

## HAND-OUT: Hoe zit het met je zelfvertrouwen?

Korte vragenlijst over het gevoel van eigenwaarde:

Probeer de volgende vragen te beantwoorden.

### EERSTE DEEL:

1. Hoe zou je jouw leven beoordelen, op een schaal van 0 tot 10 (0=erg slecht; 10=kan niet beter), ofwel: Is het leven over het algemeen goed of slecht voor jou?

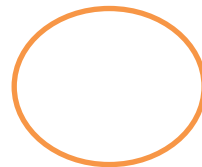
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

### TWEEDE DEEL:

Denk over hoe je je voelt. In hoeverre ben je het eens of oneens met de volgende stellingen:  
*1=sterk mee oneens // 5= sterk mee eens*

- 1.- Ik kan sommige groepen mensen niet uitstaan.
- 2.- Mijn ouders/verzorgers geven me vaak een reprimande zonder dat daar een reden voor is.
- 3.- Ik word vaak boos.
- 4.- Ik weet niet zo zeker of ik mijn normen en waarden, en de manier waarop ik naar dingen kijk, wel wil delen met mijn ouders/verzorgers.
- 5.- Ik ben over het algemeen wel tevreden over mijzelf.
- 6.- Ik vind de mensen die ik ken aardig.
- 7.- Ik denk dat ik over goede kwaliteiten/eigenschappen beschik.
- 8.- Ik ben vaak bezig met mijn favoriete hobby's.

TOTAALSCORE:



**De totaalscore berekenen:** tel alleen de scores van de eerste vier stellingen op (de scores van de laatste vier stellingen tellen niet mee). Het maximum kan dus niet hoger zijn dan 20.

*Bewerking van: Vragenlijst Assessment Zelfvertrouwen voor leerlingen op de middelbare school (Gómez A., 1998)*