

Beste kandidaat,

Het CBR is aan het onderzoeken of het nieuwe faalangstexamen voldoet aan de verwachtingen en aan de eisen van de minister van Verkeer en Waterstaat. Dit onderzoek wordt door het bureau DHV uitgevoerd. Wij vragen je op twee momenten een vragenlijst in te vullen: voor het examen en na afloop van het examen.

Dit is de eerste vragenlijst. De vragen gaan over het komende rijexamen - hoe je daar tegenaan kijkt, wat je verwacht, enz. - en over hoe je je doorgaans voelt in het verkeer en in het algemeen.

Hoe wordt omgegaan met jouw antwoorden?

De antwoorden worden door DHV strikt vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt. Wij vragen niet naar je naam, maar wel naar je geboortedatum en naar de eerste drie letters van je voornaam. Zo hebben we toch een unieke code, zodat we deze vragenlijst kunnen koppelen aan de tweede vragenlijst die je invult na afloop van het rijexamen.

Belangrijk!

Geef jouw eigen mening! Je kunt hier niet voor zakken of slagen! Alle antwoorden zijn waardevol. Vul de vragenlijst zo volledig mogelijk in. Denk niet te lang na en probeer het antwoord te geven dat het eerst bij je opkomt.

Hoe invullen?

De meeste vragen beantwoord je door het vakje aan te kruisen of door het cijfer te omcirkelen dat voor het antwoord staat. Het is de bedoeling dat je één antwoord per vraag geeft. Als je meerdere antwoorden op een vraag mag geven dan staat dat erbij. Daar waar een lijn (____) staat is het de bedoeling dat je zelf iets invult. Bij een aantal vragen moet je een cijfer omcirkelen in de hokjes achter die vragen. Omcirkel dan het cijfer in het hokje dat je mening het beste weergeeft. Wat de hokjes betekenen staat er telkens boven.

Wij verzoeken je vriendelijk deze vragenlijst ongeveer één week voor je rijexamen in te vullen!

Wil je de ingevulde vragenlijst samen met het ingevulde zelfreflectieformulier mee naar het rijexamen nemen en inleveren bij de examinator?

1. Wat is de naam van de rijsschool en instructeur van wie je rijles krijgt?

Rijsschool: _____

Rijinstructeur: _____

2. Wat is je geboortedatum? Invullen in cijfers: dd – mm – jiii (bijvoorbeeld: 08 – 07 – 1990)

- - 1 9

3. Wat zijn de eerste drie letters van je voornaam?

4. Op welke datum staat je rijexamen gepland? Invullen in cijfers: dd – mm – jyyy (bijv.: 10 – 03 – 2009)

- - 2 0 0 9

5. Datum van invullen van deze vragenlijst? In cijfers: dd – mm – jyyy (bijvoorbeeld: 10 – 03 – 2009)

- - 2 0 0 9

6. Hoe heb je gehoord dat je een speciaal rijexamen kunt afleggen? Je mag meer dan één antwoord aankruisen!

- a. via berichten in de krant
- b. via mijn ouders
- c. via berichten op tv en/of radio
- d. via vrienden/kennissen
- e. via mijn rijschool/rijinstructeur
- f. anders: _____

7. Wie heeft als eerste het initiatief genomen om dit rijexamen aan te vragen?

- a. ikzelf, de rijinstructeur vond dat ik er eigenlijk nog niet aan toe was
- b. de rijinstructeur en ik hebben in overleg besloten dat dit rijexamen zou worden aangevraagd
- c. de rijinstructeur
- d. anderen (ouders, vrienden, e.d.)

8. Hieronder staat een aantal mogelijke redenen opgesomd om mee te doen aan het faalangstexamen. Omcirkel bij elke uitspraak het cijfer dat het beste met jouw mening overeenkomt.

	helemaal oneens	oneens	eens	helemaal eens
a. Omdat ik denk dat de omstandigheden gemakkelijker zijn dan bij een gewoon rijexamen	1	2	3	4
b. Omdat ik denk dat ik meer kans van slagen heb bij dit faalangstexamen	1	2	3	4
c. Omdat ik het prettig vind om meer tijd voor het rijexamen te krijgen	1	2	3	4
d. Omdat mijn rijinstructeur me heeft kunnen overtuigen	1	2	3	4
e. Omdat de examinerator mij op mijn gemak kan stellen	1	2	3	4
f. Omdat ik de persoonlijke aandacht prettig vind	1	2	3	4
g. Omdat ik dan beter kan laten zien wat ik kan	1	2	3	4
h. Omdat ik helemaal blokkeer bij een gewoon rijexamen	1	2	3	4

9. Hoe goed voel jij je op het rijexamen voorbereid?
1. slecht voorbereid
 2. onvoldoende voorbereid
 3. voldoende voorbereid
 4. goed voorbereid
10. Heb jij het gevoel dat je voldoende gelegenheid hebt gehad tijdens de rijlessen om te werken aan de punten die je nog moeilijk vond?
1. veel te weinig gelegenheid
 2. onvoldoende gelegenheid
 3. voldoende gelegenheid
 4. meer dan voldoende gelegenheid

11. Wil jij hieronder aangeven hoe gespannen jij tijdens het komende rijexamen denkt te zijn? Waar zou je jezelf een plaats geven op een schaal van 0 tot en met 10, waarbij 0 betekent 'totaal ontspannen' en 10 betekent 'buitengewoon gespannen'?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Totaal ontspannen					Buitengewoon gespannen					

12. Wil jij hieronder aangeven hoe jij denkt te presteren tijdens het rijexamen, als je geen last zou hebben van spanning? Waar zou je jezelf een plaats geven op een schaal van 0 tot en met 10, waarbij 0 betekent 'geen enkel verschil' en 10 betekent 'veel beter'?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen enkel verschil					Veel beter					

13. Wil je bij de volgende vragen aangeven in hoeverre de uitspraken op jou van toepassing zijn? Omcirkel bij elke uitspraak het cijfer dat het beste met jouw mening overeenkomt.

	helemaal oneens	oneens	eens	helemaal eens
a. Als ik denk aan de examinerator dan stel ik me iemand voor die mij op mijn gemak kan stellen	1	2	3	4
b. Ik moet per se slagen, koste wat het kost	1	2	3	4
c. Ik denk vaak aan de kosten als ik zou zakken voor het rijexamen	1	2	3	4
d. Tijdens het rijexamen denk ik voornamelijk aan het moment waarop de ingreep zal plaatsvinden	1	2	3	4
e. Als ik denk aan de examinerator dan stel ik me een streng persoon voor die erop uit is om me te laten zakken	1	2	3	4

14. Wil je bij de volgende vragen aangeven hoe jij je voelt *als je denkt aan het komende rijexamen*?

	helemaal niet erg	niet erg	erg	heel erg
a. Ik heb vertrouwen in mezelf	1	2	3	4
b. Mijn lichaam / spieren worden gespannen	1	2	3	4
c. Ik voel me goed als ik aan het rijexamen denk	1	2	3	4
d. Ik ben bang dat ik niet aan de verwachtingen van anderen zal voldoen	1	2	3	4
e. Ik voel me op mijn gemak als ik aan het rijexamen denk	1	2	3	4
f. Ik maak me zorgen dat ik tijdens dit rijexamen onder mijn kunnen ga presteren	1	2	3	4
g. Ik ben onzeker over mezelf als ik denk aan het rijexamen	1	2	3	4
h. Ik ben bang dat ik zo nerveus zal zijn dat ik me niet goed kan concentreren	1	2	3	4
i. Ik ben ervan overtuigd dat ik goed ga presteren	1	2	3	4
j. Ik maak me zorgen over een eventueel zakken	1	2	3	4
k. Ik ben geestelijk ontspannen als ik aan het rijexamen denk	1	2	3	4
l. Ik ben bang dat ik het af laat weten als er iets onverwachts gebeurt onderweg op de route	1	2	3	4
m. Ik ben bang dat ik slecht ga presteren	1	2	3	4
n. Ik krijg een verhoogde hartslag als ik denk aan het rijexamen	1	2	3	4
o. Ik voel me zeker over het rijexamen	1	2	3	4
p. Ik krijg een naar gevoel in mijn maag als ik denk aan het rijexamen	1	2	3	4
q. Ik ben bang dat ik niet aan de verwachtingen van mijn rijinstructeur zal voldoen	1	2	3	4
r. Ik word zenuwachtig en gespannen als ik denk aan het rijexamen	1	2	3	4
s. Ik maak me zorgen over de gevolgen van zakken voor het rijexamen	1	2	3	4
t. Ik ben bang voor mogelijke reacties van familie of vrienden als ik zak	1	2	3	4

15. Wat ga jij doen om je zenuwen voor het rijexamen te bedwingen? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- | | |
|---|--|
| a. <input type="checkbox"/> ik heb geen last van zenuwen | j. <input type="checkbox"/> ik neem een jointje |
| b. <input type="checkbox"/> ik ga niets speciaals doen | k. <input type="checkbox"/> voor het examen een (bos)wandeling maken |
| c. <input type="checkbox"/> erover praten met familie en vrienden | l. <input type="checkbox"/> voor de zekerheid extra rijlessen nemen |
| d. <input type="checkbox"/> kalmerende middelen slikken | m. <input type="checkbox"/> leuke, ontspannende dingen doen |
| e. <input type="checkbox"/> meer roken dan anders | n. <input type="checkbox"/> op tijd naar bed gaan |
| f. <input type="checkbox"/> lekker eten van te voren | o. <input type="checkbox"/> afleiding zoeken |
| g. <input type="checkbox"/> meer alcohol drinken | p. <input type="checkbox"/> een boek lezen |
| h. <input type="checkbox"/> ontspanningsoefeningen doen | q. <input type="checkbox"/> een training volgen |
| i. <input type="checkbox"/> meer sporten dan anders | r. <input type="checkbox"/> me afzonderen |
| s. <input type="checkbox"/> anders, namelijk _____ | |

16. Hoe vaak komen de onderstaande ervaringen en gevoelens in het verkeer voor bij jou. Omcirkel bij elke uitspraak het cijfer dat het best bij jou past.

	(bijna) nooit	soms	vaak	(bijna) altijd
a. Ik heb een hekel aan autorijden	1	2	3	4
b. Ik vind rijden op de snelweg eng	1	2	3	4
c. Ik durf andere auto's niet goed in te halen	1	2	3	4
d. Ik ben te voorzichtig in het verkeer	1	2	3	4
e. Ik zie er tegenop om alleen te moeten rijden	1	2	3	4
f. Ik durf vrachtwagens niet goed in te halen	1	2	3	4
g. Ik voel me opgejaagd in het verkeer	1	2	3	4
h. Na het autorijden ben ik vermoeid	1	2	3	4
i. Ik kan verkeerssituaties moeilijk overzien	1	2	3	4
j. Op snelwegen durf ik niet in te halen	1	2	3	4

Tot slot nog enkele algemene vragen

17. Wil je bij de volgende vragen aangeven hoe jij je in het algemeen voelt? Denk niet te lang na over de antwoorden. Het eerste wat er in je opkomt is vaak het beste.

	(bijna) nooit	soms	vaak	(bijna) altijd
a. Ik voel me prettig	1	2	3	4
b. Ik voel me nerveus en onrustig	1	2	3	4
c. Ik voel me tevreden	1	2	3	4
d. Ik kan een tegenslag maar heel moeilijk verwerken	1	2	3	4
e. Ik voel me in vrijwel alles tekort schieten	1	2	3	4
f. Ik voel me uitgerust	1	2	3	4
g. Ik voel me rustig en beheerst	1	2	3	4
h. Ik voel dat de moeilijkheden zich opstapelen zodat ik er niet meer tegenop kan	1	2	3	4
i. Ik pieker teveel over dingen die niet zo belangrijk zijn	1	2	3	4
j. Ik ben gelukkig	1	2	3	4
k. Ik word geplaagd door storende gedachten	1	2	3	4
l. Ik heb gebrek aan zelfvertrouwen	1	2	3	4
m. Ik voel me veilig	1	2	3	4
n. Ik voel me op mijn gemak	1	2	3	4
o. Ik ben gelijkmatig van stemming	1	2	3	4
p. Ik ben tevreden	1	2	3	4
q. Er zijn gedachten die ik heel moeilijk los kan laten	1	2	3	4
r. Ik neem teleurstellingen zo zwaar op dat ik ze niet van me af kan zetten	1	2	3	4
s. Ik ben een rustig iemand	1	2	3	4
t. Ik raak helemaal gespannen als ik denk aan mijn zorgen van de laatste tijd	1	2	3	4

18. Ben je ...?
- man
 - vrouw
19. Wat is de hoogste opleiding die je voltooide? (Omcirkel alleen de hoogste opleiding die je hebt gedaan!)
- basisonderwijs, lager onderwijs
 - lbo, vglo, lavo, mavo, mulo, vbo of vmbo
 - mbo, havo, atheneum/hbs of gymnasium
 - hbo, universiteit
 - andere opleiding, namelijk _____
20. Hoe heb je het theorie-examen gedaan?
- klassikaal
 - individueel
21. Na hoeveel pogingen was je geslaagd voor het theorie-examen?
- _____ poging(en)
22. Hoeveel rijlessen (omgerekend in lessen van 60 minuten) heb jij tot nu toe gevolgd in totaal?
- _____ rijlessen van 60 minuten
23. Ben je al eerder opgeweest voor het praktijkexamen?
- nee >>> *ga verder naar vraag 25*
 - ja, dit wordt de _____ keer
24. Als je al een keer gezakt bent, wat is daarvan volgens jou de belangrijkste reden?
- dit lag aan mezelf
 - dit lag aan de verkeersomstandigheden
 - dit lag aan het examen / examiner
 - dit lag aan de opleiding
 - anders, namelijk _____
25. Hoe zeker ben jij ervan dat je zult slagen voor het rijexamen?
- erg onzeker
 - onzeker
 - zeker
 - heel zeker

26. Als je nog opmerkingen hebt dan kan je die hieronder weergeven.

Neem de ingevulde vragenlijst samen met je zelfreflectieformulier in een envelop mee naar het rijexamen. Hartelijk dank voor jouw medewerking!