

**Voorwoord**

Dit onderzoek is geschreven door twee vierdejaarsstudenten Sport- en Bewegingseducatie Renée Beijers en Eva Wennekes. Het Coachbureau, onder leiding van Diane Kamphuis, was de opdrachtgever voor dit onderzoek. Het onderzoek dat voor u ligt bestaat uit twee documenten. Document 1 bestaat uit het onderzoeksverslag en document 2 is het bijlageboek. De studenten hebben een kwalitatief onderzoek uitgevoerd, waardoor zij genoodzaakt waren om vele bijlages uit te werken. Om deze reden is er gekozen voor een apart bijlageboek. De bronnen waar in de bijlages naar verwezen wordt, staan in de bronnenlijst van het onderzoeksverslag. Bij dezen willen de studenten graag Marie-Louise Verhees bedanken voor de fijne begeleiding en haar kritische blik. Ook willen de studenten Diane Kamphuis bedanken voor de ondersteuning tijdens dit traject. Tot slot bedanken de studenten hierbij alle respondenten die meegewerkt hebben aan het onderzoek. Zonder hen hadden zij het onderzoek nooit kunnen voltooien.

**Samenvatting**

**Achtergrond:** Psychische klachten komen steeds vaker voor bij studenten. Meerdere factoren leggen druk op de student, namelijk: prestatiedruk, studiedruk, financiële druk, tijdsdruk en hoge verwachtingen van zichzelf hebben. Binnen de Academie Sport en Bewegen is er ook een toename in deze factoren te zien. Het Coachbureau is opgericht binnen de academie om in te spelen op deze factoren en om aandacht te vragen voor het onderwerp studentenwelzijn. Eén van de thema’s om studentwelzijn te bevorderen is het verbeteren van timemanagement. De doelstelling van dit onderzoek is dan ook: het ontwikkelen van een interventie voor het Coachbureau ter verbetering van timemanagement voor eerstejaarsstudenten HAN Sport en Bewegen, door inzicht te krijgen in de vaardigheden die timemanagement verbeteren en op welke manier hierop ingespeeld kan worden.

**Methode:** Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zijn er interviews afgenomen bij vier ALO-studenten en acht studenten Sportkunde. Het interview bestond uit drie onderdelen: timemanagementvaardigheden, gedragsdeterminanten en theoretische methodieken. De volgende topics zijn bevraagd: gebruik van tijd, bewustzijn van tijd, stellen van doelen, stellen van prioriteiten, maken van een planning, observatie tijdsgebruik, attitude, risico-inschatting, kennis, voorlichtingsboodschap over voor- en nadelen, zelfevaluatie, risicocommunicatie over kansen, risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen, ervaringsverhalen, participatie, actief leren en persoonlijke relevantie.

**Resultaten:** In dit onderzoek kwam naar voren dat volgens de respondenten alle timemanagementvaardigheden terug moeten komen in een interventie. De respondenten vinden dat er tijdens de interventie ingespeeld moet worden op de gedragsdeterminanten attitude, risico-inschatting en kennis. De respondenten vinden dat alle bevraagde theoretische methodieken terug moeten komen in een interventie.

**Conclusie:** De conclusie is dat de timemanagementvaardigheden bewustzijn van tijd, prioriteiten stellen en het maken van een planning volgens de meeste respondenten terug moeten komen in een interventie. Volgens de respondenten moet er ingespeeld worden op de gedragsdeterminanten attitude, risico-inschatting en kennis. De theoretische methodieken zelfevaluatie, risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen, ervaringsverhalen en participatie moeten volgens de meeste studenten terugkomen in een interventie.

**Aanbevelingen:** Voor de vaardigheid bewustzijn van tijd wordt er aanbevolen om in te spelen op de gedragsdeterminant kennis door handvatten uit te reiken over hoe je beter bewust kunt zijn van de tijd. Voor de vaardigheid prioriteiten stellen wordt er aanbevolen om in te spelen op de gedragsdeterminant risico-inschatting. De methodiek ervaringsverhalen wordt toegepast door een gastspreker uit te nodigen. Voor de vaardigheid maken van een planning wordt er aanbevolen om in te spelen op de gedragsdeterminant kennis. De studenten krijgen informatie middels een stappenplan over het maken van een planning. Voor de theoretische methodiek zelfevaluatie wordt er aanbevolen om de studenten een nulmeting en een één-meting in te laten vullen met betrekking tot de timemanagementvaardigheden. Voor de theoretische methodiek risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen wordt er aanbevolen om de studenten de risico’s in te laten zien van het wel of niet beschikken over timemanagementvaardigheden. Voor de theoretische methodiek participatie wordt er aanbevolen om de studenten in verschillende werkvormen te betrekken, zowel klassikaal als in kleinere groepen.

**Trefwoorden:** Timemanagement – Intervention mapping – Timemanagementvaardigheden - Gedragsdeterminanten – Theoretische methodieken

**Inhoudsopgave**

[Hoofdstuk 1: Inleiding 8](#_Toc30070483)

[**1.1 Aanleiding.** 8](#_Toc30070484)

[**1.2 Doelstelling.** 10](#_Toc30070485)

[**1.3 Vraagstelling.** 10](#_Toc30070486)

[**1.4 Interventie.** 11](#_Toc30070487)

[**1.5 Intervention Mapping.** 12](#_Toc30070488)

[**1.6 Conceptueel model.** 13](#_Toc30070489)

[**1.7 Relevantie praktijk.** 13](#_Toc30070490)

[Hoofdstuk 2: Theoretisch kader 15](#_Toc30070491)

[**2.1 Introductie.** 15](#_Toc30070492)

[**2.2 Stap 1: De probleemanalyse.** 16](#_Toc30070493)

[**2.2.1 Timemanagement.** 16](#_Toc30070494)

[**2.2.2 Belang van het verbeteren van timemanagement.** 16](#_Toc30070495)

[**2.3 Stap 2: De programmadoelen.** 17](#_Toc30070496)

[**2.3.1 Gedragsintentie.** 17](#_Toc30070497)

[**2.3.2 Attitude.** 18](#_Toc30070498)

[**2.3.3 Subjectieve norm en ervaren sociale invloed.** 18](#_Toc30070499)

[**2.3.4 Eigen effectiviteitsverwachting** 18](#_Toc30070500)

[**2.3.5 Geanticipeerde spijt en morele verplichting.** 18](#_Toc30070501)

[**2.3.6 Risico-inschatting.** 19](#_Toc30070502)

[**2.3.7 Kennis.** 19](#_Toc30070503)

[**2.3.8 Persoonlijkheidskenmerken.** 19](#_Toc30070504)

[**2.3.9 Gedragsdeterminanten onderzoek.** 20](#_Toc30070505)

[**2.4 Stap 3: Het programmaontwerp.** 20](#_Toc30070506)

[**2.4.1 Theoretische methodieken attitude.** 20](#_Toc30070507)

[**2.4.2 Theoretische methodieken risico-inschatting.** 21](#_Toc30070508)

[**2.4.3 Theoretische methodieken kennis.** 21](#_Toc30070509)

[**2.5 Onderzoeken en bestaande interventies rondom timemanagement.** 22](#_Toc30070510)

[**2.6 Vergelijking theorie en praktijk.** 24](#_Toc30070511)

[**2.7 Conclusie theoretisch kader.** 24](#_Toc30070512)

[Hoofdstuk 3: Methode 26](#_Toc30070513)

[**3.1 Intervention Mapping.** 26](#_Toc30070514)

[**3.2 Literatuuronderzoek.** 26](#_Toc30070515)

[**3.3 Stap 4: De programmaproductie.** 27](#_Toc30070516)

[**3.4 Meetinstrument.** 27](#_Toc30070517)

[**3.5 Procedure.** 28](#_Toc30070518)

[**3.6 Data-analyse.** 29](#_Toc30070519)

[Hoofdstuk 4: Resultaten 30](#_Toc30070520)

[**4.1 Timemanagementvaardigheden (1).** 30](#_Toc30070521)

[**4.1.1 Gebruik van tijd.** 30](#_Toc30070522)

[**4.1.2 Bewustzijn van tijd** 31](#_Toc30070523)

[**4.1.3 Stellen van doelen.** 31](#_Toc30070524)

[**4.1.4 Stellen van prioriteiten.** 32](#_Toc30070525)

[**4.1.5 Maken van een planning.** 33](#_Toc30070526)

[**4.1.6 Observatie tijdsgebruik.** 33](#_Toc30070527)

[**4.1.7 Timemanagementvaardigheden (2).** 34](#_Toc30070528)

[**4.2 Gedragsdeterminanten (1).** 34](#_Toc30070529)

[**4.2.1 Attitude.** 34](#_Toc30070530)

[**4.2.2 Risico-inschatting.** 35](#_Toc30070531)

[**4.2.3 Kennis.** 35](#_Toc30070532)

[**4.2.4 Gedragsdeterminanten (2).** 36](#_Toc30070533)

[**4.3 Theoretische methodieken.** 36](#_Toc30070534)

[**4.3.1 Voorlichtingsboodschap over voor-en nadelen.** 36](#_Toc30070535)

[**4.3.2 Zelfevaluatie.** 37](#_Toc30070536)

[**4.3.3 Risicocommunicatie over kansen.** 37](#_Toc30070537)

[**4.3.4 Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen.** 38](#_Toc30070538)

[**4.3.5 Ervaringsverhalen.** 39](#_Toc30070539)

[**4.3.6 Participatie.** 39](#_Toc30070540)

[**4.3.7 Actief leren.** 39](#_Toc30070541)

[**4.3.8 Persoonlijke relevantie.** 40](#_Toc30070542)

[**4.3.9 Overige methodieken.** 40](#_Toc30070543)

[Hoofdstuk 5: Conclusie 42](#_Toc30070544)

[**5.1 Onderzoeksvraag.** 42](#_Toc30070545)

 **5.2 Timemanagementvaardigheden**……………………………………………………………….42

[**5.3 Gedragsdeterminanten.** 42](#_Toc30070546)

[**5.4 Theoretische methodieken.** 43](#_Toc30070547)

[Hoofdstuk 6: Discussie 44](#_Toc30070548)

[**6.1 Theoretische relevantie.** 44](#_Toc30070549)

[**6.1.1 Timemanagementvaardigheden.** 44](#_Toc30070550)

[**6.1.2 Gedragsdeterminanten.** 44](#_Toc30070551)

[**6.1.3 Theoretische methodieken.** 45](#_Toc30070552)

[**6.2 Praktische relevantie.** 46](#_Toc30070553)

[**6.3 Begrenzingen van het onderzoek** 46](#_Toc30070554)

[Hoofdstuk 7: Aanbevelingen 50](#_Toc30070555)

[**7.1 Doelstelling.** 50](#_Toc30070556)

[**7.2 Bewustzijn van tijd.** 51](#_Toc30070557)

[**7.3 Stellen van prioriteiten.** 52](#_Toc30070558)

[**7.4 Maken van een planning.** 52](#_Toc30070559)

[**7.5 Theoretische methodieken.** 53](#_Toc30070560)

[**7.5.1 Zelfevaluatie.** 53](#_Toc30070561)

[**7.5.2 Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen.** 53](#_Toc30070562)

[**7.5.3 Participatie** 54](#_Toc30070563)

[Bronnenlijst 55](#_Toc30070564)

# Hoofdstuk 1: Inleiding

**1.1 Aanleiding.** De Landelijke Studentenvakbond (LSVb) toonde in 2013 door middel van het onderzoek ‘Psychische klachten onder studenten’ aan dat 49% van de Nederlandse studenten psychologische klachten heeft of heeft gehad (De Boer, 2017). Verschillende factoren die druk leggen op de student werden als oorzaak van deze klachten genoemd, waaronder: prestatiedruk, studiedruk, financiële druk, hoge verwachtingen van zichzelf hebben en de combinatie van studie, werk, cv-building en een sociaal leven. Opvallend is dat de studenten op hogescholen maar liefst twee keer zo vaak last hebben van bovenstaande klachten dan universitaire studenten (Schmidt & Simons, 2013). Uit een ander onderzoek van LSVb uit 2017 ‘Van stress-student naar succes-student’ blijkt dat 34,6% van de studenten een verhoogde kans heeft op een burn-out. Een aantal geïdentificeerde voorspellers van de klachten zijn eenzaamheid, financiële zorgen, studie-privéconflict, tentamens, negatieve levenservaringen, prestatiedruk en tijdsdruk (De Boer, 2017).

Wanneer er verder wordt ingezoomd op de voorspeller tijdsdruk, blijkt dat het niet zozeer gaat om tijdsdruk die objectief wordt vastgesteld (bijv. aantal college-uren, uren zelfstudie en werkuren), maar om de ervaren tijdsdruk. De combinatie van verplichte colleges, zelfstudie, een bijbaan en andere verplichtingen kunnen leiden tot grote tijdsdruk bij studenten (De Boer, 2017). Uit een onderzoek naar de invloed van tijdsdruk op subjectief welzijn van studenten blijkt dat de ontwikkeling van goede timemanagementvaardigheden de negatieve beleving van tijdsdruk kan reduceren (Ackerman & Gross, 2003). De definitie van timemanagement is het procesmatig, effectief en efficiënt plannen en uitoefenen van activiteiten en taken (Schriel, 2014).

Binnen HAN Sport en Bewegen is er onderzoek gedaan naar burn-outklachten van de 1e,2e, en 3e-jaarsstudenten Sportkunde en ALO. De resultaten van dit onderzoek tonen aan dat 27,7% van de studenten een verhoogd risico loopt op een burn-out. Uit het onderzoek van Marja Hofman en Janneke Ruhl is gebleken dat stress door tijdsplanning één van de belangrijkste bronnen is van het ontwikkelen van een burn-out (Hofman & Ruhl, 2019). Studenten scoren hoog op de vraag: ‘Ik vind dat ik de tijd tussen mijn studie en sociale contacten niet goed kan plannen’. Het inplannen van tijd is één van de vaardigheden die valt onder timemanagement (Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe, 2007).

Naar aanleiding van alle onderzoeken die hierboven beschreven staan, heeft Diane Kamphuis het initiatief genomen om het Coachbureau binnen HAN Sport en Bewegen op te richten. Het Coachbureau bestaat uit studenten die als doel hebben om het mentaal welbevinden van andere studenten te bevorderen. Studenten kunnen hier terecht voor een-op-eencoachinggesprekken. Daarnaast organiseren zij evenementen, trainingen en (online) workshops om thema’s zoals keuzestress, planning en studiestress bespreekbaar te maken (Coachbureau HAN Sport en Bewegen, 2019).

Diane Kamphuis is de opdrachtgever van dit onderzoek. Voor haar is het van belang dat het Coachbureau interventies aanbiedt die evidence based zijn. Zij wil graag dat de interventies onderwerpen aankaarten die op dit moment een belangrijke rol spelen in het veroorzaken van stress bij studenten (D. Kamphuis, persoonlijke communicatie, 2 oktober 2019). Voor Diane Kamphuis heeft het prioriteit om een interventie te ontwikkelen voor studenten waarbij aandacht wordt besteed aan het thema tijdsdruk. Zoals eerder vernoemd speelt tijdsdruk een grote rol bij studenten en kan het ontwikkelen van timemanagementvaardigheden een bijdrage leveren om dit te reduceren.

 Het Coachbureau heeft het vermoeden dat problemen rondom timemanagement voornamelijk voorkomen bij eerstejaarsstudenten. De reden hiervoor is dat zij weinig ervaring en kennis hebben met en over dit thema. Studentcoaches signaleren dat eerstejaarsstudenten moeite hebben met timemanagementvaardigheden zoals het maken van een planning. Het Coachbureau heeft op dit moment geen aanbod in een interventie gericht op timemanagement, daarom is dit ook de aanleiding om een interventie te ontwikkelen die eerstejaarsstudenten helpt in het verbeteren van timemanagement. De interventie zal worden uitgewerkt aan de hand van de methode Intervention Mapping. De methode wordt nader toegelicht in paragraaf 1.5 Intervention Mapping.

**1.2 Doelstelling.** De doelstelling luidt: het ontwikkelen van een interventie voor het Coachbureau ter verbetering van timemanagement voor eerstejaarsstudenten van HAN Sport en Bewegen, door inzicht te krijgen in de vaardigheden die timemanagement verbeteren en op welke manier hierop ingespeeld kan worden.

**1.3 Vraagstelling.** De vraagstelling die hierop aansluit luidt als volgt: ‘Welke timemanagementvaardigheden moeten terugkomen in een interventie voor eerstejaarsstudenten HAN Sport en Bewegen om timemanagement te verbeteren en op welke manier moet hierop ingespeeld worden?’

Op basis van de hoofdvraag worden er drie typen deelvragen onderscheiden: de theoretische deelvragen, de empirische deelvragen en de analytische deelvragen. De deelvragen zijn geïntegreerd in de methode Intervention Mapping. De deelvragen zijn in tabel 1.1. weergegeven.

***Tabel 1.1. Deelvragen***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type deelvraag** | **Intervention Mapping** | **Deelvragen**  |
| Theoretische deelvragen | Stap 1: De probleemanalyse | Wat wordt er verstaan onder timemanagement? |
|  |  | Waarom is het belangrijk dat een student zich in timemanagement verbeterd?  |
|  | Stap 2: De programmadoelen | Welke gedragsdeterminanten zijn van invloed op het wel of niet verbeteren van timemanagement?  |
|  | Stap 3: Het programmaontwerp | Welke theoretische methodieken kunnen gebruikt worden om gedrag te veranderen?  |
| Empirische deelvragen  | Stap 1: De probleemanalyse | Welke timemanagementvaardigheden vinden studenten belangrijk?  |
|  |  | Welke timemanagementvaardigheden moeten terugkomen in een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement? |
|  | Stap 2: De programmadoelen  | Welke gedragsdeterminanten moeten terugkomen in een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement?  |
|  | Stap 3: Het programmaontwerp  | Welke theoretische methodieken om gedrag te veranderen moeten terugkomen in een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement?  |
| Analytische deelvragen | Stap 4: De programmaproductie | Hoe komt een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement eruit te zien? |
|  |  | Wat zijn belangrijke verschillen en overeenkomsten tussen de theorie en de mening van de bevraagde studenten over de invulling van een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement?  |

**1.4 Interventie.** Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) zijn interventies programma’s en activiteiten die voldoen aan belangrijke kenmerken voor succesvol werken aan de gezonde leefstijl van kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.a). Interventies worden ontwikkeld om veranderingen teweeg te brengen in de determinanten van gedrag casu quo het gedrag zelf. Het uiteindelijke doel van een interventie is een verbetering van de volksgezondheid en de kwaliteit van leven (Brug, Van Assema & Lechner, 2010). Het RIVM omschrijft een erkenningstraject met verschillende erkenningsniveaus voor interventies: goed beschreven (0), erkenning goed onderbouwd (I), effectief (II), effectief (III) en effectief (IV). Het niveau ‘goed beschreven’ bevat een degelijke beschrijving van de doelen, doelgroep(en), aanpak, randvoorwaarden, overdraagbaarheid, ervaring met de uitvoering en beschikbare materialen. Het niveau goed beschreven is de erkenning waar de interventie uit dit onderzoek aan wil voldoen. De andere erkenningen zijn nog niet van toepassing doordat de interventie nog niet gemeten is op effectiviteit. Interventies worden in de loop der jaren verbeterd en kunnen voldoen aan een hoger erkenningsniveau (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.b).

 **1.5 Intervention Mapping.** Interventies die op een planmatige manier zijn ontwikkeld, hebben meer effect (Brug, Van Assema & Lechner, 2010). Intervention Mapping is de methode die in dit onderzoek gebruikt wordt om tot een interventie te komen. Intervention Mapping is een protocol voor het gebruik van empirische gegevens en theoretische inzichten bij de ontwikkeling van programma’s om gezond gedrag te bevorderen (Bartholomew, Parcel, Kok & Grottlieb, 2006). Intervention Mapping bestaat uit zes stappen. De uitwerking van Intervention Mapping is te vinden in bijlage 1. De eerste drie stappen van Intervention Mapping zijn de probleemanalyse, de programmadoelen en het programmaontwerp. Deze stappen worden uitgewerkt middels literatuuronderzoek in het theoretisch kader. Stap 4 bestaat uit de programmaproductie, deze wordt uitgevoerd middels het empirische onderzoek. Stap 4 wordt in de methode beschreven. Stap 5 en 6 bestaan uit het implementatieplan en het evaluatieplan (Brug, Van Assema & Lechner, 2017). Deze stappen worden benoemd maar niet uitgewerkt in dit onderzoek omdat dit tijd-technisch gezien niet haalbaar is.

## **1.6 Conceptueel model.**



***Figuur 1.1. Conceptueel model***

In figuur 1.1 is het conceptueel model weergegeven van dit onderzoek. De onafhankelijke variabele ‘Timemanagementvaardigheden’ heeft in combinatie met de onafhankelijke variabele ‘Manieren om in te spelen op de timemanagementvaardigheden’ invloed op de afhankelijke variabele ‘Interventie gericht op het verbeteren van timemanagement’.

**1.7 Relevantie praktijk.** De bevindingen van dit onderzoek zijn relevant voor het Coachbureau HAN Sport en Bewegen. De resultaten van dit onderzoek geven namelijk inzicht in welke timemanagementvaardigheden onderdeel moeten zijn van een interventie en op welke manier hierop ingespeeld kan worden. Dit maakt het mogelijk om een interventie aan te bieden die daadwerkelijk passend is voor de eerstejaarsstudenten en waar de eerstejaarsstudenten ook echt iets aan hebben. De interventie is mogelijk relevant voor ouderejaarsstudenten van HAN Sport en Bewegen. Het is van belang om kritisch te kijken of dezelfde timemanagementvaardigheden moeten terugkomen in een interventie en op welke manier hierop ingespeeld kan worden. Hier kan kwalitatief onderzoek naar gedaan worden.

Daarnaast kan het verbeteren van timemanagement studenten ook helpen in de ontwikkeling tot een professional. Timemanagement omvat veel onderdelen die een SBE-er later nodig heeft in het vakgebied. Timemanagement heeft namelijk als doel om de taak efficiëntie te verhogen (Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe, 2007). Dit is een waardevol aspect voor de ontwikkeling van een SBE-er tot professional.

Het Coachbureau HAN Sport en Bewegen heeft de ambitie om uit te breiden naar andere opleidingen binnen de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Binnen de HAN staat studentenwelzijn hoog op de agenda. Zo is HAN Studiesucces het verzamelpunt voor hulpaanbod en psychosociale interventies, en zijn zij al een aantal jaar bezig met het opzetten van een landelijk netwerk HBO Gezonde School. Hier zijn inmiddels tien grote hogescholen landelijk bij betrokken en zij bespreken interventies op het gebied van beleid, onderzoek en uitvoering om de hogeschool een omgeving te laten zijn waarin studenten en medewerkers zich optimaal kunnen ontwikkelen en functioneren. Hierbij is ook met name de mentale gezondheid van hbo’ers een aandachtspunt (Spierts, 2018). Het aanbieden van een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement verbreedt het huidige hulpaanbod voor studenten.

Tot slot kan de interventie ook gebruikt worden in een andere omgeving dan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Bijvoorbeeld bij de doelgroep van young professionals die net komen kijken op de arbeidsmarkt. ArboNed signaleert dat stressklachten de belangrijkste verzuimoorzaak is onder jonge werknemers van 25 jaar (Arboned, 2019). Zoals eerder genoemd is tijdsdruk één van de spanningsbronnen van stress bij studenten, wellicht kan ook voor deze doelgroep een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement ondersteunend zijn.

# Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

**2.1 Introductie.** In het theoretisch kader worden de theoretische deelvragen beantwoord door inzicht te geven in de variabelen uit het conceptueel model.

De eerste theoretische deelvraag wordt beantwoord door het begrip timemanagement te definiëren, dit gebeurd in paragraaf 2.2.1 Daarnaast wordt er in paragraaf 2.2.2 ingegaan op het belang van het verbeteren van timemanagement, zo wordt de tweede theoretische deelvraag beantwoord.

De derde theoretische deelvraag, die gekoppeld is aan stap 2 van Intervention Mapping, wordt beantwoord in paragraaf 2.3. De programmadoelen geven aan welke uitkomsten de interventie moet bereiken in de determinanten die gedragsverandering mogelijk maken. De programmadoelen kunnen opgesteld worden wanneer de gedragsdeterminanten gekozen zijn. Verschillende gedragsdeterminanten worden in het theoretisch kader beschreven. Vervolgens lichten de onderzoekers de keuze toe voor de drie gedragsdeterminanten die meegenomen worden in het empirisch onderzoek.

De laatste theoretische deelvraag wordt beantwoord in paragraaf 2.4. Hier worden verschillende theoretische methodieken behandeld die gebruikt kunnen worden voor gedragsverandering.

Bestaande interventies over timemanagement worden in paragraaf 2.5 beschreven. Verschillende onderzoeken en interventies van Nederlandse hogescholen en universiteiten worden vergeleken. Daarbij wordt er gekeken naar overeenkomende onderdelen met de eerste drie stappen van Intervention Mapping in paragraaf 2.6. Tot slot wordt er in paragraaf 2.7 een conclusie beschreven bestaande uit twee delen. Het eerste deel omvat een operationaliseringsschema, dat is gevormd op basis van de theorie, voor het empirisch onderzoek. Vervolgens wordt er verwezen naar de uitwerking van de eerste drie stappen van Intervention Mapping.

**2.2 Stap 1: De probleemanalyse.** Stap 1 van Intervention Mapping beschrijft de probleemanalyse. In dit onderzoek wordt ingegaan op het begrip timemanagement door verschillende timemanagementvaardigheden te beschrijven.

**2.2.1 Timemanagement.** Timemanagement is een term die wordt gebruikt om methodes van monitoring en controle van tijdsbesteding te beschrijven, met als doel om de taak efficiëntie te verhogen. De term timemanagement wordt door elkaar gebruikt met andere termen, zoals tijdsstructuur en tijdsbesteding, en is nauw verbonden met het concept van zelfmanagement(Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe, 2007).

Volgens Claessens omvat timemanagement drie componenten, namelijk tijdsgedrag, planningsgedrag en monitoringsgedrag. Tijdsgedragingen zijn bijvoorbeeld dat het individu zich bewust is van een specifiek tijdstip en het gebruik van tijd. Planningsgedrag houdt in dat het individu doelen stelt, een takenplanning maakt met prioriteiten en to-dolijsten maakt. Monitoringsgedrag houdt in dat de taken en activiteiten worden uitgevoerd waarbij het tijdsgebruik wordt geobserveerd (Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe, 2007).

**2.2.2 Belang van het verbeteren van timemanagement.** Het onderzoek van Claessens toont aan dat timemanagementgedrag positief gerelateerd is aan waargenomen controle over tijd, werkplezier en gezondheid. Daarnaast is het negatief gerelateerd aan stress. Timemanagementtraining lijkt timemanagement te verbeteren, maar dit gaat niet automatisch over op betere prestaties (Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe, 2007).

Volgens ander onderzoek is timemanagement de beste methode om persoonlijke doelstellingen en beroepsdoelstellingen te bereiken (Macan, Gibson & Cunningham, 2010). De resultaten van het onderzoek van Kaushar toonde aan dat er een significante positieve relatie was tussen tijdsplanning, timemanagement en academische prestaties van studenten. Het onderzoek geeft aan dat elke student zou moeten beschikken over timemanagementvaardigheden, waaronder het stellen van doelen en prioriteiten en het maken van een to-dolijst (Kaushar, 2013).

 **2.3 Stap 2: De programmadoelen.** Stap 2 van Intervention Mapping beschrijft gedragsdeterminanten die invloed kunnen hebben op bepaald gedrag. In dit onderzoek wordt ingegaan op de gedragsdeterminanten die invloed kunnen hebben op het verbeteren van timemanagement. In de literatuur is er geen informatie gevonden over gedragsdeterminanten die een specifieke link hebben met timemanagement. Brug, Van Assema & Lechner beschrijven verschillende determinanten die centraal staan in de verklaring van gezondheidsgedrag. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen persoonlijke determinanten en omgevingsdeterminanten. Brug, Van Assema & Lechner beschrijven vier omgevingsdeterminanten: de fysieke omgeving, de sociale omgeving, de economische omgeving en de politieke omgeving (Brug, Van Assema & Lechner, 2017). De omgeving van de studenten wordt in dit onderzoek buiten beschouwing gelaten omdat de opdracht vanuit het Coachbureau niet is om een interventie te ontwikkelen die inspeelt op de omgevingsdeterminanten van de studenten. Dit onderzoek beschrijft enkel de persoonlijke determinanten omdat de focus van het onderzoek hier ligt. De acht persoonlijke determinanten uit het boek ‘Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering’ worden nader toegelicht. Vervolgens wordt er onderbouwd welke gedragsdeterminanten passend zijn voor het verbeteren van timemanagement (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.1 Gedragsintentie.** De eerste gedragsdeterminant die behandeld wordt, is de gedragsintentie. Hiermee wordt de mate waarin iemand van plan is om bepaald gedrag uit te voeren bedoeld. Het is belangrijk dat mensen niet alleen van plan zijn om hun gedrag te veranderen, maar ook om hun huidige gedrag vol te blijven houden. Wanneer er voldoende determinanten zijn die positief gerelateerd zijn aan gedrag, zullen mensen de intentie hebben om dat gedrag uit te voeren (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.2 Attitude.** Met de gedragsdeterminant attitude wordt de houding bedoeld van mensen ten aanzien van onderwerpen. Attitudes kunnen richting geven aan gedrag. Gedrag dat heeft geleid tot positieve uitkomsten, zal positieve attitudes ten aanzien van dat gedrag tot gevolg hebben. Gedrag dat heeft geleid tot negatieve uitkomsten zal juist leiden tot negatieve attitudes (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.3 Subjectieve norm en ervaren sociale invloed.** Naast de gedragsdeterminant attitude wordt gezondheidsgedrag ook beïnvloed door de sociale omgeving van de persoon, dit kan via de subjectieve norm en ervaren sociale invloed. Onder ‘subjectieve norm’ worden de gepercipieerde verwachtingen van belangrijke personen verstaan. De ervaren sociale invloed van de sociale omgeving wordt naast de subjectieve norm ook gemeten via andere concepten, zoals de sociale steun of druk die men ervaart. De term ‘sociale druk’ wordt meestal gebruikt als er sprake is van een negatieve invloed op het gewenste gedrag. ‘Sociale steun’ wordt gebruikt wanneer er sprake is van een positieve invloed die uitgaat op het gewenste gedrag (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.4 Eigen effectiviteitsverwachting.** Eigen effectiviteitsverwachtingen zijn de verwachtingen over of men in staat is om bepaald gedrag uit te voeren. Wanneer iemand kennis heeft over capaciteiten en vaardigheden, zal ook de eigen-effectiviteitsverwachting vergroten (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.5 Geanticipeerde spijt en morele verplichting.** Geanticipeerde spijt is gevoelens van spijt of schuld die mensen verwachten te ervaren als ze nalaten een bepaald gedrag uit te voeren. De kans is groter dat men het gewenste gedrag uitvoert, wanneer men verwacht zich achteraf schuldig te voelen of spijt te hebben als men een gewenst gedrag nalaat. De morele norm is de perceptie van een individu over de morele correctheid van het gedrag. Mensen kunnen een persoonlijke verplichting of verantwoordelijkheid voelen om zich op een bepaalde manier te gedragen (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.6 Risico-inschatting.** Een andere gedragsdeterminant waar aandacht aan besteed wordt, is risico-inschatting. De relatie tussen het ervaren risico en gedrag is dat mensen risico’s willen vermijden. Mensen die risico’s groot en ernstig inschatten, veranderen het gedrag eerder dan mensen die zich hier niet bewust van zijn (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.7 Kennis.** Kennis vormt een potentieel belangrijk determinant voor gezondheidsgedrag. Er wordt vaak impliciet of expliciet verondersteld dat kennis, en dan vooral kennis over de risico’s voor de gezondheid van bepaald gedrag, een belangrijke determinant is van dat gedrag. In verschillende modellen wordt kennis ten dele als een onderdeel van attitude gezien. Kennis die gerelateerd is aan gedrag, oftewel uitkomstverwachtingen, kan de attitude beïnvloeden. Daarnaast kan kennis, met name de kennis die te maken heeft met de capaciteiten en vaardigheden die men heeft om het gewenste gedrag uit te voeren, relevant zijn voor de eigen-effectiviteitsverwachting (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.8 Persoonlijkheidskenmerken.** Tot slot beïnvloeden algemene persoonlijkheidstrekken gedrag. De theorie beschrijft volgens de Big Five een aantal stabiele persoonlijkheidskenmerken die de leidraad vormen voor iemands gedachten en gedrag (Conner & Abraham, 2001; Fishbein & Ajzen, 2010; Norman & Conner, 2015). De Big Five is een Engelse theorie en bestaat uit de vijf Engelse begrippen: extraversion, agreeableness, neuroticism, openness to experience en conscientiousness. De linken tussen de persoonlijkheidskenmerken verlopen naar gedrag via bepaalde gedragstendensen. Dit leidt tot gedragsdisposities (Fishbein & Ajzen, 2010). Persoonlijkheidskenmerken zijn door middel van interventies heel moeilijk te veranderen (Brug, Van Assema & Lechner, 2017).

**2.3.9 Gedragsdeterminanten onderzoek.** Er is gekozen om het onderzoek te richten op drie gedragsdeterminanten omdat het tijd-technisch niet haalbaar is om aan alle gedragsdeterminanten aandacht te besteden. In overleg met de opdrachtgever, Diane Kamphuis, zijn de gedragsdeterminanten kennis, attitude en risico-inschatting gekozen. Er is de verwachting dat dit de gedragsdeterminanten zijn waar, gezien de ervaringen vanuit het Coachbureau, het beste op ingespeeld kan worden.

**2.4 Stap 3: Het programmaontwerp.** Om gedrag tijdens een interventie te veranderen, kan er gebruik gemaakt worden van theoretische methodieken. Voor de drie gekozen gedragsdeterminanten, attitude, risico-inschatting en kennis, worden er theoretische methodieken beschreven om verandering teweeg te brengen.

**2.4.1 Theoretische methodieken attitude.** Er zijn verschillende methodes om attitudes te veranderen. Een methode om attitudes te veranderen is om de voorlichtingsboodschap zodanig te richten op specifieke voor-en nadelen, dat de balans hiertussen in gunstige richting verandert. (Brug, Van Assema & Lechner, 2012). Uit het onderzoek van O’Keefe & Jensen blijkt dat boodschappen waarin de voordelen van gedrag worden benadrukt overtuigender zijn dan 35 boodschappen waarin nadelen als gevolg van het niet uitvoeren van gedrag worden benadrukt (O’Keefe & Jensen, 2006).

Daarnaast is het belangrijk om de voorlichtingsboodschap te associëren met een andere stimulus die een positieve emotionele reactie oproept. Er kan bijvoorbeeld worden genoemd dat het opvolgen van timemanagement positieve gevolgen heeft. Het idee hierachter is dat de voorlichting die positieve emoties opwekt, tot een positieve attitude ten aanzien van het voorlichtingsadvies leidt en uiteindelijk ook tot een grotere bereidheid om dit advies op te volgen. Ten slotte kan de voorlichter gebruikmaken van zelfevaluaties. Er kunnen mensen worden uitgenodigd tot een kritische evaluatie van hun attitudes, of die in overeenstemming zijn met hun waarden en normen (Brug, Van Assema & Lechner, 2012).

**2.4.2 Theoretische methodieken risico-inschatting.** Uit het Preacaution Adoption Process Model komt voort dat mensen geen aanleiding zien iets te ondernemen om risico’s te verkleinen wanneer zij onbekend zijn met het probleem, of wanneer zij het idee hebben dat het probleem voor hen niet relevant is. Tijdens een interventie kan gebruik gemaakt worden van risicocommunicatie over kansen en van risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen van het risico (Brug, Van Assema & Lechner, 2012). Effectieve risicocommunicatie activeert het analytische en het affectieve denkvermogen van burgers. Dit vergroot de kennis over kansen en consequenties van gedrag waardoor specifiek gedrag gestimuleerd wordt (Instituut Fysieke Veiligheid, 2019). Bij risicocommunicatie over kansen wordt informatie gegeven op numerieke wijze of in percentages, bijvoorbeeld door informatie over kansen te geven. Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen van het risico houdt in dat het belangrijk is dat mensen zich kunnen voorstellen dat zij zelf met een probleem te maken kunnen krijgen. Dit kan door een persoon feedback te geven over hun gedrag. Daarnaast kunnen mensen geconfronteerd worden met ervaringsverhalen in geschreven voorlichtingsmateriaal, op video of door ervaringsdeskundigen te betrekken bij de interventie (Brug, Van Assema & Lechner, 2012).

**2.4.3 Theoretische methodieken kennis.** Een theoretische methodiek voor de gedragsdeterminant kennis is het Elaboration Likelihood Model. Dit model maakt onderscheid tussen ontvangers die wel of niet gemotiveerd zijn en dan wel in staan zijn om de boodschap te verwerken. Hierdoor kunnen mensen verschillen in de neiging tot het serieus verwerken van nieuwe informatie. Dat kan enerzijds leiden tot centrale diepgaande verwerking en anderzijds tot perifere, oppervlakkige verwerking. Om mensen te motiveren en in staat te stellen tot centrale verwerking is het belangrijk dat de boodschap verrassend gemaakt wordt, persoonlijk relevant en om het een aantal maal te herhalen. Daarnaast is het belangrijk om de ontvangers de boodschap in hun eigen tempo te laten verwerken, zonder afleiding en gepresenteerd in een heldere en begrijpelijke taal. Het is belangrijk dat voorlichting altijd probeert om de centrale verwerking van informatie te bevorderen. Voorlichting moet de ontvangers van de voorlichting motiveren tot nadenken, en moet hen vaardigheden voor centrale informatieverwerking aanbieden. Populaire methodieken voor voorlichtingsprogramma’s om centrale informatieverwerking te stimuleren, zijn participatie, actief leren en persoonlijke relevantie, vaak in combinatie met elkaar (Brug, Van Assema & Lechner, 2012).

**2.5 Onderzoeken en bestaande interventies rondom timemanagement.** Verschillende onderzoeken tonen het belang van interventies gericht op timemanagement aan. Daarnaast worden er bestaande interventies, die op universiteiten in Nederland worden aangeboden, beschreven.

Bij een onderzoek, afgenomen onder 52 studenten die een interventie ondergingen, lag de focus op het leren van deelnemers om zich bewust te worden van tijdsgedragingen, hulp te bieden in planningsgedrag, ervaringen te delen en de interventie te evalueren (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014). De deelnemers werkten thuis aan huiswerkopdrachten zoals het opschrijven van al hun dagelijkse activiteiten en het maken van een gedetailleerde weekplanning. Een mogelijke verklaring voor het succes van de interventie is dat het vooral zinvol was voor studenten die problemen hadden tijdens het plannen. De studenten kunnen zich door een groter gevoel van controle over hun indeling van tijd, meer tevreden voelen met hun huidige levensomstandigheden. Dit suggereert dat het helpen van studenten in het verstandig beheren van hun tijd, ook hoopvolle houdingen aanmoedigt (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014).

 Een andere studie mat de effecten van een timemanagementtrainingsprogramma op de ervaren tijdscontrole en ervaren stress in het hoger onderwijs. Drieëntwintig studenten volgden een training voor timemanagement. De studenten noteerden twee weken vóór de trainingen en vier weken na de trainingen eisen, ervaren stress en ervaren controle van tijd. Zoals verwachtte nam de waargenomen stress bij de studenten af en nam de controle over de tijd toe na de trainingen, terwijl de eisen niet veranderden (Häfner, Stock & Oberst, 2015).

Ook in Nederland worden er op universiteiten verschillende workshops en cursussen aangeboden. De Universiteit van Utrecht biedt de cursus ‘Timemanagement en studeren’ aan. De cursus leert de studenten om zichzelf te managen, een realistische planning te maken, zichzelf te controleren en hun eigen (ongewenste) gedrag te veranderen. De thema’s tijdsbesteding, motivatie en discipline, mind-set en studiehouding, uitstelgedrag aanpakken, realistisch plannen, prioriteiten stellen en concentratie worden behandeld tijdens de cursus (Universiteit Utrecht, z.d.a).

De Universiteit van Utrecht biedt tevens de éénmalige workshop ‘Kennismaken met timemanagement’ aan. De workshop bestaat uit een bijeenkomst van drie uur waarin studenten meer grip krijgen op hun eigen studeergedrag en tijdsbesteding. De workshop behandelt de onderdelen zelfanalyse (tijdsbesteding, tijdbeheer en uitstelstijlen), studiedoelen, prioriteiten, motivatie en discipline, effectieve studieactiviteiten en realistisch plannen (Universiteit Utrecht, z.d.b).

 De Universiteit Leiden heeft een eigen Studietipswebsite ontwikkeld waarop studenten oplossingen kunnen vinden voor veelvoorkomende studieproblemen. Daarnaast biedt de Studietipswebsite adviezen en handige tips ter ondersteuning van de studie. De onderwerpen prioriteiten stellen, realistisch plannen en uitstelproblemen komen hier aan bod (Universiteit Leiden, z.d.).

 **2.6 Vergelijking theorie en praktijk.** Wanneer er gekeken wordt naar de vergelijking van de theorie met de effectieve interventies die in de praktijk worden uitgevoerd, valt het op dat er een aantal vaardigheden overeenkomt. Zo richten de interventies zich op de besteding van tijd, het bewust zijn van tijd, het stellen van doelen, het stellen van prioriteiten en het maken van een planning. De theorie uit stap 1, de probleemanalyse, bevestigt dit. Andere onderdelen die wel in de praktijk genoemd worden, maar die niet vermeld worden in de theorie zijn: het maken van to-dolijsten, motivatie en discipline, uitstelgedrag of uitstelproblemen, effectieve studieactiviteiten en concentratie. De interventies benoemen geen specifieke gedragsdeterminanten waarop ingespeeld wordt. Wél wordt er in de praktijk aandacht besteed aan de studiehouding, dit kan mogelijk overeenkomen met de gedragsdeterminant attitude die in de theorie genoemd wordt. De interventies benoemen tevens geen theoretische methodieken die overeenkomen met de theorie. Wél wordt er in een interventie aandacht besteed aan zelfanalyse, dit kan mogelijk overeenkomende onderdelen bevatten met de theoretische methodiek zelfevaluatie.

**2.7 Conclusie theoretisch kader.** De conclusie van het theoretisch kader wordt vormgegeven in een operationaliseringsschema, tabel 2.1. Per stap wordt er antwoord gegeven op de theoretisch deelvragen. Stap 1 beschrijft de verschillende timemanagementvaardigheden. Stap 2 beschrijft de gedragsdeterminanten. Er is gekozen om tijdens het onderzoek de focus te leggen op drie gedragsdeterminanten, deze zijn dikgedrukt. Stap 3 beschrijft theoretische methodieken voor de drie gedragsdeterminanten. De uitwerking van de drie stappen staat beschreven in bijlage 2. Het operationaliseringsschema biedt de basis van het empirisch onderzoek.

***Tabel 2.1. Operationaliseringsschema***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Intervention Mapping** | **Theoretische deelvraag** | **Theoretisch kader**  |
| Stap 1: De probleemanalyse | - Wat wordt er verstaan onder timemanagement? - Waarom is het belangrijk dat een student zich in timemanagement verbeterd?  | Timemanagementvaardigheden: - Gebruik van tijd - Bewustzijn van tijd - Stellen van doelen - Stellen van prioriteiten- Maken van een planning - Observatie tijdsgebruik  |
| Stap 2: De programmadoelen | Welke gedragsdeterminanten zijn van invloed op het wel of niet verbeteren van timemanagement? | Gedragsdeterminanten: - Gedragsintentie**- Attitude**- Subjectieve nom en ervaren sociale invloed- Eigen-effectiviteit - Geanticipeerde spijt **- Risico-inschatting** **- Kennis** - Persoonlijkheidskenmerken  |
| Stap 3: Het programmaontwerp | Welke theoretische methodieken kunnen gebruikt worden om gedrag te veranderen?  | Theoretische methodieken: Attitude: - Voorlichtingsboodschap over voor- en nadelen - Zelfevaluatie Risico-inschatting: - Risicocommunicatie over kansen - Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen- ErvaringsverhalenKennis: - Participatie- Actief leren - Persoonlijke relevantie |

# Hoofdstuk 3: Methode

Om antwoord te geven op de hoofdvraag is er gebruikgemaakt van de methode Interventie Mapping. De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: ‘Welke timemanagementvaardigheden moeten terugkomen in een interventie voor eerstejaarsstudenten HAN Sport en Bewegen om timemanagement te verbeteren en op welke manier moet hierop ingespeeld worden?’

**3.1 Intervention Mapping.** Intervention Mapping is een protocol voor het ontwikkelen van effectieve interventies voor gedragsverandering. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat Intervention Mapping een effectieve methode is om een interventie te ontwikkelen. Zo blijkt uit onderzoek dat het gebruik van Intervention Mapping de ontwikkeling van een interventie uitbreidt, zowel systematisch en grondig met een dergelijke theoretische basis (Jones, Dear, Hush, Titov & Dean, 2016). Uit een ander onderzoek naar het tegengaan van tandbederf onder jonge kinderen blijkt dat Intervention Mapping hen in staat heeft gesteld om de complexiteit vast te leggen en twee interventietrajecten te ontwikkelen die worden geïntegreerd voor het probleem (Gray-Burrows, Day, Marshman, Aliakbari & Prady, 2015). Tot slot is Intervention Mapping in een onderzoek gebruikt om een interventie te ontwikkelen om wervingsgedrag van coördinaten en gespecialiseerde onderzoekers aan te passen. Dit onderzoek toont aan dat Intervention Mapping heeft geholpen om de factoren die van invloed zijn op de werving te verbeteren en om strategieën uit meerdere disciplines te integreren die relevant zijn voor de beschreven doelgroep (Amorrortu, Arevalo, Vernon, Mainous & Diaz, 2018).

**3.2 Literatuuronderzoek.** De data voor de eerste drie stappen van Intervention Mapping zijn door middel van de literatuurstudie uit het theoretisch kader verzameld. Voorbeelden van de gebruikte onderzoeksmethoden zijn Google Scholar, Pubmed en Science Direct. Gehanteerde zoektermen zijn bijvoorbeeld: students, stress, mental health, intervention, intervention mapping, timemanagement, timemanagement skills, intervention timemanagement.

**3.3 Stap 4: De programmaproductie.**Bij de vierde stap van Intervention Mapping is er een crosssectioneel onderzoek uitgevoerd onder eerstejaarsstudenten ALO en Sportkunde. De totale populatie eerstejaarsstudenten ALO en Sportkunde bestond uit 515 studenten waarvan 346 studenten van Sportkunde met een verdeling van 236 mannen en 110 vrouwen en 169 ALO-studenten met een verdeling van 125 mannen en 44 vrouwen. De inclusiecriterium waar de respondenten aan moesten voldoen was ‘moeite hebben met één van de timemanagementvaardigheden’ en de exclusiecriterium was ‘eerstejaarsstudenten Sportkunde of ALO’. Er zouden vijftien studenten bevraagd worden, tenzij er eerder sprake zou zijn van saturatie. Nadat er twaalf studenten zijn bevraagd, was er sprake van saturatie. Om een reëel beeld te creëren is er onder de bevraagde studenten rekening gehouden met een juiste verhouding tussen mannen, vrouwen en opleiding. Er zijn vijf Sportkundemannen, drie Sportkundevrouwen, drie ALO-mannen en één ALO-vrouw bevraagd.

**3.4 Meetinstrument.** Op basis van het operationaliseringsschema dat is voortgekomen uit het theoretisch kader hebben de onderzoekers een interviewschema opgesteld. Het interviewschema is gebaseerd op het theoretisch kader. Er is een aanvulling gedaan op het operationaliseringsschema uit het theoretisch kader, de aanvulling is toegevoegd in bijlage 6. Er zijn twee kolommen toegevoegd, één voor de empirische deelvragen en één voor de interviewvragen. Het interviewschema is samengesteld door de onderzoekers en is het meetinstrument voor dit onderzoek. De vragen zijn gebaseerd op de informatie uit het theoretisch kader. Het interviewschema is in samenwerking met de opdrachtgever, Diane Kamphuis, opgesteld. Het interviewschema is toegevoegd in bijlage 7.

**3.5 Procedure.** Om data te verzamelen zijn er interviews afgenomen. De interviews zijn afgenomen in week 47 en week 48 op de maandagen, woensdagen, donderdagen en vrijdagen. De respondenten zijn met behulp van de studentcoaches geselecteerd. Voorafgaand zijn er een aantal studentcoaches benaderd, met de vraag of zij studenten in de klas hebben die volgens hen moeite hebben met timemanagementvaardigheden. Met toestemming van de studentcoaches is er een e-mail naar de studenten verstuurd met uitleg over het onderzoeksdoel en de onderzoeksprocedure. Daarnaast zijn er studenten benaderd die onder begeleiding zijn van het Coachbureau, ook naar hen is deze e-mail verstuurd. De e-mail is toegevoegd in bijlage 9. In de e-mail staat duidelijk vermeld dat deelname aan het onderzoek te allen tijden op vrijwillige basis is, en dat deelname anoniem is. Alle respondenten hebben een toestemmingsverklaring ingevuld, deze zijn toegevoegd in bijlage 10. De interviews zijn afgenomen door één van de onderzoekers op de Academie Sport en Bewegen. De andere onderzoeker was ook aanwezig tijdens de interviews. De interviews werden afgenomen in een opstelling waarbij de geïnterviewde tegenover één van de onderzoekers zit, met een tafel tussen hen in. De interviews werden vastgelegd door middel van audio-opname van een telefoon. Om zeker te zijn dat het interview goed werd vastgelegd, werden er meerdere telefoons gebruikt. Op donderdag 14 november is er een pilotversie van het interview afgenomen bij een eerstejaarsstudent Sportkunde, dit verhoogt de validiteit van het onderzoek. Naar aanleiding van de pilot versie zijn er een aanpassingen gedaan in het interviewschema. De aanpassingen hebben betrekking op de formulering van de vragen en de toelichting op bepaalde zaken. Er was voornamelijk onduidelijkheid over de begrippen interventie en timemanagement. Er is vervolgens een apart formulier gemaakt waarin er per begrip een toelichting is beschreven. Op het moment dat een respondent de vraag niet begreep, heeft de onderzoeker verduidelijking gegeven aan de hand van het formulier.

**3.6 Data-analyse.** Voor het uitwerken van de interviews zijn er drie stappen ondernomen. Ten eerste is er een tekstbestand in Word aangemaakt voor de onderzoeksgegevens waarbij de interviews zijn getranscribeerd. De interviews zijn letterlijk getranscribeerd waarbij de tekst die bij de topics hoort letterlijk is uitgeschreven, bijlage 11. De fragmenten zijn per topic gemarkeerd middels het markeerschema, bijlage 12. Er is gekeken naar welke fragmenten bij de topics horen (Doorewaard, Kil & Van de Ven, 2015).Vervolgens zijn alle stukjes van het interview over hetzelfde topic bij elkaar gelegd door middel van een verzamelschema. Zo is er een samenhangend geheel aan uitspraken ontstaan, bijlage 13. (Doorewaard, Kil & Van de Ven, 2015).

Tevens is er in het verzamelschema een samenhangend geheel geschreven van de informatie uit de geselecteerde fragmenten van een topic. Per topic is er gekeken naar overeenkomsten en verschillen. Daarnaast zijn er unieke gevallen en citaten ter ondersteuning van de onderzoeksresultaten beschreven (Doorewaard, Kil & Van de Ven, 2015). Dit biedt de basis voor Hoofdstuk 5: Resultaten. Om de betrouwbaarheid te vergroten, zijn de interviews door beide onderzoekers beoordeeld. Na afloop van het analyseren van de data zijn er meerdere conclusies getrokken die leiden tot het beantwoorden van de vraagstelling (Doorewaard, Kil & Van de Ven, 2015).

# Hoofdstuk 4: Resultaten

 Het hoofdstuk resultaten is beschreven aan de hand van de afgenomen interviews. De informatie over de topics komen voort uit de antwoorden op de empirische deelvragen. De informatie uit paragraaf 4.1 beantwoordt de eerste empirische deelvraag aan de hand van de topics over de timemanagementvaardigheden. In paragraaf 4.2 worden de topics over de gedragsdeterminanten beschreven die antwoord geven op de tweede empirische deelvraag. In paragraaf 4.3 worden de topics over de theoretische methodieken beschreven die antwoord geven op de derde en laatste empirische deelvraag. Alle topics bevatten een samenvatting inclusief overeenkomsten en verschillen, unieke gevallen en citaten.

**4.1 Timemanagementvaardigheden (1).** De eerste vraag die aan de respondenten werd gesteld, was een open vraag. De vraag luidde als volgt: ‘Wat zijn naar jouw idee belangrijke vaardigheden die je moet bezitten om aan timemanagement te voldoen?’.
Op deze vraag antwoorden negen respondenten dat zij plannen een belangrijke vaardigheid vinden, daarnaast geven twee respondenten aan dat ze het creëren van overzicht belangrijk vinden. Twee andere respondenten geven aan dat ze het begrip motivatie belangrijk vinden voor timemanagement, ook noemen meerdere respondenten dat zij structuur en de tijd waarover je beschikt belangrijke vaardigheden vinden voor timemanagement. Naast bovengenoemde vaardigheden worden er ook andere vaardigheden genoemd door de bevraagde studenten, namelijk op tijd beginnen, doorzettingsvermogen, het kennen van deadlines en het stellen van prioriteiten.

Vervolgens zijn alle topics uit het operationaliseringsschema, die horen bij timemanagementvaardigheden, bevraagd.

**4.1.1 Gebruik van tijd.** Vijf van de twaalf respondenten vinden gebruik van tijd een belangrijke vaardigheid voor het verbeteren van timemanagement. Daarbij meldde één respondent dat het gebruik van tijd belangrijk is, omdat je veel kan bereiken in een korte tijd. Aansluitend daarop antwoordde één respondent: ‘Als je je tijd verkeerd gebruikt, dan verlies je ook een hele hoop tijd’. Eén respondent geeft aan dat het belangrijk is voor de indeling van je tijd, hij zei het volgende: ‘Dat is waar timemanagement om gaat, om het indelen van tijd en dat je weet hoe je je tijd moet verdelen’. Tenslotte geven drie respondenten aan dat zij vinden dat het per persoon verschilt of dit belangrijk is of niet. Op de vraag: ‘Waarom denk je dat er wel of geen aandacht besteed moet worden aan het gebruik van tijd tijdens een interventie?’ geven zes respondenten aan dat het gebruik van tijd een belangrijke vaardigheid is om terug te laten komen in een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement.

**4.1.2 Bewustzijn van tijd.** Elf respondenten vinden bewustzijn van tijd een belangrijke vaardigheid om timemanagement te verbeteren. Drie respondenten vinden het belangrijk voor het maken van een planning en twee respondenten vinden het belangrijk omdat ze zelf niet weten hoelang ze ergens over doen. Eén geïnterviewde stelde het volgende: ‘Als ik voor mezelf ga plannen dan weet ik soms zelf niet zo goed hoelang ik over iets doe’. Vier respondenten vinden het belangrijk om te weten hoelang je ergens mee bezig bent. Eén geïnterviewde meldde: ‘Ja dat is ook belangrijk dan weet je hoelang je bezig bent met een opdracht, anders kun je het niet inplannen lijkt mij dan’. Eén bevraagde student geeft aan dat het belangrijk is omdat je anders niet uit komt met je tijd en één respondent geeft aan dat het redelijk belangrijk is. Negen respondenten geven aan dat het bewustzijn van tijd terug moet komen in een interventie ter verbetering van timemanagement, twee van de negen respondenten delen de mening dat veel mensen dit onderschatten. Twee respondenten geven aan dat het niet per se terug hoeft te komen in een interventie en één respondent denkt dat het meer maatwerk wordt dan dat het te veranderen is in een interventie.

**4.1.3 Stellen van doelen.** Acht respondenten antwoorden op de vraag ‘Waarom denk je dat het stellen van doelen wel of niet belangrijk is?’ dat ze dit belangrijk vinden. Eén respondent zei het volgende hierover: ‘Als je doelen stelt kun je het meeste bereiken qua timemanagement’. Drie respondenten geven aan dat ze het belangrijk vinden omdat je dan weet waar je naar streeft. Andere argumenten waarom ze dit belangrijk vinden zijn: het geeft een boost aan je motivatie, het geeft inzicht in waarom het mogelijk is en dan weet je wanneer je het bereikt wilt hebben. Eén bevraagde student geeft aan dat het stellen van doelen niet belangrijk voor hem is omdat hij weet wat hij wil bereiken. Zes respondenten geven aan dat het stellen van doelen terug moet komen in een interventie. Eén respondent geeft aan dat het belangrijk is omdat wanneer je geen doelen stelt, je sneller af zal haken met waar je mee bezig bent. Eén andere geïnterviewde vindt dit belangrijk omdat sommige studenten het stellen van doelen lastig vinden. Twee respondenten geven aan dat ze stellen van doelen niet belangrijk vinden om terug te laten komen in een interventie en één respondent geeft als reden dat studenten vooral bij zichzelf doelen moeten stellen.

**4.1.4 Stellen van prioriteiten.** Alle twaalf de respondenten geven aan dat zij het stellen van prioriteiten belangrijk vinden voor het verbeteren van timemanagement. Een aantal respondenten vindt het belangrijk omdat je dan weet waar je aan moet beginnen. Eén respondent zei hier over het volgende: ‘Als jij gaat plannen dan is het belangrijk dat je het belangrijkste als eerste doet en daarna de wat minder belangrijke dingen, zo kun je het opdelen’. Vier respondenten vinden het belangrijk om te kijken wat belangrijk is om eerst te doen en wat later. Eén respondent vindt het belangrijk omdat je meer tijd besteedt aan belangrijke dingen dan aan minder belangrijke dingen. De respondent stelde: ‘Want als je prioriteiten stelt, dan weet je wat je belangrijk vindt en daar besteed je natuurlijk iets meer tijd aan dan iets wat je minder belangrijk vindt’. Eén andere respondent geeft aan dat je vaak eerst iets makkelijks doet en daardoor andere dingen uitstelt. Elf respondenten geven aan dat het stellen van prioriteiten terug moet komen in een interventie en twee respondenten geven aan dat het terug moet komen omdat je mensen moet laten realiseren wat belangrijk is. Andere argumenten zijn dat het belangrijk is om te weten waar jouw prioriteiten liggen en dat mensen daar moeite mee hebben.

**4.1.5 Maken van een planning.** Negen respondenten geven aan dat ze het maken van een planning belangrijk vinden. Vijf van de bevraagde studenten geven aan dat ze dit belangrijk vinden omdat een planning overzicht geeft en drie van de bevraagde studenten vinden dit deels belangrijk omdat je niet alleen een planning moet maken maar jezelf er ook aan moet houden. Op de vraag ‘Waarom denk je dat er wel of geen aandacht besteed moet worden aan het maken van een planning in een interventie?’ antwoorden negen respondenten dat ze vinden dat hier aandacht aan besteed moet worden. Eén geïnterviewde stelde: ‘Ik zou plannen wel terug laten komen in een interventie omdat de meeste mensen wel met een planning zouden moeten werken’. Andere geïnterviewden geven als reden dat het belangrijk is dat je moet leren hoe je moet plannen, omdat er onder studenten te weinig gepland wordt. Ook geeft één geïnterviewde aan dat het deels belangrijk is omdat het verschilt per persoon.

**4.1.6 Observatie tijdsgebruik.** Acht respondenten vinden observatie tijdsgebruik belangrijk voor timemanagement. Twee respondenten vinden het belangrijk omdat je hiervan kunt leren voor de volgende keer en twee andere respondenten vinden het belangrijk om te weten hoelang iets duurt. Eén respondent zei hierover het volgende: ‘Als je je aan een planning wil houden moet je ook wel weten hoelang iets duurt, voor dat je eroverheen gaat’. Andere argumenten zijn dat het belangrijk is dat iemand de tijd in de gaten kan houden en dat het belangrijk is dat je de tijd die je hebt ook goed benut, en niet wat anders gaat doen. Drie respondenten vinden observatie tijdsgebruik niet belangrijk. Eén argument hiervoor is dat één respondent zelf de tijd niet bijhoudt. Zes respondenten vinden dat er wel aandacht moet worden besteed aan observatie tijdsgebruik in een interventie en zes respondenten vinden van niet. Eén argument waarom een respondent vindt dat observatie tijdsgebruik wel terug moet komen in een interventie is dat het belangrijk is wanneer je een planning maakt dat je je er ook aan moet kunnen houden. Een argument waarom één respondent vindt dat observatie tijdsgebruik niet moet terugkomen in een interventie is omdat dit meer ligt aan diegene zelf.

**4.1.7 Timemanagementvaardigheden (2).** Op de vraag ‘Welke zojuist genoemde vaardigheden vind je het belangrijkste om terug te laten komen in een interventie?’ antwoorden de respondenten één of meerdere timemanagementvaardigheden. Zeven respondenten antwoorden prioriteiten stellen, zes van de bevraagde studenten bewustzijn van tijd, vier geïnterviewden gebruik van tijd, zes van de bevraagde studenten maken van een planning en vier respondenten stellen van doelen. Opvallend is dat één respondent het volgende noemde: ‘Als je aan timemanagement wil voldoen, moet je al die punten wel kunnen bezitten’.

Vervolgens is er een algemene vraag gesteld over gedragsdeterminanten. Daarna zijn de drie gekozen gedragsdeterminanten attitude, risico-inschatting en kennis bevraagd.

**4.2 Gedragsdeterminanten (1).** De onderzoekers hebben gevraagd welke gedragsdeterminanten bekend zijn bij de respondenten waarvan zij denken dat deze invloed hebben op het begrip timemanagement. Twee respondenten kunnen geen determinanten benoemen die invloed hebben op timemanagement. Vijf respondenten geven aan dat zij denken dat hun omgeving invloed heeft op timemanagement. Eén respondent vermeldde ‘Als je snel afgeleid bent door je ouders of je vrienden is dat niet echt handig’. Eén andere geïnterviewde benoemt dat werk, school, sport en uitjes met vrienden invloed hebben op timemanagement. Ook motivatie wordt door één respondent benoemd als gedragsdeterminant die van invloed is op timemanagement.

**4.2.1 Attitude.** Elf van de twaalf geïnterviewden geven aan dat ze de attitude belangrijk vinden. Eén reden die genoemd wordt, is: ‘Als je een hele slechte houding hebt, dan zou je je ook minder goed aan timemanagement houden en er minder goed in staan’. Eén andere student vindt de attitude belangrijk omdat wanneer je de houding er niet voor hebt, je er ook niet verder mee kunt. Op één enkeling na geven alle respondenten aan dat ze de attitude terug zouden laten komen in een interventie. Er worden verschillende argumenten gegeven, zoals: ‘Als je er negatief tegenaan kijkt, kun je dat nog wel veranderen en omdat je ze kan laten inzien waarom het dan zo belangrijk is’.

**4.2.2 Risico-inschatting.** Negen van de twaalf geïnterviewden vinden dat risico-inschatting belangrijk is voor timemanagement. Twee van hen vinden dit belangrijk omdat het de houding beïnvloedt. Andere argumenten zijn om een reminder voor jezelf te hebben wanneer je het risico opschrijft, dat je eerder geneigd bent om beter te gaan plannen als je je bewust bent van het risico en dat je je bewust bent van de consequenties die volgen als je niet doet wat je zelf hebt gemaakt. Eén respondent meldde: ‘Maar je kan ook beter je tijd indelen als je het risico inschat’. De drie overige geïnterviewden melden dat zij risico-inschatting niet belangrijk vinden voor timemanagement, een reden hiervoor is dat uitstellen onbewust gebeurt in plaats van expres. Tien respondenten geven aan dat zij risico-inschatting zouden laten terugkomen in een interventie. Argumenten hiervoor zijn dat je het bij latere opdrachten kunt meenemen, dat je beter je tijd indeelt als je het risico inschat en dat het de ogen van verschillende mensen opent.

**4.2.3 Kennis.** Alle twaalf de respondenten geven aan dat ze kennis een belangrijke determinant vinden voor het verbeteren van timemanagement. Eén student geeft als reden dat het belangrijk is omdat veel mensen dit niet kunnen. Alle twaalf de respondenten geven tevens aan dat kennis terug moet komen in een interventie. Eén reden hiervoor is dat kennis nodig is om überhaupt vooruit te komen. Eén andere respondent zei ‘Als je aandacht besteedt aan kennis in een interventie denk ik dat je wel echt de studenten helpt’.

**4.2.4 Gedragsdeterminanten (2).** De onderzoekers hebben de geïnterviewden gevraagd welke gedragsdeterminanten zij het meest belangrijk vinden. Twee respondenten geven aan dat zij risico-inschatting de meest belangrijke determinant vinden, toch geven twee andere respondenten aan dat zij risico-inschatting de minst belangrijke determinant vinden. Vier respondenten vinden dat attitude de meest belangrijke determinant is, geen één van de bevraagde studenten geeft aan dat attitude een onbelangrijke determinant is. Zes van de twaalf geïnterviewden geven aan dat kennis de meest belangrijke determinant is, ook hierbij is er geen één van de bevraagde studenten die aangeeft dat kennis een onbelangrijke determinant is. Tenslotte zijn de respondenten bevraagd over de theoretische methodieken die gebruikt kunnen worden voor gedragsverandering. De onderzoekers hebben een open vraag gesteld om erachter te komen of de respondenten uit eigen ervaringen theoretische methodieken konden noemen die volgens hen terug moeten komen in een interventie. Vervolgens zijn de theoretische methodieken uit het theoretisch kader bevraagd.

**4.3 Theoretische methodieken.** De eerste vraag was een open vraag. De vraag luidde als volgt: ‘Wat vind jij fijne manieren om aan de gedragsdeterminanten te werken in een interventie?’. Eén respondent antwoordt dat het fijn is om de theorie uitgelegd te krijgen en om er daarna een opdracht mee te doen. Eén respondent geeft aan dat de houding veranderd kan worden als je meer inspeelt op de risicoanalyse. De respondent zei hierover het volgende: ‘Ik denk dat je de houding kunt veranderen in een interventie als je meer in zou spelen op risicoanalyse’. Tenslotte geeft één student aan dat het fijn is om filmpjes, voorbeelden of plaatjes te gebruiken in een interventie.

**4.3.1 Voorlichtingsboodschap over voor-en nadelen.** Negen respondenten vinden dat de methodiek voorlichtingsboodschap over voor- en nadelen een goede manier is. Twee respondenten vinden het belangrijk om de nadelen te benoemen, twee andere respondenten vinden dat studenten zich hierdoor bewuster worden. De respondent zei hierover het volgende: ‘Want als je weet wat de voordelen van timemanagement zijn, ben je misschien ook eerder geneigd om daadwerkelijk aan je timemanagement te werken’. Twee bevraagde studenten geven aan dat zij de methodiek geen goede methodiek vinden omdat studenten hier niet naar luisteren en omdat dit geen verandering teweeg zal brengen. Zeven respondenten vinden dat de methodiek terug moet komen in een interventie. Argumenten hiervoor zijn dat het duidelijk overkomt, dat je kunt zien of het echt zin heeft, dat het belangrijk is dat je de positieve kanten laat zien en dat er een aantal mensen is die dit aanspreekt.

**4.3.2 Zelfevaluatie.** Elf van de twaalf respondenten geven aan dat ze zelfevaluatie een belangrijke methodiek vinden, ook om terug te laten komen in een interventie. Vier respondenten geven aan dat het belangrijk is omdat je dan naar jezelf kijkt en ziet of je goed of fout zit. Daarop aansluitend zei één geïnterviewde: ‘Als je niet naar jezelf kan kijken, weet je ook niet wat je fout of goed doet. Dus dan kan je sowieso niet aan timemanagement voldoen, dus ik denk dat dat zeer belangrijk is’. Andere respondenten die vinden dat zelfevaluatie terug moet komen in een interventie, geven hier als reden voor dat je dan weet wat de beginsituatie is, en hoe je te werk moet gaan om doelen te bereiken. Twee respondenten geven aan dat het belangrijk is om aandacht te besteden aan zelfevaluatie in een interventie maar dan met een coach of docent en niet klassikaal. Eén respondent geeft aan het niet belangrijk te vinden, en vindt ook dat het niet terug moet komen in een interventie. De respondent geeft hier als reden voor dat mensen misschien zelf nog niet zo goed kunnen reflecteren. Ten slotte geeft één respondent aan dat zelfevaluatie moet terugkomen in een interventie, maar dat ze niet weet of het ook werkt.

**4.3.3 Risicocommunicatie over kansen.** Twee respondenten vinden risico-inschatting over kansen een goede manier. Argumenten hiervoor zijn dat het werkt voor studenten wanneer er grote verschillen worden benoemd en dat het heel duidelijk is. Zeven studenten vinden dit geen goede manier. Drie respondenten geven aan dat het niet veel effect of zin heeft, drie andere respondenten delen de mening dat het voor henzelf niet werkt. Eén geïnterviewde zei: ‘Ik denk wel dat mensen daardoor beter het risico in kunnen schatten maar ik denk niet dat het veel effect heeft’. Eén andere respondent denkt dat het geen goede manier is omdat mensen dit niet serieus nemen. Drie respondenten weten niet of ze het een goede manier vinden, twee van de drie respondenten delen deze mening omdat zij denken dat het bij studenten anders werkt. Vier respondenten vinden dat deze methodiek terug moet komen in een interventie, argumenten hiervoor zijn dat het in de vorm van conclusies kan, dat je met cijfertjes kunt zien of je iets wel of niet kan halen of dat het met percentages toegelicht kan worden. Vier respondenten vinden dat deze methodiek niet terug moet komen in een interventie.

**4.3.4 Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen.** Tien van de twaalf respondenten geven aan dat ze deze methodiek een goede manier vinden. Eén respondent geeft aan dat het belangrijk is omdat het direct is en mensen dan de consequentie van hun eigen gedrag zien. Eén andere respondent zei: ‘Dan word je echt met de neus op de feiten gedrukt’. Eén student geeft als reden dat je op die manier duidelijk zegt van tevoren dat mensen er dan toch over na gaan denken. Twee respondenten geven aan dat ze het niet belangrijk vinden, één respondent geeft als reden dat het niet heel veel verandert en de andere respondent geeft aan dat het niet belangrijk is omdat het in verband staat met het doel wat je hebt. Negen van de twaalf respondenten geven aan dat risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen terug moet komen in een interventie. Eén reden hiervoor is dat dit een goede manier is om het over te brengen. Eén student geeft aan dat het kort benoemd kan worden maar dat er niet te veel aandacht aan besteed moet worden. Eén respondent geeft aan dat het niet terug moet komen omdat studenten het toch wel op hun eigen manier doen.

**4.3.5 Ervaringsverhalen.** Tien van de twaalf respondenten vinden dat ervaringsverhalen een goede manier is om aan de houding te werken. Twee van hen geven aan dat het belangrijk is om het te horen van iemand die dit echt heeft meegemaakt. Andere argumenten zijn dat het een keer iets anders is, dat studenten niet het gevoel hebben dat zij veroordeeld worden, dat je een keer naar iemand anders luistert of dat je weet dat het anderen ook kan overkomen en dat studenten zich hierin kunnen verplaatsen. Eén student zei: ‘Want die persoon kan uit ervaring vertellen wat fijn was of niet en wat de verbeterpunten zijn’. Eén respondent stelt dat het op zich wel belangrijk is, alleen dat de student het gevoel heeft dat een spreker te ver van de student af staat. Negen van de twaalf studenten vinden dat de methodiek ervaringsverhalen terug moet komen in een interventie. Argumenten hiervoor zijn dat het goed is om ervaringsvoorbeelden te gebruiken omdat dit de aandacht trekt en dit een methode is die voor een student zou werken. Eén respondent geeft aan dat de methodiek ervaringsverhalen niet terug zou moeten komen in een interventie.

**4.3.6 Participatie.** Elf van de twaalf respondenten geven aan dat ze participatie een belangrijke methodiek vinden voor de gedragsdeterminant kennis. Eén reden die een student geeft is ‘Ik denk dat wanneer je betrokken bent je ook meer bereid bent om er meer moeite in te steken’. Eén andere reden is dat je met samenwerken meer bereikt dan dat je alles alleen moet doen. Eén respondent geeft aan het wel en niet belangrijk te vinden omdat ze niet weet of iedereen daar zin in heeft. Elf van de twaalf geïnterviewden vinden dat de methodiek participatie terug moet komen in een interventie. Een reden hiervoor is dat wanneer je betrokken wordt, je ook meer bereid bent om er meer moeite in te steken. Een andere reden is dat wanneer je zelf mee moet werken, je er ook achter komt wat het inhoudt.

**4.3.7 Actief leren.** Tien van de twaalf geïnterviewden vinden dat de methodiek actief leren een goede manier is. Twee respondenten vinden dat de stof hierdoor beter bijblijft en een ander argument is dat het beter werkt dan alleen horen. Eén student zei: ‘Ik denk wanneer je er actief mee bezig bent, wordt het resultaat ook beter’. Eén andere student meldde: ‘Ja ik denk al helemaal als je een Sportkunde of ALO-opleiding doet’. Twee respondenten vinden het deels belangrijk omdat het ook voor afleiding kan zorgen en omdat je eerst over de theorie moet beschikken voordat je gaat deelnemen aan een actieve vorm. Zes studenten geven aan dat zij een actieve vorm terug willen zien in een interventie. Argumenten hiervoor zijn dat een student snel afhaakt bij alleen theorie en dat studenten niet de hele tijd hoeven te luisteren en te zitten.

**4.3.8 Persoonlijke relevantie.** Elf respondenten vinden dat de methodiek persoonlijke relevantie belangrijk is. Enkele argumenten hiervoor zijn dat je hierdoor bewijs hebt van wat je leert, dat iedereen op zijn eigen manier dingen leert dus is het belangrijk om dit per individu te bekijken en dat je moet weten waar je aandacht aan gaat besteden. Eén student zei: ‘Iedereen is anders, iedereen leert anders en iedereen zit anders in elkaar. En op zo’n manier, denk ik dat dat de meeste kans heeft dat het blijft hangen en dat het impact maakt’. Eén respondent vindt het niet belangrijk omdat er altijd dingen zijn die je minder leuk vindt en die zou je dan achterwege moeten laten. Vier respondenten vinden dat er tijdens een interventie aandacht moet worden besteed aan de methodiek persoonlijke relevantie en één respondent vindt dat dit niet moet terugkomen.

**4.3.9 Overige methodieken.** De onderzoekers hebben na afloop van de theoretische methodieken een vraag gesteld over of de respondenten andere methodieken kunnen benoemen die zij terug willen zien in een interventie. Op de vraag ‘Heb jij nog andere voorbeelden van manieren die jij fijn vindt om iets aan te leren’ antwoordt één respondent dat confronteren de belangrijkste manier is. Een andere respondent geeft aan dat alles wat is opgenoemd wel belangrijk is, alleen dat wanneer je een planning maakt dan moet je je er vaak nog wel aan zien te houden. Eén andere respondent geeft aan dat het fijn is om practicum te koppelen aan de theorie en weer één andere respondent geeft aan dat het observeren van gedrag een fijne manier is. Ten slotte geeft één respondent aan dat het duidelijk moet zijn wat je nu echt moet kunnen en een andere respondent geeft aan dat het geven van voorbeelden een fijne manier is.

# Hoofdstuk 5: Conclusie

**5.1 Onderzoeksvraag.** Om de onderzoeksvraag ‘Welke timemanagementvaardigheden moeten terugkomen in een interventie voor eerstejaarsstudenten HAN Sport en Bewegen om timemanagement te verbeteren en op welke manier moet hierop ingespeeld worden?’ te beantwoorden, wordt er per topic beschreven of de respondenten vinden dat deze topic terug moet komen in een interventie gericht op het verbeteren van timemanagement middels een pijlenschema.

 **5.2 Timemanagementvaardigheden.** In onderstaande figuur wordt de conclusie ten aanzien van de timemanagementvaardigheden schematisch weergegeven. Alle timemanagementvaardigheden moeten volgens de respondenten terugkomen in een interventie ter verbetering van timemanagement. De pijl maakt inzichtelijk hoeveel studenten vinden dat een bepaalde timemanagementvaardigheid terug moet komen.

***Figuur 5.1. Pijlenschema van de topic-analyse van de timemanagementvaardigheden***

**5.3 Gedragsdeterminanten.** In figuur 5.2 wordt de conclusie ten aanzien van de gedragsdeterminanten schematisch weergegeven. De pijl maakt inzichtelijk hoeveel studenten vinden dat er tijdens de interventie ingespeeld moet worden op de bepaalde gedragsdeterminanten.

****

***Figuur 5.2. Pijlenschema van de topic-analyse van de gedragsdeterminanten***

******5.4 Theoretische methodieken.** De conclusie ten aanzien van de theoretische methodieken wordt schematisch weergegeven in figuur 5.3. De pijl maakt inzichtelijk hoeveel studenten vinden dat er tijdens een interventie gebruik gemaakt moet worden van een bepaalde theoretische methodiek.

***Figuur 5.3. Pijlenschema van de topic-analyse van de theoretische methodieken***

# Hoofdstuk 6: Discussie

De discussie bestaat uit zowel de theoretische als de praktische relevantie. Vervolgens worden de begrenzingen van het onderzoek beschreven. Op basis van de begrenzingen beschrijven de onderzoekers suggesties voor vervolgonderzoek.

**6.1 Theoretische relevantie.** In de discussie worden de onderzoeksresultaten op basis van de literatuur op een kritische wijze verklaard. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen de timemanagementvaardigheden, de gedragsdeterminanten en de theoretische methodieken.

 **6.1.1 Timemanagementvaardigheden.** Bestaande interventies gericht op timemanagement richten zich op verschillende timemanagementvaardigheden. De Nederlandse interventies uit het theoretisch kader bevatten ieder zowel het stellen van prioriteiten als het maken van een realistische planning (Universiteit Utrecht, z.d.a; Universiteit Utrecht, z.d.b.; Universiteit Leiden, z.d.). De resultaten van dit onderzoek bevestigen dit doordat het stellen van prioriteiten en het maken van een planning twee van de drie timemanagementvaardigheden zijn die studenten het meest belangrijk vinden om terug te laten komen in een interventie. Kaushar bevestigt dit nogmaals doordat, onder andere het stellen van prioriteiten, één van de vaardigheden is waar elke student volgens hem over zou moeten beschikken (Kaushar, 2013). De vaardigheid bewustzijn van tijd, de derde vaardigheid die studenten het meest belangrijk vinden om terug te laten komen in een interventie, is tevens een onderdeel van het onderzoek dat is afgenomen onder 52 studenten. Dit onderzoek focust zich onder andere op het bewust worden van tijd (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014).

 **6.1.2 Gedragsdeterminanten.** De onderzoekers hebben op basis van de literatuur de keuze gemaakt om het onderzoek enkel te richten op de persoonlijke determinanten. De omgevingsdeterminanten zijn buiten beschouwing gelaten (Brug, Van Assema & Lechner, 2017). De resultaten van het onderzoek komen hier niet mee overeen doordat verschillende studenten hebben aangegeven dat de omgeving een determinant is die van invloed is op timemanagement. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een aantal respondenten hebben benoemd dat sociale contacten zoals vrienden en familie een afleiding kunnen zijn. Sociale contacten vallen onder de omgeving van studenten. Wellicht hebben de onderzoekers niet de goede keuze gemaakt om de omgevingsdeterminanten buiten beschouwing te laten in dit onderzoek. Attitudes geven richting aan gedrag (Brug, van Assema & Lechner, 2017). De resultaten van dit onderzoek bevestigen dat studenten zich hier in kunnen vinden doordat op één enkeling na, alle studenten vinden dat dit een determinant is waar aandacht aan besteed moet worden tijdens een interventie. Hieruit blijkt dat de studenten de waarde inzien van de determinant ten aanzien van gedragsverandering. Tien studenten geven aan dat risico-inschatting tevens een determinant is waar aandacht aan besteed moet worden tijdens een interventie, de literatuur onderbouwt dit doordat mensen die risico’s groot en ernstig inschatten, eerder het gedrag veranderen dan mensen die zich hier niet bewust van zijn. Tot slot vormt kennis een potentieel belangrijk determinant voor gezondheidsgedrag. Ook uit de onderzoeksresultaten blijkt dat studenten hier de waarde van inzien. Alle studenten vinden dat er tijdens een interventie aandacht moet worden besteed aan de determinant kennis.

 **6.1.3 Theoretische methodieken.** In het theoretisch kader wordt per gedragsdeterminant aandacht besteed aan een aantal theoretische methodieken. De methodieken worden enkel toegelicht, een onderbouwing vanuit de literatuur ontbreekt. Er wordt geen verklaring gegeven waarom de theoretische methodieken van belang zijn, of welke veranderingen deze theoretische methodieken teweeg brengen. Hierdoor kunnen de onderzoekers geen verklaring geven voor de resultaten met betrekking tot de theorie. In de interviews zijn de theoretische methodieken bevraagd die in het theoretisch kader staan beschreven. Daarnaast hebben de onderzoekers gevraagd of er andere theoretische methodieken zijn waarvan de respondenten vinden dat deze terug moeten komen in een interventie. De respondenten hebben verschillende voorbeelden gegeven, zoals: eerst uitleg over de theorie en daarna een opdracht doen, gebruikmaken van filmpjes, voorbeelden of plaatjes, een practicum koppelen aan de theorie, observeren van gedrag en het geven van voorbeelden. Er is een vermoeden dat er mogelijk overeenkomende onderdelen zijn tussen de theoretische methodieken en bovengenoemde voorbeelden. Zo zou de methodiek actief leren overeen kunnen komen met het voorbeeld ‘eerst uitleg over de theorie en daarna een opdracht doen’. Daarnaast kan het voorbeeld ‘een practicum koppelen aan de theorie’ tevens overeenkomen met de methodiek actief leren. Er zijn verschillen te zien tussen de voorbeelden ‘gebruikmaken van filmpjes, voorbeelden of plaatjes’, ‘observeren van gedrag’ en ‘het geven van voorbeelden’. Deze voorbeelden worden niet benoemd in de theorie.

**6.2 Praktische relevantie.** De doelstelling van dit onderzoek luidde als volgt: het ontwikkelen van een interventie voor het Coachbureau ter verbetering van timemanagement voor eerstejaarsstudenten HAN Sport en Bewegen, door inzicht te krijgen in de vaardigheden die timemanagement verbeteren en op welke manier hierop ingespeeld kan worden. De resultaten van dit onderzoek tonen aan dat deze doelstelling is behaald. Door middel van de afgenomen interviews is er voldoende inzicht gecreëerd in de timemanagementvaardigheden die de studenten willen terug zien in een interventie. Er is een interventie ontwikkeld voor HAN Coachbureau Sport en Bewegen, waarvan de invulling volledig is gebaseerd is op de input van de studenten.

**6.3 Begrenzingen van het onderzoek.** Er zijn verschillende factoren die invloed hebben gehad op dit onderzoek. De interviews zijn allemaal op een ander tijdstip afgenomen. Dit zou van invloed kunnen zijn op de resultaten, wellicht dat een student andere antwoorden had gegeven op een ander tijdstip. Het was enkel een momentopname, hierdoor zou getwijfeld kunnen worden aan de interne validiteit van het onderzoek. Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is dat alle interviews op hetzelfde tijdstip worden afgenomen.

Daarnaast kan er kritisch gekeken worden naar het inclusiecriterium dat gesteld is voor respondenten. Het inclusiecriterium was ‘moeite hebben met één van de timemanagementvaardigheden’. Het is onvoldoende gemeten of de studenten ook daadwerkelijk aan dit inclusiecriterium voldoen, hierdoor kan er getwijfeld worden aan de betrouwbaarheid van de input van de studenten. In vervolgonderzoek is het van belang dat er een inclusiecriterium opgesteld wordt die ook gemeten kan worden. Ook het weglaten van de omgevingsdeterminanten in het onderzoek, is een begrenzing doordat meerdere studenten aan hebben gegeven dat deze determinant invloed heeft op het begrip timemanagement. Er is door de onderzoekers gekozen om enkel de persoonlijke gedragsdeterminanten te bevragen, terwijl er nog talloze andere determinanten zijn. Dit heeft als consequentie dat het onderzoek maar een klein gedeelte weergeeft van alle determinanten die er zijn. Om een volledig beeld te schetsen op welke determinanten er ingespeeld moet worden, zullen zowel de persoonlijke als omgevingsdeterminanten in een verder onderzoek opgenomen moeten worden.

Wanneer er in vervolgonderzoek andere determinanten worden meegenomen, heeft dit ook invloed op de theoretische methodieken. In dit onderzoek zijn alleen de theoretische methodieken die een link hebben met de desbetreffende determinanten benoemd. In vervolgonderzoek zullen meerdere theoretische methodieken moeten terug komen, die in verband staan met de determinanten.

Ook is er tijdens de interviews niet consistent doorgevraagd op bepaalde zaken. Het is bijvoorbeeld niet bij alle onderdelen bekend of dit terug moet komen in een interventie, omdat dit ook niet bevraagd is. In vervolgonderzoek kan worden meegenomen dat er consistent moet worden door gevraagd, dit verhoogt de validiteit van het onderzoek. Daarnaast zijn er in de interviews begrippen gehanteerd, die voor een aantal studenten lastig waren om te begrijpen. De ervaringen vanuit de interviews waren dat de studenten niet altijd weten wat er met de begrippen gebruik van tijd, observatie tijdsgebruik en persoonlijke relevantie bedoeld wordt. De onderzoekers hebben zelf een invulling gegeven aan de begrippen wanneer de studenten hiernaar vroegen. Dit leidt ertoe dat er getwijfeld kan worden aan betrouwbaarheid van de resultaten van de gestelde vragen.

Een andere begrenzing van het onderzoek is dat de empirische deelvragen niet helemaal van toepassing zijn geweest op de vraagstelling en doelstelling. Er is aan de respondenten gevraagd of zij de gedragsdeterminanten en theoretische methodieken belangrijk vinden, terwijl hier verder in het onderzoek niets mee is gedaan. Daarnaast sluit de empirische deelvraag met betrekking tot de timemanagementvaardigheden niet helemaal aan. Er wordt in de interviews namelijk niet gevraagd naar welke timemanagementvaardigheden er volgens de studenten verbeterd moet worden. In vervolgonderzoek kan dit wel meegenomen worden.

Ook de keuze voor de doelgroep eerstejaarsstudenten Sportkunde en ALO is een begrenzing van het onderzoek. Tijdens de interviews zijn alleen eerstejaarsstudenten Sportkunde en ALO bevraagd, terwijl het Coachbureau zich richt op studenten van alle jaarlagen van HAN Sport en Bewegen. Het is daarom van belang dat er in vervolgonderzoek de meningen van de studenten vanuit alle jaarlagen worden meegenomen. Op basis van deze resultaten kan het Coachbureau een interventie aanbieden die passend is voor andere jaarlagen.

Daarnaast zijn de voorkeuren van de studenten ten aanzien van de vorm van de interventie niet bevraagd tijdens de interviews. Dit is een begrenzing van het onderzoek. Er is bijvoorbeeld momenteel geen zicht op de mening van de studenten ten aanzien van de grootte van de groep, de ruimte, de duur en de frequentie van de interventie. Om een beter beeld te krijgen van de wensen van de studenten met betrekking tot de vorm van de interventie, kunnen deze onderdelen in vervolgonderzoek worden meegenomen.

Tot slot zal er vervolgonderzoek gedaan moeten worden naar of de ontwikkelde interventie ook daadwerkelijk effectief is. Dit verhoogt de betrouwbaarheid van de interventie, en zorgt er mogelijk voor dat studenten zich willen aanmelden als er bewijs is dat de interventie effectief is.

# Hoofdstuk 7: Aanbevelingen

**7.1 Doelstelling.** De doelstelling van dit onderzoek was om een interventie te ontwikkelen gericht op het verbeteren van timemanagement. De onderzoekers hebben een interventie ontwikkeld door inzicht te krijgen in de vaardigheden die timemanagement verbeteren en op welke manier hierop ingespeeld kan worden. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat de vaardigheden bewustzijn van tijd, stellen van prioriteiten en het maken van een planning het meest genoemd worden door de respondenten om terug te laten komen in een interventie. De onderzoekers hebben er dan ook voor gekozen om tijdens het ontwikkelen van de interventie aandacht te besteden aan deze vaardigheden. De gedragsdeterminanten kennis, attitude en risico-inschatting komen terug in de interventie omdat dit ook de enige gedragsdeterminanten zijn die bevraagd zijn tijdens de interviews. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de gedragsdeterminanten die door de respondenten als belangrijk en minder belangrijk worden gezien.

 Ten slotte is gebleken welke theoretische methodieken die inspelen op de gedragsdeterminanten het meest benoemd zijn door de respondenten. Voor de gedragsdeterminant attitude is dat de methodiek zelfevaluatie en voor de gedragsdeterminant risico-inschatting is dat risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen en ervaringsverhalen. Op de gedragsdeterminant kennis wordt ingespeeld door de methodiek participatie te gebruiken. Bovenstaande uitkomsten over de theoretische methodieken zorgen ervoor dat de onderzoekers ervoor hebben gekozen om tijdens de interventie aandacht te besteden aan deze theoretische methodieken. In tabel 7.1 is nogmaals helder gemaakt wat de inhoud van de interventie wordt.

***Tabel 7.1. Inhoud interventie***

|  |  |
| --- | --- |
| **Inhoud interventie**  | **Conclusie op basis van de resultaten** |
| Timemanagementvaardigheden  | - Bewustzijn van tijd - Stellen van prioriteiten- Maken van een planning  |
| Gedragsdeterminanten | - Attitude- Risico-inschatting- Kennis |
| Theoretische methodieken | Attitude: - Zelfevaluatie Risico-inschatting: - Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen- ErvaringsverhalenKennis: - Participatie  |

 De onderzoekers geven verschillende aanbevelingen ten aanzien van de informatie uit bovenstaande tabel. Er worden praktische aanbevelingen gegeven op welke manier er tijdens de interventie gewerkt kan worden aan de timemanagementvaardigheden, en op welke manier er invulling wordt gegeven aan de gedragsdeterminanten en de theoretische methodieken. Er is gekozen om tijdens de interventie de timemanagementvaardigheden, waar mogelijk is, te koppelen aan de gedragsdeterminanten en de theoretische methodieken. De aanbevelingen worden per timemanagementvaardigheid geformuleerd. Er worden aparte aanbevelingen gegeven voor de overige theoretische methodieken die niet direct gekoppeld zijn aan een van de vaardigheden. De volledige uitwerking van de interventie is te vinden in bijlage 16.

**7.2 Bewustzijn van tijd.** Voor de vaardigheid ‘bewustzijn van tijd’ wordt er aanbevolen om in te spelen op de gedragsdeterminant kennis door deel te nemen aan verschillende opdrachten. Het doel van de opdrachten is om de studenten zich bewust te laten worden van hun tijd. Studenten kunnen betrokken worden in verschillende werkvormen om aan de slag te gaan met dit aspect. Daarnaast wordt er ook aanbevolen om de studenten kennis te geven over verschillende handvatten om beter bewust te zijn van je tijd (Bedrock, 2019). Een voorbeeld hiervan is door gebruik te maken van reminders.

**7.3 Stellen van prioriteiten.** Voor de vaardigheid ‘stellen van prioriteiten’ wordt er aanbevolen om de studenten allereerst kennis te geven over dit aspect. De interventie speelt in op de gedragsdeterminant kennis door studenten informatie te geven over wat het stellen van prioriteiten inhoudt en hoe ze dit kunnen toepassen (De Steven, z.d.). Middels een model van Steven leren de studenten het verschil tussen belangrijke, onbelangrijke, urgente en niet urgente zaken. Vervolgens krijgen de studenten de opdracht om een actielijst te maken waarin zij een verdeling maken in belangrijke, onbelangrijke, urgente en niet urgente zaken. Daarnaast wordt er aanbevolen om een gastspreker uit te nodigen die zijn ervaringen met het stellen van prioriteiten deelt. Dit kan de studenten confronteren en aan het denken zetten over dit onderwerp. Door een gastspreker uit te nodigen speelt de interventie in op de gedragsdeterminant risico-inschatting en de theoretische methodiek ervaringsverhalen. Het Coachbureau nodigt een gastspreker uit die persoonlijk betrokken is bij de academie. De gastspreker deelt ervaringen, knelpunten en inzichten. Een mogelijk struikelblok is dat studenten zich niet kunnen verplaatsen in de gastspreker waardoor zij niet in staat zijn om gedrag te veranderen.

 **7.4 Maken van een planning.** Voor de vaardigheid ‘maken van een planning’ wordt er aanbevolen om in te spelen op de gedragsdeterminant kennis door de studenten informatie te geven over een stappenplan die je aan kunt houden om een planning te maken (Studiemeesters, z.d.). Dit kan gedaan worden aan de hand van vier stappen. Stap 1 is het maken van een actielijst waarin taken beschreven staan. In stap 2 beschrijven de studenten hoeveel tijd zij aan de taken denken kwijt te zijn. Stap 3 bestaat uit het maken van een weekoverzicht. In de laatste stap vergelijk je de beschikbare tijd met de benodigde tijd. Het is daarbij aanbevolen om gebruik te maken van een buddysysteem, zodat studenten samen kunnen kijken naar elkaars planning en hier mogelijk van kunnen leren.

Een struikelblok van deze timemanagementvaardigheden kan zijn dat niet elke student zich kan identificeren met deze vaardigheden. Wellicht zijn er studenten die juist al goed zijn in deze vaardigheden, en graag willen dat er ook aandacht wordt besteed aan andere vaardigheden die passen bij timemanagement.

**7.5 Theoretische methodieken.** De methodiek ervaringsverhalen is verwerkt in de aanbeveling ten aanzien van de timemanagementvaardigheid ‘stellen van prioriteiten’. De aanbeveling wordt beschreven in paragraaf 7.3. Tijdens de interventie wordt er tevens ingespeeld op de theoretische methodieken zelfevaluatie, risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen en participatie. Onderstaand staan de aanbevelingen ten opzichte van de methodieken beschreven. Er wordt beschreven op welke manier de theoretische methodieken aan kunnen sluiten op de timemanagementvaardigheden en de gedragsdeterminanten. De volledige uitwerking van de interventie is te vinden in bijlage 16.

 **7.5.1 Zelfevaluatie.** Tijdens de interventie werken de studenten aan de methodiek zelfevaluatie door inzicht te krijgen in hun ontwikkeling ten aanzien van timemanagement. Hierdoor wordt er ingespeeld op de gedragsdeterminant attitude. In de eerste bijeenkomst maken de studenten een nulmeting om te kijken waar zij staan ten opzichte van timemanagement. De nulmeting bestaat uit de vaardigheden bewustzijn van tijd, prioriteiten stellen en het maken van een planning. Tijdens de tweede, derde en vierde bijeenkomst blikken zij regelmatig terug op de nulmeting. De laatste bijeenkomst bestaat uit het maken van een een-meting, op deze manier maken de studenten hun groei ten aanzien van de timemanagementvaardigheden inzichtelijk. Een struikelblok voor deze methodiek is dat studenten de nulmeting of een-meting mogelijk niet naar eerlijkheid invullen.

 **7.5.2 Risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen.** Tijdens de interventie werken de studenten aan de methodiek risicocommunicatie over oorzaken en gevolgen door allereerst zelf na te denken over mogelijk oorzaken en gevolgen voor het wel of niet beschikken over timemanagement. Hierdoor wordt er ingespeeld op de gedragsdeterminant risico-inschatting. Vervolgens geven de leden van het Coachbureau verschillende voorbeelden van oorzaken en gevolgen. De studenten kunnen hierdoor mogelijk het risico beter inschatten van het niet beschikken over timemanagement. Een struikelblok voor deze methodiek is dat studenten niet onder de indruk zijn van de oorzaken en gevolgen. De methodiek biedt geen garantie voor gedragsverandering.

**7.5.3 Participatie**. De laatste methodiek waar tijdens de interventie aandacht aan wordt besteed is participatie. De studenten worden tijdens de interventie bij verschillende werkvormen betrokken bij opdrachten. Zowel klassikale werkvormen als werkvormen in kleine groepen komen aan bod. De gedragsdeterminant kennis komt terug in de verschillende opdrachten. De verschillende opdrachten hebben als doel om de timemanagementvaardigheden bewustzijn van tijd, prioriteiten stellen en maken van een planning te verbeteren.

# Bronnenlijst

Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2003). Is Time Pressure All Bad? Measuring the Relationship between Free Time Availability and Student Performance and Perceptions. Marketing Education Review, 13(2), 21–32. doi: 10.1080/10528008.2003.11488825.

Amorrortu, R. P., Arevalo, M., Vernon, S. W., Mainous, A. G., Diaz, V., McKee, M. D., Ford, M.E., & Tilley, B. C. (2018). Recruitment of racial and ethnic minorities to clinical trials conducted within specialty clinics: an intervention mapping approach. *Trials*, *19*(1),115.

Arboned. (2019). *Verzuim door stress op steeds jongere leeftijd.* Geraadpleegd op 10 oktober 2019, van <https://www.arboned.nl/nieuws/verzuim-door-stress-op-steeds-jongere-> leeftijd

Bartholomew, L.K., Parcel, G.S., Kok, G., & Gottlieb, N.H. (2006). Planning health promotion programs; an Intervention Mapping approach. San Francisco: Jossey-Bass

Bedrock. (2019). 6 manier om bewuster in het hier en nu te leven. Geraadpleegd op 16 december 2019 van, https://www.bedrock.nl/hier-en-nu/

Brug, J., Van Assema., P., & Lechner, L. (2010). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak.* (7e druk). Assen: Koninklijke Van Gorcum

Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak.* (8e druk). Assen: Koninklijke Van Gorcum

Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (2017). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak.* (DRUK?). Assen: Koninklijke Van Gorcum

Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*, *36*(2), 255-276.

Coachbureau HAN Sport en Bewegen. (2019). Ondernemingsplan Coachbureau, HAN Sport en Bewegen. Geraadpleegd op 16 september 2019 van, [https://docs.google.com/document/d/1wNOCPzIiRI0J5cN- BUk\_G4nYZMbqOgC5orjawuDLT4Q/edit#heading=h.gjdgxs](https://docs.google.com/document/d/1wNOCPzIiRI0J5cN-%09BUk_G4nYZMbqOgC5orjawuDLT4Q/edit#heading=h.gjdgxs)

Conner, M., & Abraham, C. (2001). Conscientiousness and the theory of planned behavior: toward a more complete model of the antecedents of intentions and behavior.  *Personality and Social Psychology Bulletin, 27,* 1547-1561.

De Boer, T. (2017). *Van succes-student naar stress-student: Hoe groot is het probleem* Utrecht: Landelijke studentenvakbond (LSVb). Geraadpleegd op 16 september 2019, van[https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport- mentale-gezondheid-van-studenten.pdf](https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-%09%20%09mentale-gezondheid-van-studenten.pdf)

De Steven. (z.d.). *Prioriteiten stellen of leren prioriteren.* Geraadpleegd op 16 december 2019, van [https://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke- leerdoelen/timemanagement- leerdoelen/prioriteiten-leren-stellen](https://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke-%09leerdoelen/timemanagement-%09leerdoelen/prioriteiten-leren-stellen)

Doorewaard, H., Kil, A., & Van de Ven, A. (2015). *Praktijkgericht kwalitatief onderzoek. Een praktische handleiding.* Amsterdam: Boom Lemma uitgevers.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The Reasoned Action Approach.* New York (NY): Psychology Press.

Gray-Burrows, K. A., Day, P. F., Marshman, Z., Aliakbari, E., Prady, S.L., & McEachan, R. R. C. (2015). Using intervention mapping to develop a home-based parental- supervised toothbrushing intervention for young children. *Implementation science*, *11*(1), 61.

Gubbels, N., & Kappe, R. (2017). Onderzoekslijn Studentenwelzijn – onderzoeksagenda. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students’ stress through time management training: An intervention study. *European journal of psychology of education*, *30*(1), 81-94.

Hofman, M., & Ruhl, J. (2019). *De rol van ervaren studiestress bij burn-out klachten*

(Afstudeeropdracht). Sport- en Bewegingseducatie. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Nijmegen.

Instituut Fysieke Veiligheid. (2019). *Gedrag beïnvloeden met risicocommunicatie.*  Geraadpleegd op 10 januari 2020, van [https://www.ifv.nl/kennisplein/Documents/20191101-IFV-KP-Gedrag-beinvloeden-met- risicocommunicatie.pdf](https://www.ifv.nl/kennisplein/Documents/20191101-IFV-KP-Gedrag-beinvloeden-met-%09risicocommunicatie.pdf)

Jones, T. M., Dear, B. F., Hush, J. M., Titov, N., & Dean, C. M. (2016). Application of intervention mapping to the development of a complex physical therapist intervention. *Physical therapy*, *96*(12), 1994-2004.

Kaushar, M. (2013). Study of impact of time management on academic performance of college students. *Journal of Business and Management*, *9*(6), 59-60.

Macan, T., Gibson, J. M., & Cunningham, J. (2010). Will you remember to read this article later when you have time? The relationship between prospective memory and time management. *Personality and Individual Differences*, *48*(6), 725-730.

Norman, P., & Conner, M. (2015). Predicting and changing behavior: Future directions. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting and changing health behavior* (pp. 390-430). Berkshire: Open University Press.

O’Keefe, D. J., & Jensen, J. D. (2006). The advantages of compliance or the 38 disadvantages of noncompliance? A meta-analytic review of the relative persuasive effectiveness of gain-framed and loss-framed messages. Communication Yearbook, 30, 1-43.

Onderwijs in Cijfers. (z.d.). *Eerstejaars in het hoger beroepsonderwijs.* Geraadpleegd op 8 november 2019, van [https://www.onderwijsincijfers.nl/kengetallen/hbo/studenten- hbo/aantallen-eerstejaars-hbo](https://www.onderwijsincijfers.nl/kengetallen/hbo/studenten-%09hbo/aantallen-eerstejaars-hbo)

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.a). *Leefstijlinterventies.* Geraadpleegd op 28 oktober 2019, van https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.b). *Niveaus van erkenning*. Geraadpleegd op 28 oktober 2019, van [https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/erkenningstraject/werkwijze- beoordeling](https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/erkenningstraject/werkwijze-%09beoordeling)

Schmidt, E., & Simons, M. (2013). Psychische klachten onder studenten. *Utrecht: LSVb*, *13*.

Schriel, P. (2014). Wat is time management? Plannen en organiseren in 5 stappen. Geraadpleegd op 3 oktober 2019 van, <https://patrickschriel.nl/2014/12/30/wat-is-time-> management-plannen-en-organiseren-in-5-stappen/

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self‐compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, *70*(9), 794-807.

Spierts, P. (2018). *Studiesucces vs studierendement: begeleiding bij Sportkunde.* Geraadpleegd op 27 oktober van, [https://blog.han.nl/lialb/studiesucces-vs- studierendement-begeleiding-bij-sportkunde/](https://blog.han.nl/lialb/studiesucces-vs-%09studierendement-begeleiding-bij-sportkunde/)

Studiemeesters. (z.d.). *Hoe maak je een goede planning?* Geraadpleegd op 16 december 2019, van <https://www.studiemeesters.nl/studietips/hoe-maak-je-een-goede-planning/>

Universiteit Utrecht. (z.d.a) *Cursus timemanagement en studeren.* Geraadpleegd op 7 oktober 2019, van [https://www.uu.nl/onderwijs/onderwijsadvies-training/scholing/hoger- onderwijs/werken-aan-academische-vaardigheden/cursus-timemanagement-en- studeren](https://www.uu.nl/onderwijs/onderwijsadvies-training/scholing/hoger-%09onderwijs/werken-aan-academische-vaardigheden/cursus-timemanagement-en-%09studeren)

Universiteit Utrecht. (z.d.b) *Workshop kennismaking met timemanagement.* Geraadpleegd op 7 oktober 2019, van [https://www.uu.nl/onderwijs/onderwijsadvies- training/scholing/hoger-onderwijs/werken-aan-academische-vaardigheden/workshop- timemanagement-en-uitstelgedrag](https://www.uu.nl/onderwijs/onderwijsadvies-%09training/scholing/hoger-onderwijs/werken-aan-academische-vaardigheden/workshop-%09timemanagement-en-uitstelgedrag)

Universiteit Leiden. (z.d.) *Timemanagement.* Geraadpleegd op 7 oktober 2019, van <https://www.student.universiteitleiden.nl/studie-en-studeren/begeleiding-en-> advies/studietips/time-management/universiteit-leiden/gast?cf=universiteit- leiden&cd=gast

Van den Broek, A., Wartenbergh, F., Hogeling, L., Kurver, B., Brukx, D., Brink, M., & Van Casteren, W. (2011). *Tien jaar studentenmonitor Hoger Onderwijs.* Geraadpleegd op 8 november 2019, van <http://www.studentenmonitor.nl/rapporten/10_jaar_Studentenmonitor.pdf>