



BehAPP je uitstelgedrag

Ontwerpcriteria mobiele applicatie voor studenten met uitstelgedrag



*It's a terrible thing, I think, in life to wait until you're ready.
I have this feeling now that actually no one is every ready to do anything.
There is almost no such thing as ready. There is only now. And you may as well do it now.
Generally speaking, now is as good a time as any.*

- Hugh Laurie

Kandidaatgegevens:

Volledige naam:	Laurina Catharina Maria Bisschop
Studentnummer:	138359
E-mailadres:	138359@student.saxion.nl
Telefoonnummer:	+31 6 46122055
Academie:	Mens en Arbeid
Opleiding:	Human Resource Management
Afstudeerrichting:	Human Talent Development

Afstudeerorganisatie:

Bedrijfsnaam:	Saxion Hogeschool
Afdeling:	StudieSuccesCentrum
Opdrachtgever:	Lotte Beernink (studentendecaan)

Afstudeerbegeleiding:

Eerste afstudeerbegeleider:	Olof de Graaf
Tweede afstudeerbegeleider:	Jannie Janssen

Bron afbeelding voorblad:

http://www.sevendays.nl/sites/default/files/styles/node_image/public/office-620822_960_720_0.jpg?itok=bUi3TP78, geraadpleegd op 5 januari 2018.

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie “BehAPP je uitstelgedrag”, uitgevoerd bij het StudieSuccesCentrum van Saxion. Met het bereiken van deze mijlpaal sluit ik mijn opleiding Human Resource Management (afstudeerrichting Human Talent Development) aan Saxion Hogeschool te Deventer af.

De opdracht is uitgevoerd binnen het StudieSuccesCentrum onder begeleiding van Lotte Beernink, studentendecaan bij het StudieSuccesCentrum. Vanuit mijn betrokkenheid bij de werkgroep “Studeren en werken met een functiebeperking bij Saxion” heb ik Lotte leren kennen en toen ik aangaf op zoek te zijn naar een afstudeeropdracht wees Lotte mij op deze opdracht binnen het StudieSuccesCentrum. De doelstelling van de opdracht interesseerde mij erg. Ook de vrijheid die ik binnen het StudieSuccesCentrum kon genieten is mij altijd goed bevallen. Via deze weg wil ik daarom Lotte van harte bedanken voor haar suggestie van de opdracht en voor haar geduld, feedback en begeleiding gedurende dit proces.

Het schrijven van deze scriptie heb ik ervaren als een flinke en pittige opgave. Niet alleen het thema was soms behoorlijk ingewikkeld, ook zat ik niet lekker in mijn vel waardoor er enige uitstel optrad. Ondanks deze periode haalde ik er ook positieve dingen uit. Zo heb ik veel geleerd van het onderzoeksproces, over uitstelgedrag en heb ik af en toe ontzettend moeten lachen vanwege de soms wat ironische situaties die het onderwerp teweeg bracht.

Met het afsluiten van de opleiding breekt er voor mij een nieuwe – spannende – periode in mijn leven aan. Deze opleiding is ontzettend belangrijk voor mij geweest en met het behalen van dit diploma mag en kan ik weer meedoen aan het arbeidsproces en mijn bijdrage leveren aan de maatschappij. De maatschappij die er – in financiële zin - voor gezorgd heeft dat ik deze opleiding kon doen om mijn kansen (en daarmee straks ook die van anderen) op werk te vergroten.

Dit verslag zou er echter niet zijn geweest zonder een aantal mensen die ik graag zou willen bedanken. Om te beginnen mijn grootste steun en toeverlaat, mijn vriend Tristan Pothoven. Zijn onvoorwaardelijk steun en hulp gaf mij moed en vertrouwen, vooral wanneer ik er even geen vertrouwen meer in had om verder te gaan. Daarnaast wil ik graag mijn schoonouders, Anjo en Wilma Pothoven bedanken voor hun hulp en het geven van feedback wat betreft de grammatica en taal in deze scriptie.

Ook spreek ik graag mijn dank uit naar mijn begeleiders Olof de Graaf en Jannie Jansen voor hun feedback op het verslag. Het zorgde ervoor dat ik weer verder kon gaan met het verslag en kritischer nadacht over hetgeen wat er geschreven stond. Speciale dank gaat uit naar Olof voor zijn prettige begeleiding en begrip voor de situatie waarin ik zat. Hierdoor kreeg ik de ruimte om op mijn tempo de scriptie alsnog te kunnen voltooien.

Ten slotte wil ik graag alle respondenten die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek bedanken voor hun tijd, vertrouwen en waardevolle informatie. Zonder hen was het niet mogelijk om dit onderzoek uit te voeren en te komen tot de resultaten die het gebracht heeft.

Enschede, 5 januari 2018

Laura Bisschop

Woordenlijst en afkortingen

De definities van onderstaande begrippen zijn redelijk toegespitst op studenten. Echter kan bij enkele definities waar nu “student” gelezen wordt ook “persoon” gelezen worden.

Woord	Verklaring
SSC	StudieSuccesCentrum (afkorting). Een onderdeel van Saxion dat zich richt op studentbegeleiding en de plek waar dit afstudeeronderzoek is uitgevoerd.
App	Applicatie (afkorting). Een applicatie die te gebruiken op een of meerdere (mobiele) apparaten. In dit onderzoek is de term “app” synoniem voor mobiele applicatie.
Generatie Z	De generatie personen die geboren zijn tussen 1995 en 2012. Deze groep wordt ook wel de <i>digital generation</i> of <i>screenagers</i> genoemd vanwege hun bekendheid met technologie.
Actief uitstelgedrag	De student stelt bewust uit en werkt het liefst onder tijdsdruk. Heeft overeenkomsten met rationeel uitstelgedrag.
Passief uitstelgedrag	Ook wel “traditioneel” uitstelgedrag genoemd. De student heeft niet de intentie om uit te stellen, maar kunnen slecht prioriteiten stellen en realiseren zich hierdoor te laat dat belangrijke activiteiten niet (of te laat) zijn uitgevoerd. Heeft overeenkomsten met irrationeel uitstelgedrag.
Rationeel uitstelgedrag	De student stelt bewust uit en kiest ervoor om een andere activiteit uit te voeren die op dat moment als leuker / belangrijker wordt ervaren. Heeft overeenkomsten met actief uitstelgedrag.
Irrationeel uitstelgedrag	De student heeft moeite met het weerstaan van verleidingen en stelt daarom belangrijke activiteiten uit. Heeft overeenkomsten met passief uitstelgedrag.
Self-efficacy	De mate waarin de student overtuigd is van zijn eigen kunnen en daarmee het vertrouwen heeft om een opdracht toe een goed einde te brengen.
Zelfregulatie	De mate waarin een student zijn gedrag kan beïnvloeden om impulsieve neigingen te onderdrukken.
Locus of Control	De mate waarin de student controle denkt te hebben over de omstandigheden waaronder zij de activiteiten moeten uitvoeren.
Cognitieve strategieën	Een begeleidingsmethode die er op gericht is studenten te leren om zelf doelen te stellen en deze na te streven.
Affectieve strategieën	Een begeleidingsmethode die er op gericht is studenten te leren om te gaan met emoties (bijv. schuldgevoel) die gepaard gaan met uitstelgedrag.
Blended care	Een vorm van hulpverlening die gebruikers in staat stelt om op afstand (met behulp van een IT oplossing) contact te krijgen met een hulpverlener.
Studiesucces	De mate waarin studenten succesvol hun opleiding doorlopen. De term studiesucces kent geen officiële definitie, maar wordt veelal ook gezien als studierendement.
Motivatie	De mate waarin studenten gemotiveerd zijn bezig te gaan met (studie-gerelateerde) activiteiten. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen intrinsieke (de student wil het zelf) en extrinsieke (de student wordt gemotiveerd door een externe factor) motivatie.

Samenvatting

Bijna iedereen heeft wel eens last van uitstelgedrag, zo ook studenten. Studenten worden in de literatuur vaak als een relatief grote groep gezien die uitstelgedrag vertonen (Katz, Eilott & Nevo, 2013; Steel, 2011; Day, Mensink & O'Sullivan, 2000). In de literatuur wordt dit ook wel *academisch uitstelgedrag* (Schraw, Olafson & Wadkins, 2007) genoemd.

Uitstelgedrag kent geen vaststaande definitie en er bestaan verschillende theorieën hoe uitstelgedrag zich kan uiten. Hierbij wordt regelmatig onderscheidt gemaakt tussen uitstelneiging, uitstel-attributies, rationeel uitstelgedrag, irrationeel uitstelgedrag, actief uitstelgedrag en passief uitstelgedrag (Schouwenburg, 1994; Schouwenburg & Van Essen, 2004; Chu & Choi, 2005). Aan uitstelgedrag worden ook regelmatig persoonskenmerken gekoppeld, zoals de mate van self-efficacy, de mate van zelfregulatie en locus of control (Schraw et al., 2007; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2007; Senécal, Koestner & Vallerand, 1995; Lee, 2005).

In dit onderzoek is gebleken dat studenten zowel rationeel al passief uitstelgedrag lijken te vertonen. Dit betekent dat studenten dus bewust kiezen om taken uit te stellen of anders prioriteren (rationeel uitstelgedrag), maar niet bij voorbaat de intentie hebben om dit te doen (passief uitstelgedrag). Deze combinatie wordt in de literatuur niet (of nauwelijks) genoemd. Uitstelgedrag lijkt zich niet te laten vangen door één enkele theorie. Het stellen van prioriteiten, motivatie en de mate waarin een vak leuk/interessant gevonden wordt, lijken allemaal van invloed te zijn op het uitstelgedrag van de student.

Om studenten te begeleiden wordt veelal gebruik gemaakt van individuele en/of groepsgewijze begeleiding. Deze begeleiding is vooral gebaseerd op cognitieve en affectieve strategieën. Onder cognitieve strategieën verstaat men dat studenten leren bewust om te gaan met plannen (timemanagement) en de impact van hun acties kunnen overzien. Affectieve strategieën richten zich op de emotionele kant van de student, zoals het bespreken van gevoelens van angst of schaamte. De voornaamste focus van de studieloopbaanbegeleiders en experts in dit onderzoek ligt dan ook op het bespreken van deze zaken.

De oplossing voor uitstelgedrag is onder andere te vinden in het veranderen van het gedrag van de studenten. Het doel van deze verandering moet echter wel duidelijk zijn en er moet motivatie zijn om te willen veranderen. Voor deze motivatie moet gezocht worden naar intrinsieke motivatie om de verandering duurzaam te maken. Extrinsieke motivatie is alleen geschikt voor tijdelijke veranderingen.

Het doel van SSC is om een app te laten ontwikkelen die studenten met uitstelgedrag kan ondersteunen. De te ontwerpen applicatie moest (zelf)hulp bieden bij het plannen en organiseren van activiteiten, maar ook de persoonlijke benadering van een begeleider naar een student bewerkstelligen.

Hiervoor is een voorstel gedaan voor een applicatie die ondersteunt bij het plannen en organiseren van dagelijkse activiteiten. Hiervoor zijn al vele applicaties beschikbaar, maar de voorgestelde variant onderscheidt zich daarvan door zich expliciet te richten op het integreren van de persoonlijke begeleiding. De voorgestelde applicatie biedt namelijk de mogelijkheid dat begeleiders (positieve) feedback kunnen geven op plannen van de studenten.

Inhoudsopgave

VOORWOORD	3
WOORDENLIJST EN AFKORTINGEN	4
SAMENVATTING	5
1. SITUATIEBESCHRIJVING	7
1.1. SAXION HOGESCHOOL	7
1.2. ONTWIKKELINGEN IN HET ONDERWIJS	9
1.3. ONTWIKKELINGEN BIJ HET STUDIESUCCESCENTRUM	11
1.4. PROBLEEMSTELLING	15
2. THEORETISCHE ONDERBOUWING UITSTELGEDRAG	16
2.1. WAT ZIJN DE KENMERKEN VAN UITSTELGEDRAG?	16
2.2. WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN UITSTELGEDRAG?	19
2.3. WAT ZIJN EFFECTIEVE METHODEN IN HET AANPAKKEN VAN UITSTELGEDRAG?	22
2.4. HOE WORDEN MENSEN GEMOTIVEERD OM HUN GEDRAG TE VERANDEREN	23
2.5. CONCEPTUEEL MODEL	25
3. METHODE	26
3.1. VERANTWOORDING METHODE VAN ONDERZOEK	26
3.2. DEELNEMERS VAN HET ONDERZOEK	27
3.3. SELECTIE VAN DE DOELGROEP	27
3.4. OPERATIONALISATIE	28
3.5. ANALYSE PROCEDURE	28
3.6. VALIDITEIT EN BETROUWBAARHEID	29
4. RESULTATEN	30
4.1. RESULTATEN VAN DE STUDENTEN	30
4.2. RESULTATEN VAN DE STUDIELOOPBAANBEGELEIDERS & EXPERTS	34
4.3. DE MARKT VAN APPS	36
5. CONCLUSIE & DISCUSSIE	38
5.1. PRAKTIJKONDERZOEK	38
5.2. DISCUSSIE	40
6. AANBEVELINGEN	42
6.1. WERKWIJZE ONTWERPCRITERIA	42
6.2. ONTWERPCRITERIA	43
6.3. EEN VOORBEELDINVULLING VAN DE APPLICATIE	44
6.4. INTEGRATIE APP IN DIENSTVERLENING	46
7. LITERATUURLIJST	47
8. BIJLAGEN	55
8.1. BIJLAGE 1 - LIJST MET FIGUREN EN TABELLEN	55
8.2. BIJLAGE 2 - INTERVIEWVRAGEN EN ANALYSE STUDENTEN	55
8.3. BIJLAGE 3 - TOPICLIJST EN ANALYSE STUDIELOOPBAANBEGELEIDERS EN EXPERTS	55
8.4. BIJLAGE 4 - CODELIJST	55
8.5. BIJLAGE 5 - GROEPSTRaining STUDIESTIMULERINGSGroep (WIndesheim)	55
9. EIGEN WERKVERKLARING	56

1. Situatiebeschrijving

Om de opdracht goed te kunnen introduceren is een situatiebeschrijving nodig, aangezien deze de context voor het uitvoeren van de opdracht bepaalt. Om te beginnen zal daarom een korte introductie van Hogeschool Saxion en het StudieSuccesCentrum gegeven worden, waarin de aanleiding van de opdracht opgenomen is en de beoogde doelgroep.

Aangezien het uiteindelijke doel van de opdracht is om een bijdrage te leveren aan het verhogen van studiesucces (waarbij de focus in dit onderzoek ligt op uitstelgedrag), zal ook introductie gegeven worden van de situatie waarin we in Nederland ons nu bevinden wat betreft het onderwijs en de ontwikkelingen die hiermee gepaard gaan. Tenslotte zullen de laatste ontwikkelingen binnen het StudieSuccesCentrum benoemd worden.

1.1. Saxion Hogeschool

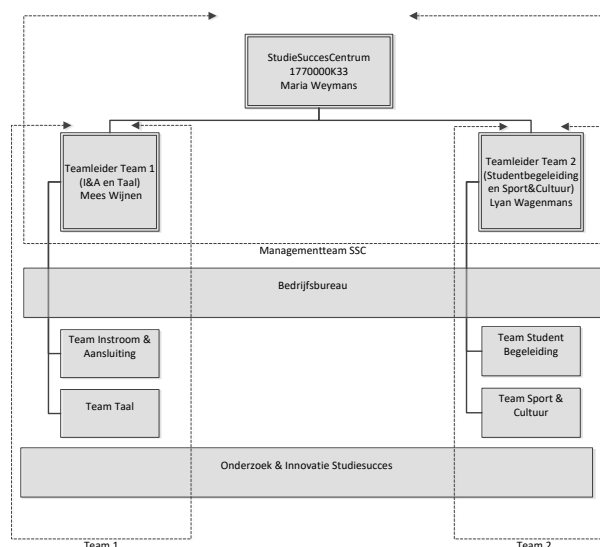
Saxion is een instelling voor het hoger beroepsonderwijs (hbo) en is gevestigd in Apeldoorn, Deventer en Enschede. In totaal studeren er ruim 26.000 studenten afkomstig uit verschillende landen en heeft Saxion ongeveer 2.900 medewerkers. Saxion heeft een diversiteit aan opleidingen op zowel Associate Degree, Bachelor- en Masterniveau ondergebracht bij elf academies. Hierbij wordt getracht zoveel mogelijk aansluiting te vinden op de ontwikkelingen op de arbeidsmarkt (Saxion, z.j.).

Saxion heeft in totaal vijf ondersteunende diensten: Human Resource Management, Financial Control, Communicatie, International Office en het StudieSuccesCentrum. De eerste vier zijn primair ten behoeve van de bedrijfsvoering van Saxion, het StudieSuccesCentrum is er voor de student. Bij de laatste genoemde ondersteunende dienst zal het afstudeeronderzoek plaats gaan vinden.

Het StudieSuccesCentrum

Het StudieSuccesCentrum (hierna afgekort tot SSC) biedt hulp aan aspirant studenten, studenten tijdens hun studie en studenten die op het punt staan uit te stromen naar de arbeidsmarkt om zo het maximale studiesucces te bereiken (SSC Beleidsplan 2015). Naast de doelgroep studenten, ondersteunt het SSC ook de academies indien er sprake is van problematiek die de academies overstijgt.

In totaal werken er bij het SSC 55 medewerkers en zij staan onder leiding van een directeur. Het SSC bestaat in totaal uit zes teams, die aangestuurd worden door teamleiders. De teams zijn: Team Instroom & Aansluiting, Team Taal, Team Bedrijfsbureau, Team Onderzoek & Innovatie, Team Student Begeleiding en Team Sport & Cultuur. Het onderzoek vindt plaats bij Team Student Begeleiding (zie Afbeelding 1 - Organogram StudieSuccesCentrum). Dit team bestaat uit tien studentendecanen, vier studentpsychologen, twee managementassistenten en een loopbaantrainer.



Afbeelding 1 - Organogram StudieSuccesCentrum

Het eerste contact dat een student met het SSC heeft, vindt plaats bij de studentenbalie. Bij de studentenbalie kunnen studenten onder andere afspraken maken met studentdecanen, studentpsychologen en taalexperts. Het SSC beschikt over een eigen website, waar geïnteresseerden de diensten van het SSC kunnen vinden. Ook open dagen bieden gelegenheid om in contact te treden met het SSC.

Op het moment dat studenten tijdens hun studie tegen problemen aanlopen die hun studie belemmeren, kunnen zij zich in eerste instantie richten tot hun studieloopbaanbegeleider. Wanneer het probleem 'te groot' is en meer aandacht nodig heeft, kan de studieloopbaanbegeleider de student verwijzen naar een expert van het SSC. Deze expert is meestal een studentendecaan, studentenpsycholoog of taalcoach.

Het SSC biedt diverse diensten en producten aan om (aspirant) studenten ondersteuning te geven voor, tijdens en vlak voor het einde van de studie. Zo kan er ondersteuning gegeven worden middels individuele gesprekken of kan de student workshops en/of trainingen volgen. Deze trainingen en workshops zijn onderverdeeld in thema's: 'Effectief studeren', 'Persoonlijke ontwikkeling', 'Taal (Nederlands en Engels)', 'Studiekeuze', en 'Loopbaan & Succesvol solliciteren' en kunnen tegen een vergoeding gevolgd worden. De gesprekken met een studentenpsycholoog en/of studentendecaan zijn voor Saxion studenten gratis.

De gesprekken, workshops en trainingen worden gegeven door studentendecanen en studentpsychologen van het SSC. Voordat studenten in aanraking komen met een van de professionals van het SSC, kunnen zij terecht op de website van het SSC. Hier kunnen studenten informatie krijgen over studie gerelateerde zaken, en vervolgens bepalen welke stappen zij kunnen zetten om hulp te zoeken bij de problemen die zij ervaren (SSC, z.j.). Het omgaan met uitstelgedrag, waar dit onderzoek over gaat, is hiervan één van de genoemde problemen waarbij studenten hulp kunnen vragen. In eerste instantie kunnen studenten op de website van het SSC tips lezen die mogelijk kunnen helpen om uitstelgedrag te verminderen. Indien de student zijn uitstelgedrag op een intensievere manier wil aanpakken biedt de training 'Omgaan met uitstelgedrag' uitkomst.

Aanleiding

Het SSC heeft het gevoel dat uitstelgedrag een urgent probleem is onder studenten en het centrum niet alle studenten met uitstelgedrag weet te bereiken. Ondanks het aanbod van begeleiding en trainingen die het SSC gedurende het studiejaar aanbiedt neemt slecht een kleine groep studenten deel aan de geboden opties, terwijl er wel regelmatig uit gesprekken komt dat "uitstelgedrag" het probleem lijkt te zijn. Er lijkt een drempel te zijn om "hulp" te zoeken, met als gevolg dat studenten zich meestal te laat melden voor hulp, waardoor de gevolgen van het uitstelgedrag meestal niet meer te overzien zijn. Het gevoel is dat het probleem groot is, maar exacte aantallen zijn niet bekend. (L. Beernink, persoonlijke mededeling, 8 april, 2016)

Het SSC wil graag een directere aanpak van uitstelgedrag en hoopt deze situatie te verbeteren door middel van het ontwikkelen van een mobiele applicatie (kortweg: "app"). Tevens denkt het Team Student Begeleiding dat een app aansluit bij de huidige generatie studenten om uitstelgedrag aan te pakken. Hiermee wil het team een grotere groep studenten bereiken die niet aan de training kunnen of willen deelnemen en zelfhulp meer stimuleren (L. Beernink, Persoonlijke mededeling, 6 juni 2016). Hoe deze app er precies uit moet komen te zien is nog onbekend, echter hoopt het SSC dat de app kan dienen als een aanvullend hulpmiddel op de begeleiding en trainingen die het SSC aanbiedt.

Naast dat een app voor het SSC een positieve aanvulling kan zijn op de huidige dienstverlening, sluit een app ook aan bij een van de speerpunten van Saxion, namelijk Living Technology. Door de focus te leggen op Living Technology onderscheidt Saxion zich van andere hogescholen. In de toekomst zal technologie een steeds grotere plaats in gaan nemen op de werkvloer en is inmiddels niet meer weg te denken uit ons leven (Strategische Agenda 2016-2020, 2016).

Ook studenten zullen steeds meer te maken krijgen met technologie en de innovaties die het werk vergemakkelijken en/of nog meer verbeteren, ook gedurende de studie. Door studenten hierop voor te bereiden, zijn ze toekomstbestendig in het vakgebied waartoe zij worden opgeleid (ROA, 2013). De smartphone heeft een belangrijke plek ingenomen in het leven van deze generatie. Het zorgt ervoor dat ze via diverse sociale media in contact kunnen komen met anderen en via apps en het internet

snel informatie kunnen opzoeken. Kortom, voor hen begint de “wereld” in hun broekzak en is altijd binnen handbereik. Een app past daardoor bij de huidige generatie studenten.

De doelgroep

De studenten vallen, voor het grootste deel, in de leeftijdscategorie 17- 23 jaar oud (CBS, 2016). Dit betekent dat men te maken heeft met twee generaties, namelijk generatie Y en Z (Ahlers & Boenders, 2016). Generatie Y is geboren tussen 1980 en 1995 en is opgegroeid met internet, e-mail en de mobiele telefoon, maar weet nog wel hoe het was om zonder deze hulpmiddelen te leven. Generatie Z wordt ook wel de “Screenagers” en “Digital Generation” genoemd. Deze generatie is geboren tussen 1995 en 2012 en opgegroeid in het digitale tijdperk.

Generatie Z groeit op in een maatschappij waarbij informatie 24 uur per dag, zeven dagen per week beschikbaar is. Ze kunnen informatie sneller vinden dan voorgaande generaties. Internet is voor hen inmiddels een eerste levensbehoefte geworden, net zoals eten en onderdak. Ze worden tevens gezien als een generatie die snel afgeleid is en een korte aandachtspanne heeft en zich snel niet meer uitgedaagd voelt en zich dus sneller gaat vervelen (Ahlers & Boenders, 2016). Uit analyse van het CBS komt naar voren dat generatie Y naar de arbeidsmarkt gaat en generatie Z de op hogescholen: binnen komt. Waar generatie Z voor een groot gedeelte nog op de basisschool zit, lopen de oudste van deze generatie al rond in de hogeschool (CBS, 2016.; Ahlers & Boenders, 2016). In het studiejaar 2016-2017 bevindt zich, in de leeftijd van 21 jaar (generatie Z), het grootste aantal studenten (59.492) in het hoger onderwijs (CBS, 2016).

1.2. Ontwikkelingen in het onderwijs

De gevolgen van uitstelgedrag kunnen een nadelig effect hebben op de persoonlijke financiën van een student en de prestatieafspraken die een hogeschool heeft gemaakt. Deze gevolgen zullen daarom worden toegelicht.

Leenstelsel

Per 1 september 2015 is het leenstelsel in werking getreden. Dit betekent dat de basisbeurs is komen te vervallen voor de studenten van hbo's en universiteiten. Studenten die vanaf dat moment gaan studeren zullen hun studiefinanciering moeten lenen bij de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO). Dit wordt ook wel het studievoorschot genoemd. De aanvullende beurs zal gehanteerd blijven indien ouders niet voldoende daadkrachtig zijn. Ook zal het bedrag van de aanvullende beurs verhoogt worden (DUO, z.j.).

Het geld dat hiermee vrij komt wordt gebruikt om de kwaliteit van het onderwijs en aan onderwijs verbonden onderzoek te verhogen (Rijksoverheid, z.j.). Na het behalen van de studie heeft de student maximaal 35 jaar de tijd om de lening af te lossen tegen gunstige voorwaarden.

Het afschaffen van de basisbeurs levert voor de meeste studenten een studieschuld op. Uit onderzoek is gebleken dat 81% van alle eerstejaars studenten in het hbo een studielening heeft moeten afsluiten bij DUO om de studie te kunnen bekostigen. Studenten die onder het leenstelsel vallen lenen gemiddeld € 497 euro per maand. Tevens wordt er opgemerkt dat sinds 2015 er weer een stijging is waar te nemen van het aantal studenten die maximaal zijn gaan lenen (ResearchNed, 2016).

In de aanloop naar de invoering van het leenstelsel zijn er verschillende aannames gedaan welke gevolgen het leenstelsel zou kunnen hebben op studenten. Zo betoogde de Vereniging Hogescholen (voorheen HBO-Raad) in 2012 dat de invoering gaat leiden naar een verminderde toegankelijkheid van studenten in het hoger onderwijs. Dit heeft mede als oorzaak dat studenten uit gezinnen met een laag inkomen geen studielening willen aangaan. Hierdoor ontstaat er een tweedeling tussen studenten waardoor het beeld gewekt wordt dat alleen studenten uit ‘rijkere’ gezinnen kunnen studeren (Vereniging Hogescholen, z.j.).

Voorstanders van het leenstelsel stellen dat het studenten juist zou moeten prikkelen om de studie sneller af te ronden. Het zou kunnen bijdragen aan het maken van een bewuste studiekeuze en als studenten eenmaal geslaagd zijn zouden zij anderhalf tot twee keer zoveel kunnen verdienen dan een student die een mbo-opleiding gevolgd heeft (Rijksoverheid, z.j., Tubantia z.j.).

Op dit moment (juni 2016) is het nog onduidelijk wat de exacte consequenties zullen zijn van het leenstelsel op deelname aan het hbo en het effect hiervan op het studiesucces. Zullen studenten inderdaad het leenstelsel zien als een prikkel om sneller de studie af te ronden?

De eerste effecten zullen pas op zijn vroegst aan het eind van het studiejaar onderzocht kunnen worden (Rijksoverheid, z.j.). Of studenten hun studie sneller afronden, zal pas vanaf studiejaar 2018-2019 bepaald kunnen worden omdat dan de eerste studenten die onder het leenstelsel vallen, zullen gaan afstuderen.

Prestatieafspraken / Bachelor rendement hoger onderwijs

In 2012 heeft het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) prestatieafspraken gemaakt met diverse instellingen in het hoger onderwijs. De prestatieafspraken hebben als doel om de kwaliteit van het onderwijs te verbeteren, (tussentijdse) uitval te verminderen en daarmee het bachelor rendement te verhogen (ISO & LSVb, 2013). Het Ministerie wil hoger onderwijsinstellingen financieel tegemoet komen als blijkt dat de school voldoende rendement heeft behaald (Rijksoverheid, z.j.). Dit wordt het bachelor rendement genoemd. Het bachelor rendement is het percentage studenten die binnen vier jaar hun studie hebben afgerond en met een diploma de school verlaten (Rijksoverheid, z.j.).

Het rendement dat Saxion nastreeft is 68%. Dit wil Saxion bereiken door in te steken op goede voorlichting, een verplicht intakegesprek met de aspirant student en intensieve studieloopbaanbegeleiding gedurende de opleiding, gericht op studiekeuze, studiehouding en studietempo (Saxion, Strategische agenda 2012-2016). Om het studietempo te verhogen, en daarmee te voldoen aan het rendement, streeft Saxion nominaal studeren na. Nominaal studeren houdt in dat de student binnen de gestelde termijn van de opleiding afstudeert (Saxion Strategische agenda 2012-2016). Het rendement dat Saxion nastreeft wordt nog niet gehaald. In 2012 was het rendement 62%, in 2013 59% en in 2014 59% (Saxion jaarverslag 2012, 2013 en 2014 (Roadmap 2015, Saxion.z.j.).

Om het rendement van 68% te kunnen behalen is de focus onder andere gelegd op het verhogen van studiesucces (Strategische agenda 2012-2016). Immers zullen studenten die, om welke redenen dan ook, vertraging oplopen, niet bijdragen aan het bereiken van het rendement. Uit onderzoek van ResearchNed (2016) blijkt dat het rendement met name gedaald is voor studenten met een mbo-achtergrond en studenten die havo hebben gedaan. Het rendement is het hoogst voor studenten met een vwo-achtergrond.

Wanneer er gekeken wordt naar het percentage uitvallers in het hbo, blijkt dat 15,8% (cohort 2014/2015) van de eerstejaars hbo studenten (14.394 studenten) stopt met de opleiding (Vereniging Hogescholen, 2016). De verdeling van het aantal eerstejaars uitvallers tussen de verschillende vooropleidingen is als volgt: havo 12,1%, mbo 22,4% en vwo 6,0%. Na drie jaar is deze verdeling: havo 15,8%, mbo 30,7% en vwo 7,7%. Studenten met een mbo-achtergrond blijken de grootste groep uitvallers te zijn. Tussen 2010 en 2014 is het uitval onder studenten met een mbo-achtergrond toegenomen. Waar in 2010 het percentage onder alle eerstejaars studenten 21% was, is dit in 2014 gestegen naar 22,4%. Het aantal studenten met een mbo-achtergrond dat binnen drie jaar uitviel was in 2008 25,5% en in 2012 30,7% (Vereniging Hogescholen, 2016). De Vereniging Hogescholen (2016) wijt deze toename aan het verhogen van het niveau van de opleidingen en de hogere eisen die gesteld worden aan studenten ten gevolge van prestatieafspraken die hierover gemaakt zijn. Zo zeggen zij hierover het volgende:

“De hogescholen hebben in 2009 de vier standaarden van bacheloropleidingen geformuleerd, het accreditatiestelsel is aangescherpt en ingezet is op het verder ontwikkelen van het onderzoekend vermogen tijdens de studie. Deze verzwaring van de opleidingen werkt door in het studiesucces”
(Vereniging Hogescholen, 2016, p. 2 en 3)

Er zijn een aantal maatregelen genomen om (tussentijds) uitval en switchgedrag te voorkomen dan wel te verlagen. Deze maatregelen betreffen een betere voorlichting over de studie, intensieve studieloopbaanbegeleiding, samenwerking met het voortgezet onderwijs en het invoeren van de studiekeuzecheck (Vereniging Hogescholen, z.j.). De studiekeuzecheck is ingevoerd met als doel om een goede match te maken tussen de student (capaciteiten, talenten, kwaliteiten en motivatie) en de opleiding (Rijksoverheid, z.j.). Bij Saxion wordt de studiekeuzecheck uitgevoerd in de vorm van een verplichte intake. Deze intake wordt gedaan door studieloopbaanbegeleiders van de opleiding waar de student zich voor heeft ingeschreven (Saxion, z.j.).

1.3. Ontwikkelingen bij het StudieSuccesCentrum

In deze paragraaf wordt aangegeven op welke wijze het SSC vorm geeft aan het behouden en bevorderen van studiesucces en wat het probleem is waar het SSC tegen aanloopt en welke vragen centraal staan om het probleem te verhelpen.

Studiesucces

Met de komst van het leenstelsel en het bachelor rendement is het nog belangrijker geworden om in te zetten op het bevorderen van studiesucces. Dit met het uiteindelijke doel om studenten een gedegen studiekeuze te laten maken zodat (tussentijdse) uitval verminderd wordt en studenten binnen de nominale tijd van vier jaar de studie afronden (ISO, 2013). Omdat er geen vaste definitie bestaat over de term 'studiesucces' is de lijn tussen studiesucces en rendement dun. Er wordt door het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO), de Landelijk Kamer van Verenigingen (LKvV) en de Landelijke Studenten Vakbond (LSVb) dan ook gewaarschuwd dat hogescholen moeten waken dat studiesucces niet vervangen gaat worden door studierendement (ISO, 2014). Zo wordt er aangegeven dat studiesucces vaak gemeten wordt aan de hand van uitval in het eerste jaar en het aantal studenten dat de studie binnen de nominale periode afrondt (ISO, 2014). Binnen Saxion wordt studiesucces en het rendement als een breder begrip gezien. Zo wordt er binnen elk onderdeel van de opleiding (de vakken, afstudeerfase en studieloopbaanbegeleiding) aan beide elementen tegelijk gewerkt om het beste uit de student te halen en zodoende het rendement te verhogen (Gellevis et al., 2015).

Factoren studiesucces

Er zijn diverse factoren die, positieve dan wel negatieve invloed kunnen hebben op het studiesucces van de student (Feltzer & Rickli, 2009). Uit onderzoek komt naar voren dat kenmerken van de student voorspellers zijn van studiesucces (Feltzer & Rickli, 2009). Het gaat dan om kenmerken als intelligentie, geslacht, vooropleiding, sociaaleconomische status, persoonlijkheid en ontwikkelingsfase (Tartwijk, Driesen, van der Vleuten & Wubbels, 2012). De belangrijkste pijlers van studiesucces zijn persoonlijkheid en motivatie. Zo blijkt dat intrinsieke motivatie en een hoge mate van consciëntieusheid positieve voorspellers zijn om uitval en studievertraging tegen te gaan (Feltzer & Rickli, 2009, Kappe, 2011).

Motivatie is te splitsen in twee vormen: intrinsieke en extrinsieke motivatie. Bij intrinsieke motivatie gaat het om motivatie die van binnenuit komt, waarbij de voldoening veelal in de persoon zelf te vinden is. De taak die men uitvoert wekt voldoening en plezier op (Zimbardo, Weber en Johnson, 2007). Tevens zullen intrinsiek gemotiveerde studenten minder snel uitvallen (ISO, 2014). Extrinsieke motivatie is motivatie die buiten de persoon ligt. Externe invloeden zorgen ervoor dat de persoon gemotiveerd raakt om te doen wat hij/zij moet doen. Vaak zitten er consequenties vast aan een taak, waardoor de persoon toch aan de slag gaat (Zimbardo et al., 2007). Dit kunnen bijvoorbeeld studiepunten zijn die de student moet halen om een vak met een voldoende af te sluiten, maar ook het geld dat de student verdient met het hebben van een bijbaan. De bijbaan kan niet leuk of interessant zijn, maar het levert wel geld op waarmee de student zijn kamer, eten en uitgaan van kan betalen. Overige invloeden die kunnen leiden tot extrinsieke motivatie kan de locatie van de school zijn, de hoeveelheid vrienden die ook naar die school gaat en de meningen van anderen (Meijers, Kuijpers & Winters, 2010).

Wanneer het om motivatie gaat zegt Luken (2009) dat nog geen 20% van de studenten in het hoger beroepsonderwijs zeer gemotiveerd is.

“Veel jongeren hebben nog geen idee wat ze later willen gaan doen en zijn nog niet intrinsiek gemotiveerd. Onderpresteren, dropping-out en switchgedrag zijn het gevolg” (Luken, 2012, p. 5)

Factoren die hierbij een rol kunnen spelen zijn onder andere de studiecultuur, de invloed van vrienden en ouders en de verwachtingen die de student heeft van de opleiding (Van Onzenoort, 2010). Zo zouden studenten een studie verwachten waarin zij veel met de praktijk bezig zijn, maar vergeten dat daar ook theorie voor nodig is. De motivatie daalt en studenten gaan hun tijd steken in andere activiteiten dan studeren (Van Onzenoort, 2010). Op dat moment raakt het verbonden aan de term 'uitstelgedrag'. Een geringe intrinsieke motivatie is dan ook een van de oorzaken die gelinkt kan worden aan uitstelgedrag (Orpen, 1998).

Op het gebied van persoonlijkheid komt consciëntieusheid naar voren als het belangrijkste persoonlijke kenmerk dat studiesucces bevordert (Kappe, 2011). Consciëntieusheid is een van de dominante persoonlijkheidsfactoren van de Big Five (Schaufeli & Bakker, 2007). Consciëntieusheid kent zeven facetten: nauwgezetheid, plichtsgetrouwheid, volhardendheid, ijver, discipline, prestatiegerichtheid en competentie (Zimbardo, Weber & Johnson, 2007). Een student die een hoge mate van consciëntieusheid heeft zal georganiseerd werken, doorzetten wanneer nodig is en sterk gericht zijn op het behalen van studieresultaten. Wanneer dit gecombineerd wordt met intrinsieke motivatie is de kans zeer groot dat de student de studie vlot zal doorlopen en is de kans op uitval zeer klein (ResearchNed, 2016). Een lage mate van consciëntieusheid wordt in de literatuur ook wel verbonden aan uitstelgedrag onder studenten (Watson, 2001., Poropat, 2009., Schouwenburg & Lay, 1995), een probleem dat bij veel hogescholen en universiteiten voorkomt (Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vasalos, 2008). Hoewel er vanuit de literatuur niet direct aangenomen kan worden dat uitstelgedrag studie-uitval veroorzaakt, kan uitstelgedrag wel een voorspeller zijn van studie-uitval (Feltzer & Rickli, 2009). Hierin speelt de mate van consciëntieusheid een belangrijke rol of iemand uitstelgedrag vertoont of niet.

Het SSC heeft een belangrijke rol in de ondersteuning aan studenten en draagt daarmee bij aan het verhogen van het bachelor rendement. Dit doet het SSC door individuele begeleiding en trainingen aan te bieden. Studenten kunnen bij hen terecht wanneer er vragen en/of problemen zijn over de volgende thema's: psychisch welzijn, studievaardigheden, gezond leven, taal en studiekeuze & carrière.

Uitstelgedrag valt bij Saxion onder het thema studievaardigheden. Studievaardigheden zijn, zoals het woord al aangeeft, de vaardigheden die een student nodig heeft om succesvol te kunnen studeren. Men kan dan denken aan plannen, het onthouden van de leerstof, het lezen en samenvatten van stukken tekst en hoe je je kan voorbereiden op hoor- en werkcolleges (StudieSuccesCentrum, z.j.). Wanneer studenten problemen ervaren die de studievoortgang kunnen belemmeren (zoals uitstelgedrag), kan de student via de studentenbalie een afspraak maken met een studentenpsycholoog of studentendecaan.

Naast de individuele gesprekken en trainingen kunnen studenten ook gebruik maken van de eigen website van het SSC¹. Op deze website kunnen studenten informatie inwinnen over de verschillende thema's en hoe zij hulp kunnen krijgen bij de problemen die zij ervaren. De website is in eerste instantie gericht op zelfhulp. Het SSC heeft ook een studiesuccesscan op de website geplaatst, die studenten zelf kunnen maken (L. Beernink, persoonlijke mededeling, 8 april 2016). De studiesuccesscan geeft studenten inzicht in factoren die hun studiesucces kunnen beïnvloeden. Er wordt ingegaan op een tiental aspecten. Deze tien aspecten zijn: studie-leefstijl, studie-effectiviteit, studie-uitstel, studie-stress, studie-angst, studie-dip, studie-zelfbeeld, studie-keuzes, studie-motivatie en taal. Door de tips die gegeven worden per onderdeel kan de student ervoor kiezen om eerst zelf te proberen het probleem aan te pakken. Indien de student meer behoefte heeft aan begeleiding of advies, wordt er aangegeven op welke wijze de student dit kan bereiken.

Door gebruik te maken van de verschillende diensten die het SSC aanbiedt, kunnen studenten sneller en wellicht ook effectiever hun studie afronden. Dit kan de student en Saxion ook financiële winst opleveren. Hoe eerder de student afstudeert, des te minder hoeft de student te lenen en levert het voor Saxion een hoger rendement op (Rijksoverheid, z.j.).

Oorzaken en gevolgen van uitstelgedrag bij Saxion

Er zijn diverse oorzaken die uitstelgedrag gedurende de opleiding kunnen uitlokken. Beernink (persoonlijke mededeling 6 juni 2016) geeft aan dat dit lastige / moeilijke privésituaties kunnen zijn, maar ook een nonchalante houding van de student (bijvoorbeeld met uitspraken zoals 'Ik ben student en studenten doen dat nu eenmaal'). Ook het hebben van negatieve ervaringen blijkt van invloed te zijn op het uitstelgedrag. Het gaat dan met name om negatieve feedback die studenten krijgen na toetsen en assessments. Studenten worden faalangstig, waardoor ze toetsen en assessments voor zich uit gaan schuiven. Dit levert, volgens het SSC, de student een negatief zelfbeeld op, waardoor de student weer meer begint uit te stellen en wat uiteindelijk leidt tot een vicieuze cirkel. Ook in de literatuur wordt dit verondersteld.

¹ https://www.saxion.nl/succesvol_studeren

Zo wordt aangenomen dat angst en faalangst mogelijk gekoppeld kan worden aan uitstelgedrag (Schraw et al., 2007). Andere oorzaken van uitstelgedrag onder studenten in het hoger onderwijs liggen op het gebied van een verkeerde studiekeuze (Van Onzenoort, 2010).

Doordat diverse oorzaken ten grondslag kunnen liggen aan uitstelgedrag, kunnen de gevolgen van uitstelgedrag verschillen van student tot student. Uit diverse onderzoeken komt naar voren dat uitstelgedrag nogal wat – met name negatieve - gevolgen heeft voor de student. Zo kan het leiden tot studievertraging en uitval, verminderde prestaties, negatieve emoties, lagere tentamencijfers, verminderde gezondheid en lichamelijke klachten ten gevolge van stress, depressie, besluiteloosheid en een lager zelfvertrouwen (Korthagen, Ossenbaard, Oost, Stavenga & Vasalos, 2008, Schraw et al., 2007, Sirois & Tosti, 2012, Schouwenburg & Lay, 1995). Dit gegeven impliceert dat uitstelgedrag een belemmering kan zijn voor het studiesucces van de student.

Afgezien dat uitstelgedrag voor de student de nodige problemen oplevert, is het ook – gezien het bachelor rendement – voor Saxion nadelig dat studenten ten gevolge van uitstelgedrag uitvallen of langer over hun studie doen. Wat én of er een relatie bestaat tussen uitstelgedrag en langstudeerders, is moeilijk te zeggen omdat hier geen eenduidige informatie over beschikbaar is.

Aanpak uitstelgedrag

Om uitstelgedrag aan te pakken organiseert het SSC per studiejaar vier trainingen (2x Enschede en 2x Deventer) en heeft het SSC tijdens de Week van het Succes een workshop gegeven over uitstelgedrag. Het doel van de workshop was om uitstelgedrag onder de aandacht van studenten en docenten / studieloopbaanbegeleiders te brengen en om tips en advies te kunnen geven, zodat uitstelgedrag (zoveel mogelijk) beperkt kan worden. Gedurende de training gaan studenten aan de slag met diverse thema's om grip te krijgen op het uitstelgedrag. Zo wordt er ingegaan op het stellen van doelen, timemanagement en plannen, mindfulness, uitstelstijlen en het ABC-model. Het ABC-model gaat in op gedachten, gevoelens en gedrag, de samenhang die tussen deze drie onderdelen bestaat en welke relatie dit heeft met uitstelgedrag (Draaiboek omgaan met uitstelgedrag, SSC, 2015).

Het aantal studenten dat deelneemt aan de training verschilt per studiejaar. Wanneer er gekeken wordt naar de studentaantallen die de groepstraining gevolgd hebben, blijkt dat in voorgaande studiejaar de aanmeldingen omhoog zijn gegaan. Uit data van het SSC komt naar voren dat in het studiejaar 2013-2014 in totaal 31 studenten zich hebben opgegeven voor de training en een jaar later (studiejaar 2014-2015) 54 studenten (+43% t.o.v. cohort 2013-2014). Wat echter opmerkelijk te noemen is, is dat het aantal deelnemers in 2014-2015 is gestegen en in het studiejaar 2015-2016 juist is gedaald met 42 studenten naar slechts 12 studenten (-78% ten opzichte van cohort 2014-2015). Van de vier trainingen (cohort 2014-2015) die werden aangeboden, zijn er twee niet doorgegaan. Voor de training die wel van start ging hadden 16 deelnemers zich opgegeven, waarvan uiteindelijk 12 deelnemers de training daadwerkelijk hebben gevolgd. Waarom het aantal studenten die zich hebben aangemeld lager ligt, is niet duidelijk.

Uit data van het SSC komt naar voren dat de grootste groep verzuimende studenten, die zich wel hebben aangemeld voor de training (en een intakegesprek hebben gehad), vervolgens niet op komen dagen op de training. De redenen hiervoor zijn vaak onbekend. Ook meerdere pogingen om dan vervolgens contact te leggen met de studenten lopen uiteindelijk op niets uit. Hierdoor zal het uitstelgedrag niet gereduceerd worden en bestaat er een risico op studie-uitval of dat de student langer over zijn/haar studie zal doen.

Een ander probleem dat naar voren komt is dat studenten niet direct kunnen deelnemen aan de training wanneer deze al gestart is of pas weer in het nieuwe studiejaar aangeboden wordt. Daarbij wordt de training van te voren gepland op vaste dagen en tijden. Wanneer een student op dat moment stage moet lopen, colleges moet volgen of met projectgroepjes aan de slag moet, kan de training niet door de student gevolgd worden (L. Beernink, persoonlijke mededeling, 6 juni 2016). Hierdoor kan er geen adequate begeleiding geboden worden op het moment dat de student dit nodig heeft. Dit kan ervoor zorgen dat de student de training maar laat voor wat het is.

In het verleden heeft het SSC ook een digitale training aangeboden. De digitale training werd in het studiejaar 2014-2015 voor het laatst aangeboden en hiervoor hebben 57 studenten zich aangemeld. Het aantal studenten dat daadwerkelijk heeft deelgenomen aan de training (en heeft afgerond) is onbekend. De redenen waarom de digitale training is gestopt lopen uiteen.

Beernink (persoonlijke mededeling 8 april 2016) geeft aan dat studenten eerder stoppen met de training wanneer zij hun eigen doel hebben behaald. Ook blijkt het een te grote tijdsinvestering te zijn voor de student. De training zou lastig te combineren zijn met het rooster en/of bijbaantje. Daarnaast wordt als reden aangedragen dat studenten met uitstelgedrag van 'nature' eerder zullen uitvallen. Op basis van de problemen die het SSC aangeeft, lijkt de aangeboden begeleiding (individueel en groepsgewijs) dan ook niet voldoende aan te sluiten bij de behoeften van studenten om uitstelgedrag te verminderen.

Het SSC kampt dus met het probleem dat studenten met uitstelgedrag lastig te bereiken zijn. Waar dit aan ligt, is onduidelijk. Wel heeft het SSC nagedacht over methoden die ervoor moeten zorgen dat zij een grotere groep studenten bereiken. Het idee is toen ontstaan dat een app mogelijk aan zou kunnen sluiten bij deze doelgroep. Het SSC zou het fijn vinden als er een app komt, die zij aan studenten kunnen aanbieden in het geval er sprake is van uitstelgedrag (L. Beernink, persoonlijke mededeling 6 juni 2016).

App als mogelijke oplossing

Het SSC heeft uitgesproken dat een app mogelijk kan bijdragen om meer studenten met uitstelgedrag te bereiken en daarmee het gedrag aan te pakken. Het SSC heeft nog geen concrete inhoud voor een applicatie, maar vermoed wel dat dit een oplossingsrichting kan zijn dat nader onderzocht zou moeten worden.

In 2015 had 80% van de Nederlandse bevolking een smartphone, waarbij jongeren de grootste groep gebruikers waren (Ahlers & Boenders, 2016). Van 's morgen vroeg tot 's avonds laat is de telefoon bij ze in de buurt. Generatie Z is nagenoeg 'getrouwd' met hun smartphone, doordat zij van jongs af aan omgeven zijn geweest door digitale media. Onderwijsspecialisten met kennis van de huidige technologieën hebben volgens Yoon, Lee & Hyun Lee (2013) geprobeerd om te kijken welke effectieve en efficiënte leermethoden het beste aansluiten bij deze generatie. Zo komt er uit deze onderzoeken naar voren dat het gebruik maken van digitale leermethoden op iPad / tablet of mobiele telefoon beter aansluiten bij deze generatie. Mobile learning (ook wel m-learning genoemd) is dan ook de term die hier het beste bij past.

De smartphone is op elk gewenst tijdstip te gebruiken en dit zorgt ervoor dat m-learning flexibeler, toegankelijker en persoonlijker wordt. Bovendien zou dit er toe moeten leiden dat studenten meer toegewijd zouden zijn om hun leerdoelen te behalen en het zou de productiviteit doen verhogen. Door gebruik te maken van m-learning is het mogelijk om ook buiten de schoolmuren te leren. Hierdoor is de student niet meer afhankelijk van een gebouw en 'vaste' computers; er kan op elk gewenst moment en locatie geleerd worden (El-Hussein & Cronje, 2010).

1.4. Probleemstelling

Uitstelgedrag kan een voorspeller zijn van studievertraging en uitval. Gezien de huidige ontwikkelingen in het onderwijs is het, voor de studenten en Saxion, nog meer van belang om uitstelgedrag in bedwang te kunnen houden. Wanneer studenten studievertraging oplopen of uitvallen ten gevolge van uitstelgedrag, kan dit voor de student financieel gezien consequenties opleveren. Vooral als de student moet lenen om zijn studie te kunnen betalen. Studievertraging veroorzaakt ook een lager bachelor rendement, wat financiële consequenties kan hebben voor Saxion.

Zoals eerder vermeld is de ervaring van het SSC dat studenten te laat hulp zoeken, waardoor de gevolgen van het uitstelgedrag groot kunnen zijn. Dit is dan ook de reden dat het SSC wil innoveren en op zoek is naar mogelijkheden om meer in te spelen op de behoeften en wensen van studenten om zodoende adequater hulp te kunnen bieden bij uitstelgedrag. Daarbij willen ze een grotere groep studenten bereiken die niet aan de training willen/kunnen deelnemen en willen ze zelfhulp meer stimuleren. Het SSC wil graag een directere aanpak van uitstelgedrag en denken dat een app aansluit bij de huidige generatie studenten om uitstelgedrag aan te pakken.

In dit onderzoek zullen er ontwerpcriteria opgesteld worden, die duidelijk maken welke eisen er aan de te ontwikkelen app gesteld moeten worden om (1) studenten de hulp te kunnen bieden die zij nodig hebben (in de vorm van gedragsverandering) en (2) studenten motiveren om de app ook te blijven gebruiken.

Doelstelling

Het leveren van ontwerpcriteria voor een app.

Hoofdvraag

Aan welke criteria moet een app voldoen om studenten met uitstelgedrag te bereiken en te motiveren om hun uitstelgedrag aan te pakken?

Deelvragen

1. Wat zijn de algemene kenmerken van uitstelgedrag en wat zijn de kenmerken van uitstelgedrag bij studenten?
2. Wat zijn de oorzaken van uitstelgedrag?
3. Wat zijn effectieve methoden in de aanpak van uitstelgedrag?
4. Wat motiveert mensen om gedrag te veranderen?

2. Theoretische onderbouwing uitstelgedrag

In dit hoofdstuk zal ingegaan worden op de algemene kenmerken van uitstelgedrag en de kenmerken van uitstelgedrag bij studenten. Tevens wordt er ingegaan op de oorzaken van uitstelgedrag en welke begeleidingsmethoden effectief zijn in de aanpak van uitstelgedrag. Ten slotte wordt er ingegaan op de vraag hoe mensen gemotiveerd kunnen worden om hun gedrag te veranderen.

2.1. Wat zijn de kenmerken van uitstelgedrag?

Uitstelgedrag is een fenomeen waar veel onderzoek naar gedaan is, met name in Amerika en Azië. Volgens Steel (2011) komt uitstelgedrag bij iedereen in een zekere mate voor, omdat het zo 'mens-eigen' is. En wie kent het niet? De wasmand die uitpuilt van het wasgoed en in de wasmachine moet, het weer gaan sporten en een presentatie inplannen waar je tegenop ziet.

Alhoewel men bepaalde taken *belangrijk* vindt, worden ze toch uitgesteld (Steel, 2007). Steel (2011, p.13) schrijft hierover het volgende: *'Wie uitstelgedrag vertoont, beseft dat hij tegen zijn eigen belangen in handelt'*. Hiermee geeft hij aan dat uitstelgedrag een keuze is en de persoon weet dat hij zichzelf hiermee benadeelt.

Wie naar de definitie van uitstelgedrag zoekt komt er al snel achter dat er niet één specifieke definitie is. En dit leidt in de literatuur dan ook al snel tot de nodige discussie. Zo is er onderscheid te maken tussen uitstelgedrag, wat bij ieder persoon kan voorkomen, en uitstelgedrag onder studenten (academic procrastination). Schraw et al. (2007) geven in hun onderzoek aan dat er verschillende definities zijn beschreven omdat elke onderzoeker uitstelgedrag op een andere manier interpreteert. Zo geeft Van Eerde (2000) aan dat uitstelgedrag een intra-persoonlijk proces is. Dit betekent dat uitstelgedrag per persoon verschillend is: wat voor de één uitstelgedrag is, hoeft dit voor een ander niet zo te zijn. Dit ligt geheel aan de beschrijving van datgene wat onder uitstelgedrag verstaan wordt. De verschillende invalshoeken zorgen ervoor dat de definitievraag lastiger wordt gemaakt. Om een indruk te krijgen hoe uitstelgedrag gedefinieerd wordt, volgen hieronder enkele voorbeelden:

"Procrastinatie is het voor je uit schuiven van taken waarvan je eigenlijk vindt dat je ze zou moeten doen" (Steel, 2011, p. 13)

"The act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort". (Solomon & Rothblum, 1984, p. 503)

"Het keer op keer uitstellen van bepaalde voorgenomen handelingen, die door de uitsteller als belangrijk worden aangemerkt, en waardoor het niet lukt de beoogde doelen te behalen". Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga en Vasalos, 2008, p.1)

Ondanks dat deze definities op drie verschillende manieren zijn beschreven, hebben ze ook overeenkomsten. Zo zijn ze het er allemaal over eens dat uitstelgedrag te omschrijven is als een kwestie van het vooruit schuiven van taken. Daarnaast geven ze aan dat die taken over het algemeen wel als belangrijk worden beschouwd, maar ondanks dit gegeven nog niet worden uitgevoerd. Van deze drie definities zijn de belangrijkste elementen van uitstelgedrag; het bewust uitstellen van taken en dat de taken als belangrijk worden beschouwd door de uitsteller.

Algemeen uitstelgedrag

Uitstellers vinden het moeilijk om verleidingen te weerstaan (Ossenbaard & van den Heuvel z.j.). Zo zijn onder andere winkelen op het internet, sociale media, gamen, tv kijken en andere leuke activiteiten die onze aandacht trekken en waardoor we lastige en/of minder leuke taken uitstellen (Steel, 2011). Steel (2007) schrijft hierover het volgende: *"Gelegenheid tot verleiding is een van de meest fatale determinanten van uitstelgedrag"*.

Wanneer men vervolgens wel besluit om uit te stellen leidt dit vaak tot angst- en schuldgevoelens, frustratie, weinig zelfvertrouwen, en een laag gevoel van eigenwaarde. Deze negatieve gevoelens zijn aansluitend van invloed op de capaciteiten van de persoon (Ferrari, 1991; Sirois, 2014; Ossenbaard & van den Heuvel, z.j.; Katz, Eilot & Nevo, 2013). Uitstelgedrag zorgt er in die zin voor dat men blokkeert en niet meer voldoende kan functioneren (Ossenbaard & van den Heuvel, z.j.).

Ten slotte worden er diverse redenen gebruikt om uitstelgedrag te verklaren, zodat het gedrag te wijten is aan andere factoren die 'buiten' de persoon staan (Ossenbaard & van den Heuvel, z.j.). Dit wordt ook wel een 'externe locus of control' genoemd. Locus of control verwijst naar een algemene verwachting dat gebeurtenissen in het leven afhankelijk zijn van gedrag en de mate waarin men denkt controle te hebben over de omstandigheden waar men in terecht kan komen (Carden, Bryant & Moss, 2004; Zimbardo, Weber & Johnson, 2007). Mensen die denken controle te hebben over de gebeurtenissen in hun leven en de oorzaken van hun gedrag bij zichzelf leggen hebben een zogenaamde interne locus of control. Wanneer men geen controle denkt te hebben op de gebeurtenissen in het leven, zullen zij de oorzaken van hun gedrag vaak buiten zichzelf zoeken. Te denken valt aan 'het lot' of het hebben van geluk (Janssen & Carton, 1999). Men gaat de confrontatie met zichzelf niet aan, waardoor het gedrag zich blijft herhalen en in stand blijft. Dit wordt door Ossenbaard & van den Heuvel (z.j.) ook wel vermijdingsgedrag genoemd.

Wat zijn de kenmerken van studenten met uitstelgedrag

Onder studenten blijkt uitstelgedrag een probleem te zijn en dat is niet geheel verwonderlijk; studenten blijken namelijk de grootste groep uitstellers te zijn (Katz et al., 2013; Steel, 2011; Day et al., 2000). Steel (2007) geeft aan dat uitstelgedrag meestal meer dan een derde van de dagelijkse activiteiten in beslag neemt. Om ervoor te zorgen dat uitstelgedrag bij studenten wordt onderscheiden van algemeen uitstelgedrag, wordt er in de literatuur gebruik gemaakt van de term *academic procrastination* ofwel academisch uitstelgedrag. Het gaat dan om het uitstellen van leertaken zoals het maken en inleveren van opdrachten, studeren voor een tentamen of het schrijven van een scriptie (Ossebaard & van den Heuvel, z.j.; Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vasalos, 2008).

Hoewel uitstelgedrag vaak door verschillende onderzoekers en mensen als negatief gedrag wordt benadrukt (Wistrich, 2008; Schraw et al., 2007; Eunkyoung & Eun Hee Seo, 2013), hoeft dit echter niet zo te zijn. Het kan zelfs bepaalde voordelen opleveren (Steel, 2007). De conclusie van Steel (2007) wordt bevestigd door Chun & Choi (2005). Zij verwijzen in hun artikel naar een ander onderzoek (Tice & Baumeister, 1997) waarbij geconcludeerd werd dat uitstelgedrag op de korte termijn iets positiefs kan opleveren. Deze onderzoekers geven aan dat studenten die kampen met uitstelgedrag minder stress ervaren (in vergelijking met studenten die niet uitstellen) en er sprake is van positief psychisch welzijn wanneer de deadlines nog ver in de toekomst liggen. Zij (Tice & Baumeister, 1997) geven dan ook aan dat het als een coping strategie beschouwd kan worden in hoe zij met negatieve emoties, zoals faalangst, depressie, schaamte en frustratie omgaan.

Senécal et al. (1995) omschrijven uitstelgedrag onder studenten als volgt:

Men weet dat hij/zij een opdracht moet uitvoeren zoals het maken van een verslag of het lezen van literatuur. De wil om met de opdracht bezig te gaan kan er misschien zelfs zijn, echter is men niet in staat om zichzelf voldoende te motiveren om de opdracht binnen het gewenste tijdsbestek uit te voeren. Gedrag zoals het te laat inleveren van bibliotheekboeken, vlak voor de deadline nog aan de opdracht beginnen en met andere dingen bezig zijn in plaats van studeren wordt door Schouwenburg & Lay (1995) als uitstelgedrag gekarakteriseerd.

Schouwenburg (1994) ontwikkelde een theorie over studenten die uitstellen. Hij onderscheidde daarbij drie aspecten: uitstelgedrag, uitstelneiging en uitstel-attributie. Bij uitstelgedrag gaat het volgens hem over het zogenaamde kortingsprincipe. Dit houdt in dat het doel dat nog ver in de toekomst ligt minder van waarde is voor de student dan een korte-termijndoel. Een student kiest bijvoorbeeld dan eerder voor leuke activiteiten zoals een feestje, in plaats van te studeren. Het korte-termijndoel wordt dus belangrijker gevonden dan het lange-termijndoel.

Uitstelneiging wordt volgens Schouwenburg (1994) benoemd als een wilswakke (ook wel *akrasie* genoemd). Akratisch handelen betekent dat het individu handelt tegen het eigen oordeel in (NWO, z.j.). De student weet wat belangrijk is wat hij zou moeten doen, echter kiest hij ervoor om zich met andere dingen bezig te houden. De wilswakke wordt beschouwd als de tegenpool van de factor zorgvuldigheid uit het persoonlijkheidsmodel Big Five (Schouwenburg, 1994, Boysan & Kiral, 2016). Afhankelijk van de positie van de persoon op de schaal van zorgvuldigheid, zal het in mindere of meerdere mate aanwezig zijn. Wanneer een student op het gebied van zijn persoonlijkheid meer geneigd is om impulsief te handelen, is de student minder goed in staat om verleidingen te weerstaan van korte-termijndoelen (Schouwenburg, 1994).

Wanneer het korte-termijndoel volbracht is, valt de student volgens Schouwenburg (1994) weer terug op de lange-termijndoelen. De student realiseert zich dat het niet verstandig was om te toe te geven aan de verleiding van het korte-termijndoel en dit veroorzaakt gevoelens van schuld en schaamte (Schraw et al., 2007). Om deze gevoelens te rationaliseren wordt er gezocht naar redenen en excuses om het uitstelgedrag te verdedigen. Dit wordt door Schouwenburg (1994) opgevat als de attributies van uitstelgedrag (of te wel: uitstel-attributie).

Het proces van uitstellen is een soort spiraal. Het begint met het voornemen ('nu ga ik echt beginnen'), dat wordt niet nagekomen. Daarna voelt de student zich ellendig (schuldig, spijt, terneergeslagen of iets anders). Om het gemoed wat te sussen worden allerlei smoezen verzonnen (bv. 'ik heb morgen nog tijd zat'). Vervolgens herhaalt dit proces zich weer.

(Ossenbaard, p.1. 2011)

Tien jaar later voegt Schouwenburg, samen met een collega, twee vormen van uitstelgedrag toe: rationeel en irrationeel uitstelgedrag (Schouwenburg & Van Essen, 2004). Rationeel uitstelgedrag wordt door hen omschreven als het gevolg van een doordachte keuze waarin men zelf bepaalt wat voor hem/haar op dat moment belangrijk, leuk of interessant gevonden wordt. Er worden prioriteiten gerangschikt van onbelangrijk tot belangrijk op dat moment. Hierbij kan de student dus kiezen voor het uitvoeren van een hobby (belangrijk) en wordt het studeren voor een tentamen (onbelangrijk) op de lange baan geschoven. Bij rationeel uitstelgedrag wordt het uitstellen bewust gedaan. Opdrachten worden op een korte termijn voor de deadline pas opgepakt, echter leidt het volgens Schouwenburg en Van Essen (2004) meestal niet tot problemen.

Bij irrationeel uitstelgedrag wordt er verondersteld dat de student niet bewust uitstelt en dat hij/zij een bepaald gedragspatroon vertoont (Schouwenburg & Van Essen, 2004). Op het moment dat de student elke keer kiest voor de verleiding en het dus lastig vindt om deze verleidingen te trotseren wordt er gesteld dat het uitstelgedrag chronisch wordt en dus problemen veroorzaakt. Het uitstelgedrag wordt tevens een probleem als de student een 'tussendoor activiteit' zoals gamen of de kamer opruimen, gaat gebruiken als een smoes om vooral niet te hoeven beginnen aan een opdracht (Schouwenburg & Van Essen, 2004).

Actief en passief uitstelgedrag

Een alternatief voor de theorie van Schouwenburg en Van Essen (2004) wordt gegeven door Chu & Choi waarin gesproken wordt over actief en passief uitstelgedrag (Chu & Choi, 2005).

Actieve uitstellers worden door Chu & Choi (2005) omschreven als personen die opzettelijk opdrachten uitstellen en de voorkeur hebben om onder tijdsdruk te presteren. De uitdaging om onder tijdsdruk een opdracht af te ronden doet de motivatie stijgen (Chu & Choi, 2005; Kim & Seo, 2013). Actieve uitstellers zijn dus in staat om taken uit te voeren voordat de termijn vervalst. Een paar voorbeelden van actief uitstelgedrag komen naar voren in het onderzoek van Schraw et al. (2007) waarin zij getracht hebben om een meer gefundeerde theorie op te stellen over academisch uitstelgedrag. Zij hebben een aantal studenten geïnterviewd waarvan de volgende uitspraken goed weergegeven welke uitspraken passen bij een actieve uitsteller.

"Putting off a task lets me spend more time thinking about how I will do it"
"I find I'm more motivated and creative if I wait until I really need to get it done"
"I just couldn't do the things I do without procrastinating"

(Schraw, Olafson & Wadkins, p.21, 2007)

Deze studenten zien uitstelgedrag als positief gedrag, dat hen in staat stelt om nog meer uit zichzelf te halen. Zo wordt er aangegeven dat het vertragen van opdrachten/taken kan werken als een zelf motiverende methode en draagt het bij aan effectief studeren (Eunkyung & Eun Hee, 2013; Chun Chu & Choi, 2005). Hoewel dit voor de student motivatie verhogend kan werken, blijft het wel de vraag wat de kwaliteit van de gemaakte opdracht is (Orpen, 1998).

Passieve uitstellers worden in de literatuur ook wel de traditionele uitstellers genoemd (Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009). Er zijn een aantal kenmerken die passieve uitstellers typeren. Zo geven zij aan dat studenten met passief uitstelgedrag niet de intentie hebben om uit te stellen, maar stellen zij uit omdat zij niet in staat zijn om snel beslissingen te nemen en prioriteiten te stellen. Ze onderschatten vaak de tijd die ze nodig hebben om de gehele opdracht af te maken. Ze twijfelen aan hun competenties (laag zelfbeeld en zelfvertrouwen), zijn pessimistisch over het uiteindelijke resultaat en krijgen daardoor het gevoel de opdracht niet aan te kunnen. Dit verhoogt de kans op falen en veroorzaken depressieve gevoelens bij de student.

Om met de situatie (de druk om voor de deadline de opdracht af te ronden en het verlaagde zelfbeeld en zelfvertrouwen) om te gaan hanteren ze vaak twee strategieën: (1) het tonen van emoties (huilen, zeuren of klagen) om angsten en frustraties zichtbaar te maken en/of (2) houden zich bezig met onbelangrijke activiteiten. Hierbij speelt een externe locus of control een rol. Ook kunnen ze de gehele opdracht negeren en gaan alles wat met de opdracht te maken heeft vermijden (Chu & Choi, 2005).

De termen rationeel en irrationeel uitstelgedrag van Schouwenburg en Van Essen (2004) komen sterk overeen met actief en passief uitstelgedrag van Chu & Choi. Voor dit onderzoek zal daarom rationeel uitstelgedrag gelinkt worden aan actief uitstelgedrag en irrationeel uitstelgedrag aan passief uitstelgedrag.

Samenvatting

Uitstelgedrag kent geen vaststaande definitie, maar onderzoekers zijn het er wel over eens dat uitstelgedrag het vooruitschuiven van taken behelst, maar dat taken wel als belangrijk gezien worden door de uitstellers.

De drie grootste kenmerken die uitstellers typeert zijn:

- het lastig kunnen weerstaan van verleidingen,
- uitstellen leidt vaak tot schuld- en angstgevoelens en
- vaak worden er diverse redenen aangedragen die het gedrag verklaren.

Studenten kunnen zichzelf moeilijk motiveren om de opdracht voor de deadline af te ronden. Schouwenburg (1994) heeft een theorie ontwikkeld die aangeeft hoe het uitstelproces bij studenten in z'n werk gaat. Hij onderscheidde daarbij drie aspecten: uitstelgedrag, uitstelneiging en uitstel-attributie. Ook Chu & Choi (2005) hebben een theorie ontwikkeld waar uitstelgedrag wordt gesplitst in twee vormen: actief en passief uitstelgedrag.

2.2. Wat zijn de oorzaken van uitstelgedrag?

Maar wat maakt sommige studenten gevoeliger zijn voor uitstelgedrag dan anderen?

Uit diverse literatuur komt naar voren dat bij studenten met name de oorzaken liggen op het gebied van de ontwikkeling van de hersenen en op dat van de persoonlijkheid (Schraw et al., 2007; Steel, 2011; Schouwenburg & Lay, 1995; Ferrari, 1991; Day et al., 2000; Luken, 2011).

Ontwikkeling van de hersenen

De ontwikkeling van onze hersenen blijken een rol te spelen bij uitstelgedrag (Steel, 2011). De evolutie van de mens en de onderzoeken die gedaan zijn naar de ontwikkeling van onze hersenen laten ons zien dat uitstelgedrag een combinatie is van de ontwikkeling van de hersenen en in welke mate iemand gevoelig is om snel toe te geven aan verleidingen (Steel, 2011).

Volgens Steel (2011) is uitstelgedrag onder andere terug te leiden naar de ontwikkeling van onze hersenen gedurende de evolutie. Onze voorouders handelde voornamelijk instinctief. In de loop van de evolutie hebben onze hersenen zich echter steeds meer ontwikkeld waardoor wij vandaag de dag in staat zijn om niet alleen instinctief te reageren, maar ook dat we kunnen plannen, problemen kunnen oplossen, verleidingen kunnen onderdrukken en andere mensen kunnen begrijpen. Deze vaardigheden worden ook wel de executieve functies genoemd en bevinden zich in de prefrontale cortex van de hersenen (Sitskoorn, 2008 & 2016). De prefrontale cortex kan door stress, slapeloosheid en het voortdurend "in gevecht zijn" om verleidingen te weerstaan, vermoeid raken, waardoor men steeds sneller geneigd is om toe te geven aan verleidingen die meteen voldoening geven (Steel, 2011).

Vroeger werd gedacht dat de ontwikkeling van de hersenen stopte zodra de puberteit op gang kwam. Door de vele hersenonderzoeken is naar voren gekomen dat de hersenen zich tot ver na de puberteit blijven ontwikkelen (Luken, 2011). Luken (2008) komt naar aanleiding van diverse hersenonderzoeken tot de volgende conclusie:

De conclusies over de ontwikkeling van het brein maken het begrijpelijk dat de doorsnee adolescent tot ongeveer het 18e levensjaar impulsief kiest, met veel oog voor mogelijke beloningen maar weinig oog voor alternatieven, voor de lange termijn en voor risico's. Zij laten zich sterk beïnvloeden door hun sociale omgeving. In de periode daarna, mogelijk ergens tussen het 20e en 30e levensjaar blijft het moeilijk om denken en voelen met elkaar te integreren. Dit alles en meer maakt plannen en zelfsturing problematisch (Luken, 2008, p. 13)

Naast dat de student door de ontwikkeling van zijn hersenen neurobiologisch gezien meer gevoelig is voor uitstelgedrag, in vergelijking met onze voorouders die instinctief handelden, is er nog een andere belangrijke oorzaak: de vele verleidingen en informatie die de wereld aan ons tentoon stelt, zoals sociale media en tv kijken.

Persoonlijkheid

Naast de ontwikkeling van onze hersenen is persoonlijkheid ook een onderdeel wat ervoor zorgt dat uitstelgedrag kan ontstaan en in welke mate – van onschuldig uitstelgedrag naar problematisch uitstelgedrag – dit naar voren komt bij een persoon.

Persoonlijkheid omvat volgens Zimbardo et al. (2007) de psychologische eigenschappen die het gedrag van de persoon in verschillende situaties weergeven. Eigenschappen zijn bijvoorbeeld vriendelijkheid, assertiviteit, behoedzaamheid, nervositeit, perfectionisme, rustig, prikkelbaarheid en volhardendheid. Om te achterhalen welke eigenschappen ervoor zorgen dat men gevoeliger is voor uitstelgedrag is het belangrijk om dit te kunnen meten. Eigenschappen kunnen onder andere gemeten worden door gebruik te maken van het persoonlijkheidsmodel 'Big Five' (Zimbardo et al., 2007). De Big Five omvat vijf dominante persoonlijkheidsfactoren die van invloed zijn op hoe men handelt en denkt in uiteenlopende omstandigheden (Zimbardo et al., 2007). In dit model staan vijf persoonlijkheidsfactoren centraal, namelijk: neuroticisme, extraversie, openheid, consciëntieusheid en altruïsme (Boysan & Kiral, 2016; Schouwenburg & Lay, 1995; Zimbardo et al., 2007).

Niet alle vijf persoonlijkheidsfactoren zijn direct van invloed op uitstelgedrag. Uit diverse literatuur is naar voren gekomen dat consciëntieusheid een grote rol speelt in het voorspellen van uitstelgedrag (Feltzer & Rickli, 2009; Lee, Kelly & Edwards, 2005). Consciëntieusheid zegt iets over de ordelijkheid en georganiseerdheid en in welke mate dit aanwezig is bij de persoon.

Elke persoonlijkheidsfactor kent twee tegengestelde uitersten. Bij personen met een lage consciëntieusheid kan het zich uiten in impulsief en chaotisch gedrag. Uit onderzoek is dan ook gebleken dat personen met een lage mate van consciëntieusheid gevoeliger zijn voor uitstelgedrag (Watson, 2001; Poropat, 2009; Schouwenburg & Lay, 1995). Wanneer de consciëntieusheid hoog is wordt er aangegeven dat de persoon in staat is om georganiseerd te werk te gaan en hierbij de discipline heeft om aan de slag te gaan, ondanks dat de opdracht soms niet interessant of leuk gevonden wordt (Lee et al., 2006; Sirois, 2014).

Naast consciëntieusheid blijkt ook neuroticisme een rol te hebben in het ontstaan van uitstelgedrag. Neuroticisme zegt iets over de emotionele stabiliteit van een persoon en de neiging tot negatieve gevoelens zoals angst, laag zelfvertrouwen en depressie (Rabin, Fogel & Nutter-Opham, 2011; Zimbardo et al., 2007; Lee, Kelly & Edwards, 2006). Uit diverse onderzoeken komt naar voren dat neuroticisme positief samenhangt met uitstelgedrag (Lee et al., 2006; Day et al., 2000; Boysan & Kiral, 2016). Dit geeft aan dat mensen die veel uitstellen geassocieerd worden met een hogere mate van negatieve emoties zoals schaamte en het hebben van schuldgevoelens en psychische problemen zoals depressie en (faal)angst (Lee et al., 2005; Sénécal et al., 1995; Sirois, 2014). Een hoge mate van neuroticisme kan leiden tot een lage consciëntieusheid. Dit betekent dat een hoge mate van negatieve emoties van invloed is op de doelgerichtheid en planning die de persoon voor ogen heeft (Lee et al., 2005). De psychische gesteldheid en persoonlijkheid van een persoon is zodoende van invloed op het behalen van doelen.

Ook bij studenten speelt de persoonlijkheid een rol in het al dan niet uitstellen van studie-gerelateerde activiteiten. Het gaat dan om studenten die minder consciëntieus zijn en meer de neiging hebben tot hebben / ervaren van negatieve gevoelens zoals angst, laag zelfvertrouwen en depressie.

Motivatie blijkt bij studenten een belangrijke factor te zijn als het gaat om uitstelgedrag.

Zo wordt door Lee (2005) gesteld dat uitstellers moeilijk te motiveren zijn en het daarom lastig vinden om daadwerkelijk aan de slag te gaan met de opdrachten tot het moment dat de deadline nadert en de opdracht op het aller laatste moment gemaakt moet worden. Motivatie en uitstelgedrag wordt door verschillende onderzoekers in verband gebracht met zelfregulatie, self-efficacy en locus of control (Lee, 2005; Senécal et al., 1995; Katz et al. 2013). Uit onderzoek komt naar voren dat deze aspecten belangrijke voorspellers zijn van uitstelgedrag (Schraw et al., 2007; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2007; Senécal et al., 1995; Lee, 2005).

Zelfregulatie betekent dat mensen in staat zijn om het verloop van hun gedrag en emoties te kunnen beïnvloeden (Van der Stel, 2013). Dit wil zeggen dat men uit zichzelf (impulsief) gedrag kan onderdrukken dat niet gericht is op het doel dat men wil bereiken. Volgens Clark (2012) blijkt de mate van zelfregulatie van invloed te zijn op betere prestaties van studenten. Het hangt dan ook samen met de mate van consciëntieusheid van de student. Zelfregulatie wordt daarom vaak geassocieerd met uitstelneiging (Grau & Minguillon, 2013). Grau & Minguillon (2013) geven aan dat het proces van zelfregulatie niet goed verloopt en dat de neiging tot uitstellen van invloed is op het leerproces en studieprestaties van de student. Het zou zelfs kunnen leiden tot studie-uitval. Het proces van zelfregulatie omvat volgens Stichting Leerplanontwikkeling Nederland (SLO) het opstellen van een leerdoel, het nastreven van het leerdoel door het maken van een planning, het leerproces bewaken en ten slotte moet er gereflecteerd worden op het leerproces (SLO, 2015).

Studenten die ervoor kiezen om eerst aan de slag te gaan met de opdracht, in plaats van uitgaan kunnen zichzelf goed beheersen omdat zij meer gericht zijn op de beloning op de langere termijn (Van der Stel, 2013). Beloning op de langere termijn is bijvoorbeeld een diploma, het hebben van een goede baan en betere/hogere cijfers (Van der Stel, 2013). Men kan vanuit dit inzicht aannemen dat de mate van zelfregulatie van invloed is op uitstelgedrag. Dit sluit aan bij het 'kortingsprincipe' van Schouwenburg (1994).

Ook de mate van self-efficacy is van invloed op uitstelgedrag. Waar het bij zelfregulatie meer gaat om de controle die een student heeft op zijn eigen gedrag, gaat het er bij self-efficacy om in hoeverre een student zichzelf competent genoeg acht om een opdracht tot een goed einde te brengen. Met andere woorden: kan de student op basis van zijn leervermogen en persoonlijke kwaliteiten de opdracht voltooien? Wanneer er sprake is van weinig zelfvertrouwen en de student vindt, denkt en/of voelt zich niet vaardig genoeg om zijn opdracht inhoud te geven (lage mate van self-efficacy), dan ligt uitstelgedrag snel op de loer (Boysan & Kiral, 2016).

De mate van self-efficacy past ook in de theorie van Chu & Choi (2005) en dan met name onder passief uitstelgedrag. Door een lage mate van self-efficacy en een vaak matig zelfbeeld voelen zij zich machteloos en gaan daardoor actief negatieve situaties vermijden. Zij geven in hun onderzoek dan ook aan dat de mate van self-efficacy bepaald welke strategie studenten gebruiken om te kunnen omgaan met stressvolle omstandigheden (Chu & Choi, 2005).

In het kader van uitstelgedrag wordt er aangenomen dat studenten met een interne locus of control (actief uitstelgedrag) meer kans hebben om een opdracht te voltooien dan studenten met een externe locus of control (Janssen & Carton, 1999). Daarnaast blijkt een interne locus of control ook sterk te correleren met het zelfvertrouwen en eigenwaarde van het individu (Steel, 2011; Boysan & Kiral, 2016). Dit heeft dan ook weer effect op de mate van neuroticisme en self-efficacy van de student.

Samenvatting

Uitstelgedrag kent verschillende oorzaken, maar persoonlijkheid en de ontwikkeling van de hersenen blijken met name een rol te spelen. Uit diverse hersenonderzoeken is gebleken dat de rijping van de hersenen tot ver na de puberteit doorgaat. Dit heeft tot gevolg dat adolescenten impulsief kiezen (vaak voor hetgeen dat leuk / interessant is) en op de korte termijn voldoening geeft, maar niet bewust zijn van de gevolgen op de langere termijn. Volgens Steel (2007) zorgt dit ervoor dat zij moeite hebben met plannen en zelfsturing.

Persoonlijkheid is te meten met behulp van het persoonlijkheidsmodel Big Five. De Big Five bestaat uit vijf dominante persoonlijkheidsfactoren (neuroticisme, extraversie, openheid, consciëntieusheid en altruïsme) die van invloed zijn op hoe men handelt en denkt in uiteenlopende omstandigheden (Zimbardo et al., 2007). Met betrekking tot uitstelgedrag zijn consciëntieusheid (plannen en organiseren) en neuroticisme (emotionele stabiliteit en de neiging tot negatieve gevoelens) het meest van invloed.

Een ander belangrijke factor die ervoor zorgt dat studenten gevoeliger zijn voor uitstelgedrag is motivatie. Door verschillende onderzoekers wordt motivatie in verband gebracht met zelfregulatie, self-efficacy en locus of control. Deze drie pijlers blijken namelijk voorspellers te zijn van uitstelgedrag.

2.3. Wat zijn effectieve methoden in het aanpakken van uitstelgedrag?

In de aanpak van uitstelgedrag bestaan er diverse hulpmiddelen waar studenten gebruik van kunnen maken om hun uitstelgedrag te verminderen. Het gaat dan om boeken, trainingen, cursussen, workshops, mobiele applicaties (apps) en websites die studenten inzichten en tips geven om het uitstelgedrag aan te pakken. Vaak zijn deze hulpmiddelen gericht op thema's zoals timemanagement, het stellen van doelen, inzicht krijgen over uitstelgedrag, hoe studenten om kunnen gaan met uitstelgedrag en welke methoden er zijn om uitstelgedrag te stoppen of te beheersen. Maar welke hulpmiddelen sluiten het beste aan bij deze doelgroep en welke methode past daar het beste bij? Om hulpmiddelen goed in te kunnen zetten is het belangrijk om te weten welk gedrag je ermee wilt bereiken om uitstelgedrag te verminderen. Bij het bepalen van effectief gedrag die een positieve invloed hebben op het verminderen van uitstelgedrag wordt in de literatuur (Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vasalos, 2008; Schraw et al., 2007) verwezen naar cognitieve en affectieve componenten. Deze componenten worden ook wel strategieën genoemd.

De *cognitieve strategieën* omvatten het helder krijgen van de doelen die een student wil nastreven, het prioriteren van deze doelen en ervoor zorgen dat de student geschikte middelen aangereikt krijgt om die doelen te bereiken (Schraw et al., 2007). Componenten die bij de cognitieve benadering vaak voorkomen in cursussen om uitstelgedrag aan te pakken zijn onder andere controle over negatieve gedachten, self-efficacy, psycho-educatie en RET (Rationeel Emotieve Therapie). Maar ook timemanagement, het stellen van doelen en het maken van een planning maken hier onderdeel van uit (Ossebaard et al., 2008).

Affectieve strategieën gaan meer in op de emotionele kant van het uitstelgedrag (Schraw et al., 2007). Studenten die uitstellen kunnen bijvoorbeeld vaak last hebben van faalangst, laag zelfvertrouwen, laag zelfbeeld, schaamte en besluiteloosheid (Solomon & Rothblum, 1984; Schraw et al., 2007; Ozer et al., 2013; Senécal et al., 1995). Soms schuilt er onder uitstelgedrag een depressie (Katz et al., 2013). Door in trainingen en individuele begeleiding hierop in te gaan, leren studenten hoe zij deze klachten kunnen verminderen (Ossebaard et al., 2008).

Cognitieve en affectieve strategieën worden veel toegepast in cursussen en trainingen die worden aangeboden om uitstelgedrag te reduceren (Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vasalos, 2008; Schraw et al., 2007). Uit het onderzoek van Ozer, Demir & Ferrari (2013) komt naar voren dat de aanpak van uitstelgedrag bij studenten het meest effectief is wanneer dit in een groepsvorm wordt uitgevoerd. Het biedt wederzijdse steun aan studenten, uitdaging en een diversiteit aan mogelijkheden om veranderingen in het denken, voelen en gedrag aan te brengen. Daarnaast zouden ze profiteren van elkaars feedback omdat ze van elkaar weten dat zij met een soortgelijk probleem kampen. Het geeft vertrouwen en een soort van verbroedering.

Echter geven Ozer et al. (2013) aan dat er ook andere onderzoeken (Van Essen et al., 2004; Van Horebeek et al., 2004; Dryden, 2012; Mandel, 2004) gedaan zijn, waaruit naar voren kwam dat individuele therapie en zelfmanagement wordt gezien als een effectieve manier om met uitstelgedrag om te gaan. Zelfmanagement betekent (in relatie tot studeren) het organiseren van de studie en de keuzes die hierin gemaakt kunnen worden (Brakkee, 2008).

Er lijkt dus geen algemene aanpak te zijn die als beste gehanteerd kan worden in de aanpak van uitstelgedrag. Dit wordt ook door Ossebaard et al. (2008) verondersteld. Wel wordt er aangegeven dat de koppeling tussen affect (verminderen van emoties die uitstelgedrag teweeg kunnen brengen), cognitie (bijv. RET) en gedrag (doelen stellen, timemanagement) als een belangrijke combinatie wordt gezien en effect heeft op de student. De manier waarop uitstelgedrag wordt aangepakt (groepsgewijs of individueel) lijkt hier ondergeschikt aan te zijn (Ozer et al., 2013).

Het advies luidt dan ook dat in cursussen, trainingen, boeken, workshops of welk middel dan ook, aan beide strategieën aandacht wordt gegeven (Ossebaard et al., 2008).

Methoden op basis van apps

Door technologische ontwikkelingen is men steeds meer in staat op mensen op afstand te kunnen helpen. Met de komst van de smartphone, tablet en laptop worden ook steeds vaker apps ingezet om ondersteuning te bieden. Denk bijvoorbeeld aan e-coaching en zorg op afstand (Nivel, 2017). Vaak worden deze interventies ingezet om een bepaald gedrag te veranderen.

Apps die erop gericht zijn het gedrag te beïnvloeden en te veranderen, blijken vaak apps te zijn die als doel hebben de fysieke en mentale gezondheid te bevorderen (Appstore en Google Play Store, 2017). Men zou kunnen denken aan apps die men helpt om grip te krijgen op beweeg- en eetpatronen, apps die helpen om te stoppen met roken of om te leren omgaan met stress. Wat men vaak ziet, vooral in de professionele gezondheidszorg, is dat een app ook de optie heeft om in contact te komen met de behandelaar van de gebruiker. Deze vorm van begeleiding wordt ook wel *blended care* genoemd (GGZ Nederland, 2017).

Dit soort apps zijn ruim in omloop en worden steeds meer door de wetenschap onder de loep genomen om de effectiviteit en betrouwbaarheid te onderzoeken. Zo blijkt uit de systematische review en meta analyse van Webb, Joseph, Yardley & Michie (2010) dat er over de effectiviteit (positief en negatief) van een app nog erg weinig bekend is.

Samenvatting

Er zijn diverse methoden om uitstelgedrag aan te pakken. Vaak gaat het om een algemene aanpak zoals het leren plannen en inzicht krijgen over het 'hoe' en 'waarom' men uitstelt. Een algemene methode dat aansluit bij generatie Z is er momenteel nog niet. Dit is ook te zien in het aanbod van apps, er is nog geen app die zich specifiek richt op "uitstelgedrag". Wel zijn er apps die de ondersteuning bieden aan onderdelen van uitstelgedrag, zoals timemanagement, takenlijstjes, et cetera. De effectiviteit van al deze apps is echter nog onderwerp van verder onderzoek.

Cognitieve en affectieve strategieën worden het meest gebruikt in cursussen en trainingen om te leren omgaan met uitstelgedrag. De meest effectieve manier om uitstelgedrag aan te pakken blijkt de combinatie tussen affect, cognitie en gedrag te zijn om voldoende grip kunnen krijgen op uitstelgedrag. Er bestaat nog geen algemeen geaccepteerde aanpak om uitstelgedrag aan te pakken.

2.4. Hoe worden mensen gemotiveerd om hun gedrag te veranderen

Het veranderen van gedrag blijkt in de praktijk een lastige opgave te zijn. Motivatie en de bereidheid om te gedrag te veranderen zijn van invloed. Dit wordt dan ook wel de *motor van gedragsverandering* genoemd (Vansteenkiste & Neyrink, 2010).

De oorzaak dat we gedrag moeilijk kunnen veranderen lijkt te balanceren tussen wat wij *rationeel willen* en *impulsief doen* (Hermesen & Renes, 2016). Verleidingen en de gelegenheid hiertoe spelen hierin ook een grote rol. We doen liever dingen waarbij we ons prettig voelen en waar we goed in zijn. Dit zien we ook terug als het gaat om uitstelgedrag, waarbij immers de *minder leuke* en/of *moeilijke dingen* opzij worden geschoven om iets te gaan doen waar we (direct) gelukkig van worden.

Motivatie wordt ook wel omschreven als de prikkel die mensen in beweging brengt om iets uit te voeren en/of richting geeft aan doelen die men wilt behalen (Philips & Van Kessel, 2016). Motivatie kan daarbij ook nog eens van individu tot individu verschillen. De jongeren van nu zijn mondiger dan ooit, maar "moeten" ook dingen doen zonder dat hier altijd intrinsieke motivatie voor is. Ook de vele verleidingen en de keuzes die jongeren hierin kunnen maken, zorgen ervoor dat de zoektocht naar wat iemand motiveert steeds lastiger is (Nelis & Van Sark, 2016).

De bereidheid om te veranderen is te koppelen aan hoe de persoon zelf tegen zijn situatie aankijkt. Zo kan een persoon de situatie als problematisch ervaren, maar ook bagatelliseren. Ook anderen kunnen er een probleem van maken (problematiseren) terwijl de persoon zelf dit niet zo hoeft te ervaren. (Vansteenkiste & Neyrink, 2010)

Het veranderen van gedrag

Feedback blijkt een effectief middel te zijn om gedrag te veranderen. Het kan namelijk motivatie verhogen doordat anderen jou gaan “beoordelen”. Positieve feedback kan daarbij de intrinsieke motivatie verhogen (Hermsen en Renes, 2016; Deci & Ryan, 2008). Door het delen van doelen met anderen ontstaat er een interne motivatie om die verplichting waar te maken.

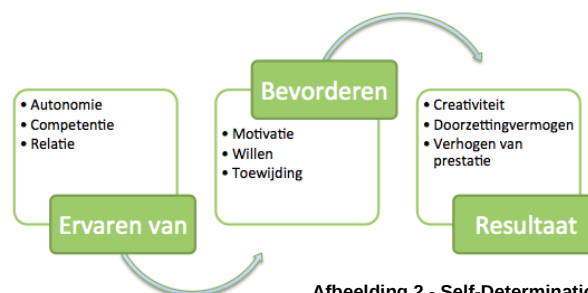
“Bij het geven van feedback is het essentieel dat je de nieuwe kennis kunt omzetten naar gedrag. De grootste verandering treedt niet alleen op door het gewenste gedrag te communiceren en feedback te geven op de huidige manier, maar dat alles ook vergezeld gaat met haalbare doelen voor de korte termijn.” (Hermsen en Renes, 2016, p. 85)

Een verandering kan ook alleen bewerkstelligd worden als het doel van de verandering duidelijk is. Indien dit niet het geval is zal de verandering niet blijvend zijn. Ook hier is het onderscheid tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie duidelijk te zien. Extrinsieke motivatie kan het gedrag tijdelijk veranderen (of veranderingen starten), maar intrinsieke motivatie is nodig om het gedrag duurzaam en effectief te maken (Hermsen & Renes, 2016). Intrinsieke motivatie wordt bereikt door sociale steun, een gevoel van competentie en het autonoom kunnen handelen (zelf keuzes kunnen maken) (Deci & Ryan, 2000). Een goede sociale omgeving (bijv. door het delen van doelen), kan er toe leiden dat er intrinsieke motivatie optreedt.

Vaak worden beloningen ingezet om motivatie te verhogen. Uit onderzoek (Eikelenboom, 2012; Deci & Ryan) is naar voren gekomen dat extrinsieke beloningen (bijv. cijfers) de intrinsieke motivatie verlagen. Dit komt voort uit de autonomie waar mensen behoefte aan hebben. Op het moment dat extrinsieke beloningen worden ingezet, beperkt dit de keuzevrijheid omdat deze beloningen als sturing wordt ervaren (Hermsen & Renes, 2016; Eikelenboom, 2012).

Naast de wil om te veranderen blijkt ook zelfbeheersing een grote rol te spelen in het veranderen van gedrag. Onder zelfbeheersing wordt verstaan dat je je emoties, gedachten en uiting van gedrag reguleert en je er voor zorgt om niet terug te vallen naar het oude gedrag (Hermsen en Renes, 2016).

Omdat motivatie ook een belangrijke factor is bij uitstelgedrag (Lee, 2005), is ervoor gekozen om nader in te gaan op de Self-Determination Theory van Deci & Ryan. Deci & Ryan (2008) beschouwen drie basisbehoeften die belangrijk zijn om intrinsieke motivatie te stimuleren en die bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling en daardoor het verbeteren van de prestatie (zie afbeelding 1). Het ervaren van het gevoel van vertrouwen in eigen capaciteiten (competentie), verbonden zijn met anderen, veiligheid en ergens bij horen (relatie) en zelf dingen bepalen vanuit eigen interesses en waarden (autonomie) staan in deze theorie centraal. (Eikelenboom, 2012).



Afbeelding 2 - Self-Determination Theory van Deci & Ryan (2008)

Deci & Ryan specificeren een aantal gradaties *tussen* extrinsieke motivatie en intrinsieke motivatie. Een student kan namelijk iets doen bijvoorbeeld omdat iets goed voelt en prettig is om te doen (intrinsieke motivatie), omdat het nuttig is of omdat het sociaal wenselijk is (extrinsieke motivatie: voor anderen en/of om te voldoen aan bepaalde verwachtingen). Dit kan ervoor zorgen dat – bij extrinsieke motivatie – de balans tussen “moeten” en “willen” soms wankel kan zijn en dat de neiging om toe te geven aan verleidingen groter wordt. De relatie met anderen kan in dit geval een verbondenheid (sociale steun) oproepen die gebruikt kan worden om motivatie te verhogen (Hermsen & Renes, 2016).

Deze theorie is relevant omdat uit de literatuur (Orpen, 1998; Lee, 2005) blijkt dat een matige intrinsieke motivatie een van de oorzaken is van uitstelgedrag. Hierdoor kan bij studenten met uitstelgedrag in deze basisbehoeften tekort schieten. Het zou dan bijvoorbeeld kunnen gaan over het gevoel van zelfvertrouwen ten opzichte van de eigen capaciteiten en de opdracht die ze moeten doen. Dit zou gerelateerd kunnen worden aan passief uitstelgedrag en de *self-efficacy* van een student.

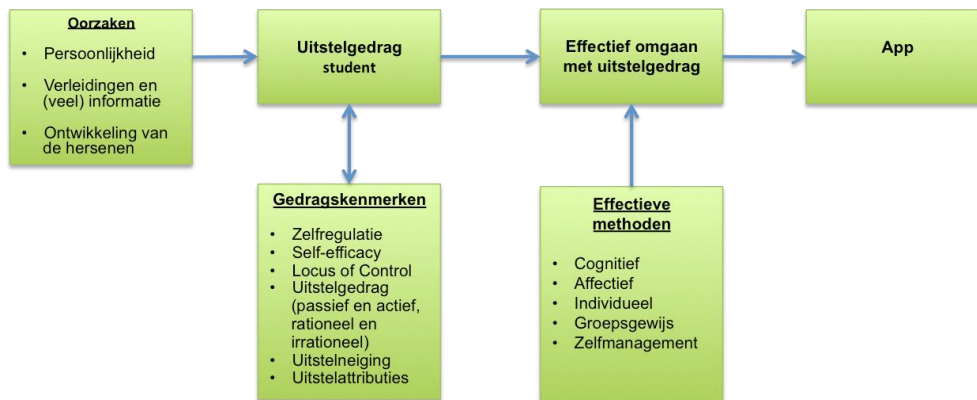
Samenvatting

De motivatie om te veranderen kan worden gezocht in zowel intrinsieke als extrinsieke motivatie. Alhoewel extrinsieke motivatie op de korte termijn kan helpen om gedrag te veranderen, blijkt intrinsieke motivatie noodzakelijk om gedragsverandering op de langer termijn te verankeren.

Intrinsieke motivatie wordt bereikt door sociale steun, een gevoel van competentie en het autonoom kunnen handelen. Een goede sociale omgeving (bijv. door het delen van doelen), kan er toe leiden dat er interne motivatie optreedt. Beloningen en straffen kunnen nadelig werken, aangezien deze de autonomie van de persoon aantasten.

2.5. Conceptueel model

In het voorgaande hoofdstuk is de theoretische achtergrond van uitstelgedrag aan bod gekomen. In het conceptueel model (zie afbeelding 4) wordt op een schematische wijze de causale verbanden aangegeven tussen verschillende variabelen. Het model dient als basis voor input van de vragenlijsten en als ontwerpcriteria van een app.



Afbeelding 3 - Conceptueel model

Empirische deelvragen

Het literatuuronderzoek heeft belangrijke informatie opgeleverd voor het opstellen van de ontwerpcriteria voor de app. Het is echter nog niet duidelijk wat de studenten, studieloopbaanbegeleiders en experts graag willen zien in een app en hoe dit er vervolgens uit moet zien. Voor het praktijkonderzoek zijn een viertal empirische deelvragen opgesteld waar (met behulp van de zes dimensies en door middel van een half-gestructureerd interview) antwoord op gegeven kan worden. De methode voor het praktijkonderzoek zal in het volgende hoofdstuk aan bod komen.

De volgende empirische deelvragen zijn opgesteld:

1. Op welke manier uit uitstelgedrag zich?
2. Op welke wijze worden studenten met uitstelgedrag begeleid en is dit effectief?
3. Welke aspecten zijn van belang om op te nemen in een app?
4. Welke apps zijn al op de markt om studenten met uitstelgedrag te ondersteunen?

3. Methode

Dit onderzoek maakt gebruik van kwalitatief onderzoek en vindt plaats binnen één organisatie: Saxion Hogeschool Enschede. Kwalitatief onderzoek is erop gericht om informatie te krijgen over de meningen, gevoelens en ideeën van de onderzochte doelgroep (Verhoeven, 2010; Boeij, 2012). In totaal zullen twee groepen mensen geïnterviewd worden om de empirische deelvragen te beantwoorden. De eerste groep zijn de beoogde eindgebruikers van de app (de studenten) en de andere groep zijn de mensen die vanuit hun professie te maken hebben met studenten die begeleiding nodig kunnen hebben. De studieloopbaanbegeleiders geven begeleiding vanuit hun positie als docent, de experts vanuit hun primaire functie om studenten te begeleiden.

In dit hoofdstuk zal de verantwoording van de methode, doelgroepselectie, operationalisatie, analyse van de procedure en ten slotte een reflectie op de kwaliteit van de onderzoeksofzet gegeven worden. In onderstaand tabel wordt weergegeven welke deelvraag via welke onderzoeksmethode en onderzoeksgroep worden beantwoord.

Empirische deelvragen	Onderzoeksmethode	Onderzoeksgroep
1. Op welke manier uit uitstelgedrag zich?	Interviews	Studenten
2. Op welke wijze worden studenten met uitstelgedrag begeleid en is dit effectief?	Interviews	Studieloopbaanbegeleiders en experts
3. Welke aspecten zijn van belang om op te nemen in een app?	Interviews	Studenten, studieloopbaanbegeleiders en experts
4. Welke apps zijn al op de markt om studenten met uitstelgedrag te ondersteunen?	Deskresearch	-

Tabel 1 - Overzicht empirische deelvragen

3.1. Verantwoording methode van onderzoek

Het literatuuronderzoek is uitgevoerd om een basis te leggen voor de empirische deelvragen. Voor het beantwoorden van de empirische deelvragen is gekozen om half-gestructureerde interviews te houden met de relevante doelgroepen. Op deze manier kan er dieper ingegaan worden op de antwoorden die de respondenten geven en welke wensen en behoeften er zijn om in een app te verwerken (Verhoeven, 2010; Boeij, 2012). De vragenlijsten die hiervoor gebruikt zijn, zijn te vinden in Bijlage 2 - Interviewvragen en analyse studenten en in Bijlage 3 - Topiclijst en analyse studieloopbaanbegeleiders en experts.

Elk interview start met een kleine voorstelronde en toelichting van het onderzoek. Tevens wordt er toestemming gevraagd om geluidsopnamen van het gesprek te maken zodat de interviews op een later moment geanalyseerd kunnen worden.

De gesprekken worden gehouden bij Saxion in Enschede in een gespreksruimte (in verband met privacy). Er wordt ongeveer een uur per respondent uitgetrokken.

De studieloopbaanbegeleiders en experts worden in dit onderzoek als één groep beschouwd, aangezien de vragen die gesteld zullen worden over dezelfde thema's gaan. Het verschil zit voornamelijk in de vakkennis en de tijd die zij aan het begeleiden van een student kunnen besteden. Zo is de studieloopbaanbegeleiding een neventaak van docenten, waar de experts (studentpsycholoog, studentdecanen en loopbaanadviseur) dit als een primaire functie hebben. Doordat verschillende functies worden geïnterviewd is er gekozen voor een topic lijst. Op die manier worden de te onderzoeken thema's wel behandeld, maar kan de inhoud van het interview meer afgestemd worden op de professional, mogelijk zelfs tijdens het gesprek. De studieloopbaanbegeleiders en experts worden bij voorkeur individueel geïnterviewd (m.u.v. de gesprekken bij Windesheim, dit zal een duo gesprek zijn).

Ten slotte zal er een app-expert (m.b.t. het ontwikkelen van apps) betrokken worden bij dit onderzoek., om de ontwerpcriteria te verduidelijken met als achterliggende gedachte dat een eventuele ontwikkeling snel van start kan gaan. Deze expert zal pas aan het eind van het project betrokken worden.

3.2. Deelnemers van het onderzoek

Studenten

Aangezien studenten de beoogde eindgebruikers van de app zijn, is het logisch om deze te betrekken bij het onderzoek. App-ontwikkelaars adviseren namelijk om de eindgebruikers zo vroeg mogelijk te betrekken bij de ontwikkeling van een applicatie (appspecialisten.nl, 2013; Tabularasa, 2016; digibilities, z.j.).

De huidige generatie studenten is (grotendeels) opgegroeid met apps en kan dus goed vertellen wat zij wensen in een dergelijke applicatie. Ze zouden als ervaringsdeskundigen kunnen worden beschouwd. De deelnemende studenten voldoen tevens aan de volgende kenmerken: zij hebben de Nederlandse nationaliteit, volgen allen een voltijd opleiding bij Saxion Hogeschool te Enschede en komen, voor zover mogelijk, uit verschillende studiejaar. Bovendien is er sprake (of er bestaat een vermoeden) van uitstelgedrag en de student wil zijn/ haar uitstelgedrag aanpakken.

Studieloopbaanbegeleiders en experts

Naast de studenten worden ook de studieloopbaanbegeleiders en experts gevraagd, aangezien de applicatie ook een verandering in het gedrag van de student wil bewerkstelligen. Om een helder beeld te krijgen hoe dit het beste aangepakt kan worden, worden de studieloopbaanbegeleiders en experts betrokken aangezien zij studenten regelmatig begeleiden.

3.3. Selectie van de doelgroep

Studenten

Studenten met uitstelgedrag staan niet geregistreerd. Dit betekent dat het niet mogelijk is om een overzicht te krijgen van alle studenten (bij het SSC) die te maken hebben met uitstelgedrag. In het systeem staat namelijk de reden van bezoek aan het SSC uitsluitend als “studievaardigheden” genoteerd, maar dit onderdeel is natuurlijk veel breder dan alleen maar uitstelgedrag. Daarnaast heeft het SSC het vermoeden dat lang niet alle studenten die te maken hebben met uitstelgedrag zich melden. Vanwege het feit dat het bereiken van de juiste studenten als lastig wordt beschouwd, is er gekozen om ongeveer tien studenten te selecteren voor dit onderzoek.

Al snel bleek dat het lastig zou worden om de juiste studenten te vinden. In eerste instantie is er een e-mail (en later nog een herinnering e-mail) gestuurd naar de studenten die de cursus ‘ omgaan met uitstelgedrag’ hebben gevolgd, maar dit had geen hoge response. Mede doordat de tijd begon te dringen, is in afwachting van een reactie, gestart met de ‘sneeuwbal methode’. Met deze methode maak je gebruik van een netwerk (Verhoeven, 2010), in dit geval de studentdecanen en studentpsychologen.

Uiteindelijk is ervoor gekozen om studenten in persoon te benaderen zodra zij een gesprek hadden bij het SSC met een studentendecan of studentenpsycholoog en voldeden aan gestelde eisen. De studenten werden bij afloop van het gesprek doorverwezen naar de onderzoeker die vervolgens een kleine uitleg over het onderzoek gaf en direct een afspraak inplande voor het interview.

In totaal zijn zeven studenten gevraagd van de beoogde tien. Twee studenten hebben na instemming echter geen opvolging meer gegeven aan een verdere uitnodiging. Er zijn dus uiteindelijk vijf studenten geïnterviewd: twee vrouwen en drie mannen uit verschillende studiejaar en verschillende opleidingen.

Studieloopbaanbegeleiders en experts

De studieloopbaanbegeleiders en experts worden zowel door de studentendecan als door het eigen netwerk van de onderzoeker geworven. De reden dat er externe experts betrokken zijn geraakt bij dit onderzoek is om (1) te kijken in welke mate uitstelgedrag ook bij hen speelt en (2) op welke manier zij studenten ondersteunen wanneer het uitstelgedrag problemen veroorzaakt voor de studievoortgang. Door in gesprek te gaan met experts van een andere hogeschool, kan er bovendien geleerd worden van de aanpak die zij hanteren.

Het werven van de studieloopbaanbegeleiders en experts verliep beter dan de werving van de studenten. Via de opdrachtgever en via het eigen netwerk van de onderzoeker is er contact gelegd met een aantal studieloopbaanbegeleiders en experts. Afspraken werden snel gemaakt en nagekomen. Zowel de studieloopbaanbegeleiders als experts waren open over hun begeleiding en gaven voldoende tips, ideeën en adviezen wat van belang kan zijn voor een app.

In totaal zijn vier studieloopbaanbegeleiders geïnterviewd en vijf experts. De studieloopbaanbegeleiders zijn werkzaam op drie verschillende academies, namelijk 2x Academie Creatieve Technologie (ACT), 1x Academie Pedagogiek & Onderwijs (APO) en 1x Academie Mens & Arbeid (AMA). Van de vier studieloopbaanbegeleiders werkt één studieloopbaanbegeleider in Deventer, de overige drie in Enschede. Van de vijf experts zijn er drie werkzaam bij Saxion en twee bij Hogeschool Windesheim. De experts bij Saxion zijn één studentendecaan die met name werkzaam is in Deventer, één onderwijspsycholoog (tevens werkzaam in Deventer) en één studieloopbaanbegeleider-expert op het gebied van studentmotivatie. Van Hogeschool Windesheim deden één studentendecaan en één loopbaanadviseur mee aan dit onderzoek.

3.4. Operationalisatie

Studenten

Het interview wordt half-gestructureerd gehouden door middel van een vragenlijst. Om de inhoud van deze vragenlijst betrouwbaar te maken is er gebruik gemaakt van de informatie uit het theoretisch kader en zoals deze weergegeven zijn in het conceptueel model. Het gaat hierbij om de volgende dimensies: uitstelgedrag, uitstelneiging, uitstel-attributies, self-efficacy, zelfregulatie en locus of control. Per dimensie zullen een aantal vragen voorgelegd worden aan de student om zodoende inzicht te krijgen in hoe deze dimensie zich manifesteert bij de student. Door hier op in te gaan kan duidelijk worden waar de focus gelegd moet worden in een app en antwoord gegeven op de eerste empirische deelvraag. De vragenlijst is aangevuld met enkele vragen over het gebruik van een app. De student wordt gevraagd wat eraan bij kan dragen dat studenten een app blijft gebruiken en wat deze graag in de te ontwikkelen app zou willen zien. Hiermee wordt de derde empirische deelvraag beantwoord.

Studieloopbaanbegeleiders en experts

De interviewvragen voor de studieloopbaanbegeleider en experts zijn ook gebaseerd op het theoretisch kader. Het gaat dan specifiek om de begeleiding die studieloopbaanbegeleiders en experts geven aan hun studenten om uitstelgedrag te bespreekbaar te maken. Zoals in het conceptueel model staat aangegeven gaat het hierbij om de volgende aspecten: cognitieve strategieën, affectieve strategieën, individuele begeleiding, groepsbegeleiding en zelfmanagement. Door hierop in te gaan komen we meer te weten over de wijze waarop studenten worden begeleid, hoe effectief de aangeboden begeleiding is en wat dit betekent voor de inhoud van een app. Hiermee wordt tevens antwoord gegeven op de tweede empirische deelvraag. Ten slotte wordt er ingegaan op de vraag wat de studieloopbaanbegeleiders en experts graag willen zien in een app en beantwoord daarmee de derde empirische deelvraag.

3.5. Analyse procedure

Nadat de interviews met de studenten zijn afgenomen worden de gesprekken uitgeschreven en gecodeerd. Op deze manier wordt duidelijker welke fragmenten onder een bepaalde dimensie vallen. De codering verloopt in drie stappen, namelijk via open codering, axiale codering en selectieve codering. Het doel van coderen is om thema's of categorieën te onderscheiden (Boeije, 2012). De analyse hiervan is terug te vinden in Bijlage 2 - Interviewvragen en analyse studenten en Bijlage 3 - Topiclijst en analyse studieloopbaanbegeleiders en experts. De codes die gebruikt zijn worden in een codelijst geplaatst (zie Bijlage 4 - Codelijst).

Ook de interviews met de studieloopbaanbegeleider en de experts zijn uitgewerkt en gecodeerd. De analyse van de studieloopbaanbegeleiders en experts zijn apart van elkaar uitgevoerd, omdat initieel gedacht werd dat deze groepen anders over dit thema zouden denken. Echter werd al snel duidelijk bij de interviews dat dit niet het geval is en dus werden de groepen later weer samengevoegd.

3.6. Validiteit en betrouwbaarheid

De interviewvragen voor de studenten en de topiclijst voor de interviews met de studieloopbaanbegeleiders en de experts zijn opgesteld aan de hand van het theoretisch kader. Waar mogelijk is gezocht naar een standaard, reeds gevalideerde, vragenlijst. Echter waren deze voor het onderwerp ("uitstelgedrag") in combinatie met de gezochte dimensies niet beschikbaar. Als gevolg is er getracht zelf een vragenlijst (en topiclijst) op te stellen die door verschillende mensen (inclusief de afstudeerbegeleider) zijn gecontroleerd. Er is dus echter geen sprake van dat er een gevalideerde vragenlijst is gebruikt.

Doordat studenten met uitstelgedrag lastig te achterhalen waren, verliep het selecteren van de studenten via een selecte steekproef door middel van doelgroepselectie (Verhoeven 2010). Dit betekent dat de respondenten zijn geworven op basis van eerder genoemde kenmerken (paragraaf 3.2). Door deze doelgerichte selectie zal het dus niet mogelijk zijn het uiteindelijke advies te generaliseren voor andere studenten (Boeije, 2012). Dit is echter niet bezwaarlijk, want dit onderzoek is namelijk alleen gericht op studenten die te maken hebben met uitstelgedrag bij Saxion.

De studenten gaven zeer overeenkomstige antwoorden, waardoor de bruikbaarheid van de interviews redelijk hoog wordt geacht. Bij de interviews met de studenten werd er naast een half-gestructureerde vragenlijst gebruik gemaakt van opnameapparatuur, wat de betrouwbaarheid verhoogt.

Het selecteren van de studieloopbaanbegeleiders en experts verliepen tevens via een selecte steekproef. Door Verhoeven (2010) wordt ook hier gesteld dat er bij groepen deskundigen of anderen die betrokken zijn bij het onderwerp, de steekproef altijd select is en eventuele resultaten dus niet te generaliseren zijn. Het doel is echter ook hier om de resultaten binnen een organisatie te gebruiken en niet de generaliseren naar de gehele populatie, dus is deze werkwijze acceptabel.

De interviews met studieloopbaanbegeleiders en experts zijn uitgevoerd op basis van een topiclijst die ook moeilijk te valideren is. Echter zijn wel in alle interviews alle onderwerpen aan bod gekomen en ook hier was een duidelijke overeenkomst tussen de geïnterviewden te merken. Er is dus ook hier geen twijfel aan de bruikbaarheid van de resultaten. Er zijn ook voldoende experts en studieloopbaanbegeleiders geïnterviewd, inclusief twee externen, zodat er niet alleen binnen de muren van Saxion is gezocht naar oplossingen. Ook hier werd er gebruik gemaakt van opnameapparatuur. De experts en studieloopbaanbegeleiders waren oprecht geïnteresseerd in het thema, wat ertoe heeft geleid dat zij open (en naar verwachting ook eerlijk) waren over het thema. Al deze zaken dragen bij aan een hoge betrouwbaarheid.

In het onderzoek zijn drie dataverzamelmethode gebruikt. Het gaat dan om een literatuurstudie, diepte-interviews en expertinterviews. Door diverse dataverzamelmethode te gebruiken wordt de betrouwbaarheid van de resultaten verhoogd omdat men de verkregen resultaten controleert met een andere dataverzamelmethode (Verhoeven 2010). Alle interviews zijn vervolgens na afname op dezelfde manier verwerkt: eerst zijn deze uitgeschreven, vervolgens zijn deze (drie keer: open, axiaal, selectief) gecodeerd waardoor de uiteindelijke resultaten objectief beschreven konden worden. Dit verhoogt de betrouwbaarheid van het onderzoek.

Samengevat kan gesteld worden dat de validiteit van dit onderzoek soms twijfelachtig is. Echter is het maar de vraag of dit bij interviews altijd te verhelpen is. De betrouwbaarheid van de studenteninterviews is matig, maar van de studieloopbaanbegeleiders en experts goed. Aan de bruikbaarheid van alle resultaten wordt echter niet getwijfeld.

4. Resultaten

In dit hoofdstuk zullen de resultaten worden beschreven die uit de interviews naar voren zijn gekomen. De resultaten worden gepresenteerd in de twee groepen die geïnterviewd zijn, namelijk de studenten en studieloopbaanbegeleiders & experts. Allereerst zullen de resultaten van de studenten aan bod komen en vervolgens de resultaten van de studieloopbaanbegeleiders & experts.

De empirische deelvragen zijn op de plekken opgenomen in de tekst waar deze ook beantwoord worden. Aangezien de empirische deelvraag over de inhoud van de applicatie (empirische deelvraag 3) aan zowel de studenten als studieloopbaanbegeleiders & experts is gesteld, zal deze vraag dus twee keer worden beantwoord.

Aangezien het doel van de interviews is om advies te geven waar zoveel mogelijk studenten wat aan hebben, is besloten om alleen opmerkingen die *meer dan één maal* genoemd zijn te behandelen. Opmerkingen die slechts een enkele respondent gegeven hebben kunnen namelijk duiden op persoonlijke voorkeur en niet zozeer waar *de meesten* wat aan hebben. Hetzelfde criterium is ook gebruikt voor de studieloopbaanbegeleiders en experts. Eventuele opmerkelijke resultaten zijn uiteraard wel genoemd. Windesheim wordt in de resultaten als één expert gezien omdat beide (studentendecaan en loopbaanadviseur) op één lijn zaten wat betreft hun begeleiding bij uitstelgedrag.

Het interview met één expert is wat verder afgeweken van de oorspronkelijke vragen en zal hierdoor buiten beschouwing gelaten van onderstaande resultaten. Dit kwam omdat de expert enthousiast vertelde over zijn expertise, waardoor uit dit interview geen resultaten gehaald konden worden die direct slaan op het probleem en de app. Er zijn dus wel suggesties gegeven voor de invulling van een app, maar de overige vragen zijn dus niet door deze expert beantwoord.

4.1. Resultaten van de studenten

Tijdens het interview zijn er vragen gesteld aan de student met betrekking tot zijn/haar uitstelgedrag en welke elementen er volgens hen in een app aanwezig dienen te zijn. In totaal zijn er vijf studenten geïnterviewd, waarvan twee vrouwen en drie mannen, uit verschillende studiejaar en verschillende opleidingen. Per dimensie (uitstelgedrag, uitstelneiging, uitstelattributies, zelfregulatie, self-efficacy en locus of control) zal een kort overzicht gegeven worden van de bevonden resultaten.

Uitstelgedrag

Empirische deelvraag 1: Op welke manier uit uitstelgedrag zich bij de studenten?

Er zijn verschillende soorten uitstelgedrag mogelijk en al snel werd duidelijk dat er een verschil tussen deze vormen moeilijk te onderscheiden is bij de studenten. Het gaat hier met name om het verschil tussen rationeel & actief uitstelgedrag tegenover irrationeel & passief uitstelgedrag. Vanuit de theorie was dit ook al bekend: rationeel en actief of irrationeel en passief liggen immers dicht tegen elkaar aan. In de analyse is getracht een onderscheid te maken tussen deze vier soorten uitstelgedrag, echter waren de verschillen soms moeilijk zichtbaar. Er lijkt uiteindelijk vooral een onderscheid zichtbaar tussen rationeel uitstelgedrag en passief uitstelgedrag.

Vier van de vijf studenten vertonen passief uitstelgedrag, maar alle studenten vertonen ook rationeel uitstelgedrag. Wat hierin op te merken valt is dat de studenten blijkbaar verschillende vormen van uitstelgedrag vertonen. Het verschilt per persoon en per situatie welke van deze twee vormen uitstelgedrag zich dominanter uit. In het geval van passief uitstelgedrag lijken studenten zich, veelal onbewust, te laten verleiden tot andere activiteiten, terwijl ze weten dat er andere dingen van ze gevraagd wordt.

Dan heb ik al wel de laptop voor me om wel wat te gaan doen voor school [...] en dan kom ik in een keer op YouTube en dan kom ik op Netflix en dan vijf uur later heb ik dat allemaal gedaan en nog niets voor school"

(Voorbeeld passief uitstelgedrag)

Van de vier studenten die passief uitstelgedrag vertonen, zijn allen zich naderhand bewust van het feit dat zij hun werk niet uitgevoerd hebben en daarmee mogelijk in de problemen kunnen komen. Interessant is wel dat allen zichzelf in staat achten om opdrachten op tijd in te leveren / af te hebben. De deadline lijkt hierin als drukmiddel gebruikt te worden.

“[...] Ja, pas als je echt geen andere optie meer hebt, dan knal je het er wel uit [...]”
(Voorbeeld invloed deadline)

Wanneer de studenten rationeel uitstelgedrag vertonen zijn ze zich meer bewust van het feit dat ze uitstellen. Voor alle studenten geldt dat zij, als ze eenmaal bezig gaan met een taak, deze ook weten af te ronden. Daarnaast lijkt er een relatie te zijn tussen het uitstellen van een taak en de motivatie van diezelfde taak. Sommige vakken worden als ‘saai’ bestempeld en soms moet er meer moeite en tijd gestoken worden in een opdracht, waar de motivatie voor ontbreekt.

“Als het een leuk vak is, dan gaat het een beetje vanzelf, je hebt er aanleg / interesse voor, dan heb je er zin in om het te doen. Als het een vak is wat je niet zo echt ligt, dan denk je: ik laat het even links liggen. Ik ga wat anders doen.”

(Voorbeeld interesse van vak)

Een ‘verkeerde’ planning en het volgen van een planning is voor alle studenten een probleem. Een verkeerde planning komt tot stand doordat de student de prioriteiten niet goed weet in te schatten. Het navolgen van een planning gaat meestal mis op basis van desinteresse voor een onderwerp (een gebrek aan motivatie). Ook de moeilijkheid of onduidelijkheid van een opdracht zorgt voor het negeren van een planning of om een start te maken met de opdracht. Deze resultaten sluiten aan bij de theorie van Schouwenburg (1994) en de theorieën van Lee (2005), Senécal et al. (1995) en Katz et al. (2013).

Uitstelneiging

Bij uitstelneiging gaat het om de wilszwakte (akrasie) van de student. Uit de interviews is naar voren gekomen dat vier van de vijf studenten zich bewust zijn van het feit dat ze opdrachten moeten maken, echter worden zij hierin gehinderd door afnemende motivatie (voor de opdracht of voor de studie). Er lijkt een extra motivatie te zijn om “nu” uit te stellen als de student overtuigd is van zijn kunnen om de opdracht succesvol uit te voeren.

“Ik vind het wel belangrijk, maar ik weet van mezelf [...] dat het wel lukt.”
(Voorbeeld overtuiging eigen kunnen)

Uitstel-attributies

Uitstelgedrag veroorzaakt schuldgevoelens en kan soms een gevoel van schaamte opwekken. Om deze gevoelens te rationaliseren wordt er vaak gezocht naar redenen om het uitstelgedrag te verklaren (Schouwenburg, 1994). Ook het hebben van een schuldgevoel is een gevolg van het uitstellen. Drie studenten geven aan een schuldgevoel te ervaren, maar één student geeft daarbij ook aan dat hij naar zichzelf toe geen schuldgevoelens ervaart. Deze student merkt op vooral last te hebben van schuldgevoel bij groepsopdrachten naar zijn groepsleden (intrinsieke motivatie).

Drie van de vijf studenten hebben altijd excuses paraat om aan te geven waarom zaken uitgesteld zijn. Deze variëren van het (overmatig) vertrouwen hebben in het feit dat als de deadline dichterbij komt ze de opdracht nog wel afkrijgen, tot fysieke problemen als “slecht geslapen”.

“Ik heb slecht geslapen, of ik ben gewoon heel moe [...] Ik ben bang, dat ik het niet kan of: het is te moeilijk”

(Voorbeeld excuus)

Zelfregulatie

Bij zelfregulatie gaat het om het beïnvloeden van het eigen gedrag en dan met name om impulsieve neigingen een halt toe te kunnen roepen. In de analyse is ervoor gekozen om drie verschillende kernbegrippen te gebruiken die van invloed zijn op de zelfregulatie van de studenten. Het gaat hierbij om zelfdiscipline, motivatie en het proces van zelfregulatie. Over het algemeen is de zelfdiscipline van alle geïnterviewde studenten matig te noemen.

Motivatatie, de omgeving en de mate van afleiding lijken zelfdiscipline te beïnvloeden. Bij alle studenten lijkt de motivatie laag. De omgeving heeft invloed op het aantal verleidingen waaraan een student blootgesteld wordt. Het gaat bij de omgeving om de sociale contacten, maar ook de plek waar de student studeert. Studenten vinden het moeilijk om zichzelf in bedwang te houden en geven regelmatig toe aan de verleidingen. Twee van de vijf studenten geven aan op school beter te kunnen werken dan elders, alhoewel daar ook nog zeker sprake is van uitstelgedrag.

“Als ik op school ben dan heb ik minder afleiding, dan lukt het wel [...] als je alleen thuis bent [...] dan is de verleiding af en toe iets te groot.”

(Voorbeeld afleiding thuis)

De mate van afleiding wordt bepaald door voorwerpen of activiteiten in de nabijheid van de studenten. Ook de mobiele telefoon wordt hierin genoemd. Studenten zijn hier bewust van en proberen zich hier voor te beschermen.

“De telefoon heb ik nu dan op een soort stand staan [...] dat het scherm niet oplicht als het (bericht) komt.”

(Voorbeeld afleiding mobiel en maatregelen)

Het proces van zelfregulatie omvat het opstellen en nastreven van leerdoelen, het leerproces bewaken en het reflecteren op het leerproces. Twee van de vijf studenten ervaren regelmatig onduidelijkheid bij de gestelde leerdoelen. Ze weten niet wat er van hen verwacht wordt. Door deze onduidelijkheid is het ook lastig om het leerproces te bewaken. Hoe kan je immers een planning opstellen voor iets waarvan je niet weet dat (of hoe) het moet gebeuren?

“Ik heb niet echt het overzicht eigenlijk. Het is dat er iemand in de groep zegt: ‘Jongens, denken jullie er aan dat we dit morgen in moeten leveren?’, dat ik denk: ‘Oh ja! Ik heb gewoon niet alles op orde [...]’

(Voorbeeld reflectie op planning)

Self-efficacy

De mate waarin een student vertrouwen heeft in zichzelf en daarmee het vertrouwen heeft om zijn opdracht tot een goed einde te maken wordt ook wel self-efficacy genoemd. Dit vertrouwen verschilt per student. Drie van de vijf studenten geven aan dat zij een bepaalde mate van onzekerheid ervaren. Van deze drie studenten geven er twee aan dat onduidelijkheid en de moeilijkheidsgraad van opdrachten van invloed is op hun zelfvertrouwen. Naarmate de opdrachten – naar hun gevoel – onduidelijker en moeilijker worden, daalt het zelfvertrouwen, wat erin resulteert dat zij deze opdrachten gaan uitstellen. Dit resultaat sluit aan bij de theorie van passief uitstelgedrag (Chu & Choi, 2005).

Locus of control

Locus of control zegt iets over de controle die men denkt te hebben over de omstandigheden waar men in terecht kan komen. Uit de interviews met de studenten is naar voren gekomen dat vier van de vijf studenten beschikken over een interne locus of control.

“Er is maar één iemand om de schuld te geven en dat ben ik zelf. Die verantwoordelijkheid neem ik altijd wel.”

(Voorbeeld interne locus of control)

Omdat passief uitstelgedrag veel voor lijkt te komen bij de geïnterviewde studenten is dit een opvallend resultaat. In de literatuur wordt passief uitstelgedrag namelijk vaker gerelateerd aan een externe locus of control, omdat bij passief uitstelgedrag vaak gezocht wordt naar (extern) excuus om uit te stellen.

Ook de mate van self-efficacy en de invloed hiervan op de locus of control lijken wat te verschillen ten opzichte van de literatuur. Wanneer we kijken naar de mate van self-efficacy, zien we studenten met een interne locus of control die een lage mate van self-efficacy hebben, terwijl juist deze groep een hoge mate van self-efficacy zou moeten hebben (Chu & Choi, 2005; Steel, 2011; Boysan & Kiral, 2016). De mate van self-efficacy wisselt ook, afhankelijk van de moeilijkheidsgraad van de opdracht. Ondanks een lage self-efficacy zijn deze studenten wel in staat om hun opdrachten af te ronden, al dan niet onder een bepaalde druk (bijv. de deadline die steeds dichterbij komt).

Samenvatting

Rationeel en passief uitstelgedrag komen het meest voor bij de studenten. De situatie bepaalt welke vorm dominant is. De mate waarin een vak leuk/interessant wordt gevonden, het stellen van prioriteiten, motivatie en druk van buitenaf, blijken van invloed te zijn op het uitstelgedrag van de studenten.

Alle studenten zijn zich ervan bewust dat het belangrijk is dat zij bezig gaan met hun opdrachten. Ze worden hierin echter gehinderd door onduidelijkheid en/of afnemende motivatie. Daarbij geven de studenten aan dat ze vrij snel de keuze maken om uit te stellen. Wanneer ze uitstellen noemen de studenten wel degelijk excuses, echter ervaren alle studenten een zekere mate van schuld.

De mate van zelfdiscipline is gemiddeld bij de studenten maar wisselt wel af. Hierop zijn een drietal aspecten van invloed, namelijk motivatie, de omgeving en de aantrekkelijkheid van een vak of opdracht. De mate van self-efficacy loopt uiteen. Drie van de vijf studenten geven aan dat zij een bepaalde mate van onzekerheid ervaren. Ten slotte beschikken vier van de vijf studenten over een interne locus of control.

Resultaat app

Vanuit de interviews met de studenten komen de volgende criteria naar voren die zij het meest belangrijk vinden en die volgens hen thuishoren in een app. Omdat er veel aanbevelingen zijn gedaan zullen hier uitsluitend de aanbevelingen worden gegeven die door drie studenten (of meer) gedaan zijn.

Empirische deelvraag 3: Welke aspecten zijn van belang om op te nemen in een app?

1. Creëren van overzicht: een app moet ondersteuning bieden in het plannen en uitvoeren van activiteiten. Hierbij moet onder andere gedacht worden aan een herinneringsfunctie waarmee studenten worden herinnerd dat ze nog iets moeten doen.
2. Persoonlijk contact: De studenten hebben behoefte aan positieve motivatie / feedback. Zo zouden zij graag een coach, studieloopbaanbegeleiders of studentendecaan willen uitnodigen om hun agenda in te zien en op deze manier feedback te ontvangen.
3. Beloningssysteem: Een systeem waardoor de student gemotiveerd wordt om zich aan de planning te houden en zichzelf kan belonen nadat een doel behaald is. Feitelijk wordt hier om een extrinsieke motivator gevraagd.

4.2. Resultaten van de studieloopbaanbegeleiders & experts

In het interview met de studieloopbaanbegeleiders & experts zijn er open vragen gesteld over uitstelgedrag en enkele vragen die gaan over de app. In totaal zijn er vier studieloopbaanbegeleiders (van verschillende academies) geïnterviewd en vijf experts (waarvan twee niet in dienst van Saxion maar bij Hogeschool Windesheim).

Cognitieve strategieën

Empirische deelvraag 2: Op welke wijze worden studenten met uitstelgedrag begeleid en is dit effectief?

Begeleiding op het gebied van cognitieve strategieën is erop gericht om studenten te helpen bij het structureren van informatie. Denk hierbij aan het stellen van doelen en het plannen van activiteiten om deze doelen te behalen en om grip te krijgen op gedachten die dit zouden kunnen belemmeren.

Uit de interviews met de studieloopbaanbegeleiders en experts is naar voren gekomen dat alle studieloopbaanbegeleiders en experts de begeleiding op het gebied van cognitieve strategieën zich vooral richten op timemanagement. Timemanagement behelst kortweg gezegd hoe men efficiënt activiteiten kan plannen en organiseren om bepaalde doelen te bereiken (MKBservicedesk, 2017). De ervaring leert dat studenten moeite hebben (bijvoorbeeld door een lage mate van zelfregulatie) om een planning te maken en deze uit te voeren, dit wordt ondersteund door de resultaten uit de interviews met de studenten. Dit sluit aan bij de theorie van Ossebaard et al. (2008) waarin aangeven wordt dat cognitie (in combinatie met affect en gedrag) een belangrijk onderdeel lijkt te zijn in de begeleiding voor studenten met uitstelgedrag.

“We [...] hebben het met studenten bewust over plannen. (We) kijken [...] naar wat er de komende tijd op het programma staat, wat houdt dat dan in voor jou, en hoe zou je daar dan mee om kunnen gaan.”

(Voorbeeld ondersteuning met planning door studieloopbaanbegeleider)

Affectieve strategieën

Bij drie van de vier studieloopbaanbegeleiders en twee van de drie experts ligt in de begeleiding de focus op het toepassen van affectieve strategieën. Er wordt in de begeleiding meerdere aspecten (bijvoorbeeld zorgen om de thuissituatie) behandeld die mogelijk in relatie kunnen staan tot het uitstelgedrag. Dit wordt gedaan door samen met de student zijn/ haar situatie te analyseren en te kijken 'waar de schoen wringt'. Dit lijkt ook uit de theorie van Ossebaard et al. (2008) waarin gesteld wordt dat affect een belangrijk onderdeel is in de begeleiding (in combinatie met cognitie).

“[...] een van de belangrijkste dingen is om echt te achterhalen [...] wat er allemaal speelt. Faalangst kom je eigenlijk pas achter door echt heel veel met die student te praten [...]”

(Voorbeeld belang inzage omstandigheden)

Individuele begeleiding

Individuele therapie/ begeleiding wordt gezien als een effectieve manier om uitstelgedrag bespreekbaar te maken en ervoor te zorgen dat het gedrag verminderd.

Bij alle studieloopbaanbegeleiders en experts vindt op dit moment de begeleiding vooral individueel plaats. De focus ligt hierbij op het vinden van de oorzaken van uitstelgedrag waarbij de situatie geanalyseerd wordt. Een persoonlijke benadering geniet voor de meeste respondenten de voorkeur en kent meestal goede resultaten (Ozer et al. 2013). De effectiviteit van de begeleiding is echter onbekend omdat hier geen gegevens over bekend zijn.

“Dat weet ik eerlijk gezegd niet. Bij sommige zie je wel echt wat gebeuren, maar bij sommige ook niet echt. Het punt is natuurlijk dat je niet weet wat er gebeurt zou zijn als je het niet gedaan had. Ik kan dus eigenlijk niet eerlijk iets zeggen over het effect.”

(Voorbeeld effectiviteit individuele begeleiding)

Groepsbegeleiding

Naast individuele begeleiding, kan begeleiding bij uitstelgedrag ook groepsgewijs plaatsvinden. Volgens de theorie van Ozer, Demir & Ferrari (2013) zou dit zelfs een effectievere manier zijn om uitstelgedrag aan te pakken dan individuele begeleiding.

Een groepsgewijze manier van begeleiding gericht op uitstelgedrag komt nagenoeg niet voor. Drie van de vier studieloopbaanbegeleiders bieden geen groepsbegeleiding aan. Bij de studieloopbaanbegeleider die dit wel aanbiedt, is het gericht op eerstejaars studenten en waarbij de aandacht uitgaat naar het leren plannen.

Hogeschool Windesheim (één van de drie experts) biedt studenten een studiegroep aan waarin zij gestimuleerd worden tot studeren en zich te houden aan de planning. De naam voor deze groep is de *StudieStimuleringsGroep* en is specifiek gericht op studenten met uitstelgedrag. De groep wordt door een studentenpsycholoog begeleid waarbij de studenten elke week op een vast moment worden verwacht. Zij gaan tijdens een sessie in een groep studeren waarbij zij tips en adviezen aangereikt krijgen. Een gedetailleerd beeld van dit groepsprogramma is te vinden in Bijlage 5 - Groepstraining Studiestimuleringsgroep (Windesheim). De groepstrainingen van Windesheim zijn vrijwel altijd reactief. Dit houdt in dat de student al met het probleem (uitstelgedrag) te maken heeft en hiervoor expliciet om hulp heeft gevraagd.

“Op het moment dat ze bij elkaar komen is het hoofdonderwerp: Hoe is afgelopen week gegaan en wat zijn je plannen voor komende week? [...] De groep als de stok achter de deur om ook echt om je plannen ook te gaan realiseren. Dus je moet eigenlijk een soort verantwoording afleggen aan de groep of het gelukt is of niet.”

(Toelichting groepstraining Windesheim)

Het is niet gelukt om details te krijgen over de groepstraining die door Saxion aangeboden wordt.

Zelfmanagement

Het organiseren van een studie en de keuzes die binnen een studie – op basis van interesses, kwaliteiten en persoonlijkheid – gemaakt kunnen worden, wordt ook wel zelfmanagement genoemd (Brakkee, 2008). Het staat in relatie met uitstelgedrag vanwege de keuzes die een student heeft, om wel of niet met een opdracht bezig te gaan.

Op dit moment moet een student zelf om hulp vragen wanneer hij/ zij dit nodig acht. Alle studieloopbaanbegeleiders en experts besteden aandacht aan zelfmanagement tijdens de begeleiding die zij bieden. Zelfmanagement wordt door de studieloopbaanbegeleiders en experts met name gestimuleerd door studenten attent te maken op hun gedrag. Het kan bij het stimuleren van zelfmanagement gaan om het aanreiken van tips, adviezen en feedback, zodat de student in staat wordt gesteld zelf de studie te organiseren en keuzes daarin te kunnen maken.

“Het is soms ook best wel echt een confrontatie ... Hoe belangrijk vind jij je opleiding dan? Als je dit niet georganiseerd krijgt [...] dan is de vraag in hoeverre je zelf deze opleiding wil volgen ”.

(Voorbeeld feedback met motivatievraag)

Het gaat er vooral om studenten bewust te maken van de keuzes die zij maken en welke consequenties aan die keuze vast kunnen zitten. Ook wordt er weer gekeken naar de onderliggende oorzaken van uitstelgedrag.

Samenvatting

Bij cognitieve strategieën zijn de studieloopbaanbegeleiders en experts vooral gericht op het plannen (wat is een planning en hoe maak ik deze), de uitvoering van deze planning (time management) en eventuele belemmeringen bij het navolgen van deze planning (obstakels, negatieve gedachten). Bij affectieve strategieën worden vaak de emoties van de student meegenomen, waarbij de focus ligt op het bespreken van de achterliggende redenen van het uitstelgedrag. Alle studieloopbaanbegeleiders en experts zijn actief bezig in hun begeleiding met beide strategieën.

De begeleiding is veelal individueel, wat er voor zorgt dat er maatwerk geleverd kan worden. Wanneer er in een groep begeleid wordt, is dit met name reactief. Studieloopbaanbegeleiders en experts

stimuleren de mate van zelfmanagement door studenten inzicht te geven in hun gedrag en door feedback te geven op de manier waarop studenten hun studie organiseren.

Resultaat app

Vanuit de interviews met de studieloopbaanbegeleiders en experts komen de volgende criteria naar voren die zij het meest belangrijk vinden en die volgens hen thuishoren in een app.

Er zijn alleen criteria opgenomen die door meer dan drie experts en studieloopbaanbegeleiders belangrijk werden geacht.

Empirische deelvraag 3: Welke aspecten zijn van belang om op te nemen in een app?

1. Persoonlijk contact: Coaching momenten, sociale steun (d.m.v. chat of community), het delen van doelen met anderen, vraagbaak voor eerstejaars studenten (bv. oudere jaars), aanspreekpunt opleiding voor korte vragen
2. Creëren van overzicht: Privé en studie in één rooster. Concrete planningen maken, groepsschema's, student heeft overzicht van wat hij al gedaan heeft.

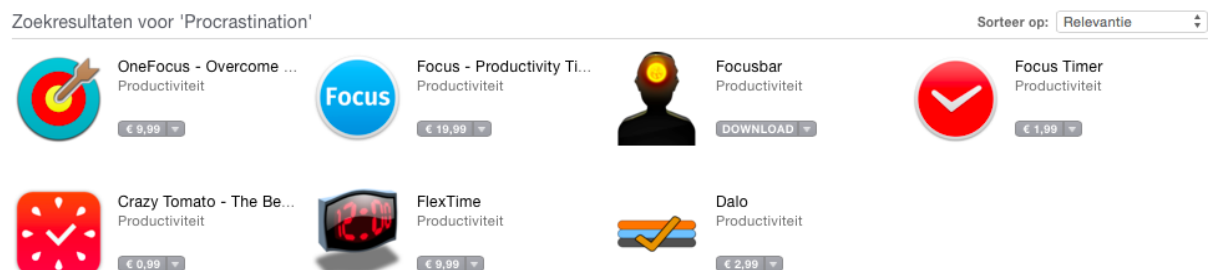
4.3. De markt van apps

Empirische deelvraag 4: Welke apps zijn al op de markt om studenten met uitstelgedrag te ondersteunen?

Het doel van dit onderzoek is om tot een ontwerpcriteria te komen waarin staat welke aspecten van belang zijn om in een app op te nemen. De studenten en studieloopbaanbegeleiders en experts hebben in de vorige paragrafen verteld wat zij belangrijk vinden, maar er zijn al de nodige apps in omloop. Het is daarom verstandig om te onderzoeken op welke wijze deze apps gedragsverandering teweeg kunnen brengen. Ook wordt gekeken of het bekend is welke theorieën er gebruikt zijn in apps.

Een blik in de Google Play Store (Android) en in de AppStore (iOS) levert al snel een overdaad aan mogelijke apps op. Omdat dit onderzoek zich richt op het onderwijs – en in het bijzonder uitstelgedrag – is ervoor gekozen om in de categorie 'onderwijs' te zoeken naar apps die gericht zijn op het aanpakken van uitstelgedrag.

In de Appstore komen in de categorie 'onderwijs' 4001 apps naar voren, waarvan echter weinig apps gaan over uitstelgedrag. Dit heeft met name te maken met de taal: wanneer er in het Nederlands gezocht wordt met de term uitstelgedrag, dan komen er geen apps naar voren die gaan over uitstelgedrag. Wanneer de Engelse benaming van uitstelgedrag (procrastination) wordt ingevoerd in het zoekscherm, komen er op het moment van schrijven zeven apps naar voren (zie afbeelding 1). Deze apps zijn allen gefocust op het bevorderen van de productiviteit maar niet zozeer op het veroorzaken van gedragsverandering. Ze worden dan ook wel 'productiviteits-apps' genoemd (Jolles, 2015). De apps zijn geschikt voor volwassenen en er wordt met name ingegaan op plannen en organiseren. Bijvoorbeeld het maken van een planning, maar ook het instellen van een tijd of het blokkeren van apps die afleiding bieden.



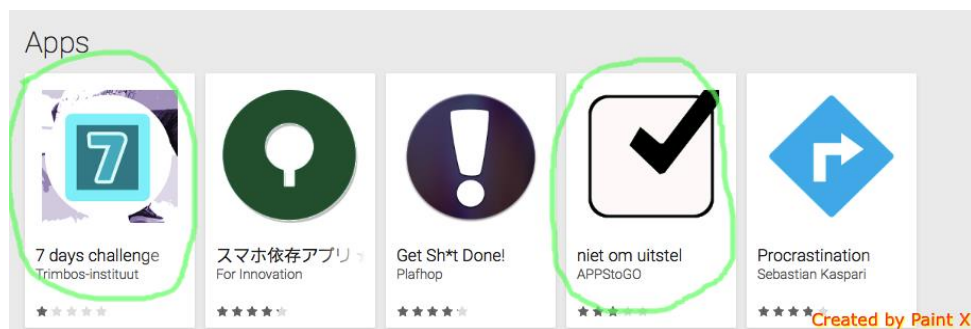
Afbeelding 4 - Gevonden apps in de AppStore met de term "procrastination"

De term uitstelgedrag wordt in het zoekscherm van de Google Play Store direct gekoppeld aan de Engelse term 'procrastination' waardoor er veel (ook niet relevante) apps naar voren komen. Op het moment van schrijven zijn er 130 apps in de Google Play Store in relatie tot uitstelgedrag te vinden. Het overgrote deel van de apps zijn Engelstalig.

De Google Play Store bevat verder een enorme lijst aan apps die gaan over planning. Echter zijn lang niet alle apps bruikbaar omdat er ook apps tussen staan die gaan over bijvoorbeeld financiële planningen of het plannen van reizen. De term "takenlijst" geeft meer relevante opties, maar ook hier zijn de verschillen groot.

In de AppStore blijkt tevens de term "planning" eveneens breed opgevat te worden. Dit is verklaarbaar, want plannen is niet voorbehouden tot alleen studeren. Ook hier lijkt de term "takenlijst" een betere zoekterm te zijn, maar richt zich dus automatisch op slechts een van de aspecten van uitstelgedrag (plannen, timemanagement).

Als we kijken naar apps waar uitstelgedrag centraal staat zijn er maar twee apps die echt aansluiten op wat we zoeken (zie de omcirkelde apps in Afbeelding 5 - Android apps over uitstelgedrag). Echter is er maar één die gedragsverandering teweeg zou moeten brengen. Dat is namelijk de "7 days challenge", gecreëerd door het Trimbos Instituut. In de omschrijving van de app staat het volgende: *"Wilskracht is een kracht die je helpt om dingen vol te houden. Als je wilskracht hebt, dan kun je bijvoorbeeld uitstelgedrag voorkomen, verleidingen weerstaan, veranderingen bewerkstelligen en gefocused blijven. Wilskracht is dus belangrijk, het brengt je verder in het leven en dichterbij je doelen. De één heeft van nature meer wilskracht dan de ander, maar gelukkig kun je wilskracht ook trainen. De beste manier om dit te doen is door je wilskracht te gebruiken. Hoe vaker je verleidingen weerstaat, hoe beter je erin wordt"* (Google Play Store, 2017).



Afbeelding 5 - Android apps over uitstelgedrag

Het bovenstaande geeft de indruk dat er – voor zover bekend – maar één app bestaat die echt ingaat op gedragsverandering (specifiek gericht op wilskracht) waarbij uitstelgedrag als een van de voorbeelden wordt genoemd. De overige apps die gevonden zijn lossen uitsluitend deelproblemen op en hebben niet het doel om het gedrag te veranderen.

5. Conclusie & discussie

Het SSC denkt dat uitstelgedrag een groot probleem is en de ervaring leert hen dat studenten vaak te laat hulp inschakelen om het uitstelgedrag aan te pakken. Daarbij heeft het SSC, ondanks de dienstverlening die het SSC op dit moment aanbiedt, het gevoel dat niet alle studenten met uitstelgedrag worden bereikt. Door middel van een app willen zij zelfhulp stimuleren, met als doel om een grotere groep studenten te bereiken die niet kunnen/willen deelnemen aan de trainingen die het SSC momenteel aanbiedt. Het uiteindelijke doel is dat studenten eerder hulp zoeken bij (problematisch) uitstelgedrag.

In de voorgaande hoofdstukken is er informatie verzameld over het fenomeen uitstelgedrag door middel van theorie en praktijkonderzoek. Maar wat betekenen deze resultaten voor de ontwikkeling van een app? Op deze vraag wordt in dit hoofdstuk antwoord gegeven aan de hand van de empirische deelvragen vanuit het praktijkonderzoek. Daaruit voortkomend is gekeken naar de vereisten waaraan een app moet voldoen om studenten met uitstelgedrag te ondersteunen.

5.1. Praktijkonderzoek

Na het literatuuronderzoek zijn de diverse theorieën, verweven in vragen, voorgelegd aan studenten, studieloopbaanbegeleiders en experts. Het onderzoek is kwalitatief van aard en vond plaats bij Saxion Hogeschool Enschede, waarbij vijf studenten, vier studieloopbaanbegeleiders en vijf experts individueel geïnterviewd zijn. Van de vijf experts, zijn er twee afkomstig van Hogeschool Windesheim te Zwolle. Voorafgaand aan de interviews zijn er drie empirische deelvragen opgesteld. De conclusie zal per deelvraag beschreven worden. Ten slotte zal er antwoord gegeven worden op de hoofdvraag van dit onderzoek.

Deelvraag 1: Op welke manier uit uitstelgedrag zich?

Er lijkt geen sprake te zijn van slechts één bepaald type uitstelgedrag. Studenten vertonen zowel rationeel als passief uitstelgedrag, waardoor studenten dus niet onder één categorie uitstellers te scharen zijn. Er lijkt dan ook sprake te zijn van overlap tussen de verschillende vormen van uitstelgedrag. Zo lijkt bijvoorbeeld ook de combinatie van een interne locus of control en passief uitstelgedrag samen te gaan, in tegenstelling tot wat er in de literatuur beschreven staat.

Voor de ontwikkeling van een app betekent dit dat er rekening gehouden moet worden met eindgebruikers die verschillende soorten uitstelgedrag vertonen. Immers vraagt elk soort uitstelgedrag om een andere bandering.

Deelvraag 2: Op welke wijze worden studenten met uitstelgedrag begeleid en is dit effectief?

De begeleiding in de praktijk is met name individueel opgezet en door zowel de studieloopbaanbegeleiders als experts wordt hier veel waarde aan gehecht. Groepsbijeenkomsten worden ook ingezet, maar zouden een grotere rol kunnen spelen, vooral aangezien de impact van groepsbijeenkomsten inmiddels is aangetoond. Vooral nu er steeds meer bekend wordt dat studenten moeite hebben om studie en privé gescheiden te houden zijn studenten steeds meer gebaat bij begeleiding om te leren plannen en hoe zij zich aan deze planning kunnen houden. (Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vaselos, 2008; Schraw et al., 2007).

Uit de interviews met de studieloopbaanbegeleiders en experts is naar voren gekomen dat de effectiviteit van de begeleiding lastig is in te schatten. Het is namelijk niet gestaafd met cijfers en wordt vooral gebaseerd op hoe de student naderhand functioneert en 'van horen zeggen'. Hierdoor is het lastig om een duidelijk beeld te krijgen in wat werkt en wat nog verbetering behoeft om de begeleiding te optimaliseren. Echter lijkt het er op, op basis van de gehouden interviews, dat de combinatie van de drie aspecten 'affect', 'cognitie' en 'gedrag' veelvuldig aan bod komen in de begeleiding. Dit sluit aan op de literatuur en hierdoor zou de begeleiding dus als effectief beschouwd kunnen worden.

Het verdient echter de aanbeveling om te investeren in een methode om de effectiviteit van een bepaalde manier van begeleiding te meten. Hierdoor zou op den duur een overzicht gecreëerd kunnen worden van begeleidingsvorm voor welke studenten(groepen) werkt.

Deelvraag 3: Welke aspecten zijn van belang om op te nemen in een app?

Vervolgens zijn alle betrokkenen gevraagd wat er in de te ontwikkelen app zou moeten zitten aan functionaliteit. Vooral het onderdeel “plannen” wordt aangemerkt door vrijwel alle geïnterviewden als focuspunt voor de ontwikkeling. “Timemanagement” en “het bijhouden van taken” volgden hier echter snel op. Studenten hebben behoeften aan duidelijkheid en overzicht, en zoeken een planningstool die dit kan bieden. Inmiddels zijn er veel apps beschikbaar die gaan over planning, timemanagement of het bijhouden van taken (to do’s). Echter moet er soms ook geleerd worden een dergelijke tool te gebruiken wat deze studenten dan niet altijd direct doen (of kunnen).

Door zowel studenten als studieloopbaanbegeleiders en experts wordt aangegeven dat zij het belangrijk vinden om individuele begeleiding te ontvangen (of te geven) tijdens het gebruik van de app. Een student moet echter wel zelf in staat zijn te bepalen op welke onderdelen hij wel of geen ondersteuning wilt. Het opgelegd krijgen van een bepaalde werkwijze kan namelijk weer stuiten op weerstand, wat het proces niet ten goede komt. Aan de andere kant blijkt dat studenten – vooral bij de start van de studie – het lastig vinden om zelf initiatief te nemen, keuzes te maken en effecten op de lange termijn in te kunnen schatten (Arnett, 2000; Luken, 2008). Het risico dat de student hierdoor loopt, is dat de student moeilijk voor zichzelf kan bepalen of hij überhaupt hulp nodig heeft. Begeleiding om samen met eerstejaars studenten de keuze te maken om wel of niet gebruik te maken van individuele begeleiding, zou hierin het overwegen waard kunnen zijn.

Deelvraag 4: Welke apps zijn al op de markt om studenten met uitstelgedrag te ondersteunen?

Op het moment van schrijven kent de Google Play Store meer dan 250 apps die te maken hebben met plannen en meer dan 300 die gaan over timemanagement. Met dit soort aantallen is het goed voor te stellen dat studenten, die misschien al eerder een poging hebben gewaagd om middels een app te gaan plannen, al keuzestress ervaren voordat een app überhaupt geïnstalleerd is. Naast het vinden van de juiste apps is het daarnaast ook maar de vraag of deze effectief is (Webb et al., 2010) en echt past bij de wens van de student.

Er zijn nog niet zoveel apps die hulp bieden bij uitstelgedrag. Apps waarin men wel ondersteuning kan vinden zijn gebaseerd op plannen en takenlijstjes, maar gedragsverandering maakt daar – op één gevonden app na – geen onderdeel van uit. Daarnaast is van de app die wel een gedragsveranderende techniek gebruikt, niet duidelijk welke onderliggende (wetenschappelijke) theorie(ën) als basis dient voor een app en wat de effectiviteit hiervan is. De theorie wordt ook niet als zodanig beschreven in de app dan wel in de beschrijving van de Appstore of Google Play Store.

Uit de interviews is naar voren gekomen dat er vooral behoefte is aan een plannings-app met de mogelijkheid tot persoonlijke begeleiding. Zowel vanuit de theorie als de praktijk lijkt dit de juiste combinatie te zijn in de aanpak van uitstelgedrag. Dit sluit tevens aan bij de term *blended care*, waarin de gebruiker contact kan leggen met de begeleider. Echter is er nog geen (plannings-)app die deze combinatie van aspecten aanbiedt. De conclusie is dan ook dat in elk geval de mogelijkheid tot persoonlijke begeleiding opgenomen zou moeten worden in de te ontwikkelen applicatie.

De meeste apps kennen deze functionaliteit namelijk (nog) niet en zijn vooral gericht één onderdeel (bijv. planning). Een app waarin begeleiding gevraagd kan worden met de afzonderlijke vaardigheden bestaat naar mijn weten nog niet. Het is daarom interessant om op zoek te gaan naar de invulling van een app waarin persoonlijke begeleiding (op afstand) mogelijk is.

Beantwoording hoofdvraag

Aan welke criteria moet een app voldoen om studenten met uitstelgedrag te bereiken en te motiveren om hun uitstelgedrag aan te pakken?

Om terug te komen op de hoofdvraag concluderen we het volgende: Uitstelgedrag is een ingewikkeld gedragspatroon, waar verschillende oorzaken en uitingen per student als normaal beschouwd kunnen worden. Er is dus géén universele oplossing te bedenken waar alle studenten mee geholpen kunnen worden.

Wat betreft een app, kunnen er wel een aantal aspecten geïntegreerd worden die alom gewenst worden en in de begeleiding effectief lijken te zijn. Het gaat dan om de aandacht voor cognitie, gecombineerd met affect en gedrag (Ossebaard, 2008) en persoonlijke begeleiding. Zaken als (hulp bij) planning, timemanagement en het überhaupt bijhouden (overzicht bieden) van taken zijn veelvuldig genoemd en zijn op dit moment ook populair (zie de verschillende apps die momenteel beschikbaar zijn). Alleen een plannings app ontwikkelen zonder deze begeleiding is niet zinvol, mede doordat er al te veel apps in omloop zijn die dit bieden. De meerwaarde de app zou vooral gevonden moeten worden in de persoonlijke begeleiding.

Maatwerk blijft dus een belangrijk aspect van de oplossing. De app zou hier rekening mee moeten houden door bijvoorbeeld een studieloopbaanbegeleider/ studentendecaan (of zelf een studentpsycholoog) inzage te geven in de planning van een student en/of ongevraagd advies te kunnen geven op de planning van een student.

Op basis van de resultaten komen we tot de volgende criterium die in volgorde van prioriteit aan een app kunnen worden toegevoegd.

1. Persoonlijk contact: De studenten hebben behoefte aan positieve motivatie/ feedback. Zo zouden zij graag een coach, studieloopbaanbegeleiders of studentendecaan willen uitnodigen om hun agenda in te zien en op deze manier feedback te ontvangen. (Dit speelt in op affect en gedrag.)
2. Creëren van overzicht: een app moet ondersteuning bieden in het plannen en uitvoeren van activiteiten. Hierbij moet onder andere gedacht worden aan een herinneringsfunctie waarmee studenten worden herinnerd dat ze nog iets moeten doen. (Dit valt onder cognitie.)
3. (Gesuggereerd door studenten) Beloningssysteem: Een systeem waardoor de student gemotiveerd wordt om zich aan de planning te houden en zichzelf kan belonen nadat een doel behaald is. Deze wens botst met de theorie, immers is dit een vorm van extrinsieke motivatie en kan dus eigenlijk alleen gebruikt worden om de studenten over te halen de app te gaan gebruiken. Op de langere termijn zullen studenten hier geen baat van ondervinden.

5.2. Discussie

Terugkijkend op het gehele traject van mijn afstuderen zijn een aantal momenten bepalend geweest voor de resultaten in dit onderzoek. In dit hoofdstuk zal ik een aantal van deze momenten benoemen waarop ik terugkijk en het mogelijk anders zou hebben gedaan dan dat ze nu zijn uitgevoerd.

Omvang steekproef

Hoewel de studenten vergelijkbare antwoorden hebben geven en er dus vertrouwen in de conclusies die aan de interviews verbonden zijn, zou een grotere steekproef wenselijk zijn geweest. Nog steeds ben ik overtuigd van de keuze om een kwalitatief onderzoek te doen in plaats van een kwantitatief, maar toch had ik graag de tien respondenten willen hebben.

Ondanks de kleine steekproef sta ik wel achter de resultaten en geeft het een goed beeld van welke aspecten en thema's belangrijk zijn om in een app te verwerken. Een pilot van een app zou moeten uitwijzen of de thema's die nu genoemd zijn, ook voor andere (een grotere groep) studenten gelden.

Sturing bij interviews

Tijdens het analyseren van mijn interviews met de studenten ben ik erachter gekomen dat ik soms sturend was in mijn vraagstelling en niet altijd genoeg doorvroeg wanneer dit had gekund. Zo viel het bijvoorbeeld op dat, wanneer het gesprek even stil viel en tijdens de vraag wat er in een app zou moeten komen, ik voorbeelden begon te geven waardoor de student soms meeding in mijn voorbeeld. Zo was ik in het begin heel erg enthousiast om een game-element toe te laten voegen, maar later bleek dat dit eigenlijk nooit door een student is voorgesteld. Gelukkig gaven studenten ook al tijdens het interview aan dat dit niet echt iets is was wat ze zoeken.

Vragenlijst uitstelgedrag

Zoals vermeld in de methode bestaat er geen vragenlijst die alle dimensies van uitstelgedrag (van studenten) meet. Echter bestaat er wel een vragenlijst die de uitstelneiging van de student (in relatie tot een persoonlijkheidstrekk) vast kan stellen. Het gaat hierin om de vragenlijst PATS (Procrastinatie Als Toestand bij Studeren). Omdat deze vragen specifiek gericht zijn op de dimensie 'uitstelneiging' is deze vragenlijst niet op zichzelf inzetbaar voor dit onderzoek. Het zou dus onvoldoende informatie geven, aangezien de overige dimensies buiten beschouwing worden gelaten.

Verloop onderzoek

Al snel kreeg ik het gevoel dat er binnen het SSC enige weerstand was ten opzichte van een app voor uitstelgedrag. Deze weerstand heeft ervoor gezorgd dat een deel (groepstraining) van de begeleiding niet onderzocht kon worden. Wellicht was het goed geweest om eerst, wat betreft dit onderwerp, op één lijn te komen binnen het team voordat ik (als afstudeerder) aan deze opdracht begon. Ik vind het jammer dat door deze weerstand het niet gelukt is om het laatste onderdeel van het onderzoek, namelijk de groepsbegeleiding binnen het SSC, uit te kunnen voeren. Dit had een goede aanvulling kunnen zijn waardoor de app nog beter op de Saxion werkwijze afgestemd zou kunnen worden.

6. Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de ontwerpcriteria opgesteld, gebaseerd op de resultaten van dit afstudeeronderzoek. Deze ontwerpcriteria zijn opgesteld in samenwerking met een app-expert, met als doel om dit hoofdstuk in de toekomst als basis te kunnen laten dienen voor verdere ontwikkeling.

6.1. Werkwijze ontwerpcriteria

In de ontwerpcriteria is verwerkt wat de studenten, studieloopbaanbegeleiders en experts graag in een app terug willen zien. In de software ontwikkeling worden deze criteria ook wel *requirements* genoemd. De requirements worden doormiddel van de MoSCoW- methode geprioriteerd (app- expert, persoonlijke mededeling 18 december 2017). De MoSCoW-methode is vernoemd naar de letters waarmee de prioritering wordt aangegeven (Van Vliet, 1993):

- De M staat voor *Must have's* en dit betekent dat de genoemde eisen in een app terug *moeten* komen anders heeft de app geen nut of toegevoegde waarde. Uit de praktijk is naar voren gekomen dat persoonlijke begeleiding een belangrijke rol speelt. Daarnaast moet de applicatie een duidelijk overzicht bieden van de geplande activiteiten en taken die nog uitgevoerd moeten worden. Deze onderdelen zijn van invloed op cognitie, affect en gedrag. Deze zaken behoren daarom tot de *must have's*.
- De S staat voor *should have's* en betekent dat de eisen gewenst zijn en eigenlijk geïmplementeerd zouden moeten worden, anders is de app lastig / moeilijk te gebruiken, maar zijn niet strikt noodzakelijk voor de werking van de app (echter wel voor het aanslaan en succes). Hier zullen enkele suggesties gedaan worden voor de invulling van de applicatie, geïnspireerd door de interviews, met als doel om de app zo dicht mogelijk te laten aansluiten bij de wensen van de respondenten.
- De C staat voor *could have's* en betekent dat deze eisen kunnen worden opgenomen ter verfraaiing van de app of om de *laatste puntjes op de i te zetten*. Meestal worden deze eisen ontwikkeld als er nog ontwikkeltijd over is.
- De W staat voor *won't have's*. Deze eisen geven expliciet aan waaraan niet voldaan zal worden. Meestal wordt deze categorie gebruikt om aan te geven of er wel/geen ondersteuning voor een bepaald apparaat of middel wordt verzorgd. (Bijv. de applicatie werkt wel op Android, maar niet op Apple telefoons.)

Voor dit onderzoek zullen we uitsluitend gebruik maken van de *must have's* en *should have's*. De overige zaken zijn op dit moment nog niet relevant, maar zouden later afgesproken moeten worden bij de aanvang van de ontwikkeling. De enige *could have* die opgenomen is gaat over het beloningssysteem. De reden waarom dit een *could have* is, is omdat een beloning met name op korte termijn werkt (Hermsen & Renes, 2016) en niet per definitie opgenomen zou moeten worden in de applicatie (App expert, persoonlijke mededeling 4 januari 2018).

Er is gekozen om een voorstel te doen van een applicatie in de vorm van een *mobiele webapplicatie* wat betekent dat de applicatie beschikbaar is voor allerlei mobiele devices, zoals telefoons en tablets, maar ook bijvoorbeeld ook voor laptops geschikt kan zijn. Het is namelijk relatief eenvoudig om een website die ontworpen is voor een mobiel apparaat ook te gebruiken op een laptop. Het bouwen van een zogeheten *native app*, die apart geschreven moet worden per specifiek platform (bijv. Android en iOS), is voor deze opdracht waarschijnlijk niet nodig. (app-expert, persoonlijke mededeling, 4 januari 2018). Voor de rest van dit hoofdstuk zal er geen onderscheid meer gemaakt worden tussen de individuele gebruikersapparaten (bijv. Android telefoon, iPad, iPhone, laptops, etc.).

Voor de applicatie geldt natuurlijk de richtlijnen dat deze *intuïtief* moet zijn, een goede gebruikersinterface moet hebben (het scherm waar je naar kijkt moet logisch zijn opgebouwd zodat je snel dingen kan vinden en gebruiken), stabiel is (dus niet zomaar moet crashen) en dat deze ook nog werkt na updates van de verschillende gebruikersapparaten.

6.2. Ontwerpcriteria

Om een duidelijk beeld te krijgen van de applicatie volgen eerst de *requirements* die opgesteld zijn op basis van de resultaten uit het onderzoek. Er zal gebruikt worden gemaakt van de hierboven beschreven MoSCoW-methode.

Na de requirements zullen er een aantal schermimpressies gegeven worden om bepaalde aspecten te verduidelijken.

Requirements

Must Haves

De app zal in elk geval de volgende functionaliteiten moeten aanbieden om een bijdrage te leveren aan het omgaan met uitstelgedrag, zoals voorgesteld in dit onderzoek:

- De applicatie biedt een overzicht van alle geplande (privé- en studie gerelateerde-) activiteiten op bepaalde dagen en tijdstippen.
(Bijvoorbeeld een hoorcollege op maandag van 15:00 – 16:30 gevolgd door een voetbalwedstrijd van 18:30 tot 19:30.)
- De applicatie biedt een mogelijkheid om zelf taken te kunnen toevoegen, waarbij van elke taak een omschrijving (of naam) en een geschatte tijdsduur moet worden opgenomen. Taken kunnen een deadline hebben (optioneel) zodat dit in het overzicht meegenomen kan worden.
(Bijvoorbeeld het lezen van hoofdstuk 3 in het boek van een bepaald vak.)
- De student kan aangeven wanneer hij een bepaalde taak voltooid heeft.
- De applicatie moet een herinnering kunnen sturen van een naderende deadline, zodat de student hier op geattendeerd wordt.
(Bijvoorbeeld dat het lezen van hoofdstuk 3 af moet zijn voor het hoorcollege op maandag.)
- Begeleiders moeten studenten aan zich kunnen koppelen zodat zij hier hun overzichten (en taken) van kunnen inzien.
(Een studentdecaan kan bijvoorbeeld twintig studenten helpen via dit systeem.)
- Begeleiders kunnen aan zowel taken als activiteiten (positieve) feedback koppelen.
(Bijvoorbeeld om aan te geven dat een taak niet SMART geformuleerd is.)

Should Haves

De app zou de volgende aspecten moeten bevatten om voor studenten en begeleiders interessant te zijn om te gebruiken:

- De applicatie moet een duidelijk / visueel onderscheid kunnen maken tussen privé en studieactiviteiten.
(Je kan dan eenvoudig zien of je heel druk voor school of voor privé bent in een week.)
- De applicatie moet het lesrooster en tentamenrooster kunnen gebruiken zodat deze momenten als activiteiten (of deadlines) kunnen worden opgenomen.
(Saxion biedt allerlei informatie al digitaal aan, dit moet natuurlijk geïmporteerd kunnen worden.)
- De applicatie bevat een herinneringsfunctie waardoor studenten eenvoudig gewezen worden op een aankomende deadline of een taak die al langere tijd open staat.
(Als je dit van te voren herinnert krijgt, kan je het gelijk inplannen in je agenda.)
- De applicatie fungeert als timer die bijhoudt hoe lang een student met een taak bezig is. Als de applicatie als timer gebruikt wordt, zal deze er ook voor zorgen dat een student niet meer gestoord c.q. afgeleid wordt via andere applicaties.
(Zodra een student met het lezen van hoofdstuk 3 is begonnen, worden andere apps, zoals bijv. social media apps uitgeschakeld.)
- De applicatie kan een suggestie doen van een uit te voeren taak op basis van de hoeveelheid tijd die een student op dit moment tot zijn beschikking heeft. Dit kan een student helpen met het bepalen van de prioriteiten.
(Taken waarvan de deadline namelijk eerder ligt dan anderen hebben voorrang.)
- Een taak kan een inspanningsniveau bevatten die gebruikt kan worden om te bepalen welke taak nu het beste uitgevoerd kan worden.

(Aan het eind van de dag ben je minder scherp, dus kan je beter “minder spannende” taken doen zoals huishoudelijke taken.)

- Een student kan inzicht geven van zijn taken / planning aan andere studenten. Hierbij moet echter nog wel uitgezocht worden welke aspecten wel of niet zichtbaar gemaakt moeten worden.
- Studenten moeten eenvoudig een afspraak kunnen inplannen met de begeleider of een andere expert binnen het SSC. De afspraak wordt, indien goedgekeurd, gelijk in het overzicht meegenomen.
(Zodat ze dit niet via een andere weg moeten doen wat mogelijk het risico meeneemt dat dit uitgesteld wordt.)

Could Haves - Beloningssysteem

Indien er gekozen wordt om een beloningssysteem op te nemen, zouden de volgende requirements opgenomen moeten worden:

- Een student of begeleider moet zelf beloningen kunnen toevoegen aan het systeem waarbij ook de voorwaarde aan deze beloning wordt geregistreerd.
(Ik mag één Netflix aflevering kijken als ik hoofdstuk 3 heb gelezen.)
- Zodra de student aangeeft dat een taak compleet is, krijgt hij de beloning (te zien) die er aan gekoppeld is.

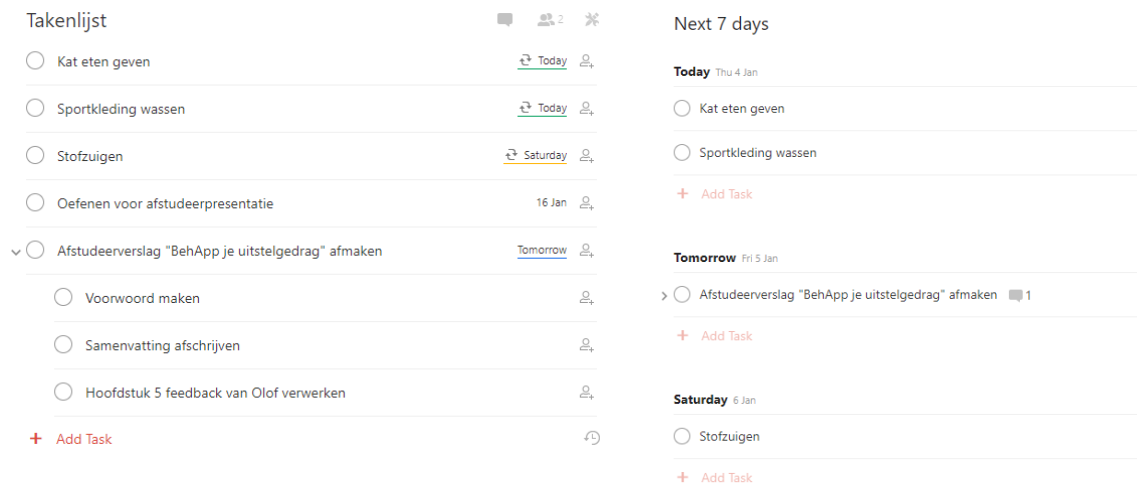
6.3. Een voorbeeldinvulling van de applicatie

Op basis van de genoemde *requirements* is een app-expert benaderd om een inschatting te maken van de werkzaamheden die uitgevoerd moeten worden. De onderstaande tekst is in samenspraak opgesteld en kent slechts één bron, namelijk de app-expert.

Ten eerste moet worden opgemerkt dat het voorstel van de app erg ambitieus is, maar tegelijkertijd ook veel overlap met de huidige markt heeft, met als risico dat bepaalde onderdelen minder goed worden uitgevoerd dan wat er op de markt al te krijgen is. Het voorstel wat gedaan wordt bevat namelijk veel verschillende aspecten die mogelijk, separaat, al erg goed uitgevoerd zijn. Bijvoorbeeld het werken met taken en takenlijsten. Er zijn al voldoende goede takenlijsten beschikbaar waardoor het advies van de expert is om deze vooral niet zelf opnieuw te gaan ontwikkelen. De investering die hiervoor gedaan moet worden is namelijk veel te groot voor een organisatie als het SSC of zelfs Saxion. (Het is immers niet je *core business*.)

Beter is om te zoeken naar een bestaand product (of producten) waar eventuele aanpassingen in, uitbreidingen op of combinaties mee gemaakt kunnen worden. In sommige situaties is het mogelijk om het bedrijf wat de oorspronkelijke versie van de app heeft gemaakt te vragen een uitbreiding hierop te maken. In andere gevallen bieden bedrijven zogenaamde *Application Programming Interfaces (API's)* aan waardoor andere ontwikkelaars met hun product kunnen door ontwikkelen.

Een voorbeeld van een dergelijke applicatie is *Todoist*. Todoist is een bekende takenlijst applicatie die die beschikbaar is voor alle gangbare platformen (zoals Android en Apple). Todoist is inmiddels ver door ontwikkelt met als gevolg dat eenvoudige zaken, zoals het registreren van taken, kinderspel is geworden. Ook biedt het ondersteuning voor deadlines en subtaken en kunnen taken gegroepeerd worden in zogeheten *projecten* en voorzien worden van labels, waarmee nog meer informatie aan een taak toegevoegd kan worden. Het zoeken naar taken kan op basis van al deze onderdelen, wat het terugvinden van taken eenvoudig maakt.



Afbeelding 6 - Een schermimpressie van Todoist.
Links is een overzicht van alle taken te zien, rechts een overzicht per week.

Samenwerken (op projectbasis) en feedback / commentaar geven op taken is ook al iets wat direct mogelijk is en dus weinig aanpassingen vereist. Alhoewel Todoist geen expliciet onderscheid maakt tussen begeleiders en studenten (er is maar één type account) kan deze functionaliteit wel worden ingezet om feedback te geven.



Afbeelding 7 - Feedback op een taak

Todoist kent daarnaast al de nodige integratie mogelijkheden met andere diensten, zoals Google waarmee je bijvoorbeeld je takenlijst kan koppelen aan een agenda. Dit kan allemaal geregeld worden binnen het Todoist platform zelf..

Als ontwikkelaar is het tevens mogelijk om een eigen product te ontwikkelen die gebruik maakt van Todoist (via de API). Je kan dus prima zelf een applicatie ontwikkelen waarbij het takenlijst-gedeelte wordt ingevuld door Todoist. Het agenda gedeelte zou je vervolgens door Google Calendar kunnen laten invullen waarmee de basis van de applicatie gedekt is.

Het uitbesteden van deze diensten naar Todoist en Google levert voor het SSC ook gelijk een ander voordeel op, je hoeft namelijk zelf geen opslag van de data te regelen. Uiteraard is er binnen de muren van Saxion vast ook al het nodige te vinden, maar hoe deze omgeving er precies uitziet is buiten beschouwing van dit onderzoek gelaten.

Ontwikkeltijd en kosten

De daadwerkelijke kosten zijn vrijwel onmogelijk in te schatten, aangezien er nog geen concreet voorstel ligt voor implementatie. De bovenstaande suggestie, om een applicatie te ontwikkelen die gebruik maakt van andere diensten, zou in enkele weken realiseerbaar moeten zijn (voor een klein team van 3-4 ontwikkelaars, afhankelijk van de *should haves* die afgesproken worden).

De vraag is echter of het gebruik van deze diensten zondermeer toegestaan is, bijvoorbeeld in verband met privacy wetgeving of andere juridische zaken. Indien dit niet het geval is, en hier binnen de muren van Saxion een oplossing voor gezocht moet worden of mogelijk zelf een implementatie ontwikkelt moet worden, is deze tijdschatting volledig onrealistisch.

De opleiding HBO-ICT van Saxion heeft inmiddels aangegeven mogelijk wel te willen ondersteunen met het ontwikkelen van een prototype (of eerste versie) van deze applicatie. Echter is het wel aan te raden om, voor verdere ontwikkeling, een bedrijf in te schakelen die hier ervaring mee heeft.

6.4. Integratie app in dienstverlening

Het is belangrijk dat er een implementatievoorstel ligt zodat het SSC weet welke stappen er nog genomen moeten worden voordat de app in gebruik genomen kan worden.

Het inzetten van een applicatie kan van invloed zijn op de huidige dienstverlening van het SSC omdat het een iets andere werkwijze met zich mee kan brengen. De focus kan namelijk verschuiven van persoonlijke *face-to-face* begeleiding naar persoonlijke begeleiding op afstand.

Om een app in te kunnen zetten is het van belang dat het allereerst ontwikkeld wordt. Tijdens deze ontwikkeling is het zaak dat het SSC zo snel mogelijk een *focus*-groep samenstelt waarmee de app op grotere schaal (dus met meer studenten) wordt getest. Het aantal respondenten in dit onderzoek is namelijk te klein om echt een goede aanbevelingen te kunnen doen over het gebruik van de app. Dit zal nog in de praktijk getest moeten worden. Daarnaast moeten de ontwerpcriteria nog verder gespecificeerd worden voordat deze echt direct om te zetten zijn naar een app. Ook hier is de input van studenten noodzakelijk.

Op advies van de app-expert wordt het SSC tevens aangeraden om één aanspreekpunt voor te dragen die de ontwikkeling (en pilot) gaat leiden. Deze persoon (of personen) moet verantwoordelijk gemaakt worden voor het hebben van een duidelijk beeld van de rol van de app en hoe deze binnen Saxion geïntegreerd moet worden met de huidige dienstverlening van het SSC. Een app die immers ontwikkeld wordt, zonder duidelijke plaats in de organisatie zal nimmer succesvol zijn. De afdeling "Onderzoek en Innovatie" zou initieel hier een rol kunnen spelen.

7. Literatuurlijst

Boeken

Ahlers, J. & Boenders, R.C.W. (2016). *Generatie Z en de Vierde (Industriële) Revolutie (2^e ed.)*. Haarlem, Nederland: Bertram en De Leeuw Uitgevers B.V.

Boeije, H. (2012). *Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen (2^e ed.)*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma Uitgevers.

Brakkee, S. (2008). *Zelfmanagement (2^e ed.)*. Groningen/ Houten, Nederland: Noordhoff Uitgevers

Eikelenboom, W. (2012). *Canon van het Leren. Self-Determination Theory*. Deventer, Nederland: Uitgeverij Kluwer. p. 503 – 509.

Hermesen, S., & Renes, R.J. (2016). *Draaiboek gedragsverandering. De psychologie van beïnvloeding begrijpen en gebruiken (2^e ed.)*. Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Business Contact.

Nelis, H., Van Sark, Y. (2016). *Motivatatie binnenstebuiten. Het geheim achter gemotiveerde pubers. enthousiaste leerlingen en gedreven studenten (5^e ed.)*. Utrecht/ Antwerpen, Nederland/ België: Kosmos Uitgevers.

Philips, A. & Van Kessel, A. (2016). *De kracht van motivatie. Ontdek de weg naar je ideale loopbaan (7^e, herziene druk)*. Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Ten Have.

Schaufeli, W., & Bakker, A. (2007). *De psychologie van arbeid en gezondheid (2^e ed.)*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Sitskoorn, M. (2008). *Het maakbare brein*. Uitgeverij Bert Bakker Amsterdam. p 43 – 44

Sitskoorn, M. (2016). *Ik2: De beste versie van jezelf. Ontwikkel je hersenen en bereik je doelen met het EFFECT-programma*. Deventer, Nederland: Vakmedianet. p. 55

Steel, P. (2011). *Uitstelgedrag. Waarom we lastige dingen voor ons uitschuiven en hoe we hiervan af komen*. Uitgeverij Ten Have. Utrecht. p. 48-58

Van Vliet, H. (1993). *Software engineering: principles and practice*. West-Sussex, United Kingdom: John Wiley And Sons Ltd.

Verhoeven, N. (2010). *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs (3e herziene druk.)*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma Uitgevers.

Zimbardo, P.G., Weber, A.L., & Johnson, R.L. (2007). *Psychologie, de essentie (2^e ed.)*. Amsterdam, Nederland: Pearson Education Benelux.

Artikelen

Boysan, M. & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counseling*, 45 (3), 284 – 296

Carden, R., Bryant, C., & Moss, R. (2004). Locus of Control, Test Anxiety, Academic Procrastination and Achievement among College Students. *Psychological Reports*, 95, 581-582.

Cheng, Y.Y, Shein, P.P., & Chiou W.B. (2012). Escaping the impuls to immediate gratification: The prospect concept promotes a future-oriented mindset, prompting an inclination towards delayed gratification. *Britisch Journal of Psychology*, 103 (1), 129-141.

Chun Chu, A.H., & Choi, J.N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performances. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264

- Day, V., Mensink, D., O'Sullivan, M. (2000) Patterns of Academic Procrastination, *Journal of College Reading and Learning*; 30 (2), 120-134.
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 30, 264–281.
- Eunkyung, K. & Eun Hee, S. (2013). The relationship of flow and self-regulated learning to active procrastination. *Social Behavioral and Personality*, 41(7), 1099-1114.
- Janssen, T., & Carton, J.S. (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-442.
- Katz, E., Eilot, K., & Nevo, N. (2013). "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38 (1), 111 – 119
- Lee, E. (2005). The relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166 (1), 5 – 14.
- Lee, D.G., Kelly, K.R., & Edwards, J.K. (2005). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Elsevier*, 40, 27-37
- Luken, T. (2012). Verstoorde loopbaanontwikkeling: Een verkenning van kosten en baten van loopbaanstoringen. Loopbaanvisie nummer 4, oktober 2012. Kloosterhof Acquisitie Services- uitgeverij BV, Neer
- Mandel, H. P. (2004). Constructive confrontation: Cognitive behavior therapy with one type of procrastinating underachiever. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic setting* (pp. 119–131). Washington, DC: American Psychological Association.
- Orpen, C. (1998). The Causes and Consequences of Academic Procrastination: A Research note. *Westminster Studies in Education*, 21(1), 73-75
- Poropat, A.E. (2009). A Meta-Analysis of the Five-Factor Model of Personality and Academic Performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322-338.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. University of Rochester. *American Psychological Association*. 55 (1), 68 – 78
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2008) A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational Basis for Effective Change. *Canadian Psychological Association*, 49 (3), 186 – 193
- Schraw, G., Olafson, L., Wadkins, T. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic Procrastination. *Journal of Education Psychology*. Vol. 99, No 1, 12-25. *American Psychological Association*.
- Schouwenburg, H.C. & Lay, C.H. (1995). Trait Procrastination and the Big Five Factors of Personality. *Personality and Individual Differences*, Elsevier 18(4), 481-490.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R.J. (1995). Self regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Sirous, F.M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational – Emotive and Cognitive – behavior therapy*, 30(4), 237-248.

Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral Correlates. *Journal of Counselling Psychology*. Vol. 31, no. 4, 503-509.

Steel, P. (2007). The Nature of procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.

Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-Regulation in Initiating Averse Goals. *Applied Psychology: An International Review*. Vol. 49, No 3, 372-390.

Van Essen, T., Ven Den Heuvel, S., & Ossebaard, M. (2004). A student course on self-management for procrastinators. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 59–74). Washington, DC: American Psychological Association.

Van Horebeek, W., Michielsen, S., Neyskens, A., & Depreeuw, E. (2004). A cognitive-behavioral approaching in group treatment of procrastinators in an academic setting. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 105–118). Washington, DC: American Psychological Association.

Vansteenkiste, M., & Neyrinck, B. (2010). Optimaal motiveren van gedragsverandering. *Tijdschrift voor psychotherapie*. Vol. 36, No 3, 171 - 189

Watson, D.C. (2001). Procrastination and the Five-Factor Model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, Elsevier, 30(1), 149

Internetbronnen

Arnett, J.Jensen. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Trough the Twenties. Geraadpleegd van

http://www.jeffreyarnett.com/articles/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf op 6 december 2017

Appspecialisten.nl (2013). App ontwikkelen. Geraadpleegd van

<https://www.appspecialisten.nl/kennisbank/app-ontwikkelen> op 16 december 2016

Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. Geraadpleegd van

<http://www.uky.edu/~eushe2/BanduraPubs/Bandura1991OBHDP.pdf> op 2 september 2016

Centraal Bureau voor de Statistiek (2016). Leeftijd en onderwijssoort. Geraadpleegd van

<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=71450ned&D1=0&D2=0&D3=0,8-21&D4=0-16&D5=0&D6=0,6-18&D7=I&HDR=G1,T,G6,G5,G4,G2&STB=G3&VW=T> op 7 november 2016.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2003). Hoogtepunt vergrijzing. Geraadpleegd van

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2003/18/na-2010-slaat-de-vergrijzing-toe> op 7 november 2016.

Choi, J.N., & Moran S.V. (2009). Why not procrastinate. Geraadpleegd van

https://www.researchgate.net/publication/24411243_Why_Not_Procrastinate_Development_and_Validation_of_a_New_Active_Procrastination_Scale op 2 november 2016

Consumentenbond (z.j.). Smartphone en apps. Geraadpleegd van

<http://www.consumentenbond.nl/smartphone/apps-appstores> op 8 juni 2016

De Raad, B., & Doddema-Winsemius, M. (2006). De Big 5 persoonlijkheidsfactoren: een method voor het beschrijven van persoonlijkheidseigenschappen. Geraadpleegd van

<https://www.nieuwezijds.nl/Boek/9789057122033/De-Big-5-persoonlijkheidsfactoren/> op 6 oktober 2016

Dienst Uitvoering Onderwijs (z.j.). Leenstelsel.

Geraadpleegd van <https://duo.nl/particulier/studievoorschot/maatregelen.jsp> op 15 maart 2016

Digibilities.nl (z.j.). 10 tips voor een succesvolle mobiele app. Geraadpleegd van <http://www.digibilities.nl/10-tips-voor-een-succesvolle-mobiele-app> op 16 december 2016

E-Health (2017). Geraadpleegd van <http://www.ggznederland.nl/themas/e-health> op 7 november 2017

E-learning.nl (z.j.). Vormen van e-learning. Geraadpleegd van <http://www.e-learning.nl/Achtergrond/Vormenvane-learning.aspx> op 12 december 2016

Feltzer, M.J.A., & Rickli, S.G. (2009). De invloed van persoonlijkheidskenmerken en andere factoren op studie-uitval in het hoger onderwijs. Geraadpleegd van [http://nolost.nl/sites/nolostcapital.nl/files/blog-attachments/Publicatie De Invloed van Persoonlijkheidskenmerken en Andere Factoren op Studie-uitval in het Hoger Onderwijs.pdf](http://nolost.nl/sites/nolostcapital.nl/files/blog-attachments/Publicatie%20De%20Invloed%20van%20Persoonlijkheidskenmerken%20en%20Andere%20Factoren%20op%20Studie-uitval%20in%20het%20Hoger%20Onderwijs.pdf) op 18 juni 2016

Fietsmodus.nl (z.j.). Geraadpleegd van <https://fietsmodus.nl> op 26 januari 2016

GCFlearnfree (2016). What is an application? Geraadpleegd van <http://www.gcflearnfree.org/computerbasics/understanding-applications/1/> op 24 januari 2017

Gellevij, M., Mittendorf, K., Faber, M., Huizinga, T., Staman, L., Truijen, K., & Bisschop, C. (2015, 01 oktober). Studiesucces – Handreiking voor docenten, studieloopbaanbegeleiders en opleidingsmanagers. Geraadpleegd van <https://www.saxion.nl/wps/wcm/connect/19819094-5bd2-4ab2-b93e-b62b18a7f36d/Handreiking+Studiesucces+Eindrapportage+versie+extern.pdf?MOD=AJPERES> op 18 juni 2016

Google Play Store (2017). Seven days. <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.trimbos.sevendays>

Interstedelijk Studenten Overleg (ISO), & Landelijke Studenten Vakbond (LSVb). (2013, 1 september). Prestatieafspraken in het hoger onderwijs: een onderzoek naar de effecten van prestatieafspraken. Geraadpleegd van http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2014/04/1314-Prestatieafspraken-in-het-hoger-onderwijs_ISOformat.pdf op 17 juni 2016

Interstedelijk Studenten Overleg (ISO), Landelijke Kamer van Verenigingen (LKvK), & Landelijke Studenten Vakbond (LSVb). (2014, 19 juni). Studiesucces: De nieuwe definitie. Geraadpleegd van <http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2014/06/Studiesucces-een-nieuwe-definitie.pdf> op 18 juni 2016

Interstedelijk Studenten Overleg (ISO), & Landelijke Studenten Vakbond (LSVb). (2015, 21 april). De effecten van de prestatieafspraken. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2015/04/21/de-effecten-van-de-prestatieafspraken> op 17 juni 2016

Interstedelijk Studenten Overleg (z.j.). Prestatieafspraken hoger onderwijs. Geraadpleegd van <http://www.iso.nl/publicatie/prestatieafspraken-hoger-onderwijs-iso-lsvb-onderzoeken-effecten/> op 20 maart 2016

Interstedelijk Studenten Overleg (2016) Studentpsychologen. Een stand van zaken. geraadpleegd van <http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2016/10/1617-Onderzoek-Studentenpsychologen-1.pdf> op 11 december 2017

Jansen, E. (1996). Curriculumorganisaties en studievoortgang. Een onderzoek onder zes studierichtingen aan de Rijksuniversiteit Groningen. geraadpleegd van <http://www.rug.nl/research/portal/files/10193860/thesis.pdf> op 28 september 2016

JelleJolles.nl (2015). Hoe kun je technologie inzetten om je studieresultaten te verbeteren. <http://www.jellejolles.nl/hoe-kun-je-technologie-inzetten-om-je-studieresultaten-te-verbeteren/> op 11 januari 2017

Kappe, R.F. (2011). Determinants of Succes: a logitudinal study in higher professional education. Vrije Universiteit Amsterdam. Geraadpleegd van <http://www.youngworks.nl/wp-content/uploads/2011/12/ProefschriftKappe.pdf> op 23 juni 2016

Kennisnet (2015) Alles wat je moet weten over flipping the classroom. Geraadpleegd van <https://www.kennisnet.nl/artikel/alles-wat-je-moet-weten-over-flipping-the-classroom/> op 23 november 2016

Losseveeter.nl (2015). De juiste app geeft meer kans op gedragsverandering. Geraadpleegd van (<http://losseveeter.nl/2015/03/21/de-juiste-app-geeft-meer-kans-op-gedragsverandering/>) op 16 december 2016

LSVb (2017). Onderzoeksrapport mentale gezondheid van studenten. Geraadpleegd van <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf> op 6 december 2017

Luken, T. (2008). De (on)mogelijkheid van zelfsturing. Geraadpleegd van [http://home.planet.nl/~tluken/De%20\(on\)mogelijkheid%20van%20zelfsturing,%20T.Luken.pdf](http://home.planet.nl/~tluken/De%20(on)mogelijkheid%20van%20zelfsturing,%20T.Luken.pdf) op 31 augustus 2016

Luken, T. (2009). Het dwaalspoor van een goede keuze: Naar een effectiever model van (studie)loopbaanontwikkeling. Fontys Hogeschool HRM & Psychologie. Verkregen via <http://fontys.surfsharekit.nl:8080/get/smpid:25506/DS1/> op 17 mei 2016.

Luken, T. (2011). Loopbaanbegeleiding schiet de lerende voorbij. Geraadpleegd van <http://home.planet.nl/~tluken/discussiestukLOB.pdf> op 31 augustus 2016

Margolis, H., & McCabe (2006). Improving Self-Efficacy and Motivation: what to do, what to say. Geraadpleegd van https://old.uqu.edu.sa/files2/tiny_mce/plugins/filemanager/files/4340129/4_Improving_Self-Efficacy.pdf op 8 september 2016

Marketingfacts.nl (2013). Wat is gamification? Geraadpleegd van <http://www.marketingfacts.nl/berichten/wat-is-gamification-nou-eigenlijk> op 24 januari 2017

Marketingfacts.nl (2016) Social media in Nederland. Geraadpleegd van <http://www.marketingfacts.nl/berichten/social-media-in-nederland-2016-whatsapp-overstijgt-facebook> op 24 januari 2017

Meijers, F., Kuijpers M., & Winters, A. (2010). Leren kiezen/ kiezen leren. Geraadpleegd van [http://www.lob4mbo.nl/files/Literstuur%20studie%20Leren%20Kiezen%20kiezen%20leren\[1\].pdf](http://www.lob4mbo.nl/files/Literstuur%20studie%20Leren%20Kiezen%20kiezen%20leren[1].pdf) op 4 juli 2016

Van Rooijen, Zwikker & Van der Vliet (2014). Wat werkt bij online hulpverlening? *Nederlands Jeugd Instituut*. Geraadpleegd van https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/Wat_werkt_Online_hulp.pdf op 6 december 2017

Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek –NWO (z.j.). Geraadpleegd van <http://www.nwo.nl/onderzoek-en-resultaten/onderzoeksprojecten/i/02/3102.html> op 7 november 2016

Observantonline (2013) Een app tegen uitstelgedrag. Geraadpleegd van (<http://www.observantonline.nl/Home/Artikelen/articleType/ArticleView/articleId/1667/Een-app-tegen-uitstelgedrag>) op 16 december 2016

Open Universiteit (OU)/ Welten-Instituut (z.j.). Vormen van leren. Geraadpleegd van <https://www.ou.nl/web/look-dossiers/netwerkleren/vormen-van-leren> op 12 december 2016

Open Universiteit (2016) Online Masterclasses en lezingen. Geraadpleegd van <http://portal.ou.nl/web/leren/masterclasses> op 12 december 2016

Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vasalos (2008). Remediëring van uitstelgedrag van studenten in het hoger onderwijs: een benadering gebaseerd op positieve psychologie. Geraadpleegd van <http://www.i2l.nl/AcademischeVorming/publicaties.php> op 4 april 2016

Ossebaard, Korthagen, Oost, Stavenga & Vasalos (2008). Remediëring van uitstelgedrag van studenten in het hoger onderwijs: een benadering gebaseerd op positieve psychologie. Geraadpleegd van <http://www.i2l.nl/AcademischeVorming/publicaties.php> op 4 april 2016

Ossebaard, M. & van den Heuvel, S. (z.j.). Zes typen uitstellers en hun achtergrond. geraadpleegd van [http://www.i2l.nl/pdf/1Tekst Zes typen uitstellers en hun achtergrond.pdf](http://www.i2l.nl/pdf/1Tekst%20Zes%20typen%20uitstellers%20en%20hun%20achtergrond.pdf) op 21 augustus 2016

Ossebaard, M. (2011). Mindfulness bij het aanpakken van studie-uitstelgedrag in het hoger onderwijs. Geraadpleegd van <http://www.i2l.nl/pdf/1Essay%20Mindfulness%20en%20uitstelgedrag.pdf> op 5 november 2016

Ozer U., Demir, A., Ferrari, J.R. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A pilot study. Springer Science + Business Media New York. Geraadpleegd van https://www.researchgate.net/profile/Joseph_Ferrari3/publication/257594771_Reducing_Academic_Procrastination_Through_a_Group_Treatment_Program_A_Pilot_Study/links/5570de0b08aee701d61cbaba/Reducing-Academic-Procrastination-Through-a-Group-Treatment-Program-A-Pilot-Study.pdf op 4 april 2016

Psychologie Magazine (z.j.) Faalangst of succesangst. <https://www.psychologiemagazine.nl/advies/heb-ik-faalangst-of-succesangst/> Geraadpleegd op 12 oktober 2016

Researchcentrum voor Onderwijs en Arbeidsmarkt (ROA, 2013, 01 december). De arbeidsmarkt naar opleiding en beroep tot 2018. Geraadpleegd van https://www.werk.nl/xpsitem/wdo_012088 op 21 juni 2016

ResearchNed. (2016, 19 april). Monitorrapportage studievoorschot. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2016/04/19/monitorrapportage-studievoorschot> op 18 juni 2016

Rijksoverheid (z.j.). Inwerkingtreding Wet Studievoorschot hoger onderwijs. Geraadpleegd op 19 juni 2016 van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/studiefinanciering/documenten/brieven/2015/04/01/inwerkingtreding-wet-studievoorschot-hoger-onderwijs>

Rijksoverheid (z.j.). Monitorrapportage Studievoorschot (2016). Geraadpleegd op 19 juni 2016 van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2016/04/19/monitorrapportage-studievoorschot>

Rijksoverheid (z.j.). Prestatieafspraken en financiële tegemoetkoming. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/hoger-onderwijs/inhoud/prestatieafspraken-met-universiteiten-en-hogescholen> op 20 juni 2016

Rijksoverheid (z.j.). Beter onderwijs door invoering sociaal leenstelsel (2013). Geraadpleegd op 20 juni 2016 van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2013/01/18/beter-onderwijs-door-invoering-sociaal-leenstelsel>

Rijksoverheid (z.j.). Kamerbrief over verdere invulling sociaal leenstelsel en onderzoek naar gedragseffecten (2013). Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2013/06/07/kamerbrief-over-verdere-invulling-sociaal-leenstelsel-en-onderzoek-naar-gedragseffecten> op 29 juni 2016.

Rijks Universiteit Groningen (2016) Massive Open Online Courses. Geraadpleegd van <http://www.rug.nl/e-learning/projecten/mooc/> op 12 december 2016

Rubens, W. (2008). E-learning: trends en ontwikkelingen. Geraadpleegd van <http://www.te-learning.nl/developrubens.pdf> op 12 december 2016

Saxion (z.j.). Over Saxion.
Geraadpleegd van <https://saxion.nl/over/organisatie/over-saxion> op 7 maart 2016

Saxion (z.j.). Aantallen studenten en medewerkers.
geraadpleegd van <https://saxion.nl/over/organisatie/feiten/> op 7 maart 2016

Saxion (z.j.). Jaarverslag 2012, Jaarverslag 2013, Jaarverslag 2014 en Roadmap 2015
Geraadpleegd van <https://saxion.nl/over/organisatie/feiten/jaarverslag/> op 3 maart 2016

Saxion (z.j.) Saxion Strategisch plan 2012-2016.
Geraadpleegd van <https://saxion.nl/over/organisatie/strategisch-plan/> op 3 maart 2016

Saxion (z.j.). Strategische agenda 2012-2016. Blz. 10. Geraadpleegd van https://saxion.nl/wps/wcm/connect/2b052a44-fba7-4d95-92e8-2a8ee9ef5ae7/Strategische+Agenda+Saxion+2012-2016_nw.pdf?MOD=AJPERES op 21 juni 2016

Saxion (z.j.) Studiekeuzecheck. Geraadpleegd van <https://www.saxion.nl/studeren/aanmelden/studiekeuzecheck/> op 23 juni 2016

Saxion StudieSuccesCentrum (z.j.) Algemene informatie
Geraadpleegd van https://www.saxion.nl/succesvol_studeren/site/voorjestudie/Over_het_StudieSuccesCentrum/ op 7 maart 2016

Saxion StudieSuccesCentrum (z.j.). Beleidsplan 2015-2016
Geraadpleegd van <https://www.saxion.nl/wps/wcm/connect/621d5e50-fa97-45dd-8108-2f10a8b9e63e/SSC+Beleidsplan+2015+-+2016.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=621d5e50-fa97-45dd-8108-2f10a8b9e63e> op 7 maart 2016
StudieSuccesCentrum (z.j.). Diensten en producten. Geraadpleegd van https://saxion.nl/succesvol_studeren/site/ op 21 juni 2016

Saxion StudieSuccesCentrum (z.j.) Succesvol studeren.
Geraadpleegd van https://www.saxion.nl/succesvol_studeren/site/voorjestudie/Over_het_StudieSuccesCentrum/ op 8 maart 2016

Saxion.nl/ succesvl_studeren (z.j.). Studentenpsycholoog en studentendecaan. Geraadpleegd van https://saxion.nl/succesvol_studeren/site/onze-experts/begeleiding-op-maat/studentenpsycholoog/ op 16 februari 2017

Schouwenburg, H.C. (1994). Uitstelgedrag bij studenten. Universiteit van Groningen: s.n.
Geraadpleegd van <http://www.rug.nl/research/portal/files/14489131/schouwenburg.PDF> op 5 oktober 2017

Schouwenburg, H.C., & Van Essen, T. (2004). Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf.
Geraadpleegd van <http://www.ret-training.nl/wp-content/uploads/2015/01/doe-het-vandaag2.pdf> op 14 november 2016

Smarthealth.nl (2016). De psychologie achter gedragsverandering. Geraadpleegd van <http://www.smarthealth.nl/2016/04/01/de-psychologie-achter-gedragsverandering/> op 16 december 2016

Spanjers, I.A.E., Könings, K.D., Leppink, J. & Merriënboer, J.G. (2014). Blended Learning: Hype of verrijking van het onderwijs. Geraadpleegd van http://archief.kennisnet.nl/uploads/tx_kncontentelements/KennisnetverslagBlendedLeren.pdf op 23 november 2016

Stichting Leerplanontwikkeling Nederland (2015) Slimmer leren: zelfregulatie in de les. Geraadpleegd van <https://talentstimuleren.nl/?file=4374&m=1443803354&action=file.download> op 23 november 2016

Tabularasa.nl (2016). Gedragsverandering door gamification: drie belangrijke tips. Geraadpleegd van <http://tabularasa.nl/gedragsverandering-door-gamificatie-drie-belangrijke-tips/> op 16 december 2016

Tartwijk, J. van, Driessen, E.W., Vleuten, C.P.M. Van der, & Wubbels, T. (2012). Onderwijswetenschap, 'de moeilijkste wetenschap'. Geraadpleegd van <http://www.ntvt.nl/artikel/119/6/onderwijswetenschap-de-allermoeilijkste-wetenschap> op 20 juni 2016

Tubantia (z.j.). Voors en tegens van sociaal leenstelsel. Geraadpleegd op 20 juni 2016 van <http://www.tubantia.nl/algemeen/binnenland/voors-en-tegens-van-sociaal-leenstelsel-1.1544812>

UWV (2012). Gedragsbeïnvloeding in een online omgeving. Geraadpleegd van <http://www.uwv.nl/overuwv/Images/Gedragsbeinvloeding%20in%20een%20online%20omgeving,%20rapport%20CCV%20-%20UWV.pdf> op 11 januari 2017

Van Onzenoort, C.H. (2010). Als uitval opvalt: Studie-uitval in het hoger beroepsonderwijs. Universiteit van Amsterdam. FMG: Research Institute Child Development and Education (CDE). Geraadpleegd van <http://dare.uva.nl/document/2/72995> op 17 mei 2016.

Vereniging Hogescholen (z.j.). Studiesucces blijft grote uitdaging. Geraadpleegd van <http://www.verenighogescholen.nl/actueel/actualiteiten/studiesucces-blijft-grote-uitdaging-voor-hbo> op 22 juni 2016

Vereniging Hogescholen (z.j.). Leenaversie en de nieuwe schuldenmachine. Geraadpleegd van <http://www.verenighogescholen.nl/actueel/actualiteiten/over-leenaversie-en-de-nieuwe-schuldenmachine> op 22 juni 2016

Vereniging Hogescholen (z.j.). Studiesucces. Geraadpleegd van <http://www.verenighogescholen.nl/themas/studiesucces> op 22 juni 2016

Vereniging Hogescholen (2016). Feiten en cijfers. Afgestudeerden en uitvallers in het hoger onderwijs. Geraadpleegd van http://www.verenighogescholen.nl/system/knowledge_base/attachments/files/000/000/538/original/Factsheet_Uitval_en_Rendement_2016_def.pdf?1461314326 op 28 juni 2016

Webb, T.L., Joseph, J., Yardley, L., Michie, S. (2010). Using the Internet to Promote Health Behavior Change: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Impact of Theoretical Basis, Use of Behavior Change Techniques, and Mode of Delivery on Efficacy. Geraadpleegd van <https://www.jmir.org/2010/1/e4/> op 9 januari 2017

Wistrich, A. J. (2008). Procrastination, deadlines, and Statutes of limitations. Geraadpleegd van <http://scholarship.law.wm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1061&context=wmlr> op 25 september 2016

8. Bijlagen

8.1. Bijlage 1 - Lijst met figuren en tabellen

Afbeelding 1 - Organogram StudieSuccesCentrum	7
Afbeelding 2 - Self-Determination Theory van Deci & Ryan (2008).....	24
Afbeelding 3 - Conceptueel model	25
Afbeelding 4 - Gevonden apps in de AppStore met de term "procrastination"	36
Afbeelding 5 - Android apps over uitstelgedrag	37
Afbeelding 6 - Een schermimpressie van Todoist	45
Afbeelding 7 - Feedback op een taak.....	45
Tabel 1 - Overzicht empirische deelvragen.....	26

Let op: Overige bijlagen worden digitaal aangeleverd.

8.2. Bijlage 2 - Interviewvragen en analyse studenten

8.3. Bijlage 3 - Topiclijst en analyse studieloopbaanbegeleiders en experts

8.4. Bijlage 4 - Codelijst

8.5. Bijlage 5 - Groepstraining Studiestimuleringsgroep (Windesheim)

9. Eigen werkverklaring

Kom
verder



Eigen werkverklaring

Ondergetekende: (Naam student)

Laura Bisschop

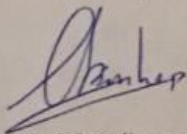
verklaart ondubbelzinnig dat:

- 1) dit werkstuk eigen werk is en daarom geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander,
- 2) alle gebruikte bronnen (waaronder internetpagina's) zijn voorzien van bronvermelding,
- 3) het verslag voor niet meer dan 5 % aan overgenomen passages uit 'werk van anderen' bevat.
- 4) dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Safe Assign (Blackboard).

Plaats: Enschede

Datum: 5 januari 2018

Handtekening:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Laura Bisschop".

N.B. Schending van bovengenoemde 'Eigen werkverklaring' wordt als fraude aangemerkt als bedoeld in Art. 19 OER.

saxion.nl