

Vooruit met de geit!

Motivatie kwijt? Teleblok is van 27/05 t.e.m. 27/06 dagelijks bereikbaar voor een anoniem chatgesprek tussen 18 en 23 uur.

www.teleblok.be

teleblok
samen met 



Dossier: Hoe kan een goede examenplanning studenten helpen bij stress en uitstelgedrag?

“Ik moet nog 120 pagina’s blokken en het examen is morgenvroeg. Moet ik de nacht doordoen of toch gaan slapen en hopen dat alles goed komt?”

Het is een vraag die elke examenperiode terugkomt in de gesprekken bij Teleblok. Studenten hebben te veel uitgesteld of hebben hun tijd niet goed ingeschat en komen in de problemen. Dan is het veel te laat om nog een goede planning op te maken.

Hoeveel studenten stellen een examenplanning op? Zijn de Vlaamse studenten goed in het opstellen van een planning? Helpt hen dat bij het studeren en bij uitstelgedrag? Deze vragen stelden we dit voorjaar aan Vlaamse studenten.

Is een examenplanning een must? Een examenplanning is een goed instrument om de examenperiode te organiseren. Toch zijn er studenten die bewust niet plannen en bij wie dit best goed lukt, zo blijkt ook uit onze bevraging. Dus nee, voor een minderheid is een planning geen must.

Bevraging

Dit document bevat de resultaten van een bevraging bij 810 studenten. De bevraging werd verspreid via mail, sociale media en partners.

Wie zijn onze respondenten?

- Vooral vrouwen (86,6%)
- De meesten volgen een professionele bachelor (51%), gevolgd door een academische bachelor (27%) en een master (16%).
 - o 31% eerste jaar hoger onderwijs
 - o 42% tweede tot (waarschijnlijk) voorlaatste jaar hoger onderwijs
 - o 27% (waarschijnlijk) laatste jaar hoger onderwijs
- De respondenten studeren overwegend thuis (71%). De anderen studeren op kot (18%) of elders (12%)

- De studenten refereerden in deze bevraging naar de vorige examenperiode. 86% was redelijk tot heel tevreden over zijn resultaat.
- 84% geeft aan (redelijk) vaak de lessen bijgewoond te hebben in het academiejaar.

Om verschillen in opvattingen op te merken, zijn bij elke vraag zijn de antwoorden vergeleken op vlak van:

- meisjes versus jongens
- studenten naargelang ze thuis, op kot of elders studeren
- eerstejaars versus ouderejaars
- professionele bachelor, academische bachelor of master
- of studenten tevreden waren met hun resultaten. De studenten die minder tevreden waren, zijn merkkelijk vaker te vinden in een academische bachelor of in hun eerste jaar hoger onderwijs. Zij ervaren hun studies meer als lastig en stresserend, eerder dan uitdagend of vlot.
- studenten die vaak uitstellen versus studenten die zelden tot nooit uitstellen.
- studenten die goed plannen versus studenten die minder goed plannen. Hiervoor werden twee criteria gebruikt voor goed plannen:
 - o een planning opmaken ten minste 1 maand voor het eerste examen
 - o (heel) actief aan de slag gaan met de planning
- Studenten die wel versus geen planning maken

Hoe plannen Vlaamse studenten hun examens?

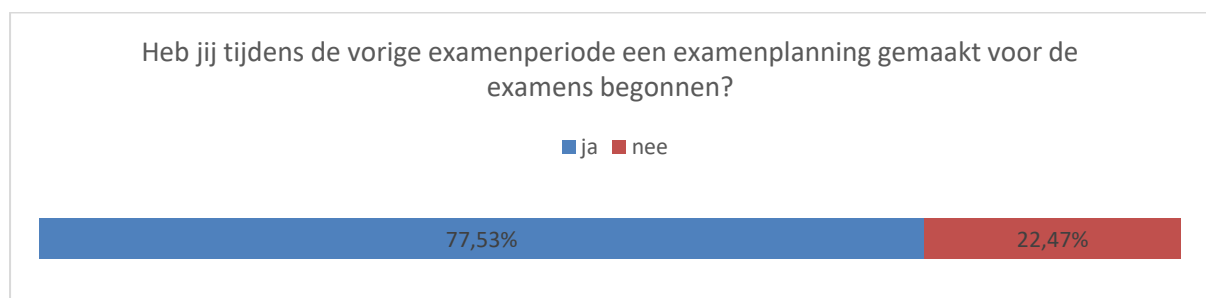
Uit de gesprekken via de Teleblok-chat:

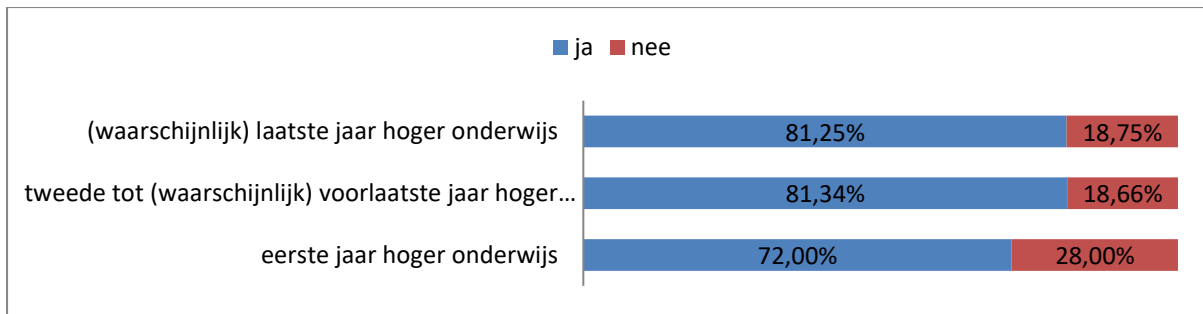
“Als ik achter zit op schema, geeft mij dat extra stress”

“Ik heb een planning, maar ik hou mij er niet aan”

“Ik vind het moeilijk om alles goed in te plannen”

75,5% van de studenten heeft een examenplanning gemaakt tijdens de vorige examenperiode. Een planning definieerden we voor de studenten als ‘een overzicht van je examens en wat je wanneer gaat studeren’. Eerstejaars plannen minder vaak (nog te weinig ervaring of te weinig besef van het belang?). Studenten uit een professionele bachelor plannen ongeveer 10% minder vaak dan studenten aan een academische bachelor of master.

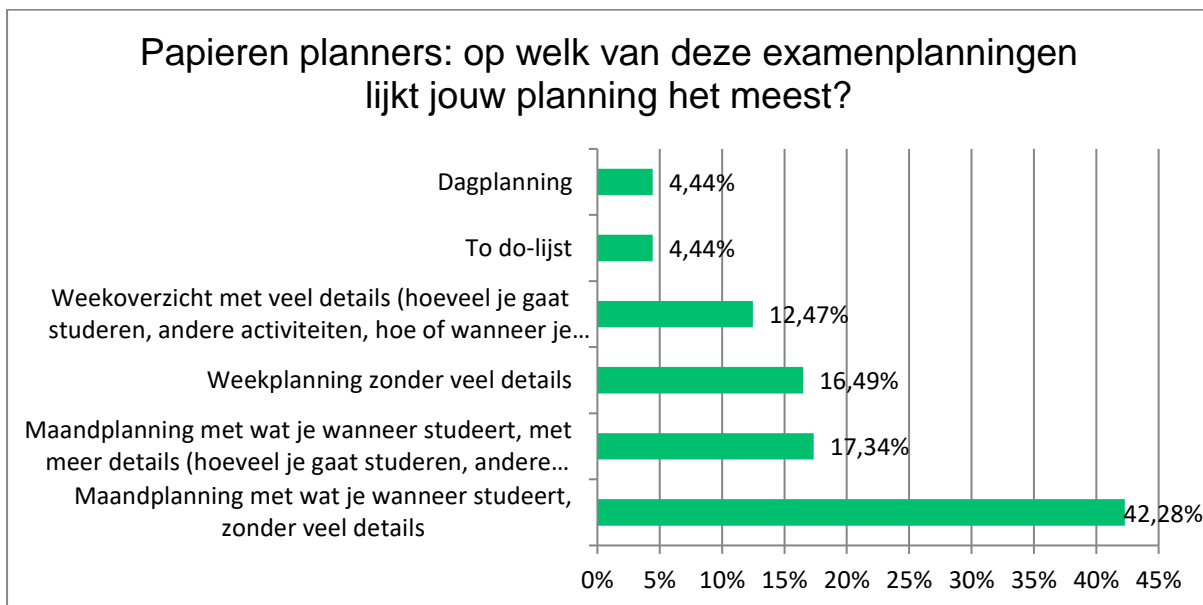




De planners

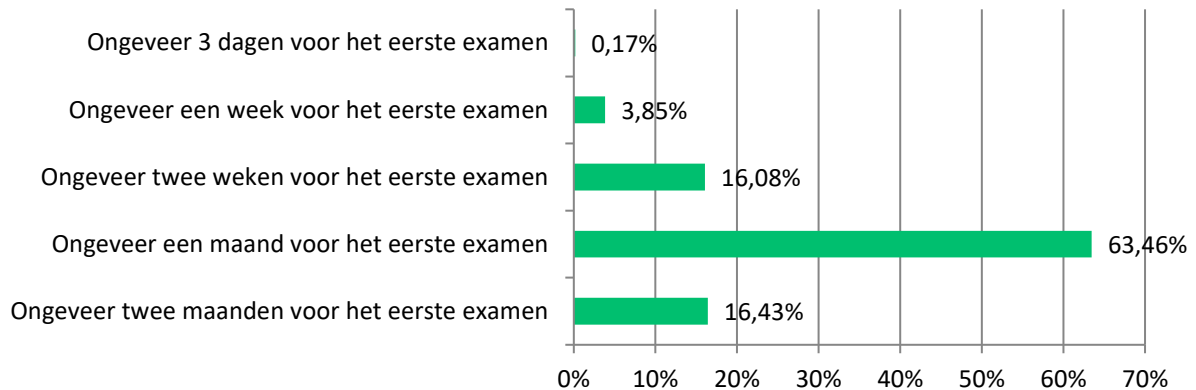
Wat weten we over de planners?

Er bestaan heel wat apps en online tools in functie van time-management, gaande van een digitale agenda tot gespecialiseerde apps. Toch maakt de meerderheid van de respondenten (76%) zijn planning op papier. Zowel op papier als digitaal bevat de examenplanning vaak weinig details (59% bij papier, 57% bij digitale planner).



80% van de studenten stelde zijn planning op minstens een maand voor het eerste examen, mooi op tijd volgens de studiebegeleiders.

Wanneer heb je jouw examenplanning opgesteld bij de laatste examenperiode?



In een planning kan je bijna altijd vinden wanneer een student welk vak gaat studeren, welke andere activiteiten een student opneemt en hoeveel pagina's of hoofdstukken een student wil studeren. Zelden zal te zien zijn wat een student zal eten of hoe een student zal ontspannen.

Welke elementen zitten in jouw examenplanning?



75% van de studenten gaat middelmatig tot zeer actief aan de slag met zijn planning. Heel actief = dagelijks naar kijken, aanpassen, doelen stellen, planning voor de volgende dag bekijken en voorbereiden, terugblik op de voorbije dag, enz. Helemaal niet actief = na opmaak zelden nog naar de planning kijken.

Hoe goed doen de planners het?

De meerderheid van de studenten voelt zich goed bij zijn plangedrag:

- 90% vindt dat hij zijn planning voldoende op tijd heeft gemaakt.
- 88% is tevreden over hoe die planning eruit ziet.
- Bij 81% helpt een planning opmaken om in de stemming van de examens te komen.
- Bij 78% geeft een planning houvast en rust.
- Hoe verder je geraakt, hoe beter het plannen lukt. Studenten in hun (waarschijnlijk) laatste jaar, zijn meer tevreden over hun planning en kunnen beter inschatten hoeveel tijd ze nodig hebben.

De cijfers zakken bij specifiekere vaardigheden:

- 75% weet hoe hij een haalbare examenplanning moet opstellen
- 64% lukt het goed om een inschatting te maken hoeveel tijd nodig is voor (een onderdeel van) een vak.

Achter op schema

64% van de studenten geeft aan af en tot tot heel vaak achter te zitten op schema. Ongeveer de helft van de studenten zal dan zijn planning aanpassen (48%). 34,75% studeert verder in de hoop terug op schema te geraken en 10,8% geeft zijn planning op. Studenten die achter zitten op schema voelen zich daardoor voornamelijk gestresseerd, gevolgd door gevoelens als frustratie, paniek, schuldgevoel en onzekerheid.

De niet-planners

Toch is er ook een minderheid van 22,5% die geen planning maakt. Voor 73% van de studenten is dit omdat ze er zich toch niet aan kunnen houden.

Een examenplanning is geen heilige graal voor iedereen. Voor sommige studenten is het niet nodig, ze kunnen hun examenperiode gemakkelijk zonder planning organiseren (42%) of zien het nut er niet van in (20%).

Masterstudenten zijn al wat meer ervaren in het organiseren van hun examens. Als zij geen examenplanning opmaken, is dat eerder omdat ze het gemakkelijk zonder kunnen. Studenten die een professionele of academische bachelor volgen, geven meer aan dat ze het plannen nog niet goed onder de knie hebben: ze houden zich er toch niet aan of de planning geeft teveel stress.

Er is dus een deel van de studenten bij wie een planning misschien wel kan helpen om met meer succes te studeren. Zij hebben duidelijk meer hulp nodig bij het plannen. De studenten die aangeven dat ze niet plannen omdat ze niet weten hoe ze dat moeten doen, zijn vaker niet tevreden met hun resultaat.



Stellen Vlaamse studenten gemakkelijk uit?

Uit de gesprekken via de Teleblok-chat:

“Als ik een week voor het examen, nog maar de helft ken, ben ik dan een uitsteller?”

“Ik stel vaak uit tot de laatste dag voor het examen, moet ik een nachtje doordoen of toch enkele uren slapen?”

“Als ik niet weet hoe ik er moet aan beginnen, ga ik het uitstellen. Daardoor ga ik vaak paniekeren.”

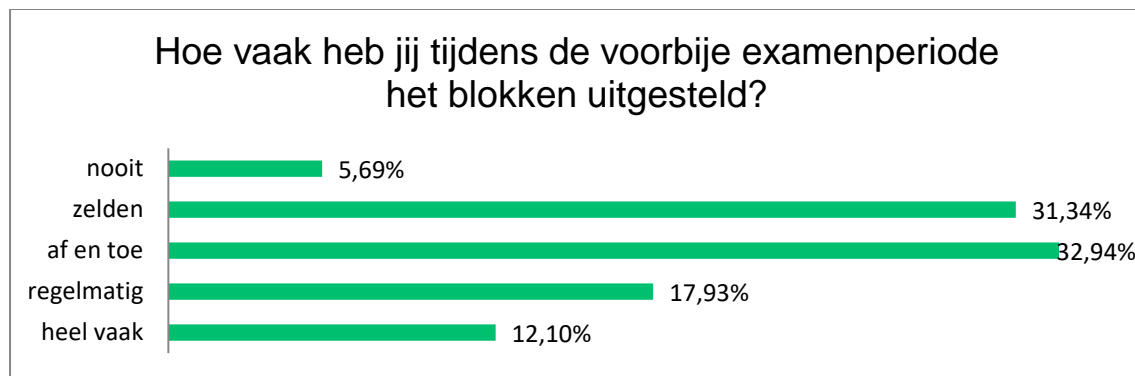
Studeervaardigheden

Studeren moet je ook leren. Om geconcentreerd te kunnen blokken, heb je best wat vaardigheden nodig. Soms lukt het goed, soms minder.

- Afleiding is er voor elke student. Maar liefst 95% van de studenten geeft aan dat ze af en toe tot heel vaak afgeleid worden.
- 90% vindt dat hij een goed overzicht heeft over zijn taken en to do's.
- 87% vindt dat hij alles goed heeft kunnen studeren voor zijn examen.
- 82% vindt dat hij tijd verspilt en 80% voelt zich af en toe tot heel vaak overweldigd door de hoeveelheid werk.
- Tijdsinschatting blijft een probleem: 78,5% is langer bezig aan een taak dan ingeschat. Toch krijgt 78% alles gedaan wat hij plande te doen op een dag.

Uitstelgedrag

63% van alle studenten stelt af en toe tot heel vaak uit.



Studenten die thuis studeren, stellen ook minder uit dan studenten die op kot of in een bibliotheek studeren. Misschien is daar te veel afleiding van vrienden of te weinig sociale druk van de ouders? Het zijn ook vaker de studenten die op kot, en vooral de studenten die elders studeren die in de problemen komen omdat ze te laat beginnen te studeren. 27% van de kotstudenten heeft al eens een nachtje moeten doorstuderen. Bij studenten die thuis studeren of elders ligt dat aantal veel lager (16% en 17%).

Bij 38% van de studenten heeft dit uitstelgedrag een matige tot zware invloed op de resultaten. Bij 62% van de studenten heeft dit uitstelgedrag een matige tot zware invloed op hoe ze zich voelden. Uitstelgedrag riep vooral stress en schuldgevoel op, gevolgd door onzekerheid, paniek en teleurstelling.

De meeste studenten zullen hun examenplanning gewoon aanpassen of verder studeren en hopen terug op schema te geraken.

Minder goede planners hebben het moeilijker tijdens de examens

Onze hypothese is dat een goede planning rust geeft, motiveert en helpt tegen stress. Een goede planning definiëren we met de criteria:

- Is minstens een maand voor de eerste examens opgemaakt

- Bevat veel details
- De student werkt er actief mee

Dit wordt bevestigd: studenten die volgens onze criteria minder goed plannen vinden merklijk minder dan de anderen dat ze hun planning op tijd gemaakt hebben, dat hun planning houvast en rust geeft of motiveert, dat hun planning ervoor zorgt dat hij/zij gedisciplineerder werkt. Ze zijn ook minder tevreden over hoe hun planning eruit ziet.

Studenten die minder goed zijn in plannen, zitten vaker achter op schema. Zij gooien hun examenplanning dan vaker overboord en passen hun planning minder vaak aan. Studenten die niet zo goed plannen zijn iets minder tevreden over hun resultaten na de examens.

Uitdaging: realistische en haalbare planning opstellen

Studenten die meer moeite hebben om een haalbare examenplanning op te stellen, gaan merklijk minder actief aan de slag met hun planning. Ze geven aan veel vaker achter te zitten op schema en niet alles gedaan te krijgen op een dag wat ze planden te doen. Opmerkelijk: deze studenten stellen hun planning ongeveer op hetzelfde moment op, toch heerst bij hen veel meer het gevoel dat ze vroeger hadden moeten beginnen (83,6% versus 60,5%).

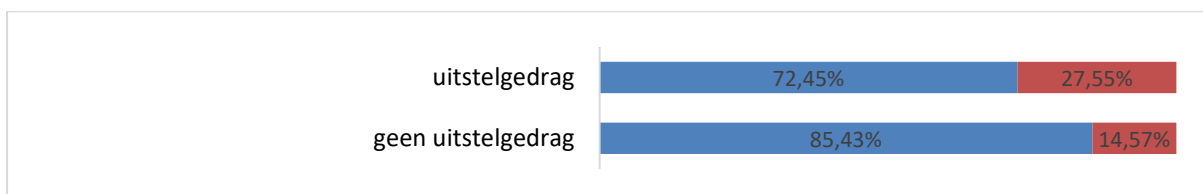
23% van alle deelnemers heeft moeite met het opstellen van een haalbare planning. Zij lopen vooral vast op het goed inschatten van de tijdsinvestering voor een taak.

- 83% van hen geeft aan dat het moeilijk lukt om een inschatting te maken hoeveel tijd nodig is voor (een onderdeel van) een vak.
- 96% van hen is tijdens de examenperiode langer bezig aan een taak dan ingeschat
- 92,5% verspilt tijd
- 83,6% vindt dat hij vroeger had moeten beginnen
- 81% stelt moeilijke taken uit
- 76% van hen stelt af en toe tot heel vaak uit tijdens de examenperiode, tegenover 53% van de studenten die vinden dat ze wel een haalbare planning kunnen opstellen

Deze studenten gaan ook minder actief aan de slag met hun planning. Hun planning heeft dus niet echt geholpen bij het blokken?

Uitstellers hebben meer moeite met time-management

Studenten die uitstellen tijdens de examens plannen minder vaak (72,5% tegenover 85,4%).



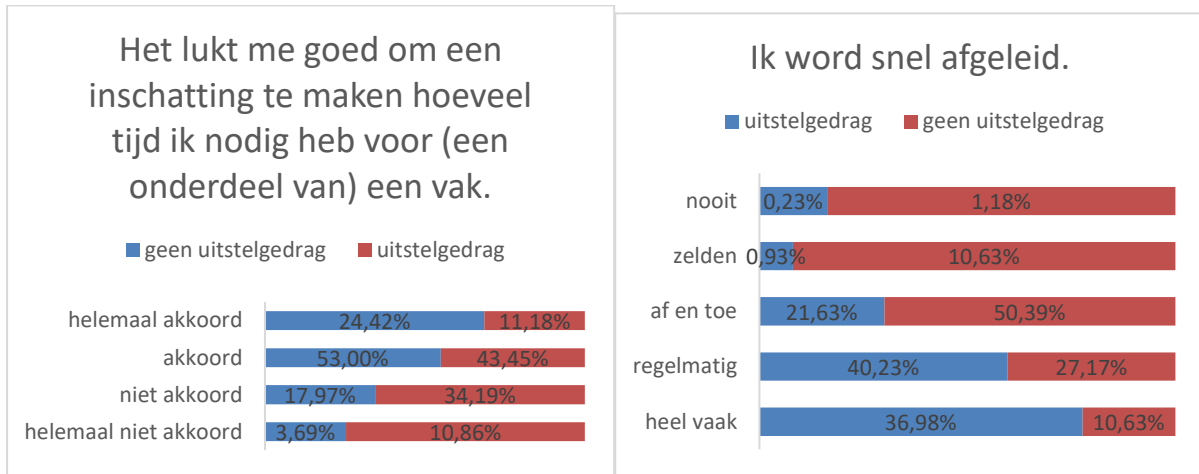
Studenten die af en toe tot heel vaak **uitstellen** tijdens de examens hebben meer moeite met het inschatten hoeveel tijd nodig is voor (een onderdeel van) een vak. (45% tegenover 22% bij de studenten die zelden/nooit uitstellen).

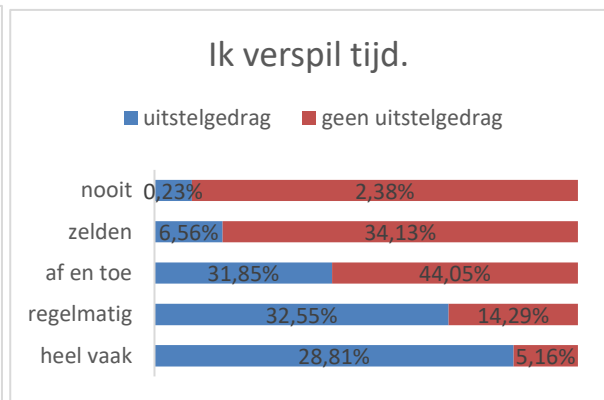
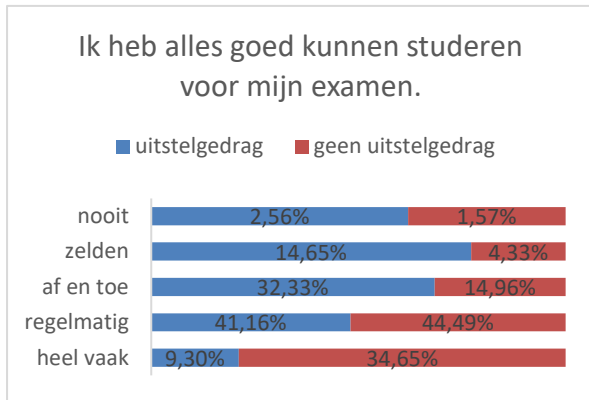
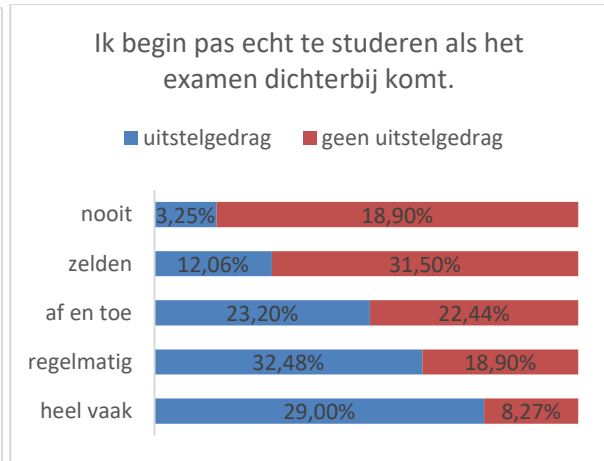
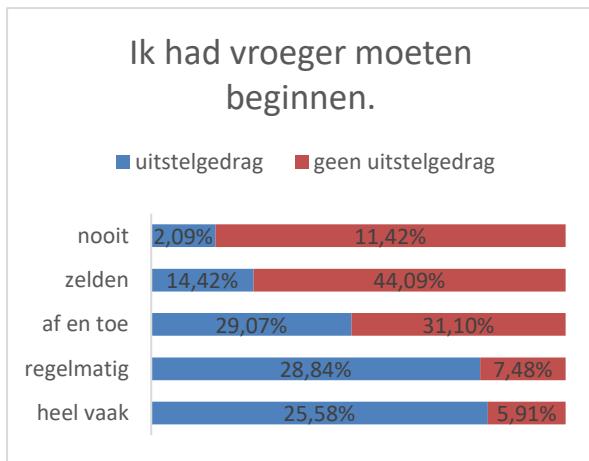
Uitstellers:

- Voelen dat ze meer tijd verspillen
- Vinden dat ze vroeger hadden moeten beginnen
- Worden sneller afgeleid
- Krijgen niet alles gedaan wat ze planden te doen op een dag

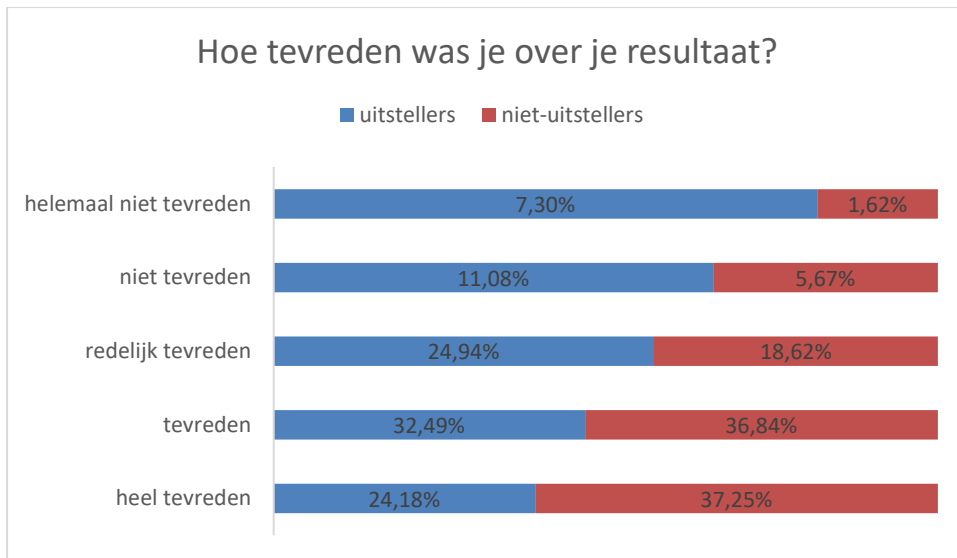
- Beginnen pas echt te studeren als het examen dichterbij komt
- Zijn langer bezig aan een taak dan ze hadden ingeschat
- Hebben meer moeite met het opstellen van een haalbare planning
- hebben meer nood aan hun planning: 77% stelt dat ze zonder een examenplanning teveel zouden uitstellen, tegenover 59% van de studenten die bijna niet uitstellen.

Studenten die zelden tot nooit uitstellen, voelen zich in vergelijking met de uitstellers vaker 'gemotiveerd' als ze toch eens achter staan op schema. Vermoedelijk verhoogt dit hun productiviteit.





De studenten die uitstellen zijn merkkelijk minder tevreden met hun resultaten na de examens 56,7% is (heel) tevreden met zijn resultaten, tegenover 74% van de studenten die niet uitstellen.

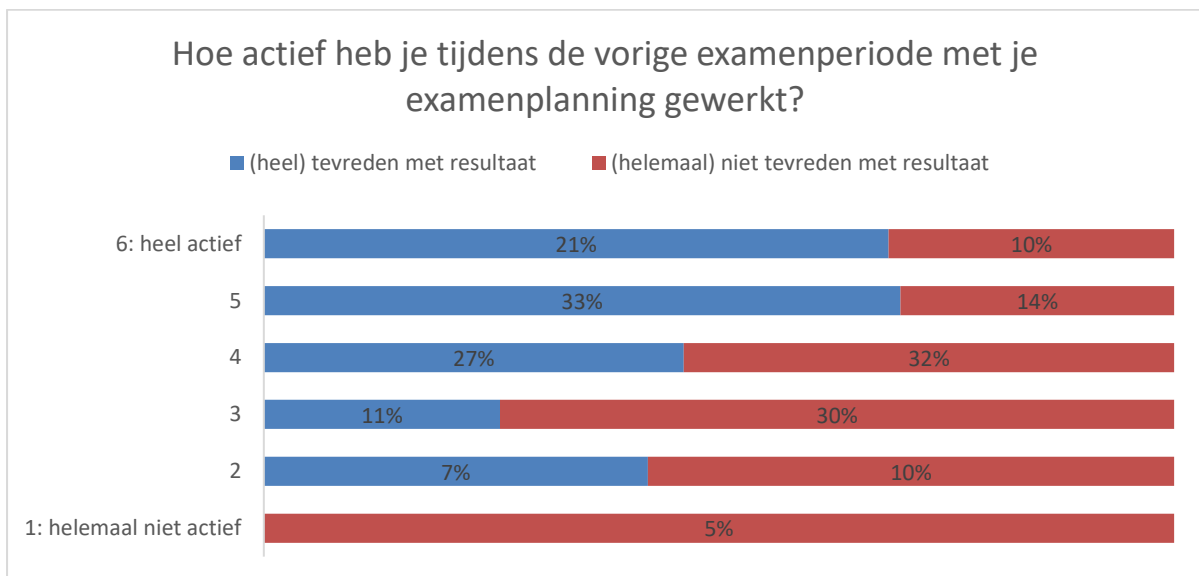


Betere studenten zijn betere planners

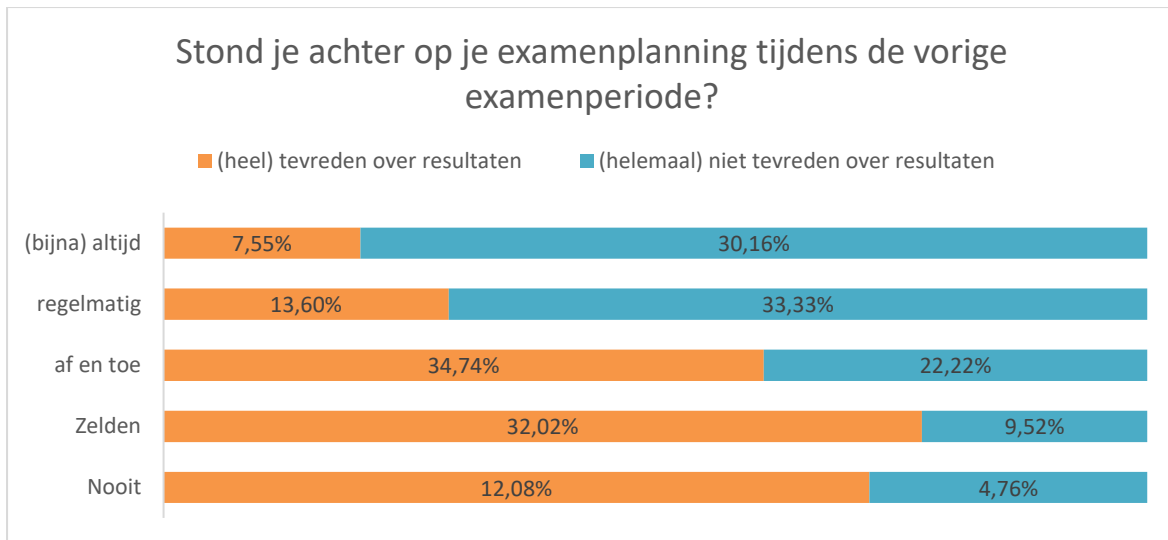
Studenten die tevreden zijn van hun resultaat, weten en kunnen merkkelijk beter omgaan met het opstellen van en werken met een planning. Studenten die voor zichzelf een goed resultaat neerzetten, geven veel vaker aan dat

- Ze de tijd die ze nodig hebben voor een vak goed kunnen inschatten
- Ze weten hoe ze een haalbare examenplanning moeten opstellen
- Een examenplanning hen houvast en rust geeft
- Ze hun examenplanning op tijd maken
- Ze tevreden zijn over hoe die planning eruit ziet.
- Een examenplanning motiveert

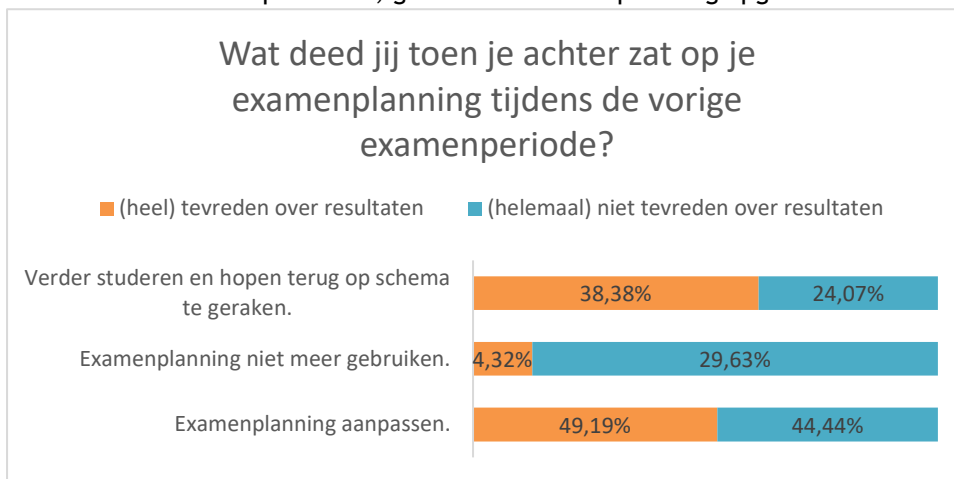
Studenten die aangeven dat ze (heel) tevreden waren met hun resultaten, **hebben ook veel actiever met hun planning gewerkt.**



En omgekeerd: studenten die niet tevreden waren met hun resultaat, krijgen van hun examenplanning een onaangenaam gevoel van stress. Ze zitten vaker achter op schema.



Als ze achter zitten op schema, gaan ze vaker hun planning opgeven.



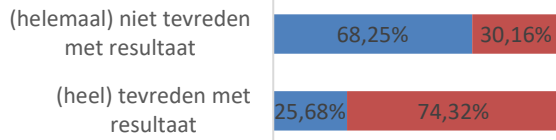
Zij worstelen duidelijk met een aantal aspecten van time-management:

- Ze komen meer in de problemen doordat ze te laat beginnen te studeren
- Kunnen minder goed omgaan met uitstelgedrag
- Hebben minder het gevoel dat ze alles goed hebben kunnen studeren voor een examen
- Krijgen minder vaak alles gedaan wat ze planden te doen op een dag
- Voelen dat ze vroeger hadden moeten beginnen
- Voelen zich vaker overweldigd door de hoeveelheid werk

Het verschil is het grootst bij de stelling 'het lukt me goed om een inschatting te maken hoeveel tijd ik nodig heb voor (een onderdeel van) een vak.'

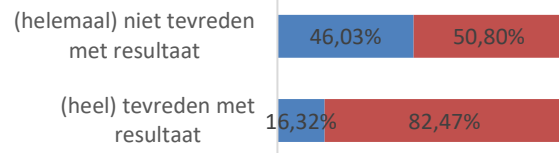
Het lukt me goed om een inschatting te maken hoeveel tijd ik nodig heb voor (een onderdeel van) een vak.

■ (helemaal) niet akkoord ■ (helemaal) akkoord



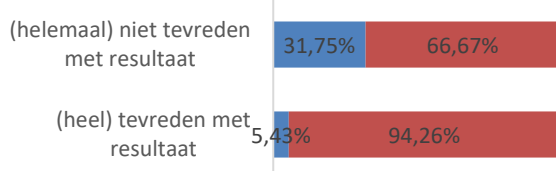
Ik weet hoe ik een haalbare examenplanning moet opstellen.

■ (helemaal) niet akkoord ■ (helemaal) akkoord



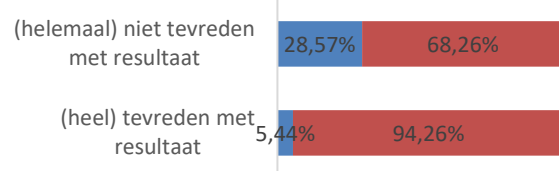
Ik ben tevreden over hoe mijn examenplanning eruit ziet.

■ (helemaal) niet akkoord ■ (helemaal) akkoord



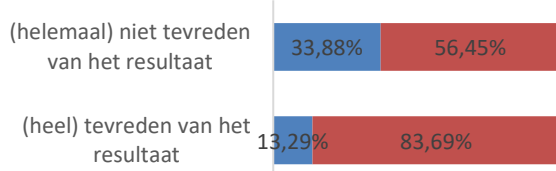
Ik heb mijn examenplanning voldoende op tijd gemaakt.

■ (helemaal) niet akkoord ■ (helemaal) akkoord



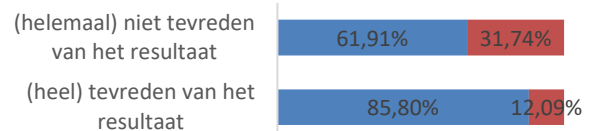
Een examenplanning geeft mij houvast en rust.

■ (helemaal) niet akkoord ■ (helemaal) akkoord



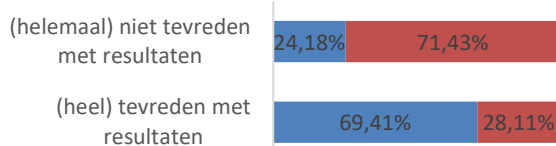
Een examenplanning geeft mij een onaangenaam gevoel van stress.

■ (helemaal) niet akkoord ■ (helemaal) akkoord



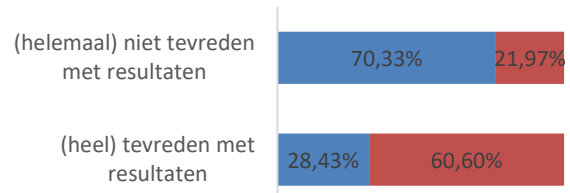
Ik kom wel eens in de problemen doordat ik te laat begin te studeren.

■ zelden/nooit ■ heel vaak - regelmatig

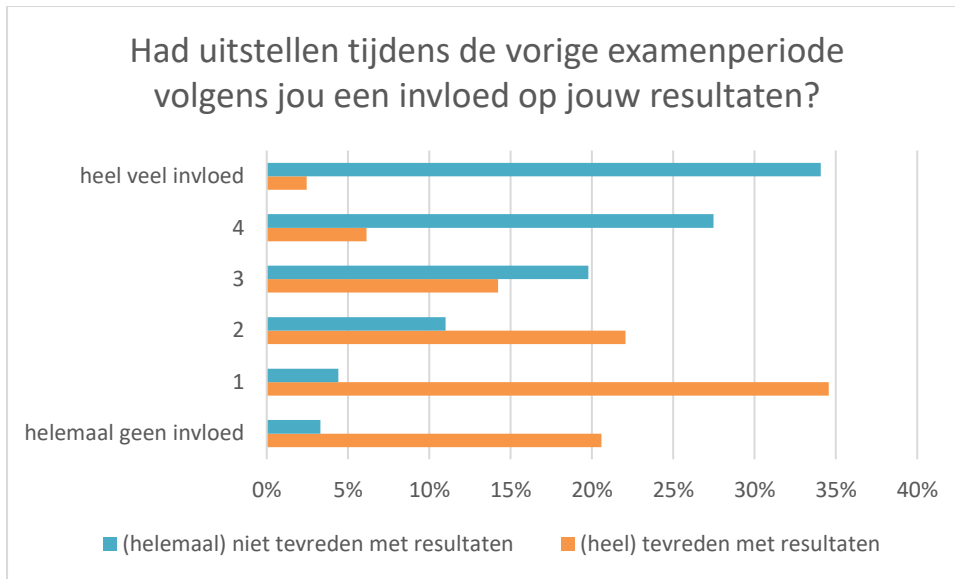


Ik kan goed omgaan met mijn eigen uitstelgedrag.

■ zelden/nooit ■ heel vaak - regelmatig

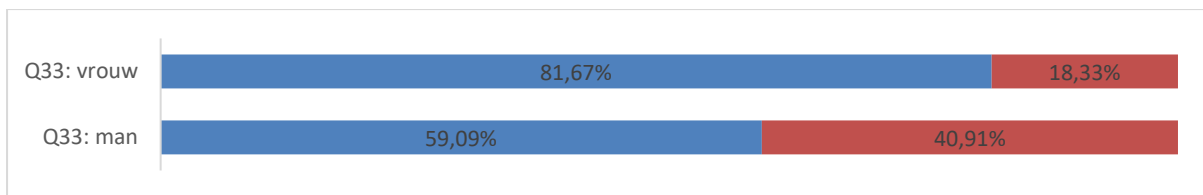


Uitstelgedrag blijkt voor veel studenten die niet tevreden waren met hun resultaat een oorzaak te zijn.

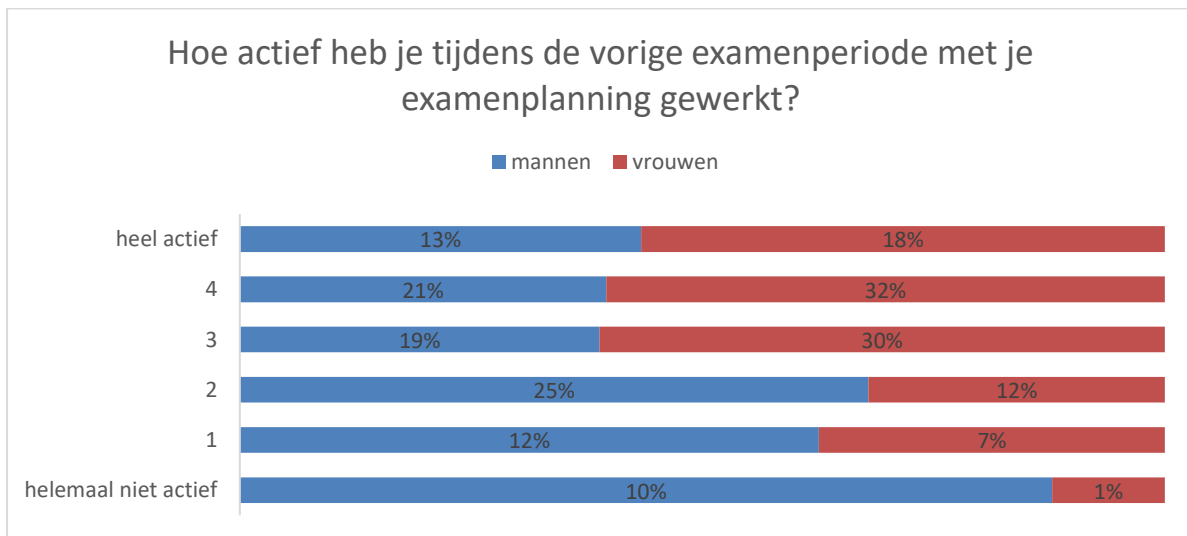


Vrouwen hebben meer nood aan hun planning

Meisjes plannen vaker dan jongens (82% versus 59%).



Vrouwen werken veel actiever met hun planning: 80% werkt matig tot heel actief met haar planning, tegenover 54% van de mannen.



- Bij 78% geeft een planning houvast en rust. Vrouwen ervaren dit meer dan mannen.
- Mannen geven vaker dan vrouwen aan dat een examenplanning de druk geeft die nodig is om eraan te beginnen. Vrouwen halen dan weer meer motivatie uit hun planning.

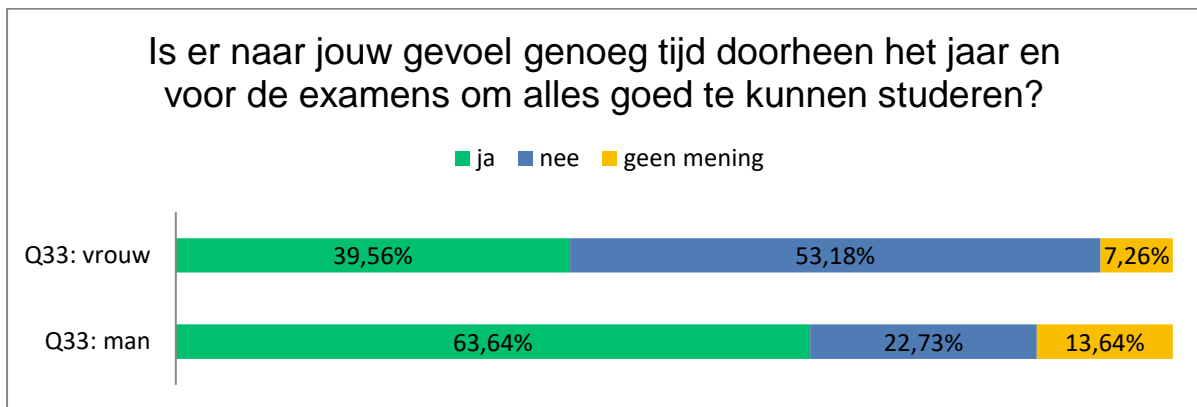
- Vrouwen ondervinden meer dan mannen stress- en paniekgevoelens als ze achter staan.

Verschillen bij de niet-planners

Ook bij de studenten die niet plannen valt het verschil tussen de geslachten op. Er zijn meer mannen die niet plannen en ze zijn hier ook meer van overtuigd. Mannelijke niet-planners zien er vaker dan vrouwen het nut niet van in of vinden dat ze gemakkelijker zonder kunnen. De vrouwelijke niet-planners geven vaker aan dat ze stress krijgen van een planning, maar dat ze bij de volgende examenperiode (misschien) wel gaan plannen. Ook kotstudenten hebben vaak minder het gevoel dat ze een planning nodig hebben of nuttig vinden.

Moeilijke momenten

- 82% vindt dat hij tijd verspilt en 80% voelt zich af en toe tot heel vaak overweldigd door de hoeveelheid werk. Vooral vrouwen voelen zich meer overweldigd door de hoeveelheid werk (82,4% versus 68%).
- Opmerkelijk: vrouwen hebben veel minder het gevoel dat ze genoeg tijd hebben om alles te kunnen studeren.



68,6% van de mannen geeft aan dat hij goed kan omgaan met zijn eigen uitstelgedrag, tegenover slechts 47,5% van de vrouwen.

