

The image features a dark teal background with a large, stylized graphic on the right side. This graphic consists of several concentric circles and a central figure that resembles a stylized human form or a specific symbol, rendered in a lighter shade of teal. The overall composition is minimalist and modern.

SPECIALE

INDHOLD

Forord	1
01 Hvad er et speciale?	2
02 Symptomer som tegn på tid til forandring	5
03 Præstationsangst og perfektionisme	8
04 Hvad er motivation? Og hvilken rolle spiller den?	11
05 Skriveblokeringer	14
06 Overspringshandling	17
07 Vaner, planer og struktur	19
08 Social isolation	22
09 Vejlederen: Konsulent eller censor?	25
10 Håndtér din læringsproces	28
11 Fra studerende til færdiguddannet	31
Materialer: Anvendt og anbefalet	33
Kontakt Studenterrådgivningen	33

FORORD

Det er noget særligt at skrive speciale. Først og fremmest fordi det markerer afslutningen på et langt studieliv og overgangen til noget andet. Man befinder sig i et overgangsland, hvor man fortsat er studerende, men også i gang med at "sige op" som studerende. Før man kan aflevere sin opsigelse, skal man i gang med specialet – et omfattende projekt, som kræver fordybelse, og som ofte får studerende til at føle sig under stort tidspres, og i mange tilfælde bekymre sig om tiden efter specialet.

Ofte skrives specialet under arbejdsbetingelser og vilkår, som ikke er de bedste for selve projektet og arbejdsprocessen. Mange studerende knytter enten meget høje ambitioner og forventninger til specialet eller har den opfattelse, at de har for lave ambitioner i forhold til, hvad de tror, der forventes.

Når vi, i Studenterrådgivningen, kommer i kontakt med studerende, der går i stå, fortæller mange, at de lever en isoleret tilværelse med skriveblokeringer og overspringshandling, hvor de ikke kan tage sig sammen til at komme i gang og bliver ramt af præstationsangst eller stress. Når det sker, vælger de at isolere sig og holde problemerne for sig selv. De ender tit med at aflyse aktiviteter, møder med venner eller vejlederen og udsætte skriveprocessen endnu mere. Derfor havner de i en ond cirkel.

Denne pjece hjælper dig med at håndtere specialet og blive bevidst om din proces, og hvad du kan gøre, hvis du går i stå eller for at forebygge at gå i stå.

Pjecen er skrevet i et samarbejde mellem Studenterrådgivningen og Studie- og karrierevejledning på RUC.

Husk dog på, at der er praktiske og konkrete regler, som du skal tage højde for under specialeprocessen. Regler og rammer som er vigtige at få styr på, og som kun dit uddannelsessted kan informere dig om.

01 HVAD ER ET SPECIALE?

**Du viser, at du hersker over stoffet og bruger det, og at det ikke er stoffet, kilderne, litteraturen, de store navne, der hersker over dig, og som du derfor ukritisk beskriver, refererer, accepterer og gengiver.
(Ankersborg)**

Et speciale kommer ofte til at fylde meget i tankerne – og ofte forholdsvist meget i forhold til, hvor det egentlig hører til: på papiret i den konkrete og læringsbaserede skabelse af et skrevet produkt. Når vi spørger studerende om, hvordan de ser på og opfatter specialet, så støder vi ofte på udsagn som disse:

- “En mini-ph.d”
- “En er jeg dum eller klog – eksamen”
- “Min vej til et job”
- “Kronen på værket”

Udsagnene vidner om, hvor meget værdi specialet tilskrives, og hvor meget der står på spil for de specialeskrivende. Selvom det kan være givtigt at have både ønsker og mål for specialet, er det lige så vigtigt at kende sit udgangspunkt, og her er der ofte et misforhold mellem, hvad specialestuderende tror et speciale er i forhold til, hvordan et speciale egentlig er defineret.

I Uddannelsesbekendtgørelsen er specialet defineret sådan her:

Kandidatspecialet skal dokumentere færdigheder i at anvende videnskabelige teorier og metoder under arbejdet med et fagligt afgrænset emne.

En mere udførlig definition på, hvad et speciale er, er også beskrevet i hæftet “Specielt om specialer”:

**Dokumentation af en undersøgelse af et fagligt relevant problem ved brug af fagets teorier og metoder med det formål at overbevise en fagfælle om rigtigheden af undersøgelsens resultater og konklusion i en fremstilling, som er acceptabel i det faglige diskursfællesskab.
(Jørgensen: “Specielt om specialer”)**

Dét, der ligger til grund for at kunne dokumentere en sådan undersøgelse, er summen af de læringsmetoder, man har trænet og tillært sig løbende gennem hele ens uddannelse. Specialet er derfor slet ikke så anderledes, som det umiddelbart kan opleves. De studerende, som har skrevet flere projekter undervejs i deres uddannelse, har derfor allerede en ekstra fordel i at have øvet sig en del i den skriftlige fremstilling.

3

Rent indholdsmæssigt adskiller specialet sig fra andre akademiske opgaver ved at have et større omfang og ved, at der er afsat længere tid.

Men den største forskel mellem de akademiske opgaver, som du allerede har skrevet, og specialet, er kravet om større selvstændighed. Selvstændigheden betyder ikke, at du skal finde et unika emne og skabe ny forskning. Selvstændigheden betyder, at du tager magten over specialet, og – som det indledende citat fortæller – hersker over og bruger stoffet aktivt og reflektivt.

Udover, at det er væsentligt at gøre sig klart, hvad et speciale er som definition og som opgave, så gør dig selv den tjeneste at overveje, hvad specialet er for netop dig, og hvad du ønsker, at det skal være. Derved er du allerede godt i gang med at tage ejerskab og magten over specialet.

GODE RÅD

- Find eksempler på andres specialer – til inspiration og afmystificering
- Overvej: Hvad skal specialet være for dig? Hvad giver mening for dig?
- Hvad er dit mål med specialet? Og stemmer målet overens med de vilkår, du har for at skrive specialet?
- Husk at specialet blot er en enkelt afsluttende opgave på en hel uddannelse.

4

SYMPTOMER SOM TEGN PÅ TID TIL FORANDRING

**Vanvid er at gøre det samme igen og igen,
mens man forventer anderledes resultater.
(Albert Einstein)**

Prøv at forestille dig, at du er glad for at løbe og vil stille op til et maratonløb. For at gennemføre løbet udsætter du dig selv for meget belastende og ustrukturerede træningsvilkår. Det mest sandsynlige er, at din krop vil reagere med at udsende nogle signaler og forskellige symptomer på, at belastningen er for stor. Lytter du ikke til signalerne, vil advarslerne blive kraftigere, og du kan til sidst risikere at kroppen tager skade. Følgevirkningerne kan f.eks. være, at du bliver nødt til at udsætte at stille op, eller at du helt mister lysten til at træne og dermed også håbet om at stille op og gennemføre løbet.

Noget lignende sker, når psyken bliver belastet. Når psyken er udsat for belastninger, reagerer den med symptomer som overspringshandling, angst, tilbagetrækning, selvbeprejdelse, udsættelse, manglende motivation etc.

Det er karakteristisk, at man i disse tilfælde begynder at beskyldte symptomerne for at være årsagen til, at man ikke rigtig kommer i gang. Man begynder at tænke, at der er noget galt med én, og fokuserer i højere grad på at fjerne symptomerne, fremfor at se på hvad der har skabt dem.

Symptomerne kommunikerer ikke, at der er noget galt med én, men snarere den måde, man tackler en given situation/problemstilling på. Betragt symptomerne som tegn på tid til forandring. Tid til at se på, hvordan du tackler specialet og kan ændre dine arbejds-metoder. Pointen er hvad symptomerne fortæller dig.

TYPISKE SYMPTOMER ER:

- Skriveblokeringer
- Præstationsangst
- Selvbeprejdelse (egen censor)
- Uafklaret forhold til vejleder
- Manglende motivation eller lyst
- Angst for fremtiden
- Oplevelse af elendige arbejdsvilkår
- Social isolation (ensomhed)
- Ambitioner som spændetrøje, i stedet for drivkraft
- Perfektionisme
- Modsætninger mellem vilkår og forventninger
- Bekymringer om hvor meget specialet betyder for ens fremtid.

GODE RÅD

“Don’t kill the messenger. Listen to the message”. Når symptomerne opstår, så forsøg at handle dig ud af situationen. Men gør ikke det samme igen og igen, hvis du forventer anderledes resultater. Søg evt. hjælp.



03 PRÆSTATIONS- ANGST OG PERFEKTIONISME

*En ekspert er en, der har gjort alle de fejltagelser, der kan gøres, inden for et meget lille område.
(Niels Bohr)*

Mange tænker, at man gennem specialet skal bevise, at man har styr på hele faget. Man er på jagt efter det perfekte værk. I virkeligheden kan ethvert emne betragtes som et stort land, man skal besøge i en begrænset periode, i det her tilfælde af ca. et semesters varighed. Det vil være naivt at forestille sig, at man kan besøge "hele landet", sætte sig ind i alt, og ikke overse vigtige steder eller landsdele.

De bedste mesterværker er i virkeligheden produkter, som lader mange spørgsmål ubesvarede. Ligesom et land, hvor der fortsat vil være nye steder at opdage.

**Hvis vi ikke stræber efter at blive bedre, holder vi op med at være gode.
(Oliver Cromwell)**

Betyder jagten efter det perfekte, at man skal sætte ambitionerne ned? Eller at man skal bruge dem på en anden måde?

Problemet er ikke at have ambitioner, men snarere hvis man bliver afhængig af at indfri dem hele tiden. Når det sker, kan man let risikere at opfatte sig selv som en fiasko, hver gang man ikke kan skrive, er i tvivl om hvilken vej man skal vælge eller ikke kan leve op til egne forventninger. Når man bliver afhængig af at præstere det optimale hver gang, kan alle situationerne let føles som "et spørgsmål om liv eller død", fordi der står alt for meget på spil. F.eks. ens fremtid, ens faglighed, eller ens selvværd.

At skrive speciale kan, hvis man jagter "det perfekte", være en farlig udfordring, og det kan være svært at nyde vejen og processen, hvis kun resultatet tæller. Vejen til at opnå målet kan let opfattes som "afveje". Det kan derfor være en hjælp at se på fejl, afveje og lignende som faglige hjælpere til at kunne udvikle og forbedre sig.

**Erfaring er det navn, alle giver deres fejl.
(Oscar Wilde)**

Kunsten må være at opfatte specialet som en proces, hvor man ved aflevering har tilegnet sig et højere fagligt vidensniveau, samtidig med at man har fået større indsigt i, hvilke områder man ikke har afdækket. Man kunne forhåbentlig ende med at sige, at man ved mere, end da man startede, og samtidig er blevet mere bevidst om, at det kun er en "lille landsdel", man har sat sig grundigt ind i.



GODE RÅD

- Mød forhindringer som en del af vejen.
- Man er ikke kun noget værd, når resultatet er opnået, men også når man kan erkende, at der er en del, man ikke ved. Det er ikke alle spørgsmål, som kan eller skal besvares.
- Acceptér, at specialet ikke kan rumme alt og blive perfekt.

10

HVAD ER MOTIVATION? OG HVILKEN ROLLE SPILLER DEN?

*Skal man vente med at tage opvasken
til man er motiveret?*

Når snakken falder på specialeskrivning – så dukker ordet ”motivation” ofte op.

Mange studerende oplever motivation som en central og vigtig del af, om de lykkes med deres speciale eller ej..

Når studerende oplever manglende motivation for specialet, sker der ofte det, at de enten går helt i stå med både proces og produkt og bliver helt pacificerede og afventende på, at den forsvundne motivation skal komme tilbage. Eller også gentager de blot samme vaner og mønstre såsom at rette kommaer og finpudse tekst – som i sidste ende måske slet ikke kommer med i specialets færdige produkt.

De fleste specialestuderende vil opleve den manglende motivation på et eller flere tidspunkter i specialeskrivningsprocessen – og det er der intet forkert eller mærkeligt ved. Problemet opstår, hvis man sammenstiller motivation med lyst, eller noget der skal være sjovt at lave. Det er ikke altid, at man har lyst til, eller synes at det er sjovt og spændende at skrive speciale. Nogle gange skal det betragtes som en opvask, der bare skal ordnes.

Motivation handler om, hvorfor mennesker gør noget frem for noget andet eller slet ingenting. Motivation er en proces, der frembringer, kontrollerer og opretholder bestemte væremåder. Derfor er motivation heller ikke en følelse, der opstår af sig selv efter en nats søvn. Motivation er netop mere handlingsorienteret, og er derfor noget du skal arbejde dig frem til. Nikes slogan ”just do it” rammer handlingsaspektet godt. Det er dog også relevant at huske på relationen mellem viden og interesse – hvis interessen og motivationen er faldende, så vil det ofte kræve konkret handlen i form af at være opsøgende, nysgerrig og vidensopbyggende omkring specialet.

Overvej helt konkret, hvor din motivation til specialet kommer fra, og hvad du forventer, der skal komme ud af det. Når du er bevidst omkring formålet, kan du lettere målrette dit arbejde og forventningerne både til produktet, processen og dig selv. Og når du så skal i gang med at agere anderledes for at komme ud af et dødvande og genvinde motivationen, så kan det være både ganske givtigt og forløsende, hvis det foregår på en legende og anderledes måde. Det må gerne være både sjovt, hyggeligt, kreativt eller simpelt.

Du kan eksempelvis tegne et stort mindmap, lave en optagelse over, hvad du egentlig finder interessant ved specialet, eller invitere en ven til en ”hvorforspecialerintressant, og hvordan gør jeg det levende igen-kaffe” eller noget helt andet, som giver mening for netop dig.

GODE RÅD

- Husk at motivation ikke er lig med lyst.
- Lær at se eller finde et formål med det du laver!
- Husk på relationen mellem viden og interesse.
- Find overskud: Leg dig i gang :o) – Forsøgelse af tilværelsen er vigtigt.

05 SKRIVE- BLOKERINGER

*Hvis du tænker for længe på det næste skridt, kommer du til at tilbringe livet på ét ben.
(Kinesisk ordsprog)*

Vi hører tit om studerende, der lider af "skriveblokeringer". De mange tanker og ideer, der står i kø "i ens hjerne" for at komme til udtryk, bliver pludselig helt væk under skriveprocessen og kan ikke formuleres. Det kan være fordi, det myldrer med tanker og ideer, og det derfor kan være svært at prioritere i dem. Men det kan også være fordi, man er løbet tør for ideer over et bestemt afsnit, og bliver hængende der, i stedet for at komme i gang med et nyt, eller fordi der simpelthen foregår alt for mange processer samtidig i ens hoved.

I virkeligheden blokerer man, ikke fordi man ikke kan skrive, men snarere fordi man ikke kan skrive på den måde, man forsøger at skrive på. En uhensigtsmæssig måde at skrive på er, når man stopper, hver gang man skriver en eller to sætninger for at vurdere, om de er ordentlig formuleret. Gør man det samme f.eks. under en samtale, vil man sikkert miste tråden, muligvis glemme hvad man vil sige og til sidst blokere.

Det er i det hele taget meget svært at skrive (eller tale) og samtidig vurdere/evaluere, hvordan ens ord bliver formuleret. Det vil svare til at spille bold, og mens bolden kommer, vurderer man samtidig, hvordan man har ramt den sidste bold, eller om man kommer til at ramme den rigtigt denne gang. **På den måde, vil man være flere steder samtidig og have meget svært ved at holde fokus og koncentration.**

HVAD KAN MAN GØRE?

Hvis man er gået i stå og føler, at man ikke kan komme videre med et afsnit, kan det være en hjælp at prøve at skrive ned, hvorfor man tror, man er gået i stå, og hvad man forestiller sig, at man har brug for til at kunne komme videre. Det kan f.eks. være sparring. Når man har gjort det, kan man prøve at gå i gang med en anden del af specialet.

En simpel øvelse mod skriveblokeringer er at lave en "tænkeskrivningsøvelse". Sæt en alarm til f.eks. 7 min. Brug tiden på at svare på spørgsmålet "**Det, jeg især gerne vil sige, er...**". Det kan være konklusionen på specialet, indledningen, starten på et nyt afsnit, eller en forståelse af en teoretiker. Spørgsmålet er underordnet.

Pointen er, at du skal vriste dig løs af din akademiske specialetekst og skrive dine tanker ned, som du umiddelbart får dem - uden forbehold, refleksion og rettelser. Det vil sige som en bevidstheds- eller tankestrøm, hvor dine egne ord kommer frem - skriv gerne med kuglepen og papir som redskab frem for PC. Hvis du vil bruge PC, så brug evt. en anden skriftfarve, så det fremgår helt tydeligt, at dine umiddelbare tanker til øvelsen ikke er færdigproduceret tekst.

SÆTTE-IGANG-ØVELSE (TÆNKESKRIVNING)

- Bryd vanerne og gør noget aktivt!
- Sæt en alarm til f.eks. 7 minutter.
- Vælg et afsnit/kapitel, som du alligevel snart skal skrive og svar på spørgsmålet "Det, jeg især gerne vil sige, er..." (f.eks. Indledning evt. problemfelt, analysen, metoder, teoriforståelse, konklusion.
- Tankeskriv dit svar! Uden rettelser og uden pauser!
- Læs din tekst: Hvad kan bruges? Har du fået øje på noget nyt – eller et hul?

16

OVERSPRINGS- HANDLINGER

*Indtil man har fuldt commitment, er der altid tøven og en chance for at trække sig tilbage (...). Hvad end du kan gøre eller drømmer om at gøre, så påbegynd det. Der er geni, kraft og magi i dristighed. Begynd nu!
(William Hutchison Murray)*

Vi kender alle sammen til overspringshandling. Man aftaler noget med sig selv, og pludselig er man i gang med at gøre alt mulig andet. Når det gælder specialet, kan selv en rengøring pludselig synes meget interessant. Når man opdager, at man er i gang med at overspringshandle, plejer de fleste at reagere med selvbekendelser eller nye planer, som skal kompensere for den tabte tid. Man stifter så at sige "gæld" med sig selv. Men ligesom alle andre "symptomer", ligger der også et klart budskab bag alle overspringshandling.

I Studenterrådgivningen er det vores erfaring, at overspringshandling ofte opstår, fordi man forsøger at undgå en situation, man ikke magter eller bryder sig om. Som regel er det måden, man tackler specialet på, der er problemet, og netop dét man forsøger at undgå med overspringshandling. Det kan være den indstilling, man har til specialet, den relation man har fået til alt, hvad det vedrører specialet, f.eks. de dårlige arbejdsforhold, vaner og uhensigtsmæssige planer, man har skabt. Det kan være fordi, man ikke vil gå i gang, før man er sikker på, at "muserne" vil være til stede (motivation), eller det kan være fordi, man ikke vil gå i gang med noget, før man er sikker på, man har fuldt styr på det.

GODE RÅD

- Det er ikke nok at være flittig. Spørgsmålet er, "Hvad er du flittig med"?
- Bebrejd ikke dig selv, når du opdager, at du er i gang med en overspringshandling! Vær i stedet glad for at opdage, at du er på den forkerte vej og vend om.
- Lad være med at lave nye tidskrævende og omfattende planer, som skal kompensere for den "tabte tid". Kom bare i gang! At stifte "gæld" med sig selv vil muligvis føre til nye overspringshandling.

18

VANER, PLANER OG STRUKTUR

"A plan is nothing – but planning is everything."
(General Eisenhower)

Specialeperioden er en tid, hvor du ofte er meget på egen hånd, og hvor du selv har ansvaret for at skabe en struktur i en hverdag, hvor specialet er dit fuldtidsarbejde. Synes du, det kan være svært at strukturere din tid og skabe gode arbejdsvilkår, så stil dig selv følgende arbejdsspørgsmål.

- Hvor arbejder jeg bedst? (Er det på studiet, hjemme, på biblioteket, hos forældre eller andre steder?)
- Hvornår arbejder jeg bedst? (Er det tidligt om morgenen, formiddagen, sen aften?)
- Hvor længe kan jeg arbejde koncentreret? (Hvor tit er det godt for mig at holde pause? Er det f.eks. efter 45 min.?)
- Hvad skal jeg nå, og hvad vil jeg gerne nå i dag eller i denne uge? (Er min plan realistisk, og passer den til min måde at arbejde på?)
- Hvornår og hvordan holder jeg fri? (Hvad giver mig energi/gør mig glad, giver mig ro?)

Når du svarer, så husk at gøre det ud fra dine erfaringer og dit reelle kendskab til sig selv (altså dine egne vaner) – og ikke ud fra, hvordan du f.eks. tror, at andre specialestuderende gør det.

Hvis du skaber overblik over, hvordan du studerer – din praksis og dine vaner – så er næste skridt at overveje, hvorfor du gør sådan. Dermed skaber du refleksion over din praksis og kan udvikle den derfra.

Det kan være en hjælp, hvis du ser specialet som dit arbejde. På den måde bliver det lettere at komme i gang – selv hvis du har en dårlig dag, eller hvis specialet driller. Vær opmærksom på, om du udskyder specialet og laver alt muligt andet i stedet for, som i selve situationen kan virke fornuftigt. Er det tilfældet, så vil faste rutiner og strukturer – som ikke er til daglig og momentan forhandling – ofte være en god hjælp til at fastholde fokus på specialet.

Struktur hænger på mange måder sammen med overblik. Selvom du måske ikke påtænker at lave en fast plan fra starten, er det ofte en hjælp at have en ide om, hvad der skal ske hvornår. Der er mange måder at skabe struktur og lave planer på, men det væsentlige er, at du finder den metode, der passer bedst til dig! Du kan (f.eks. via kalendersiden.dk) forsøge at skabe et overblik over din tid ved hjælp af en tidslinje eller foreløbige deadlines over de måneder, du skriver speciale. På tidslinjen skitserer du, med mål og delmål, hvornår de forskellige processer skal være færdige. Du vil sikkert komme ud for, at du må ændre og revurdere din plan løbende, fordi du hele tiden udvikler dig og tilegner dig ny viden, samtidig med at du kan blive påvirket af udefrakommende faktorer.

Nogle studerende kan finde det hæmmende at lave en plan og vil helst undgå det, men grunden til at du skal planlægge er:

[...] for ikke at fare vild på den uforudsigelige rute frem mod et mål, du ikke kender fra starten. Du kan ikke sikre dig mod omveje, men du kan styre dit arbejde, så du hele tiden kommer fremad.

(Annegrethe Jørgensen)

Planlægning handler om en optimering og et fokus på fremdrift. For at kunne arbejde optimalt er det også vigtigt at holde pauser – både i løbet af en arbejdsdag, men også lidt større pauser, hvor specialet lægges helt væk, og man kan genoptage arbejdet med ny energi efter en weekend, en familiedag eller lignende. Det er vigtigt for hjernen at koble fra, tænke på noget andet og måske endda finde ny inspiration.

En måde at koble til og fra på er ved at skifte perspektiv på specialet. F.eks. kan det være en del af ens planlægning, at man tager chefhatten på, og med helikopterperspektiv kigger på specialet som en helhed som værende på vej mod et mål. Det er med dette helikopterperspektiv, at man f.eks. tjekker relevans af skrevet tekst og revurderer planer. Når man har den almindelige medarbejderkasket på, er man producerende og nede i materien. Det væsentlige er, at man er bevidst om, hvornår man gør hvad – så man ikke gør begge dele på én gang.

GODE RÅD

- Lav en plan med metoder der virker – for dig.
- Hold pauser og planlæg tid til fritidsinteresser.
- Beslut dig for din arbejdstid = ressourceramme.
- Respektér aftaler med dig selv, som var de med en god ven.

SOCIAL ISOLATION

*Specialestuderende kan ofte føle sig som Robinson på en øde ø.
(Nanna Boysen, rådgiver i Studenterrådgivningen)*

Generelt kan man sige, at det altid er en god idé at tale med nogen, når man er gået i stå med noget i sit liv. Prøv at finde ud af om det er en hjælp at tale med f.eks. familie, venner eller kæreste. Generelt kan det være en hjælp, men det er ikke altid, det er tilfældet. Det er ikke hjælp at føle, at man skal stå til regnskab for, hvordan det går med ens liv (med specialet). Tænk over det, når du skal tale om din situation med andre.

Definér selv, hvem der kan være en ressource at tale med. Bestem selv, hvordan du vil eller kan hjælpes og hvornår. Du må gerne sige nej, både til måden og tidspunktet, hvis det ikke er godt for dig. Du kan altid sige tak for tilbud om råd uden at skulle tage imod det.

Det er altid godt at få sparring, men mange synes ofte, at det er pinligt eller grænseoverskridende at dele deres tvivl og vanskeligheder med andre. Prøv at vende situationen om – du ville sikkert opfatte det som positivt og smigrende, hvis en medstuderende kom og indrømmede over for dig, at han/hun var gået i stå, fandt stoffet vanskeligt, eller der var noget vedkommende ikke forstod. Du ville sikkert føle dig smigret over at blive spurgt og næppe skælde dem ud eller opfatte dem som inkompetente. På samme måde kan det opleves som positivt, hvis du finder modet til at bede om hjælp.

Generelt er medstuderende gode sparringspartnere, fordi de kan være en faglig ressource, og fordi de ofte kender til den situation, hvor man er gået i stå. Når man selv er gået i stå, tænker man tit, at man er den eneste i verden. Det er bestemt ikke tilfældet. At tale om sin situation kan være et nødvendigt skridt til at blive mere klar over, hvordan man kan komme videre, eller hvilke forhindringer der er.

I den forbindelse kan en **specialegruppe**, **skrivegruppe** eller andre **specialestuderende** være en stor hjælp. Man behøver ikke være samme sted i processen eller skrive inden for samme emne for at kunne hjælpe hinanden. Alle vil kunne genkende oplevelsen af, at der er gode og dårlige perioder i specialeprocessen, hvilket naturligvis er besværligt, men helt normalt. Samtidig vil man have mulighed for at give hinanden ideer til, hvordan man kan komme over de forskellige forhindringer.

23

Når der opstår udfordringer med specialet, sker det tit, at de begynder at fylde mere og mere i ens liv. Det, der ikke fungerer, fylder hele "hylden". Men der findes andre vigtige ting på den "hylde": Husk at pleje sociale aktiviteter – men også at du ikke altid behøver at tale om specialet eller stå til regnskab for, hvordan det går med specialet.

Man bliver ikke bedre til noget, fordi man beskæftiger sig med det hele tiden. Snarere tværtimod. Prøv at forestille dig, at du skal opereres af en kirurg, der har arbejdet uafbrudt i 14 timer... Vil du lægge din skæbne i hans hænder? En kirurg som kun foretager operationer og går udmattet i seng.

GODE RÅD

- Undersøg hvem der er god at tale med. Definér selv hvornår/hvordan.
- Undersøg hvilke tilbud der er for specialestuderende, enten hvor du læser eller gennem studievejledningen.
- Find gerne andre specialestuderende at sparre med
- Spørg evt. en tidligere medstuderende som er blevet færdig til råds.

24

VEJLEDEREN: KONSULENT ELLER CENSOR?

*Kun den forståelse, der kommer indefra,
kan føre til ægte indsigt.
(Sokrates)*

Det er vigtigt at gøre sig tanker om, hvordan man vil bruge sin vejleder og spørge vejlederen, hvordan han/hun kan bruges. En **gensidig forventningsafstemning** kan være afgørende for en god vejledningsproces. Det er vigtigt at vide, hvor mange vejledningstimer man har til rådighed og at man sammen drøfter, hvordan man bedst bruger dem.

Her er emner som ambitioner, tidsplan og teoretiske overvejelser vigtige at få på plads. På samme måde som du selv skal overveje, hvor dine styrker og svagheder ligger, skal du også overveje, hvor din vejleders styrker og svagheder er. Vejlederen kan have nogle ambitioner, som kan virke som en hæmsko for dig. Det er vigtigt, at du får meldt ud, hvad dine ambitioner er (herunder dine vilkår/ressourcer).

Aftal gerne med din vejleder, hvilke typer tekst der kan afleveres, dvs. hvor "færdigt" det skal være, når det afleveres. Er det f.eks. ok at skrive i talesprog/metasprog om, hvad man har tænkt sig med et afsnit etc.

Skriver du et integreret speciale, hvor der er flere vejledere på spil, så aftal et indledende fællesmøde, hvor både arbejdsdeling og forventninger bliver klargjort. Husk, at din vejleder kun er interesseret i, at det skal gå dig godt. Du må betragte vedkommende som din allierede i processen. En allieret som desværre ikke altid kan være til rådighed, men en allieret som vil presse dig til optimal læring. I alliancen ender du måske selv med at blive eksperten, hvorfor det kan være nødvendigt, at det er dig, der sætter grænser for, hvor meget du kan nå.

GODE RÅD

- Brug vejlederen så tidligt som muligt. Vent ikke til du har skrevet store dele.
- En gensidig forventningsafstemning kan være nødvendigt. Overvej, hvor din vejleders styrke ligger, og hvordan du bedst kan udnytte den.
- Gør dig klart, hvad du vil bruge vejledermødet til. Skriv på forhånd, hvad du vil bruge mødet til og lav en dagsorden.
- Du skal ikke altid aflevere et færdigt produkt, i så fald har du ikke så meget brug for vejledning. Ufærdigt materiale egner sig bedre til diskussion og til vejledning. Afklar sammen, hvor færdigt/ufærdigt et produkt kan være.
- Det er ikke en eksamen, du går til. Det er en mulighed for læring og faglig udvikling.

10

HÅNDTÉR DIN LÆRINGSPROCES

*Rejsende: Der findes ingen vej.
Du skaber vejen ved at gå.
(Antonio Machado)*

Når man påbegynder sit speciale, kender man ikke resultatet på forhånd. Det er en læn-
gerevarende proces at nå derhen. Mange studerende kan have et ønske om at forstå og
kende resultatet i tankerne, før specialet egentlig skrives, og det sinker dem ofte unødigt,
hvis de ikke hjælper sig selv på vej ved at være i læring undervejs i specialet. Det kan der-
for gøre det nemmere at anskue processen som en undersøgelse, hvor man hele tiden
lærer noget nyt og undervejs besvarer flere delundersøgelser.

Mange studerende antager, at der er en rød tråd eller en logik, som de "bare ikke lige
kan finde". Men der er i høj grad tale om, at den røde tråd, logikker og sammenhænge
skabes af den studerende selv gennem den læring, der sker undervejs – altså at der ikke
allerede er en vej, men at den skabes gennem læringen.

Derfor er tidlige, løbende og skriftlige udkast vigtige for læringsprocessen. Det kan være
nemmere at tage udgangspunkt i det skrevne end i en ide, der ikke kan komme ned på
papiret. Selv ved specialet studerer man for at lære og ikke for at vide alt på forhånd.

Selve skabelses- og læringsprocessen i specialet er ofte kendetegnet ved, at der er
mange valg, der skal træffes – valg hvis konsekvenser ofte opleves som overskuelige og
kaotiske.

Ofte har studerende en oplevelse af, at de ikke går af en lige vej i specialet, men hele
tiden står i et lyskryds, hvor de selv skal lysregulere, hvilken vej der skal være rød, gul eller
grøn. Det er netop disse valg, som er med til vise selvstændigheden i specialet. Derfor
kan det blive nødvendigt at træffe svære og hårde valg, hvis man i sin læringsproces fin-
der ud af, at man er nødt at gøre noget anderledes end antaget – måske endda planlagt
og derved slette afsnit og ændre i problemformulering.

Et kinesisk ordsprog siger:

Uanset hvor langt du er gået ad en dårlig vej, så vend om.

Ordsproget rammesætter fint, hvordan specialeskrivning ikke blot kræver projektstyring ift. at arbejde med planlægning, men også en processtyring, hvis det f.eks. viser sig via ny læring, at man er på vej ud af et vildspor og derfor må vende om. Ved at processtyre tager man ansvar for, hvordan man skaber vejen hen mod målet, og dermed har man ikke kun fokus på, hvad man skaber i form af produktet.

At processen og vejen til målet via læring kan være essentielt for specialet fremfor kun at tænke i det konkrete produkt, udmøntet i en konklusion, kan være værd at have in mente, når man f.eks. læser disse ord af Bertrand Russel:

Selv når alle eksperter er enige, kan det tænkes, at de tager fejl.
(Bertrand Russell)

Derudover er det væsentligt at huske på, at du ikke er alene om dine specialeudfordringer, og at du til sidst vil få en stor succesoplevelse ved at aflevere dit speciale og blive færdig med din uddannelse.

GODE RÅD

- Specialeskrivning er som oftest **ikke** en lineær proces
- Specialeskrivning er ikke kun **projektstyring** men også **processtyring**
- Styr dit kaos: 'Kaos' er en nødvendighed for læringsproces – men kaos kan magtes og styres.
- Undersøg hvilke muligheder der er for specialegrupper og rådgivning undervejs i processen.

30

TIL FRA STUDERENDE TIL FÆRDIG- UDDANNET

*Den, der opfatter sig som færdiguddannet,
er ofte mere færdig end uddannet.*
(Poul Jørgensen)

Specialet markerer overgangen fra studie til arbejdsmarked, fra studieliv til arbejdsliv og fra studerende til færdiguddannet.

Der kan nemt forekomme usikkerhed og tvivl i forhold til, om du er klar til det nye liv, der kommer efter, du er færdiguddannet. Mange ting skal måske laves om. f.eks. økonomi, boligforhold og en anden hverdag i forhold til både relationer og tilhørssted. Du har måske ikke længere den ugentlige kontakt til vennerne fra studiet, og der er ikke det vante sted at høre til og skulle hen. Samlet set bliver rammer og dagligdag ændret radikalt, for nogle er det dejligt at starte på et nyt kapitel i livet, for andre kan det være skræmmende.

Overvejelser om, hvad du har lært på studiet, og om du ved nok, når du kommer ud og skal arbejde, er typiske, når man går fra studium til arbejdsliv. Men når du kommer fra et langt studium, har du lært noget, selvom du er nyuddannet og føler dig uerfaren. Det, du skal finde ud af, er, hvordan du kan bruge din viden og kompetencer i praksis, og det er endnu en ny læreproces, du skal igennem.

Husk derfor at undersøge dine muligheder for karrierevejledning og karrierearrangementer, som du kan benytte dig af, hvis du gerne vil starte på jobsøgningen og din kompetenceudvikling. Du kan henvende dig til A-kasser, fagforeninger eller Studie- og Karrierevejledningen på dit uddannelsessted.

GODE RÅD

- Du har meget at tilbyde som uddannet – er du i tvivl så tjek kompetenceprofilen i din studieordning.
- Skab en struktur for din hverdag, og brug dine erfaringer til at projektlede starten på dit nye liv og din jobsøgning. Lav to-do lister, systematisér din jobsøgning og sæt rammer for, hvornår du holder fri, og hvornår du arbejder.
- At søge job er en disciplin, der kan læres, og der er meget hjælp at hente både på nettet og hos A-kasser og fagforeninger.

32

MATERIALER: ANVENDT OG ANBEFALET

- Uddannelsesbekendtgørelsen: www.retsinformation.dk
- Specielt om specialer – En aktivitetsbog: Peter Stray Jørgensen, Lotte Rienecker og Signe Skov. 4. udg. 2. oplag 2013, Samfundslitteratur
- Specialeprocessen – Tag magten over dit speciale: Vibeke Ankersborg, 1 udg. 2011, Samfundslitteratur
- Færdig til tiden – sådan planlægger og styrer du specialet: Annegrethe Jørgensen, 2. oplag, 2005, Samfundslitteratur
- www.kalendersiden.dk
- Studenterrådgivningens pjecer om f.eks. Stress, Perfektionisme, Udsættelse, Eksamen, som kan hentes på www.srg.dk
- Studenterrådgivningens app 'Eksamensangst', der kan downloades gratis fra Google Play og App Store

KONTAKT OS

Telefon
70 26 75 00

Web
www.srg.dk

Facebook
facebook.com/studenterraadgivningen



STUDENTRÅDET