



Vul onderstaande vragenlijst serieus in!

Naam.....

Klas.....

Geslacht.....

	Bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
1 Tijdens examens en pta-toetsen ben ik ontspannen en heb ik veel zelfvertrouwen.	1	2	3	4
2 Tijdens een presentatie voel ik me niet op mijn gemak.	1	2	3	4
3 Als ik ga nadenken over het cijfer dat ik wil halen heeft dat invloed op mijn werk.	1	2	3	4
4 Ik verstijf van angst bij belangrijke toetsen.	1	2	3	4
5 Ik twijfel of ik wel zal slagen.	1	2	3	4
6 Hoe meer ik mijn best doe, hoe meer ik verward raak.	1	2	3	4
7 Tijdens een PTA-toets word ik zo zenuwachtig, dat ik dingen vergeet.	1	2	3	4
8 Als ik een PTA-toets gemaakt heb, blijf ik me zorgen maken over de uitslag.	1	2	3	4
9 Ik heb last van hartkloppingen tijdens een presentatie.	1	2	3	4
10 Ik denk na over de gevolgen van zakken.	1	2	3	4
11 Tijdens een toetsweek heb ik last van paniekerige gevoelens.	1	2	3	4
12 Door de spanning heb ik last van mijn buik.	1	2	3	4
13 Ik zou willen dat toetsen/examens me niet zoveel problemen geven.	1	2	3	4
14 Tijdens een toets/examen ben ik erg gespannen.	1	2	3	4

Bijna nooit soms vaak bijna altijd

15 Tijdens toetsen heb ik het gevoel dat ik de controle kwijt raak.

1 2 3 4

16 Ik ben erg onzeker op het moment dat ik uitslagen van toetsen/examens terugkrijg.

1 2 3 4

17 Ik heb weinig vertrouwen in de goede afloop van dit examenjaar.

1 2 3 4

18 Dingen die ik tijdens een overhoring wist, ben ik op het toetsmoment vergeten.

1 2 3 4

19 Ik wil een eindpresentatie het liefst ontlopen.

1 2 3 4

20 Mijn ademhaling gaat sneller aan het begin van een belangrijke toets.

1 2 3 4