

## Test Anxiety Inventory - 16 item version (TAI-16)



### FAALANGST

1. Tijdens proefwerken voel ik mij onrustig en opgewonden.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

---

2. Het lukt me minder goed om een proefwerk te maken omdat ik aan het cijfer voor dat vak zit te denken.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

---

3. Ik verstijf van angst bij belangrijke proefwerken.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

---

4. Tijdens proefwerken vraag ik me af of ik ooit mijn school zal afmaken.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

---

5. Hoe harder ik werk voor een proefwerk, hoe meer ik in de war raak.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

---

6. Ik denk dat ik het proefwerk slecht zal maken waardoor ik mij niet meer goed kan concentreren.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

---

7. Ik voel me erg zenuwachtig als ik een belangrijk proefwerk maak.
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd

- 
8. Zelfs als ik een proefwerk goed heb voorbereid, voel ik me erg nerveus.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
9. Vlak voordat ik een proefwerk terugkrijg begin ik me erg ongemakkelijk te voelen.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
10. Tijdens proefwerken voel ik mij erg gespannen.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
11. Tijdens belangrijke proefwerken lijkt het of ik in gevecht ben met mezelf.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
12. Ik voel me erg paniekerig wanneer ik een belangrijk proefwerk maak.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
13. Als ik een belangrijk proefwerk heb maak ik me vooraf veel zorgen.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
14. Tijdens proefwerken merk ik dat ik zit te denken aan de gevolgen als ik zou zakken.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
15. Ik voel mijn hart heel snel kloppen tijdens belangrijke proefwerken.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
- 
16. Tijdens proefwerken word ik zo zenuwachtig dat ik dingen vergeet die ik echt weet.
- Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Bijna altijd
-