

De RIDDERPOORT – vragenlijst

Naam:.....jongen/meisje

Klas: 1.....

Uitleg: hieronder staan een aantal uitspraken die door leerlingen zijn gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en zet dan een kringetje om het cijfer rechts van de uitspraak om daarmee aan te geven hoe je je voelt bij bijvoorbeeld toetsen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Denk niet te lang na en geef je eerste indruk.

		Bijna nooit	Vaak
1.	Ik voel me gespannen tijdens toetsen, spreekbeurten, gym en techniek.	1	2
2.	Als ik ga nadenken over het cijfer dat ik zal halen, heeft dat een slechte invloed op het resultaat van toetsen.	1	2
3.	De gedachte dat ik het slecht doe, verstoort mijn concentratie bij toetsen.	1	2
4.	Ik voel me erg zenuwachtig als ik iets moet gaan presteren (toets, spreekbeurt ,touwklimmen, presentatie)	1	2
5.	Zelfs als ik me goed heb voorbereid op een toets, voel ik me erg zenuwachtig.	1	2
6.	Ik ben erg zenuwachtig als ik de uitslag van een toets krijg.	1	2

		Bijna nooit	Vaak
7.	Tijdens belangrijke toetsen ben ik zo gespannen dat ik last van mijn lichaam krijg (buikpijn, hoofdpijn, zweten, trillen)	1	2
8.	Ik voel dat mijn hart veel vlugger klopt tijdens belangrijke toetsen.	1	2
9.	Tijdens toetsen word ik zo zenuwachtig dat ik dingen, die ik echt weet, gewoon vergeet.	1	2
10.	Ik vind het eng om vragen te stellen in de klas.	1	2
11.	Ik voel me ongemakkelijk, onprettig in de klas.	1	2
12.	Ik vind het eng als ik iets vòòr moet doen met gym.	1	2
13.	Ik vind een spreekbeurt erg eng.	1	2
14.	Ik heb moeite om vrienden te maken.	1	2
15.	Ik ben bang voor (strenge) docenten.	1	2
16.	Ik vind het eng om een vreemde klas binnen te stappen.	1	2
17.	Ik slaap meestal slecht als ik de volgende dag een toets heb.	1	2

		Bijna nooit	Vaak
18.	Ik ben bang voor de reactie van mijn ouders, als ik met een slecht cijfer thuis kom.	1	2
19.	Als ik mijn best heb gedaan voor een toets, ben ik toch nog bang voor een slecht cijfer.	1	2
20.	Ik vind het erg vervelend, als de leraar de cijfers hardop voorleest voor de klas.	1	2
21.	Ik vind het vervelend als de leraar bij een laag cijfer er direct vanuit gaat dat ik niet heb geleerd, terwijl dat wel zo is.	1	2