EDITIE | 1

STARTSEIN

OKTOBER 2023

De Duplomaat

EEN NIEUWE START: THUIS OF UIT HUIS?

De voor - en de nadelen van het zelfstandige uit huis wonen.

AI IN HET ONDERWIJS

AI is niet meer weg te denken, maar hoe zetten we deze in in het onderwijs?

BREAKING BORDERS

Jasper Kleinjan is in Jakarta, Indonesië. En hij vertelt je er graag alles over.

WWW.DEDUPLOMAAT.NL

Voorwoord

Lieve lezer,

Het “startsein” voor het academisch jaar heeft alweer even geluid. Daarom willen wij jullie graag welkom heten aan de allereerste Duplomaat van het jaar. Wederom in de vorm van een écht magazine. De Mediacommissie is achter de schermen al weken hard aan het werk om zowel een passend thema te vinden als bijbehorende artikelen te schrijven. Verder zullen we een aantal vaste rubrieken van vorig jaar meenemen naar dit jaar en ons opnieuw inzetten voor onze eigen podcast, de Instagram en de website. Check het allemaal. Ook zullen wij het jaarlijkse Duplomaat Debat organiseren, houd hiervoor onze Instagram (@deduplomaat) zeker in de gaten. Voor onze eerste Duplomaat hebben we gekozen voor het thema: “Startsein”, toepasselijker kan het bijna niet, de start van de nieuwe Mediacommissie, van een nieuw bestuur en van een nieuw collegejaar heeft invloed op ons allen. Wij wensen jullie veel leesplezier!

Liefs,
De Mediacommissie ‘23-’24
Silke, Fabienne, Jaden en Loïs



Inhoud

4 HOE OVERLEEF IK DE UNIVERSITEIT?

6 DE BESTE STAD OM TE STUDEREN

7 5 TIPS OM JE EERSTE JAAR TE OVERLEVEN

8 BREAKING BORDERS: JASPER IN INDONESIË

12 BEDUPLO

14 ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN HET ONDERWIJS

17 DE WEEK VAN: FLOORTJE VAN GORP

20 FOTOPAGINA

21 BELOFTE AAN JEZELF

24 DUPLOMAAT DILEMMA'S

25 NAWOORD

26 COLOFON

27 BRONNENLIJST



Thuisblijven of uitvliegen

Het 'Startsein' van het studentenleven is weer gegeven. De collegezalen zijn geopend, de boeken liggen op tafel en de universiteitsbibliotheek zit vol. Het begin van het academisch jaar betekent dat veel studenten opnieuw voor een cruciale beslissing staan: "Ga ik uit huis of blijf ik thuis wonen?" Dit artikel werpt een blik op de verschillen tussen thuis wonen en uit huis wonen, met aandacht voor de financiële aspecten, nieuwe verantwoordelijkheden, vrijheid en hospiteren. Zodat jij als student na het lezen van dit artikel een antwoord hebt op de vraag: 'Thuisblijven of uitvliegen?'

Maximaal lenen, is maximaal leven

De kosten die uit huis wonen met zich meebrengen, worden regelmatig genoemd als één van de grootste nadelen. Naast de vaste lasten van (bijna) iedere student worden er ook veel extra kosten gemaakt. Als je thuis blijft wonen, is het waarschijnlijk dat je geen huur betaalt waardoor huur het grootste verschil in kosten zal zijn. Echter, er bestaan ook nog andere kosten. Thuis wonen heeft als extra voordeel dat hoogstwaarschijnlijk de boodschappen voor jou zullen worden gedaan. Naast het feit dat dit tijd en geld bespaart, zorgt het ook voor een koelkast die iedere dag weer magisch gevuld is. Doordat je ouders nog veel voor jou zullen doen als je thuis woont bespaart dit ook tijd, want: "Tijd is geld". Deze tijd die bespaard wordt, kan ook gebruikt worden om te werken. Hoewel veel uitwonende studenten ook een bijbaan hebben, zorgen de gemakken van thuis wonen vaak voor meer tijd die ingezet kan worden voor een bijbaan. Dit betekent dat er niet alleen meer geld bespaard wordt door thuiswonenden ook wordt er gemiddeld meer geld verdiend.

De magisch gevulde koelkast

Wanneer je ervoor kiest om uit huis te gaan zul je blootgesteld worden aan een aantal nieuwe verantwoordelijkheden die gepaard gaan met het beheren van het huishouden. Hoe je vroeger misschien alleen je kamer hoefde op te ruimen, zul je nu deelnemen aan een schoonmaakrooster. Het schoonmaken van de keuken, badkamer en de wc komt nu voor jouw verantwoordelijkheid. Daarnaast heb je ook geen magisch gevulde koelkast meer tot je beschikking, zoals eerder benoemd zal een deel van het budget uitgegeven worden aan de boodschappen, deze boodschappen zullen nu door jou gedaan moeten worden en ook moet er later iets gedaan worden met deze boodschappen: koken. Terwijl je thuis mogelijk gewend was aan de luxe van een gedekte tafel en gekookte maaltijden zul je nu tijd en moeite moeten steken in voedingsrijke maaltijden drie keer per dag, zeven dagen in de week. Ook bestaat de kans dat je gewend bent aan alle afwas snel de vaatwasser in gooien en er niet meer naar om kijken, helaas ontbreekt dit handige apparaat helaas in veel studentenhuizen. Nog meer om schoon te maken dus...





Vrijheid en gezelligheid

Hoewel uit huis gaan veel verantwoordelijk met zich meebrengt, biedt het ook veel vrijheid. Je kunt eigen regels opstellen, de dag indelen zoals jij dat wilt en zelf kiezen wie wanneer over de vloer komt. Dit biedt naast vrijheid ook een nieuwe vorm van privacy, waar je thuis vaak je ruimte moet delen met ouders, broers en zussen, krijg je bij het uit huis gaan de kans om je eigen privéruimte te hebben. Echter, de kans is groot dat er geen volledige privacy heerst in studentenhuizen. Het hebben van huisgenoten is een groot aspect van uit huis wonen. Dit brengt een dosis gezelligheid met zich mee die je thuis mogelijk niet zal ervaren. Waaronder samen eten, op vakantie gaan, datediners, huisavonden en huisuitjes. Al deze bijkomstigheden kunnen allemaal leiden tot nieuwe vriendschappen en leuke avonturen. Het geeft daarnaast ook de gelegenheid om jouw sociale vaardigheden te versterken.

Het leed wat hospiteren heet

Wanneer er dan na al deze voordelen en nadelen toch voor een studentenwoning wordt gekozen, bestaat de kans dat er gehospiteerd moet worden. Het proces van hospiteren wordt ook wel omschreven als de hel van het zoeken naar een huis. Waar de één geluk heeft en na de eerste hospi een huis vindt, moet de ander honderd keer hospiteren tot het raak is. Het begint met een berichtje sturen naar het desbetreffende huis, waarin je jezelf beschrijft en motiveert waarom je graag in het huis wil wonen. Als je berichtje dan goed genoeg bij het huis past mag je langskomen voor de hospi.

Hier leer je alle huisgenoten in het kort kennen, stel je jezelf voor, ontvang je een rondleiding en zet je je beste beentje voor om jezelf zo goed mogelijk te presenteren. Hoewel hospiteren vaak gebaseerd is op geluk, hier een aantal tips om het voor jezelf wat dragelijker te maken:

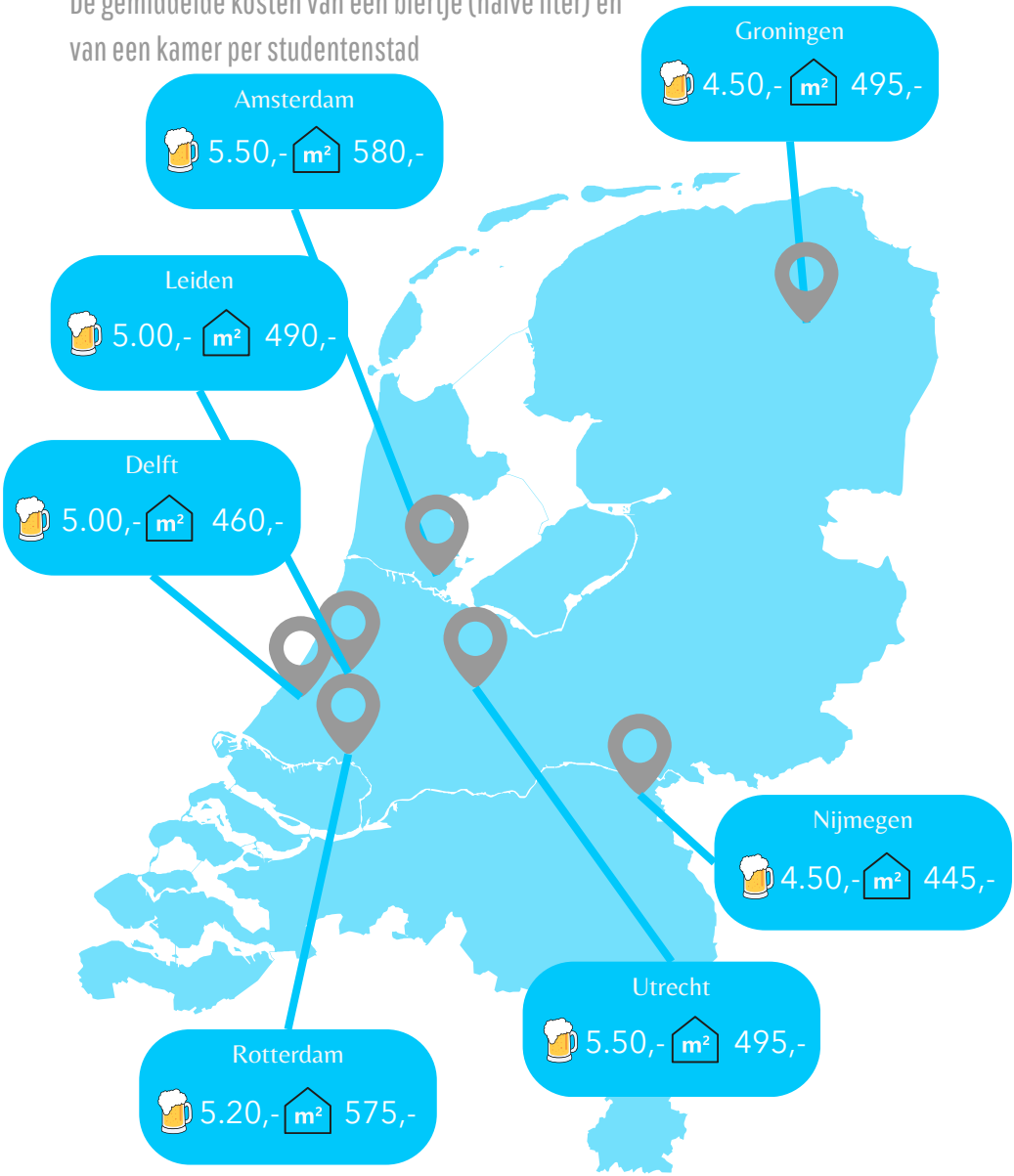
- Maak het berichtje niet te lang, waardoor het te lang duurt voor het huis om te lezen. Betrek de belangrijkste dingen over jezelf en over het huis en stuur altijd een aantal foto's mee. Probeer het berichtje persoonlijk te maken door opvallende dingen over het huis erin te betrekken.
- Kleed jezelf in iets waar jij je goed in voelt, maar laat wel zien dat je een beetje je best hebt gedaan.
- Probeer zoveel mogelijk te praten met alle huisgenoten.
- Probeer niet te overschreeuwen op een hospi waardoor anderen geen kans krijgen om te praten.
- Zoek overeenkomende interesses van jou en een huisgenoot, waardoor je daar over kan praten. Hierdoor zul je bij die huisgenoot langer blijven hangen.

Kortom, thuis wonen kan je portemonnee sparen of zelfs spekken en biedt grote luxe, maar uit huis wonen biedt een nieuwe wereld van avonturen en onafhankelijkheid. Het is aan jou om te beslissen welk pad je wilt bewandelen. Dus welke kant kies je? De wereld van instant noodles, privacy, verantwoordelijkheden en hospiteren of de gemakken van een magisch gevulde koelkast, standaard schone was en acceptatie van minder vrijheid? De keuze is aan jou, succes!

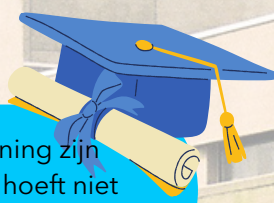


De beste stad om te studeren

De gemiddelde kosten van een biertje (halve liter) en van een kamer per studentenstad



5 tips om je eerste jaar te overleven

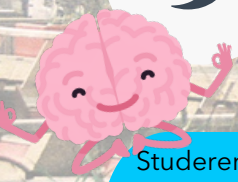


1. Stel realistische doelen, door een juiste planning zijn die 120 studiepunten te behalen. Echter, dit hoeft niet het doel te zijn.



2. Als je van plan bent om uit huis te gaan, schrijf je dan in bij Stadswonen en kijk op Facebook en Instagram. Zie ook ons artikel over thuiswonen en uit huis wonen: "Thuisblijven of uitvliegen?"

3. Schrijf je in bij een studie-, sport- of gezelligheidsvereniging om je sociale pool te verbreden. Ook kun je bij deze verenigingen actief lid worden, wat een nog grotere vriendengroep kan bieden.



4. Studeren is belangrijk, maar maak ook genoeg tijd vrij voor ontspannen. Kom naar de borrels van In Duplo, neem pauze in de kamer (Sanders 0.05) tijdens het studeren en schrijf je in voor de formele en informele activiteiten.



5. Heb je vragen over studeren of andere aspecten van het studentenleven? Vraag andere In Duplo'ers (kom zeker een bezoekje brengen aan de kamer) of beluister onze podcast over het studentenleven en onze ervaringen hiervan.

BREAKING BORDERS



JASPER KLEINJAN IN INDONESIË

De eerste Breaking Borders is geschreven door Jasper Kleinjan, derdejaars student Economie en Rechten. Hij doet voor ons verslag vanuit Indonesië, “Land of thousand islands”.







Op een klein eiland niet veel groter dan het Kralingse Bos lig ik langzaam weg te dromen in de zon. Met parelwitte stranden en een koraalrif vol tropische vissen waan ik mij in een waar tropisch paradijs. Ik mag er helaas niet te lang van genieten, want voordat ik het door heb wordt het geluid van rollende golven overspoeld door tientallen ouderwetse megafoons die gelijktijdig de oproep voor het gebed uitvoeren en mij er aan herinneren dat een uitwisseling in Indonesië niet vrij is van een cultuurshock.

Indonesië is een archipel van welgeteld 17.508 eilanden die zich uitstrekt van de Indische- tot de Stille Oceaan. Voor mijn exchange ben ik neergestreken op Java het meest bevolkte eiland van het land en tevens de wereld. Ik dacht wel wat gewend te zijn met mijn ervaringen in de ochtendspits tussen Utrecht en Rotterdam maar die vallen in het niet bij de opstoppingen die hier ontstaan op een gemiddelde maandagmiddag. Met een kenmerkende Nederlandse ongeduldigheid probeer ik mijn scooter zonder al te veel succes tussen toeterende taxi’s en vrachtwagens door te wurmen. Mijn overhaaste gedrag staat als een getuigenis van de verschillen in sociale norm tussen West-Europa en Indonesië. Indonesiërs zijn een relaxed volk dat zich niet erg druk maakt om punctualiteit.

Wat mij nog meer snel opvalt is de oprechte vriendelijkheid en behulpzaamheid waarmee je als bezoeker wordt onthaald. Ondanks de taalbarrière voel ik al snel een persoonlijke connectie met buren en winkeleigenaren in de directe omgeving van mijn huis.

Jakarta is een echte universiteitsstad. In mijn dagelijkse routine kom ik vaak in contact met Indonesische studenten die een goed woordje Engels spreken en graag met mij een spontaan gesprek aankopen. Zodra ik mijn nationaliteit bekendmaak komt in deze gesprekken ook geregeld het koloniale verleden ten sprake. Officieel heeft Nederland het soevereine bestuur van Indonesië pas overgedragen in 1949. Ondanks het recente verleden en de gevoeligheid van dit onderwerp spreken mijn Indonesische gesprekspartners niet met wrok over Nederland.

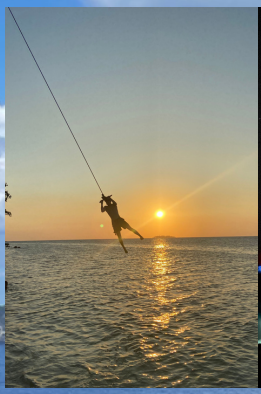




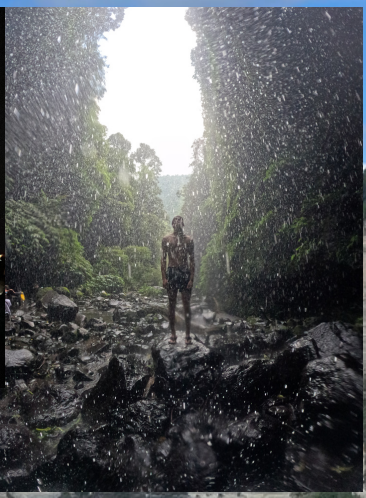


Vaak hebben ze familie of kennissen die in Nederland werken en vertellen ze mij vooral over hoe vriendelijk Nederlandse toeristen wel niet zijn en wat een mooie infrastructuur en gebouwen de Nederlandse kolonisten wel niet achter hebben gelaten. Hier wil ik de brug slaan met het thema startsein van deze editie van de duplomaat. De afgelopen twintig jaar is de Indonesische economie en levensstandaard enorm verbeterd. Ik denk dat deze toename in economische kansen voor een nieuwe generatie Indonesiërs enorm heeft bijgedragen aan hun positieve kijk op de wereld en hun geschiedenis. Indonesië is duidelijk een land dat pas net de startblokken van zijn economische ontwikkeling heeft verlaten. Hierdoor heerst een overweldigend optimisme over de economische toekomst van het land waardoor Indonesiërs minder bezig zijn met verbittering over het verleden.

Ik kan ze geen ongelijk geven. Als je de drukte, smog en algemene smoezeligheid van de stad verlaat, kom je al snel terecht op de set van een natuurdocumentaire. Het ene moment rijd je met je scooter tussen groene uitgestrekte rijstvelden, het volgende moment wandel je door uitgestorven vulkanische woestijnlandschappen of ongerepte jungle. Voor de piek van Indonesisch natuurschoon moet je echter niet op de eilanden zijn, maar ertussenin. Neem een duik in de Indonesische zee en je waant je in het grootste aquarium ter wereld.











In het kristalheldere water huizen prachtige tropische vissen en levendige koraalriffen in alle kleuren van de regenboog. Er zwemt een oneindige lijst aan indrukwekkende zeedieren zoals Mantaroggen, Walvishaaien, zeeschildpadden en nog heel veel meer. De mogelijkheid om met deze dieren in het wild te zwemmen is een werkelijk adembenemende ervaring.

Een exchange in Indonesië is al met al een hectische belevenis waarbij je in korte tijd geconfronteerd wordt met alle gewoontes, tradities en gekkigheden van dit bijzondere land. Tegelijkertijd ervaar je als exchange student een enorme tijdsdruk om al het moois wat deze archipel te bieden heeft met eigen ogen te beleven. In dat opzicht heb ik van de Indonesiërs mijn belangrijkste les geleerd. “hati hati!” (rustig aan!), probeer niet altijd te gehaast door het leven te razen.



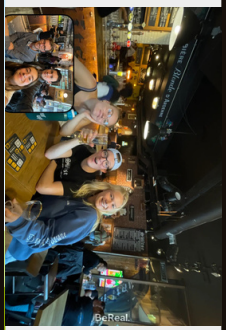
De Duplomaat Podcast

Ook dit jaar zal de Duplomaat podcast opgenomen worden, waarbij elke podcast verschillende thema's zal bevatten die voorbij komen in het leven van een student. De eerste podcast zal onder andere gaan over de start als eerstejaarsstudent en onze ervaringen hiermee.

BeDuplo.

Stap binnen in de wereld van BeReal, de enige app die je een VIP-toegang geeft tot het waanzinnige leven van de In Duplo leden! 🌟 Houd je gordels goed vast, want we nemen je mee op een adembenemende reis langs de meest epische, hilarische, schokkende, en ja, af en toe ook oersaaie BeReals van de In Duplo'ers afgelopen tijd. 📸


















BeReal.


BeReal.

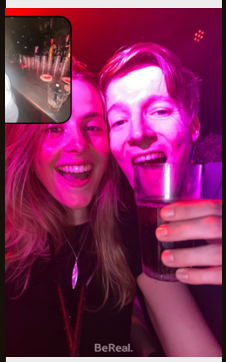
BeReal.

BeReal.

BeReal.

BeReal.

BeReal.

BeReal.

BeReal.

BeReal.

BeReal.

AI IN HET ONDERWIJS

Wat ooit alleen in sciencefictionfilms te vinden was, is nu een realiteit geworden in onze collegezalen. In de snel evoluerende wereld van het onderwijs heeft AI voor een revolutie gezorgd die de manier waarop we lesgeven en leren heeft veranderd. Deze technologische vooruitgang heeft niet alleen de efficiëntie van onderwijsprocessen verbeterd, maar ook de toegang tot beter onderwijs vergroot. Niettemin brengt deze revolutie twee cruciale vragen naar voren: Welke concrete voordelen biedt AI in het onderwijs? En, welke uitdagingen moeten worden aangepakt om ervoor te zorgen dat deze technologieën effectief en ethisch worden ingezet? In dit artikel wordt verder gekeken dan de oppervlakte van deze vragen, waarbij we dieper zullen duiken in de veelbelovende aspecten van AI in het onderwijs en de tegenstrijdige vraagstukken omtrent privacy, ethiek en gelijkheid.

Wat is Artificial Intelligence?

AI verwijst naar de capaciteit van machines om menselijke vaardigheden, zoals denken, leren, plannen en creativiteit te vertonen. Door AI kunnen technologische systemen hun omgeving waarnemen, dit verwerken en problemen oplossen om specifieke doelen te bereiken. Daarnaast zijn AI-systemen in staat om hun gedrag enigszins aan te passen door het effect van voorgaande acties te analyseren en autonoom te werken.

Er zijn drie niveaus AI: Artificial Narrow Intelligence (ANI), Artificial General Intelligence (AGI) en Artificial Super Intelligence (ASI). ANI kan uitblinken in taken zoals beeldherkenning, spraakvertaling of schaken. AGI is veel geavanceerder en is meer vergelijkbaar met de manier waarop mensen denken.



ASI vertegenwoordigt een theoretisch concept, waarbij kunstmatige intelligentie nog verder geavanceerd is dan AGI. Het zou gaan om ongekende niveaus van intelligentie en vermogens, die de menselijke intelligentie verre overtreffen. Dit roept zowel hoopvolle als zorgwekkende vragen op over de impact van dergelijke superintelligentie op de samenleving en de mensheid als geheel.

De voordelen van AI in het onderwijs

IVolgens de Nederlandse AI Coalitie, een samenwerkingsverband waar verschillende onderwijsinstellingen bij zijn betrokken, zijn er verschillende mogelijkheden om AI toe te passen in het onderwijs. Allereerst, personalisatie van het leerproces: AI kan helpen om het onderwijs beter af te stemmen op de individuele leerlingen, wat resulteert in verbeterde leerresultaten en een verrijkend leerproces. Daarnaast kan het helpen bij het verbeteren van de evaluatie van kennis: zo kan het bijdragen aan een verbeterde manier van toetsing, waardoor de beoordeling van kennis en vaardigheden accurater en objectiever wordt.

Ook kan het ervoor zorgen dat de effectiviteit van digitale leermiddelen wordt verhoogd, AI kan er namelijk voor zorgen dat studenten op een meer boeiende en efficiënte manier kunnen leren. Naast de voordelen die AI biedt voor studenten, biedt het tegelijkertijd voordelen voor docenten. Zo kan AI docenten voorzien van diepgaande en goed onderbouwde inzichten, waardoor ze hun onderwijspraktijk kunnen versterken op een holistische manier. Daarnaast kan de werkdruk van docenten sterk worden verminderd; denk hierbij aan Realtime leren in schrijfopdrachten met Feedbackfruits, waardoor studenten automatisch feedback krijgen op hun schrijfwerk. De Universiteit Twente ontwikkelt momenteel een AI-oplossing die docenten kan helpen bij het beoordelen van open vragen. Hier wordt bijvoorbeeld gebruikgemaakt van Machine Learning, waardoor het beoordelen van open vragen minder tijd kost.



De uitdagingen van AI

Het integreren van kunstmatige intelligentie roept verschillende morele vragen op, en het is van groot belang deze grondig te onderzoeken alvorens tot implementatie over te gaan. Zo is het essentieel om helderheid te verschaffen over het gebruik van AI, waarbij we onszelf de vraag moeten stellen: Hoe transparant is het systeem en zijn burgers op de hoogte dat hun input door een AI-systeem wordt geanalyseerd? Ook is het van belang om te kijken naar hoe de privacy van burgers wordt gewaarborgd en hoe we deze gegevens op een wettelijke en moreel verantwoorde manier verwerken. Ten derde mag AI niet discriminerend handelen, zo moet de AI-analyse voor een eerlijke en onpartijdige behandeling van alle ingediende feedback en ideeën zorgen, ongeacht de achtergrond van de deelnemers. Ten vierde moet AI toegankelijk zijn voor iedereen, ongeacht leeftijd, technische vaardigheden of eventuele beperkingen. Eveneens moet het voor iedereen duidelijk zijn wie verantwoordelijk en aansprakelijk is voor de beslissingen en acties van de AI.

Ten slotte is het van belang om te bekijken hoe AI het vertrouwen van burgers in de overheid en het besluitvormingsproces beïnvloedt, waarbij er vooral wordt gekeken naar de duurzaamheid en sociale impact van AI.

Door al deze morele overwegingen te onderzoeken en te beantwoorden, kunnen we weloverwogen keuzes maken over het toepassen van AI en ervoor zorgen dat ze op een ethisch verantwoorde wijze worden uitgevoerd.

AI met al, het gebruik van AI in het onderwijs biedt grote kansen in het onderwijs. Laten we deze uitdagingen met openheid benaderen, en samen streven naar een toekomst waarin AI een positieve kracht is voor participatie en democratie.



DE WEEK VAN

Floortje van der Gorp

Hoi, ik ben Floortje en ik ben 19 jaar. Deze editie van de Duplomaat ben ik gevraagd om een leuk stukje over mijn week te schrijven. Ik woon sinds een paar weekjes in het hartje van Kralingen. Oftewel een toplocatie.

2
Oktober

Maandag

Op maandagochtend ging ik terug naar Rotterdam vanuit thuisthuis. Deze zondag moest ik namelijk nog hockeyen in Tilburg. Op maandag heb ik meestal niet zo heel veel te doen. Ik heb geen colleges dus deze maandag heb ik 's avonds afgesproken om gezellig met mijn vriendinnen te eten en lekker een serietje te kijken op de bank.



3
Oktober

Dinsdag

Op dinsdag heb ik overdag een paar uurtjes aan mijn studie besteed, zodat ik wel bij blijf met mijn vakken. Ik zit momenteel in mijn eerste jaar van RSVS Laurentius.

Dit is een hele leuke vereniging, dus kom vooral een keertje langs bij de open feesten! Maar, dat betekent ook dat ik elke dinsdag en donderdag om 17:00 op de soos moet zijn. Voordat we naar de soos gaan, borrelen we eerst nog even met wat meiden bij iemand, waarna we onze soos outfit (jasje dasje) aan doen en naar de soos gaan om te eten en verder te borrelen. Tussen 17:00-22:00 zijn wij de enigen op de soos en kunnen wij lekker drinken en kletsen en na 22:00 komen de ouderejaars.

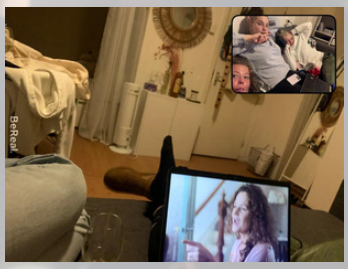


4 Oktober

Woensdag

Woensdagochtend/middag heb ik werkgroepen en hoorcolleges waardoor ik overdag druk ben met mijn studie. Daarom zat ik in Polak samen met vriendinnen. Naast leren, zijn we vaak ook veel aan het kletsen wat altijd gezellig is. In de avond had ik huisavond. Tijdens huisavond eten we met z'n allen en is iedereen de hele avond thuis, waarna we spelletjes doen, terrasjes pakken, bowlen, noem het maar op en deze week eindigden we ook in de Vrienden.





Als we geen huisavond hebben, is er altijd wel iemand thuis waardoor we ook gewoon gezellig bij elkaar op de kamer chillen. We zijn een erg hecht huis waarbij iedereen elkaars kamer binnen kan komen en het is altijd gezellig.

5 Oktober

Donderdag

Na een chaos avond in de Vrienden moet ik meestal overdag even bijkomen van de avond waardoor ik deze donderdag ook lekker uitsliep. Maar donderdag betekent ook weer om 17:00 op de soos om bij dansdonderdag aanwezig te zijn. Vandaag kwamen we voor 17:00 al bij elkaar om te borrelen en samen klaar te maken. Waarna we in de Smulpaep (eetplek van Laurentius) aten met ons jaar en daarna is het lekker mee dansen en zingen op de muziek. Dit vind ik altijd één van de leukste avonden waardoor ik het meestal ook flink laat maak. Het leuke is ook dat je door dit soort avonden niet alleen een band maakt met je eigen jaar, maar ook met de andere jaren.

6 Oktober

Vrijdag

Vrijdag was ik ook vrij en ging ik terug naar thuisthuis, omdat al mijn vvv'tjes ook in andere steden studeren zoals Groningen, Maastricht, Utrecht en Amsterdam is het weekend het moment dat we elkaar kunnen zien om bij te kletsen. Vrijdag ging ik dan ook gezellig borrelen met mijn vvv'tjes. Ik reisde met mijn vrienden/vriendinnen uit Rotterdam, omdat heel veel meiden en gasten uit Breda of Eindhoven komen en ik kom zelf uit Tilburg. Waardoor de terugreis weer heel gezellig was en waarbij we ook de donderdag avond nog even bespraken.
















Belofte aan jezelf

Gezonder eten, meer bewegen, stoppen met roken, minder drinken en nog veel meer variaties hierop. De start van een nieuw (college)jaar of een nieuwe periode gaat vaak hand in hand met goede voornemens. Deze voornemens zijn intenties die we opstellen om ons leven te verbeteren en onszelf te ontwikkelen. Een van de redenen waarom goede voornemens zo populair zijn, is omdat het nieuwe jaar een frisse start symboliseert. Het is een nieuw hoofdstuk in ons leven waarin alles mogelijk lijkt. Goede voornemens helpen ons een rooskleurig beeld te vormen van de toekomstige tijd, een stukje comfort en houvast. Toch lijken mensen vaak niet uit oude gewoontes te kunnen stappen of na een paar weken een terugval te hebben. Waar ligt dat aan en hoe kunnen we onze persoonlijke doelen dan wel behalen?

Populaire voornemens

Een van de meest voorkomende goede voornemens is het verbeteren van de fysieke gezondheid. Na de vakantie, waarbij we vaak overeten en weinig bewegen, is het verklaarbaar dat velen van ons streven naar een meer gebalanceerde levensstijl. Dit kan inhouden dat we gezondere voeding proberen in te passen in ons dieet, dagelijkse lichaamsbeweging beoefenen of stoppen met roken of drinken. Door deze stappen te zetten, kunnen we niet alleen ons fysieke welzijn verbeteren, maar ook onze algehele levenskwaliteit verhogen. Je goed voelen in je eigen lichaam gaat namelijk vaak gepaard met meer zelfvertrouwen en energie.



Naast het werken aan onze gezondheid, kiezen velen er ook voor om op academisch gebied persoonlijke doelen te stellen. Huiswerk bijhouden, hoorcolleges attenderen, de literatuur écht doorlezen en niet alleen scannen. Een ritme vinden en niet alleen in de examenperiodes hard werken. Zeker als eerstejaars student kan dit een moeilijke stap zijn. Het tempo en de verwachtingen van een studie liggen een stuk hoger dan wat de meeste mensen tot nu toe ervaren hebben. Doelen stellen kan hierbij wel de kans op slagen verhogen.

Wetenschappelijke ondersteuning

Zweedse professor in psychologie, Per Carlbring, voerde in 2017 een groot onderzoek uit naar goede voornemens. Een groep van 1066 mensen werd verdeeld in drie kleinere groepen. De groepen kregen gedurende het jaar in verschillende maten ondersteuning bij het behalen van hun persoonlijke doelen. De ondersteuning bleek geen significant verschil te maken in de resultaten. Wel werd er ontdekt dat de formulering van de doelen discrepantie als gevolg had. Doelen die werden geformuleerd als “ik ga…” in plaats van “Ik ga niet/of minder…” bleken meer succes te boeken. Een voorbeeld hiervan, wanneer je gezonder wilt eten is: “Ik ga per dag twee stuks fruit eten en 2 liter water drinken.” Deze formulering blijkt een stuk efficiënter dan “Ik ga minder ongezond eten.” Verder helpt het ook om specifieke en objectieve doelen te formuleren. Zo maak je het voor jezelf duidelijker of je al goed bezig bent of een tandje bij moet zetten.

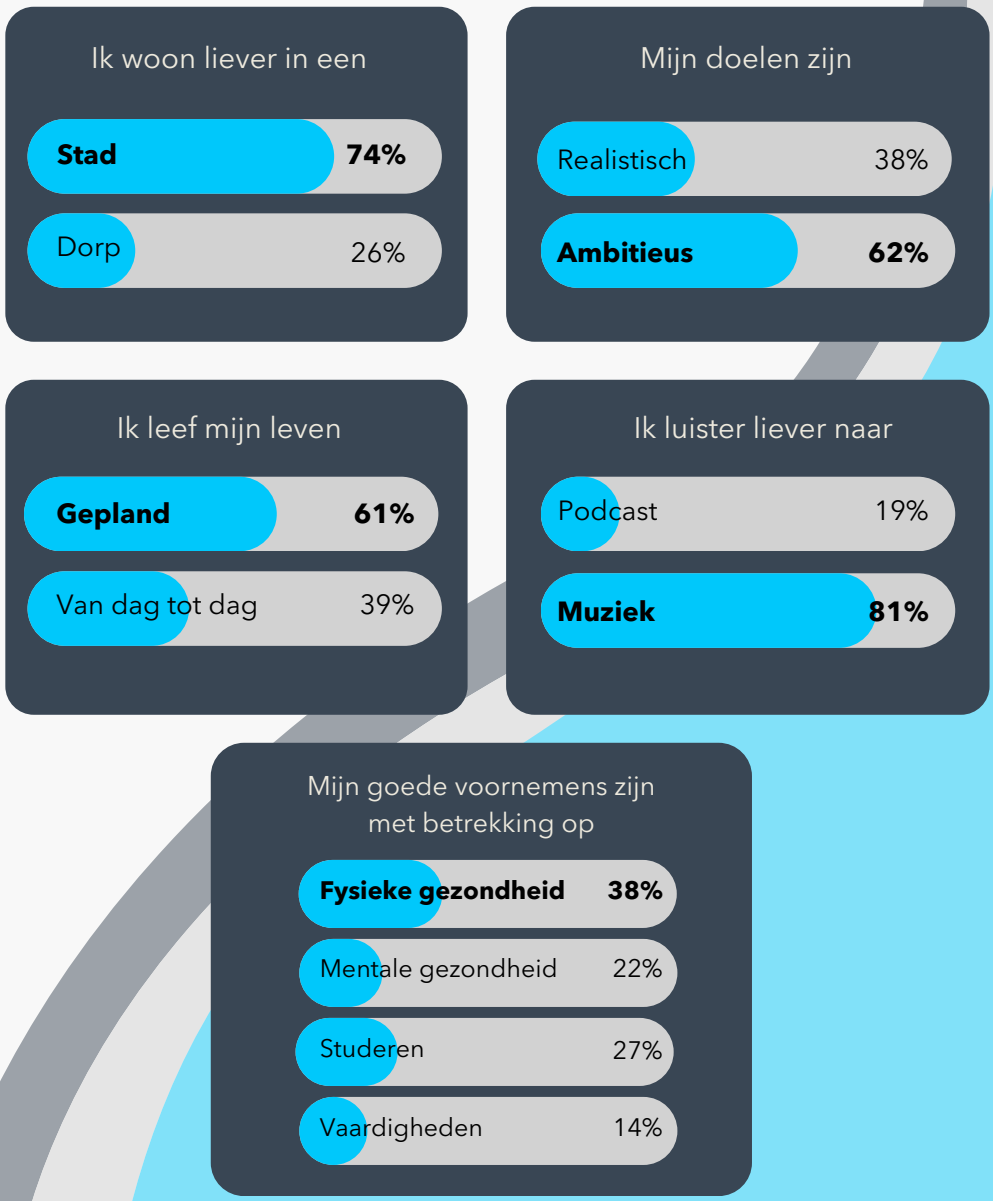
Naast de formulering is het ook van belang dat doelen realistisch zijn. Een onderzoek, uitgevoerd door de Universiteit van Sheffield, richtte zich op het stellen van realistische doelen in de academische sfeer. Het bleek dat studenten die realistische doelen stelden en hun progressie bijhielden, beter presteerden dan studenten zonder specifieke doelen. Dit toont aan dat het stellen van realistische doelen helpt bij het richten van inspanningen en het vergroten van productiviteit.

Persoonlijke motivatie

Om doelen te behalen moet je in eerste instantie gemotiveerd zijn een proces van persoonlijke verbetering door te gaan. Niet iedereen is even gemotiveerd, maar er zijn wel een aantal dingen die motivatie kunnen verbeteren. Onderzoek toont aan dat mensen een hoger niveau van motivatie ervaren wanneer ze autonomie hebben over hun werk of doelen. Het gevoel van controle en het vermogen om beslissingen te nemen bevordert onze intrinsieke motivatie. Een studie gepubliceerd in het tijdschrift Personality and Social Psychology Bulletin onthulde dat autonome doelen stellen in plaats van opgelegde doelen leidt tot een hogere motivatie en betere prestaties. Dit suggereert dat het belangrijk is om zelf gestelde doelen te hebben en autonomie te hebben bij het nastreven van ze.

Tot slot is het belangrijk om goede voornemens niet alleen te zien als een jaarlijkse traditie, maar als een continu proces van zelfverbetering. Het is oké als we falen of onze doelen niet meteen bereiken. Het belangrijkste is om door te zetten en te blijven streven naar groei en ontwikkeling. Het stellen van realistische doelen en het creëren van een plan om deze doelen te bereiken, kan ons helpen om op het juiste pad te blijven en gemotiveerd te blijven.

Duplomaat Dilemma's



Nawoord

Lieve lezer,

Met deze nieuwe editie van de Duplomaat hebben we weer een frisse start gemaakt aan een nieuw collegejaar. Hopelijk heeft deze uitgave jullie geïnspireerd, verrast en aangemoedigd om zelf het startsein te geven voor nieuwe uitdagingen, projecten en dromen.

Als nieuwe Mediacommissie van In Duplo, kunnen wij met trots zeggen dat wij ook nieuwe uitdagingen zijn aangegaan. We hebben ons best gedaan om weer een mooi nummer voor jullie naar buiten te brengen. Zo hebben we verschillende aspecten van een nieuwe start belicht. Van goede voornemens, uit huis gaan, tot aan AI in het onderwijs. Verder hebben we de mooie rubrieken; "De week van…" en "Breaking Borders" erin gehouden voor jullie. Daar willen we Jasper en Floortje voor bedanken.

Deze Duplomaat is tot stand gekomen vanuit een paar gezellige vergaderingen en brainstormsessies. Aankomende periode zullen we weer voor jullie gaan strijden om een fantastische editie te produceren. Deze keer zullen we dat ook doen met versterking van onze nieuwe eerstejaars. Bij deze een hartelijk welkom voor Dinand en Mayco.

Natuurlijk zijn er uitdagingen en obstakels die op ons pad kunnen komen zodra we het startsein hebben gegeven, maar laten we niet vergeten dat tegenslagen ook kansen zijn om te groeien. Neem de stap en laat je leiden naar nieuwe bestemmingen. De Mediacommissie zal zich in ieder geval laten leiden naar nieuwe bestemmingen tijdens haar komende commissie-uitjes.

We willen graag al onze lezers bedanken voor het delen van hun BeReals, gedachten en ervaringen. Jullie hebben deze uitgave tot leven gebracht en het heeft ons geïnspireerd om er weer een fantastisch jaar van te maken. Behalve nieuwe edities van de Duplomaat zijn we ook hard bezig aan onze podcast, dus stay tuned!

Veel liefs,

De Mediacommissie 23-24
Silke, Jaden, Loïs en Fabienne

Colofon

DUPLOMAAT NR.1 '23/'24

Mediacommissie 2023-2024
Jaden Amartirsat, Fabienne Spitholt, Silke Dijkstra en Loïs Munk.

De Duplomaat is een geprinte en online versie van het verenigingsblad van studievereniging In Duplo. Deze eerste uitgave is gekoppeld aan het thema 'Startsein'.

Met dank aan Jasper Kleinjan, Floortje van Gorp, Jochem Huijbregts, Jasmijn Fidder, Sophie Korrel, Anne Bierens en Foske Vieveen.

CONTACT

Studievereniging In Duplo
Sanders 0.05
3062 PA Rotterdam
Tel. 010-4088661
www.induplo.nl
Algemeen: info@induplo.nl

@studieverenigininduplo

Studievereniging In Duplo

De Duplomaat
www.deduplomaat.nl
marketing@induplo.nl

@deduplomaat

Bronnenlijst

Thuisblijven of uitvliegen?

Diender, R. (2022). Wat een verschil: dit betaal je in Groningen aan een studentenkamer en ergens anders. indebuurt Groningen. https://indebuurt.nl/groningen/nieuws/prijzen-studentenkamers-groningen~172106/

Dashboard. (z.d.). https://studentenhuisvesting.incijfers.nl/mosaic/lms/voorwoord

Author, A. R.-. H. (z.d.). HikersBay - Controleer wanneer is de beste tijd om te reizen. Hikers Bay - Best time to travel. https://hikersbay.com/?lang=nl

Belofte aan jezelf

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of human motivation (pp. 85-107). Oxford University Press.

Oscarsson, M., Carlbring, P., Andersson, G., & Rozental, A. (2020). A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. PLoS One, 15(12), e0234097. doi:10.1371/journal.pone.0234097

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all Personal Goals are Personal: Comparing Autonomous and Controlled Reasons for Goals as Predictors of Effort and Attainment. Personality and Social Psychology Bulletin, 24(5), 546-557. https://doi.org/10.1177/0146167298245010

Artifical Intelligence (AI) in het onderwijs

De drie fasen van AI: van narrow via general tot super Intelligence. (2023, 25 september). AG Connect. Geraadpleegd op 7 oktober 2023, van https://www.agconnect.nl/partner/cegeka/de-drie-fasen-van-ai-narrow-general-en-super-intelligence

Artificial intelligence in het onderwijs: wat is het en wat kun je ermee? (2021, 22 juni). SURF Communities. Geraadpleegd op 7 oktober 2023, van https://communities.surf.nl/ai-in-education/artikel/artificial-intelligence-in-het-onderwijs-wat-is-het-en-wat-kun-je-ermee#:~:text=De%20Nederlandse%20AI%20Coalitie%20%28een%20samenwerkingsverband%20waar%20ook,de%20manier%20van%20toetsen%20van%20kennis.%20Meer%20items

SAP Nederland. (2020, 8 december). Wat is artificial intelligence (AI) nu precies? | Kunstmatige intelligentie - SAP Nederland blogs & Nieuws. SAP Nederland Blogs & Nieuws. Geraadpleegd op 7 oktober 2023, van https://news.sap.com/netherlands/2020/05/wat-is-artificial-intelligence-ai-nu-precies/#

Schoenmaker, M. (2023). AI en participatie: het potentieel benutten en ethische uitdagingen aangaan – Gamechanger Innovatie. Gamechanger. Geraadpleegd op 7 oktober 2023, van https://www.gamechanger.nl/blog/ai-participatie-potentieel-ethische-uitdagingen

Wat is artificiële intelligentie en hoe wordt het gebruikt? | Nieuws | Europees Parlement. (2020, april 9). Geraadpleegd op 7 oktober 2023, van https://www.europarl.europa.eu/news/nl/headlines/society/20200827STO85804/wat-is-artificiele-intelligentie-en-hoe-wordt-het-gebruik

“The beginning is the most important part of the work.”
- Plato



De Duplo maat