in theorie zowel positieve als negatieve gevolgen, zie de volgende tabel.

Stress en ziekte bij uitstelgedrag

<i>Positief</i>	<i>Negatief</i>
Hoeveelheid stress zou hetzelfde moeten zijn of is zelfs minder doordat bij uitstellen minder tijd hiervoor overblijft	Diverse onderzoeken wijzen op een significant verband tussen uitstelgedrag en negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid

Behaalde (studie)resultaten bij uitstelgedrag

<i>Positief</i>	<i>Negatief</i>
Koele kikkers hebben geen last van stress en profiteren van een langere aanlooptijd, waarin nieuwe informatie naar voren kan komen	Onverwachte tegenslagen (laptop crasht, printer werkt niet) zijn lastiger op te vangen en de ervaren druk kan tot mindere prestaties leiden

De ondervraagde Amerikaanse studenten moesten aan het eind van hun semester een paper inleveren. Bij het begin van het semester rapporteerden de uitstellers op een zelftoets minder stress dan degenen die op tijd met hun paper begonnen. Aan het eind van het semester slaat de balans voor hen echter door naar de negatieve kant. Ze ervaren verhoudingsgewijs meer stress en gaan zelfs vaker naar de dokter. Kort gezegd wegen de tijdelijke voordelen niet op tegen de uiteindelijke nadelen. De blind gegeven beoordelingen die de uitstellers voor hun ingeleverde werk kregen, lagen ook significant lager dan de ontvangen cijfers van de studenten die op tijd begonnen.



BELANGRIJK

Misschien denk je dat je onder druk beter presteert en sneller tot bepaalde inzichten komt bij een krappe deadline. Toegegeven: het is ook stoerder om te zeggen dat je een paar nachten hebt doorgehaald voor een tentamen. Wie wil nu bekendstaan als het braafste jongetje of meisje van de klas? Bedenk echter wel dat veelvuldig uitstelgedrag ten koste kan gaan van jouw resultaten en ook van jouw gezondheid. Door onderzoekers zijn bijvoorbeeld verbanden gelegd tussen uitstelgedrag en een depressie.



PAS OP

Ben je dusdanig aan het soggen dat jouw studieprestaties op de lange termijn eronder lijden, neem dan contact op met jouw studiebegeleider.

Oorzaak

Hoe komt het nu eigenlijk dat zo enorm veel mensen bepaalde taken voor zich uit schuiven? Is er simpelweg sprake van luiheid en meer niet? In een zeer recent onderzoek op dit terrein werden de geënquêteerden op basis van hun antwoorden op een vragenlijst verdeeld in doeners en uitstellers, waarna iedere deelnemer een MRI-scan onderging. Gemiddeld genomen hadden de uitstellers een grotere amygdala. Dit vergrote ‘angstcentrum’ in de hersenen lijkt erop te wijzen dat uitstellers eerder voorzichtig dan lui zijn. Uit angst iets te vergeten, wordt het werk voor de zekerheid opgeschoven.

Volgens de Canadese uitstelprofessor Piers Steel, die zelf overigens ervaringsdeskundige op dit gebied was, heeft uitstelgedrag te maken met oerdriften. Vroeger aten en dronken we wanneer we honger of dorst hadden.

‘Onze driften spoorden met wat urgent was. Toen we rekening gingen houden met de toekomst en plannende wezens

werden, raakten we uit de pas met ons eigen temperament en begonnen we ons te gedragen zoals de natuur dat niet had bedoeld.'

Plannen gebeurt in de prefrontale cortex. Dit voorste gedeelte van de hersenen is bij jongeren sowieso nog niet volledig ontwikkeld. Geen wonder dat je liever spontaan met vrienden naar de kroeg gaat en het werk aan die nog abstract blijvende scriptie even links laat liggen!

Volgens Steel zijn er vier elementen die jouw motivatie bepalen: verwachting en waarde in positieve zin, impulsiviteit en uitstel in negatieve zin.

- » **Verwachting:** hoe groot is de kans dat de inspanningen tot succes leiden?
- » **Waarde:** spreekt de beloning van het werk jou aan?
- » **Impulsiviteit:** ben je snel afgeleid en heb je een voorkeur voor een behoeftebevrediging op korte termijn? (Dit is in wezen nog een erfenis uit de oertijd.)
- » **Uitstel:** hoe lang duurt het voordat het doel of de deadline gehaald is?

Je weet nu beter hoe het komt dat je uitstelgedrag vertoont. Maar hoe kun je na deze korte theoretische uitleg dergelijk gedrag het best terugdringen? Het mooie is namelijk dat je ondanks bepaalde oerdriften wel degelijk het uitstelgedrag kunt beïnvloeden.

Tips tegen uitstelgedrag

Verwachting

- » Wanneer je erg hooggespannen verwachtingen hebt, ben je misschien bang dat het projectresultaat hier niet aan zal voldoen. Dit kan dan leiden tot uitstelneigingen. Temper jouw verwachtingen.
- » Zorg ervoor dat de verwachte uitkomst realistisch en haalbaar is. Pas wel op dat je de lat hierbij niet te laag legt. Je mag jezelf heus wel een beetje uitdagen.
- » Probeer jouw scriptie zo concreet mogelijk te maken. Als de werkzaamheden vrij abstract blijven, voel je je minder erbij betrokken. Beeld je bijvoorbeeld in hoe je de scriptie aan jouw ouders laat zien. Hoe zouden vakdeskundigen reageren op jouw nieuwe ideeën? Je kunt jouw scriptie zelfs liefkozend een naam geven: 'Vanmiddag ga ik drie uur aan de slag met Kuijt.'
- » Bedenk welke positieve gevolgen je kunt verwachten van jouw inspanningen. Het is lastig een bepaalde mindset te veranderen, maar probeer jouw pennenvruchten te zien als die welbekende metaforische vlinder die met zijn fladderen elders een tornado kan veroorzaken.

Waarde

- » Sommige mensen die gestopt zijn met roken, belonen zichzelf voor elke niet-gerookte sigaret om zo te helpen voorkomen dat ze in oude gewoonten terugvallen. Hetzelfde principe kun je toepassen wanneer je met een wetenschappelijke monsterklus bezig bent. Trakteer jezelf op iets bij het behalen van een target die je zelf hebt opgesteld. De beloning dient iets te zijn waar je

echt naar smacht, bijvoorbeeld een paar chocoladetruffels, een speciaalbiertje of een lange strandwandeling met de hond.

» Je kunt ook waarde creëren door het schriftwerk als een spelletje te zien. Heb je gisteren twee uur lang vakliteratuur gelezen, probeer dan vandaag een kwartiertje eraan vast te knopen. Heb je afgelopen weekend maar liefst 1700 woorden geschreven, kijk dan of je het weekend erna deze highscore kunt verbeteren. Let er wel op dat de behaalde kwantiteit niet ten koste gaat van de kwaliteit.



TIP

DON'T BREAK THE CHAIN

In de jaren negentig was *Seinfeld* een van de bekendste comedyseries op tv. Stand-upcomedian Jerry Seinfeld, naar wie de serie is genoemd, had een specifieke manier om zichzelf te stimuleren tot het bedenken van grappen. Elke dag dat hij hier tijd aan had besteed, markeerde hij met een rood kruis op een kalender. Het is de bedoeling tot een keten te komen die zo lang mogelijk aanhoudt: 'Don't break the chain!'

Deze dagelijkse routine kun je ook gebruiken bij het werken aan jouw scriptie. Koop of print een maand- of jaarkalender en hang deze op in de buurt van jouw werkplek. Heb je op een dag voldaan aan jouw ingestelde target, zet dan een kruisje bij die datum. In plaats van een papieren kalender kun je ook gebruikmaken van een digitale agenda en daarin jouw scriptieketen bijhouden.

Impulsiviteit

- » Uitstelprofessor Piers Steel meent dat de mens van oudsher geneigd is tot kortetermijndenken. Het onderdrukken van bepaalde driften en impulsen om daar later profijt van te hebben zou tegennatuurlijk zijn. In de moderne wereld is het nog veel lastiger om niet toe te geven aan directe verleidingen. Zo doet de reclamewereld er alles aan om jouw aandacht te trekken. Zorg er daarom voor dat de tv uitstaat en er geen kranten of tijdschriften in de buurt liggen wanneer je aan het werk gaat.
- » Sommigen vinden het prettig om tijdens het werk naar muziek te luisteren, anderen juist niet. Jij weet het best van iedereen in welke categorie jij valt. Laat je dan niet verleiden tot een keuze die de productiviteit schaadt.
- » Creëer een duidelijke werkplek en vermijd andere potentiële locaties om te werken.
 - Werk je het liefst op je kamer aan de scriptie, dan kun je afspreken dat je het lees- of schrijfwerk alleen aan een bepaalde tafel verricht. Een laptop is superhandig, maar als je deze thuis overal gebruikt (in de keuken, in de woonkamer of gezamenlijke ruimte, op het balkon enzovoort), geeft dit geen rust in je hoofd. Door in verschillende omgevingen te werken is er voortdurend een associatie met jouw scriptie.
 - Vind je het prettiger om buiten de deur te werken, bijvoorbeeld in de universiteitsbibliotheek of in een koffiebar, probeer daar dan een bepaalde routine in te vinden. Deze aanpak vereist meer discipline en kost reistijd, maar je kunt werk en privé dan beter gescheiden houden.
- » Las voldoende rustmomenten in. Vaak wordt aangeraden om 25 minuten te werken en dan 5 minuten te pauzeren, maar de optimale verdeling tussen werk en rust verschilt van persoon tot per-

soon. In die korte breaks kun je de benen strekken en even wat te drinken halen.

- » Laat jouw e-mailprogramma niet op de achtergrond draaien terwijl je werkt. Bij de melding van een nieuw bericht word je al snel nieuwsgierig en wil je weten wat in het mailtje staat. Beantwoord je mails liever in één keer na het studeren of schrijven.
- » De allerbelangrijkste afleiding is tot het laatst bewaard: je mobiel-tje ... Je was van plan om bepaalde verdiepende literatuur te bestuderen en aan dat ene tijdschriftartikel te beginnen, maar voor je het weet, vraag je via WhatsApp aan een kamergenoot wat de pot schaft of bekijk je bloopers van *The Big Bang Theory* op YouTube. Ga je aan je scriptie werken, zet dan het geluid van jouw mobiel uit en leg deze niet in de buurt van de werkplek. Blijven de verlokkingen van jouw smartphone desondanks nog steeds groot, lees dan het kader met tips om digitale afleiding te voorkomen.

APPS EN PROGRAMMA'S OM AFLEIDING TE VOORKOMEN



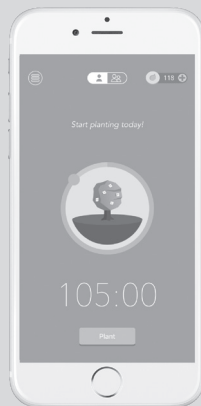
TIP

Paradoxaal genoeg bestaan er diverse digitale hulpmiddelen om te voorkomen dat je online ten prooi valt aan verleidingen.

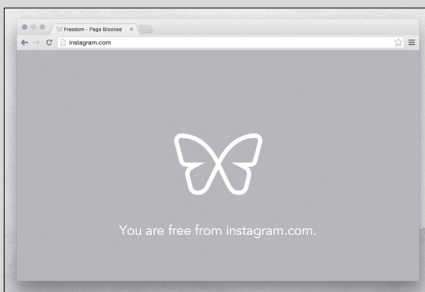
- Via de app Forest: Stay Focused (zie figuur 1.1) kun je op een milieuvriendelijke manier gefocust blijven. Na installatie geef je aan hoeveel minuten de telefoon niet meer gebruikt kan worden. In die periode groeit virtueel een twijgje uit tot een boompje. Sluit je de app af om de mobiel voor andere doeleinden te gebruiken, dan verdort jouw prille boom en ontvang je geen coins. Als je vol-

doende coins hebt verzameld, kun je deze gebruiken om een echte boom te laten planten. Miljoenen gebruikers hebben samen gezorgd voor het daadwerkelijk planten van ruim 400.000 bomen.

- Er zijn ook apps die minder vergevingsgezind zijn. Bij Freedom kun je opgeven hoe lang jij de toegang tot bepaalde programma's of zelfs het gehele internet wilt blokkeren. Het is in die periode onmogelijk om bijvoorbeeld even op Insta of Facebook te spieken. Freedom is er voor Mac (zie figuur 1.2), Windows, Android en iOS. Een soortgelijk programma is Cold Turkey Blocker.

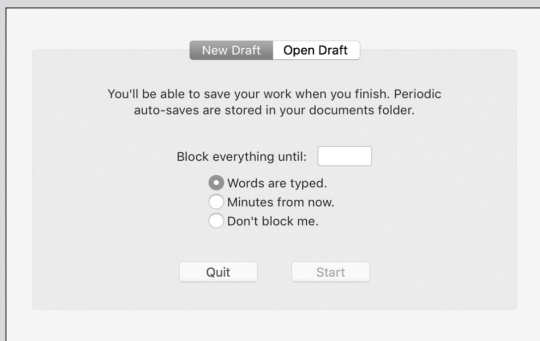


FIGUUR 1.1: Forest: Stay Focused.



FIGUUR 1.2: Freedom.

- Wil je het nog spartaanser? Dat kan! Cold Turkey heeft voor Mac en Windows namelijk een kaal tekstverwerkingsprogramma: Cold Turkey Writer (zie figuur 1.3).



FIGUUR 1.3: Cold Turkey Writer.

- Je geeft op hoe lang of hoe veel woorden je minimaal wilt typen. Vervolgens opent een leeg venster om de tekst in te voeren. Dit venster kun je niet wegglikken. Bovenaan is een voortgangsbalk te zien die aangeeft hoeveel woorden of minuten er nog nodig zijn voordat de 'gijzeling' voorbij is. Tot die tijd is er geen ontkomen aan en kun je maar beter aan de slag gaan. De tekst wordt elke tien seconden automatisch gesaved. Je kunt deze na de gijzelperiode opslaan op de computer.
- Kijk voor de grap ook eens op www.writeordie.com. Hier kun je in een leeg browservenster tekst zonder opmaak invoeren (zie figuur 1.4). Van tevoren geef je aan binnen hoeveel seconden minimaal iets moet worden ingevoerd. Blijft de tekstinvoer te lang uit, dan worden de randen van het venster steeds roder. Voer dan snel wat tekst in, want anders hoor je een snepend geluid dat door merg en been gaat ...



FIGUUR 1.4: Write or Die.



TIP

TIJD BIJHOUDEN

Heb je het idee dat een werk- of studieperiode in een mum van tijd om is, zonder al te veel vorderingen? Om uit te vogelen waar je dan zoal mee bezig bent en waaraan je denkt, kun je een paar dagen lang tijdens deze perioden op gezette tijden een alarm laten afgaan, bijvoorbeeld elk uur. Schrijf dan eerlijk en zonder waardeoordeel op wat je gedaan of gedacht hebt. Na verloop van tijd merk je wat veel tijd in beslag neemt (lang blijven hangen op Wikipedia-pagina's, terwijl je alleen maar even een bepaalde benaming wilde checken, klinkt dat bekend?). Zo kun je eraan werken om tijdverslindende patronen te doorbreken.

Uitstel

- » Het schrijven van een scriptie neemt veel tijd in beslag. Hoe langer deze periode duurt, des te minder zul je gemotiveerd zijn om er al snel aan te beginnen. Een complicerende factor is dat een

relatief ruime deadline de indruk kan geven dat de werkzaamheden moeilijker zijn dan in werkelijkheid het geval is. Iets wat lastig lijkt, wordt liever uitgesteld.

- » Er is een gemakkelijke en fijne manier om langetermijndoelen te veranderen in kortetermijndoelen: deel het project op in kleinere porties met haalbare subdoelen. Hoogstwaarschijnlijk zul je dan merken dat de totale omvang minder beangstigend wordt. Dient jouw scriptie van veertig pagina's over twee maanden klaar te zijn en schrikt dit jou af? Als je het voorwerk al hebt gedaan, houdt dit in dat de scriptie af is wanneer je doordeweeks elke dag één pagina's schrijft. Dat er bij planning meer komt kijken, zal blijken in hoofdstuk 5.
- » Laat je niet kisten wanneer een subdoel niet wordt gehaald. Gooi dan niet gelijk de handdoek in de ring ('Ik haal het toch niet meer'), maar pas het opgestelde schema aan.

Het is helemaal niet erg wanneer je een keertje geen zin hebt in je scriptie. Volgens sommige wetenschappers heeft uitstelgedrag zelfs enig nut: je geeft jezelf wat rust en reguleert je emoties. Een baaldag heeft iedereen weleens, maar bij een baalmaand is er meer aan de hand. De gegeven handreikingen helpen jou om de scriptiewerkzaamheden zo min mogelijk uit te stellen. Jezelf opsluiten op je kamer met een gigantische grijze sjaal om je lichaam is ook zo wat, nietwaar?

Writer's block

Het kan gebeuren dat je alles in het werk hebt gesteld om afleiding te voorkomen en klaarzit om verder te schrijven aan jouw scriptie, maar vervolgens nauwelijks een zin geformuleerd krijgt. Enorm frustrerend! Waar kan dit writer's block aan liggen?

- » Bij een dergelijke blokkade is de kans groot dat je toch nog onvoldoende voor ogen hebt wat je wilt gaan behandelen en/of waar je heen wilt in jouw betoog. Dan wordt het lastig jouw gedachten in woorden om te zetten.
- » De schrijfblokkade kan ook met perfectionisme te maken hebben. Misschien ben je zó lang bezig met het formuleren van die ene perfecte zin dat je niet of nauwelijks verder komt.
- » Perfectionisme kan er ook voor zorgen dat het jou moeite kost bepaalde passages of de tekst als geheel af te ronden. Dan heb je dus al wel kopij geschreven, maar durf je deze niet in te leveren uit angst iets te vergeten of iets verkeerd te formuleren.

Tips tegen een schrijfblokkade

- » Ga bij jezelf na of je weet wat de eindbestemming van jouw uiteenzetting is en wat je onderweg zult tegenkomen. Is de reis grotendeels onbekend, dan blijf je maar dralen bij het beginpunt en kom je niet verder. In het volgende hoofdstuk kun je inspiratie opdoen om de route te vinden.
- » De Amerikaanse auteur David Foster Wallace schreef: 'Als je trouw aan perfectionisme te hoog is, doe je nooit iets.' Probeer bij het samenstellen van jouw scriptie compromissen te sluiten. Jouw tekst moet logisch, helder en goed leesbaar zijn, maar houd voor ogen dat je er nooit de Nobelprijs voor Literatuur mee zult winnen.
- » Om het schrijfproces vlot te trekken kun je met jezelf afspreken dat je eerst simpelweg noteert wat je wilt vertellen en pas later deze woordenvloed gaat ordenen en verbeteren. Eerst Matthijs van Nieuwkerk, later Harry Mulisch. Niet iedereen vindt zo'n

werkwijze prettig, maar wellicht helpt deze aanpak jou over een dood punt heen.

- » Misschien probeer je uit alle macht een hoofdstuktitel of kwinkslag te bedenken, maar schiet jou niets te binnen. Laat dit kopje of deze inval dan even rusten, ga verder met de rest van de tekst en kom er later op terug.
- » Heb je het idee dat de tekst onduidelijk is? Probeer dan eens of een andere volgorde van zinnen of alinea's duidelijkheid schept.
- » Wil je van a via b naar c gaan, maar heb je je net verdiept in iets wat bij c hoort? Ga dan gewoon alvast met c aan de slag; later kun je a en b oppakken.
- » Word lid van een schrijfclub of schakel een schrijfcoach in om persoonlijk advies te ontvangen.

Als je van jezelf vindt dat je geen vlotte pen hebt, is dit een extra reden om vroegtijdig met de scriptie te beginnen en niet toe te geven aan uitstelgedrag. Alleen dan is er nog voldoende tijd om te schaven aan bepaalde formuleringen.

Onzekerheid

Op de havo en het vwo worden de leesvaardigheid en de argumentatieve vaardigheden veelvuldig geoefend. Waarschijnlijk weet je daardoor nog wel wat bijvoorbeeld een signaalwoord is. Beide taalvaardigheden maken deel uit van het centraal examen. Bij het schoolexamen wordt de schrijfvaardigheid getoetst:

- » Hoe verzamel en verwerk je informatie?
- » Hoe presenteer je deze schriftelijk?

» Hoe herschrijf je teksten na commentaar hierop?

Er is echter geen enkele mogelijkheid geweest om je goed voor te bereiden op het schrijven van tientallen A4'tjes met samenhangende tekst. Bij menig student leidt dit tot onzekerheid: kan ik wel een ellenlange scriptie schrijven? Die twijfel kan vervolgens een belangrijke oorzaak zijn van uitstelgedrag.

Hoe kun je nu een eind maken aan die onzekerheid? Het is lastig die vraag in algemene zin te beantwoorden. De ene student wil bijvoorbeeld graag begeleiding en ondersteuning hierbij krijgen, terwijl een andere student er baat bij heeft dat op diens eigen verantwoordelijkheden wordt gewezen: jij wilde zelf deze opleiding doen, zorg er dan ook voor dat je die studie met een fraaie scriptie afrondt. Toch zijn er enkele algemene handreikingen te geven om onzekere gevoelens tegen te gaan.

- » Ga bij jezelf na of jouw onzekerheid eigenlijk niet gewoon koud-watervrees is. Je bent bang dat je die scriptie niet kunt schrijven, maar heb je daar ook goede redenen voor? Houd jezelf liever voor: ik heb het nog nooit gedaan, maar ik denk dat ik het wel kan!
- » Het is belangrijk een goede werkrelatie te hebben met jouw scriptiebegeleider. Als je op voorhand of in het begintraject meent dat je gaandeweg niet goed geholpen zult worden, kun je daar onzeker van worden. Ga dan na of je een andere begeleider kunt krijgen.
- » Je schrijft wellicht een scriptie over een zeer specifiek deelgebied waar veel mensen nog nooit van gehoord hebben. Dat kan ervoor zorgen dat degenen om jou heen wat glazig of misschien zelfs licht teleurgesteld reageren. Zij hadden gehoopt op een flitsend en bekend onderzoeksterrein waarin jij baanbrekend werk

verricht, maar krijgen bijvoorbeeld te horen dat je vervolgonderzoek doet naar susceptibiliteitsartefacten bij gebruik van superparamagnetische ijzeroxidenanopartikels. Laat je niet van de wijs brengen door deze lauwe reacties.

- » Wees niet te hard voor jezelf, anders kan de twijfel aan je gaan knagen of je de klus ooit zult klaren. Dikwijls moet je jezelf ter motivatie een por geven, maar overdrijf het niet en wees ook eens mild: oké, je hebt de afgelopen week iets minder aan je scriptie gewerkt dan gepland, maar je hebt wel elke dag gestudeerd en/of geschreven en de scriptieketen niet verbroken.
- » Benadruk de overeenkomsten met anderen, niet de verschillen. Erken dat iedereen imperfect is – jij bent dat dus ook.
- » Heb je de neiging om te gaan piekeren? Ga dan op een vastgesteld tijdstip, bijvoorbeeld in de ochtend, een paar minuten lang als een malle piekeren. Spreek met jezelf af dat je daarna niet meer gaat tobben: dat heb je immers al gedaan. Zo kun je meer rust in je hoofd creëren.



PAS OP

FAALANGST

Heb je het idee dat faalangst ook op andere terreinen dan alleen de scriptie voorkomt? Wellicht is er dan meer aan de hand. Er kan eventueel sprake zijn van een angststoornis. Ga in gesprek met de studiebegeleider, je huisarts of een psycholoog om te kijken of therapie in dat geval uitkomst biedt, bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie.

Aan de hand van de tips in dit hoofdstuk kun je jouw eventuele schrijfbarrières wegnemen. Voordat je aan het daadwerkelijk schrijven van de scriptie kunt beginnen, dien je natuurlijk eerst een geschikt onderwerp te vinden. Daarop wordt in het volgende hoofdstuk ingegaan.