



TEST FAALANGST ONDERBOUW

Als je vermoedt dat een leerling last heeft van faalangst, dan kun je samen met de leerling de onderstaande vragenlijst invullen.

Altijd = 2 punten

Soms = 1 punt

Nooit = 0 punten

1. Als ik een moeilijk proefwerk opkrijg, kan ik de avond van tevoren moeilijk in slaap komen.

'Altijd'

'Soms'

'Nooit'

2. Als ik leer voor een moeilijk proefwerk krijg ik hoofdpijn.

'Altijd'

'Soms'

'Nooit'

3. Ik haal onvoldoendes terwijl ik tijdens een overhoring veel antwoorden wel wist.

'Altijd'

'Soms'

'Nooit'

4. Vooraf denk ik dat ik een proefwerk slecht ga maken.

'Altijd'

'Soms'

'Nooit'

5. Voor de klas durf ik niets te zeggen.

'Altijd'

'Soms'

'Nooit'

6. Ik klap dicht tijdens een proefwerk.

| | |
|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | 'Altijd' |
| <input type="radio"/> | 'Soms' |
| <input type="radio"/> | 'Nooit' |

7. Veel mensen vinden dat er bij mij meer inzit dan er bij toetsen uit komt

| | |
|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | 'Altijd' |
| <input type="radio"/> | 'Soms' |
| <input type="radio"/> | 'Nooit' |

8. Als iemand kritiek op mij heeft voel ik me ellendig

| | |
|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | 'Altijd' |
| <input type="radio"/> | 'Soms' |
| <input type="radio"/> | 'Nooit' |

9. Tijdens een spreekbeurt kan ik van de spanning geen woord uitbrengen

| | |
|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | 'Altijd' |
| <input type="radio"/> | 'Soms' |
| <input type="radio"/> | 'Nooit' |

10. Ik heb last van lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn, klamme handen etc.) rondom proefwerken.

| | |
|-----------------------|----------|
| <input type="radio"/> | 'Altijd' |
| <input type="radio"/> | 'Soms' |
| <input type="radio"/> | 'Nooit' |

Uitslag**Vijf punten of minder:**

Er is sprake van een normale spanning, die nu eenmaal bij het maken van toetsen en overhoringen hoort. Niks aan de hand!

Van zes tot negen punten:

De mentor kan met een goed gesprek met de leerling waarschijnlijk al veel spanning wegnemen.

Van elf tot vijftien punten:

Een training 'beter omgaan met faalangst' in een groep gaat zeker helpen.

Vijftien tot twintig punten:

Ook dan kan een training in een groep helpen. Daarnaast is individuele begeleiding van de mentor of een andere deskundige wellicht een belangrijke aanvulling!