

# IK KAN HET!

De ervaring van leerlingen over de  
faalangstreductietraining.

Pien Wijtenburg

Studentnummer

2222575

In opdracht van

Fioretti College

**Dit verslag is openbaar**

---

Veghel, juni 2017

Fontys Hogeschool HRM en Psychologie  
Toegepaste Psychologie

Geschreven door P. Wijtenburg  
Studentnummer 2222575

Opdrachtgever Fioretti College  
Begeleiders H. van Eerd – Fioretti College  
M. Krabbenborg – assessor Fontys Hogeschool  
H. Siepe – begeleidend docent Fontys Hogeschool

## Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt de afstudeerscriptie: Ik kan het! De ervaring van leerlingen over de faalangstreductietraining. De scriptie is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Toegepaste Psychologie aan Fontys Hogeschool HRM & Psychologie.

Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het Fioretti College, en heeft als thema de ervaring van de leerlingen over de gevolgde faalangstreductietraining.

Graag dank ik in een eerste instantie Tonnie Braam van het Fioretti College voor het bieden van de mogelijkheid om daar mijn afstudeeronderzoek uit te voeren. Daarnaast wil ik mijn stagebegeleidster vanuit het Fioretti College Hilde van Eerd bedanken voor haar expertise en de momenten dat ik onaangekondigd binnen liep om even te sparren. Ook los van mijn scriptie heb ik het wel en wee mogen ervaren van het Team Ondersteuning Fioretti. Speciale dank ook voor Nathalie Weerenpas waar ik bij terecht kon met al mijn vragen over de faalangstreductietraining.

Eveneens wil ik mijn begeleiders van de Fontys bedanken. Allereerst mijn begeleidend docent Hendry Siepe en mijn eerste assessor Manon Krabbenborg. Door hun kritische vragen, heldere feedback, kennis en kunde heb ik deze scriptie kunnen schrijven. Daarnaast wil ik mijn school loopbaan begeleidster Linda Toonen bedanken voor haar begeleiding de afgelopen vier jaar.

Ik wens u veel leesplezier.

Pien Wijtenburg

Juni 2017, Veghel

## Samenvatting

Faalangst is een belangrijk thema rondom onderwijs. Het Fioretti College had dan ook de wens om uitgezocht te hebben hoe de faalangstreductietraining werd ontvangen door de leerlingen. Door middel van kwalitatief onderzoek is er antwoord gegeven op de onderzoeksvraag: Wat is de ervaring van leerlingen over de gehele faalangstreductietraining?

De training werd gevolgd door 15 mavoleerlingen. De leerlingen werden bevraagd in een interview dat semigestructureerd van karakter was. De vragen en topics zijn tot stand gekomen aan de hand van de onderzochte literatuur. De ervaringen van de leerlingen waren voornamelijk positief, de training wordt dan ook goed beoordeeld. De resultaten zijn geschreven aan de hand van de verkregen thema's: belemmeringen, groepsveiligheid, inzet, opdrachten, tips en verbeteringen. Veel van de resultaten bevestigden de geschreven literatuur. Twee aandachtspunten kwamen duidelijk uit de resultaten naar voren te weten: meer actieve opdrachten en de groepsgrootte zijn aandachtspunten volgens de leerlingen. Ook opvallend was dat de opdrachten die positief werden ontvangen visueel zijn gemaakt door middel van plaatjes. De grootste kanttekening bij het onderzoek is de mogelijkheid tot sociaal wenselijk antwoorden. Wanneer er een vervolgonderzoek plaats gaat vinden dient hier rekening mee gehouden te worden.

## Inhoudsopgave

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Voorwoord .....                          | 2  |
| Samenvatting.....                        | 3  |
| 1. Inleiding .....                       | 5  |
| 1.1 Fioretti College .....               | 5  |
| 1.2 Adviesbehoefte .....                 | 7  |
| 1.3 Probleemstelling .....               | 7  |
| 1.4 Doelstelling .....                   | 8  |
| 2. Theoretisch kader .....               | 9  |
| 2.1 Faalangst.....                       | 9  |
| 2.2 Doelgroep .....                      | 11 |
| 2.3 Faalangstreductietraining .....      | 14 |
| 3. Methode.....                          | 17 |
| 3.1 Onderzoeksopzet .....                | 17 |
| 3.2 Deelnemers .....                     | 17 |
| 3.3 Procedure .....                      | 18 |
| 3.4 Meetinstrument.....                  | 18 |
| 3.5 Data analyse.....                    | 20 |
| 4. Resultaten.....                       | 21 |
| 4.1 Deelvraag 1 .....                    | 21 |
| 4.2 Deelvraag 2 .....                    | 22 |
| 4.3 Deelvraag 3 .....                    | 23 |
| 4.4 Deelvraag 4 .....                    | 25 |
| 5. Discussie .....                       | 26 |
| 5.1 Conclusie .....                      | 26 |
| 5.2 Discussie .....                      | 27 |
| 6. Literatuur.....                       | 30 |
| 7. Bijlage .....                         | 33 |
| Bijlage I Toestemmingsbrief ouders ..... | 33 |
| Bijlage II Topiclijst.....               | 34 |
| Bijlage III Analyseplan .....            | 35 |
| Bijlage IV Codeboom.....                 | 37 |
| Bijlage V Ethische verantwoording .....  | 39 |

## 1. Inleiding

Faalangst wordt gedefinieerd als een vorm van angst dat opkomt wanneer er gepresteerd moet worden, of wanneer alleen al gedacht wordt dat er gepresteerd moet worden (Van der Zalm-Grisnich, 2009). Nieuwenbroek (1991) noemt faalangst de blokkerende angst om te mislukken, of negatief beoordeeld te worden bij de uitvoering van taken. Nieuwenbroek onderscheidt drie soorten faalangst namelijk: cognitieve faalangst, sociale faalangst en motorische faalangst (Nieuwenbroek, 1991). Faalangst kent verschillende oorzaken. Een basisvoorwaarde voor een goede ontwikkeling is dat het kind zich veilig kan en mag voelen, in het gezin en later ook op school. Ieder kind reageert anders op de omgeving, het ene kind voelt zich sneller veilig dan het andere (Nieuwenbroek & Ter Beek, 1999). Later in het onderzoek wordt er nog teruggekomen op deze theorieën.

Faalangst is een belangrijk thema rondom onderwijs. Gemiddeld heeft één op de tien leerlingen in de brugklas van het voortgezet onderwijs last van faalangst, in het eindexamenjaar loopt dit percentage op tot één op de vijf leerlingen (Nieuwenbroek, z.j.). Uit onderzoek van Hembree (1988) blijkt dat het opleidingsniveau van invloed is op het ervaren van faalangst. Ook onderzoek van Peetsma (1996) laat deze invloed zien. Het onderwijsverslag 2003/2004 van de onderwijsinspectie dat is uitgegeven in 2005 laat zien dat er een groot negatieve stempel ligt op het vmbo. Echter is hier de laatste jaren veel verandering in gekomen. Het onderwijsverslag van 2014/2015 dat is uitgebracht in 2016 laat een positiever beeld zien over het vmbo. Veel scholen zijn actief aan de slag gegaan om faalangst bij leerlingen te verminderen. Ook het Fioretti College te Veghel is een school die faalangst bij de leerlingen herkend en daar actief naar handelt.

### 1.1 Fioretti College

Het Fioretti College is een middelbare school voor leerlingen van praktijkonderwijs tot vmbo/mavo. Het Fioretti College begeleidt leerlingen binnen de school met verschillende problematieken. Dit wordt gedaan via het Team Ondersteuning Fioretti (TOF), dit team bespreekt de zorgvragen van leerlingen die zijn aangemeld door de mentor of teamleider. De zorg die de desbetreffende leerling krijgt wordt altijd op maat gemaakt, er wordt specifiek gekeken naar wat de leerling nodig heeft, daar wordt een zorgplan voor opgesteld. Dit kan zijn een coach of deelnemen aan bijvoorbeeld een training. Een groot deel van de problematieken die leerlingen hebben komen voort uit problemen omtrent sociale vaardigheden. Om dit op een juiste manier aan te pakken heeft het TOF-team sociale vaardigheidslessen en trainingen, waarvoor de trainers gecertificeerd zijn. Gedurende deze trainingen leren de leerlingen hoe het beste kan worden omgegaan met bepaalde sociale vaardigheden zoals faalangst, weerbaarheid, assertiviteit, enzovoorts.

Dit onderzoek baseert zich op de faalangstreductietraining die gegeven wordt aan verschillende groepen leerlingen. Om leerlingen te selecteren voor de faalangstreductietraining is er een stappenplan ontwikkeld door het TOF-team. Iedere leerling die zich aanmeldt voor het Fioretti College wordt in kaart gebracht door middel van een inventarisatieonderzoek. Tijdens het inventarisatieonderzoek wordt er een Prestatie Motivatie Test voor Kinderen versie 2 (PMT-K-2) afgenomen. De PMT-K-2 meet de mate van positieve en negatieve faalangst, de motivatie van de leerlingen om te presteren en de behoefte om

sociaal wenselijke antwoorden te geven. Vervolgens worden de resultaten met de mentor besproken en krijgt die de taak om te signaleren of de leerling vaker last heeft van faalangst klachten. Met faalangst klachten worden hartkloppingen, blozen, klamme handen enzovoorts bedoeld (gezondheidsplein, z.j.). Wanneer de leerling opvalt met betrekking tot negatieve faalangst wordt er nog een extra test afgenomen. Voor de onderbouw is dit de School Vragenlijst (SVL) test en voor de bovenbouw leerlingen de Situatie Specifieke Angsttest (SSAT). De SVL heeft twee versies één voor de basisschool leerlingen en één voor de onderbouw leerlingen van het voortgezet onderwijs, de versie voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs wordt door het Fioretti College gebruikt. De SVL bevraagt de leerlingen hoe zij zichzelf zien. Hierbij staan motivatie, welbevinden en zelfbeeld bij deze test centraal. De vragen rondom zelfconcept geven een voorlopig antwoord op de vraag of de leerling last heeft van faalangst (van der Pol & Jaspers, 2007). De SSAT is geschikt voor leerlingen in de leeftijd 11 tot en met 17 jaar en wordt gebruikt om de mate van evaluatieangst vast te stellen in schoolse taken. Leerlingen die bij taaksituaties gehinderd worden door hun faalangst zullen bij deze test gesignaleerd worden (van der Pol & Jaspers, 2007). Wanneer bij de leerling faalangst wordt geconstateerd, komt er een gesprek met de ouders en de mentor van de leerling. Wanneer beide partijen instemmen met extra begeleiding komt er een intakegesprek met de leerling bij het TOF-team. Vervolgens wordt er gekeken of een training of individuele begeleiding het beste aansluit bij de leerling. Het aantal leerlingen die per trainingsgroep mogen deelnemen aan een training zijn ongeveer 8.

De faalangstreductietraining van het Fioretti College is gebaseerd op een cursus die gevolgd is vanuit het Expertise Centrum Leer & Gedrag (ECLG). Het ECLG is een orthopedagogen- en psychologenpraktijk dat kinderen en jongvolwassenen ondersteund en begeleidt die vastlopen op het gebied van leren en/of de sociaal-emotionele ontwikkeling (ECLG, z.j.). Daarnaast biedt het ECLG cursussen aan om andere mensen op te leiden tot trainer van bijvoorbeeld Faalangstreductie (ECLG, z.j.). Een medewerker van het TOF-team heeft deze cursus gevolgd en de faalangstreductietraining voor het Fioretti College opgezet. Naast de oefeningen van het ECLG zijn er ook oefeningen van de faalangstraining van Nieuwenbroek en Ruigrok gebruikt (Nieuwenbroek & Ruigrok, 2004).

Bij de training staat het aanleren van nieuw gedrag centraal. De training richt zich voornamelijk op het anders leren denken, ontspannen en het krijgen van een positiever zelfbeeld. Tijdens de training wordt aan de hand van een PowerPoint de inhoud besproken en worden kleine, korte oefeningen gedaan. Aan het eind van iedere training wordt er huiswerk gegeven waar de leerlingen de rest van de week mee kunnen oefenen. Dit huiswerk wordt bij de eerstvolgende training besproken en heeft een positieve insteek.

Binnen het Fioretti College zijn op het moment van schrijven drie groepen leerlingen gestart met de faalangstreductietraining. Twee groepen zijn leerlingen van de mavo en de derde groep leerlingen van vmbo-basis. Tijdens het onderzoek zullen alleen de groepen van de mavo meegenomen worden. De training voor de groep vmbo-basis leerlingen is namelijk iets anders ingedeeld dan de training voor de mavoleerlingen, de leerlingen van het vmbo-basis hebben vaak een kleinere spanningsboog en hebben hierdoor meer opdrachten en afwisseling nodig. De faalangstreductietraining bestaat uit een serie van 8 lessen, met een mogelijke uitloop naar 10 lessen. Iedere les duurt 50 minuten.

## 1.2 Adviesbehoefte

De vernieuwede faalangstreductietraining wordt dit jaar voor het eerst gegeven. Om te kijken of deze training door de leerlingen als passend wordt beschouwd is dit onderzoek opgestart.

De adviesvraag van het Fioretti College luidt: Hoe wordt de faalangstreductie training ontvangen door de deelnemers van de training. Hierbij lettend op zowel de positieve als verbeterpunten van de opdrachten maar ook de groepsveiligheid in de training. Hierdoor kan de training verder geoptimaliseerd worden ten behoeve van de leerlingen van het Fioretti College.

## 1.3 Probleemstelling

Voorheen was er een faalangstreductietraining die bestond uit losse elementen. Dit werkte prima voor de 8 aanmeldingen die er waren. Door de grotere bekendheid van faalangst onder de docenten van het Fioretti College is het aantal aanmeldingen explosief gestegen. Dit schooljaar waren er 32 aanmeldingen voor het deelnemen aan een faalangstreductietraining. De teamleider van het TOF-team heeft een orthopedagoog die werkzaam is in het TOF-team gevraagd om een nieuwe training te maken. Door een nieuwe training zou er een rode draad te volgen zijn voor de verschillende groepen. Mentoren en teamleiders hebben verschillende leerlingen aangemeld bij het zorgteam. Uit onderzoek van het zorgteam is gebleken dat sommige leerlingen last hebben van faalangst. Om de faalangst bij de leerlingen te verminderen is er een nieuwe faalangstreductietraining opgezet. Deze training is dit schooljaar opgezet en de eerste groepen zijn gestart. Het team wil onderzocht hebben wat de ervaring is van de leerlingen bij de vernieuwde faalangstreductietraining. Met de faalangstreductietraining wil men bereiken dat de leerlingen de faalangst de baas blijven. Voor leerlingen met faalangst is dit een moeilijke stap. Het vraagt om een andere manier van denken voor de leerlingen, zodat ook ander gedrag naar voren komt. Om na te gaan of de training het gewenste resultaat bereikt, is het van belang dat er na afloop van de training duidelijk wordt wat de leerlingen eraan gehad hebben en wat de leerlingen nu anders zullen gaan doen. Wanneer blijkt dat de leerlingen na afloop van de faalangstreductietraining aan geven geen handvaten te hebben gekregen waar de leerlingen mee aan de slag kunnen, dan is dit niet het gewenste effect voor zowel de leerlingen als de trainers. Voor de leerlingen is het van belang om de faalangst de baas te kunnen zijn, hierdoor zullen de leerlingen beter in hun vel zitten. Voor de trainers is het van belang om dan te kijken hoe dit komt en wat er beter zou kunnen aan de training. Beide partijen hebben baat bij een passende training. Faalangst is een psychologisch probleem waardoor het van belang is om een interventie te plegen in de vorm van een faalangstreductietraining.

Het onderzoek zal gaan uitwijzen hoe de faalangsttraining is ontvangen door de leerlingen. Om hierachter te komen is er een vraagstelling geformuleerd, de vraagstelling luidt:

*Wat is de ervaring van leerlingen over de gehele faalangstreductietraining?*

De ervaring van de faalangstreductietraining is een erg groot begrip. Om hier meer uitspraken over te kunnen doen is ervoor gekozen om de hoofdvraag onder te verdelen in deelvragen. De volgende deelvragen zijn voor dit onderzoek opgesteld:

- Zijn de klachten van de leerlingen gedurende de training verminderd door de aangereikte handvaten?
- Wat zien de leerlingen als verbeterpunten voor de training?
- Hoe zijn de trainingslessen ervaren door de leerlingen?
- Hoe is de groepsveiligheid ervaren door de leerlingen?

#### **1.4 Doelstelling**

Een goed werkende en goed lopende faalangstreductietraining ten behoeve van het verminderen van faalangst bij leerlingen is het doel van dit onderzoek. Met als resultaat dat leerlingen niet terugvallen in oude gewoontes en weten hoe ze de faalangst de baas moeten zijn en blijven. De aanvullingen verweven in een verbeterd programma van de faalangstreductietraining, zal het adviesproduct zijn. Om tot aanvullingen te komen zullen er interviews gehouden worden met de leerlingen. Om het doel te bereiken en een goed antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag dient er een literatuuronderzoek gedaan te worden. De literatuur zal de volgende onderwerpen bevatten: faalangst, de doelgroep en de faalangstreductietraining.

## 2. Theoretisch kader

### 2.1 Faalangst

#### Definitie

Faalangst wordt op verschillende manieren gedefinieerd. Zo wordt er door Van der Zalm-Grisnich (2009) gezegd dat faalangst een vorm van angst is dat opkomt wanneer er gepresteerd moet worden, of wanneer alleen al gedacht wordt dat er gepresteerd moet worden. Faalangst is volgens Van der Zalm-Grisnich altijd gekoppeld aan een taak of een opdracht en werkt belemmerend (van der Zalm-Grisnich, 2009). Spielberger en Vagg (1995) definiëren faalangst als een proces waarin cognitieve en affectief-fysiologische factoren elkaar versterken. In deze definitie wordt het cognitieve component ook wel 'piekeren' genoemd. De affectief-fysiologische factoren zijn de negatieve gevoelens die naar boven komen (Spielberger & Vagg, 1995). Nieuwenbroek (1991) noemt faalangst de blokkerende angst om te mislukken, of negatief beoordeeld te worden bij de uitvoering van taken. Nieuwenbroek onderscheidt drie soorten faalangst namelijk: cognitieve faalangst, sociale faalangst en motorische faalangst. Cognitieve faalangst vindt plaats wanneer de persoon bang is voor een beoordeling van zijn cognitieve prestaties. Wanneer er voornamelijk een angst is voor een negatieve beoordeling door klasgenoten en leraren op school dan wordt er gesproken over sociale faalangst. De laatste vorm van faalangst volgens Nieuwenbroek is motorische faalangst, deze vorm komt voor bij vakken als tekenen, handvaardigheid en lichamelijke opvoeding. Tijdens deze vakken wordt er een beroep gedaan op het motorisch handelen van de leerling. Het is goed mogelijk dat de verschillende vormen van faalangst gelijktijdig voorkomen (Nieuwenbroek, 1991). Een belangrijk kenmerk van faalangst volgens Nieuwenbroek (1991) is dat faalangst alleen kan optreden bij bepaalde situaties, wanneer er een prestatie geleverd moet worden. Faalangst heeft altijd met een situatie te maken in tegenstelling tot angst op zich. Faalangst kan in dat geval een onderdeel zijn van de grote angst (Nieuwenbroek, 1991). Naast de drie onderscheiden faalangst vormen van Nieuwenbroek maakt Hermans (1969) een onderscheid tussen positieve en negatieve faalangst. Dit is oorspronkelijk bedacht door Alpert en Haber (1960) die onderscheid maakten tussen 'debilitating anxiety' dat een vorm van angst is dat nadelig werkt op prestaties, en 'facilitating anxiety' dat een gunstig effect heeft op de prestaties. Hermans (1969) noemde debilitating anxiety negatieve faalangst en facilitating anxiety positieve faalangst.

Vanaf de jaren zeventig is aandacht besteed aan de rol van denkprocessen bij het ontstaan van faalangst. Uit onderzoek van Spielberger en Vagg (1995) bleek dat faalangstige adolescenten succes of falen toeschrijven aan andere factoren dan niet faalangstige adolescenten. Succesvolle prestaties worden door faalangstige adolescenten toegeschreven aan externe, niet te beheersen factoren zoals voldoende capaciteit. Daarentegen schrijven niet faalangstige adolescenten een succes toe aan interne, beheersbare factoren zoals inzet. Falen wordt door faalangstige adolescenten toegeschreven aan onbeheersbare factoren zoals onvoldoende capaciteit terwijl niet faalangstige adolescenten het falen toeschrijven aan (gebrek aan) inzet (Spielberger & Vagg, 1995).

### Oorzaken

Faalangst heeft vaak een lange voorgeschiedenis, het zet niet opeens op, verschillende factoren spelen hierbij een rol (Feldman, 2012). Het zelfbeeld van de adolescent is een belangrijke factor in het ontstaan van faalangst. Een zelfbeeld kan positief en negatief zijn en wordt onder andere gevormd door reacties van andere, vaak belangrijke mensen in de omgeving. Bij faalangstige adolescenten vindt het denken plaats vanuit een negatief zelfbeeld dat ervoor zorgt dat er geen initiatieven worden genomen. Ook wordt er weinig tot geen contact gezocht met andere mensen. Daarnaast is het ontstaan van faalangst een combinatie van nature en nurture oftewel deels aanleg en deels omgevingsinvloeden. Met de geboorte krijgt ieder kind een bepaalde mate van 'angstige aanleg' mee, het ene kind is van nature banger dan de ander. Echter wil dit niet zeggen dat ieder kind dat veel angst mee heeft gekregen ook daadwerkelijk faalangst ontwikkeld. De ontwikkeling van faalangst heeft vervolgens te maken met de omgevingsinvloeden. Dit start al bij de hechting van kind met ouder/verzorgers. Als een kind te lang wordt vastgehouden, maar ook als het te vroeg wordt losgelaten door de ouders, kan het kind problemen ontwikkelen op het gebied van faalangst (Feldman, 2012). Naast een goede hechting tussen kind en ouder/verzorgers is het volgens Nieuwenbroek (1999) ook van belang dat een kind geen onuitvoerbare opdrachten mee krijgt. Met onuitvoerbare opdrachten wordt bedoeld de opdrachten waarvan een kind niet altijd kan weten of de opdracht is uitgevoerd. Deze onuitvoerbare opdrachten brengen geen duidelijkheid en veiligheid met zich mee. Duidelijkheid en veiligheid zijn belangrijk voor een kind, zonder deze factoren is er een verhoogd risico op onzekerheid en uiteindelijk faalangst. Er zijn verschillende onuitvoerbare opdrachten die kinderen meekrijgen van ouders/ verzorgers maar later ook van leeftijdsgenoten. Nieuwenbroek (1999) onderscheidt de zes belangrijkste: Doe je best! Doe me een plezier! Flink zijn! Schiet op! Wees Perfect! Wees toch spontaan! Stuk voor stuk zijn het opdrachten waarbij niet duidelijk is wanneer het doel bereikt is, of wie aan geeft dat het doel bereikt is. Hoe een kind met deze opdrachten om gaat is doorslaggevend voor het wel of niet ontwikkelen van faalangst. Een basisvoorwaarde voor een goede ontwikkeling is dat het kind zich veilig kan en mag voelen: in het gezin en later ook op school. Hier komt de aanleg van angst weer terug. Ieder kind reageert anders op de omgeving, het ene kind voelt zich sneller veilig dan het andere (Nieuwenbroek & Ter Beek, 1999). De veiligheid binnen een trainingsgroep is dus een belangrijke basis voor de leerlingen om zich te ontwikkelen en vergroot de kans op succesvol leren.

Daarnaast blijkt uit onderzoek van Feldman (2012) dat faalangst in verband staat met de eigenwaarde van mensen. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat er verschillende factoren bepalend voor de eigenwaarde namelijk: het gender, de sociaaleconomische status en de etniciteit. Vooral in de vroege adolescentie is de eigenwaarde van meisjes lager en kwetsbaarder dan die van jongens. De kans dat er faalangst ontwikkeld wordt is dan ook groter (Feldman, 2012). Echter wil dit niet zeggen dat jongens niet kwetsbaar kunnen zijn. Jongens voelen een grote druk om te voldoen aan de stereotypering van de 'stoere, zelfverzekerde jongen'. Wanneer jongens een gevoel van afwijzing ervaren kan er een gevoel van incompetent ontstaan wat faalangst met zich mee kan brengen (Pollack, Shuster & Trelease, 2001).

Ook etniciteit heeft een invloed op het ontwikkelen van faalangst. De druk om te presteren, het respect hebben voor een ander en het mogen maken van fouten kan in iedere cultuur anders zijn. De westerse cultuur is voornamelijk gericht op successen. Wanneer iets gelukt is krijgt men daar waardering voor, wanneer iets niet gelukt is wordt het in de doofpot gestopt. Naast culturele invloeden hebben ook belangrijke gebeurtenissen die een kind mee maakt zijn wisselwerking op het krijgen van faalangst (Nieuwenbroek, 1999).

### Kenmerken

De meest voorkomende symptomen van faalangst zijn het krijgen van klamme handen, hoofdpijn, blozen, black out bij toetsen of presentaties, hartkloppingen, trillen, hyperventileren en slapeloosheid (gezondheidsplein, z.j.). Iedere adolescent uit faalangst op een andere manier; zo zijn er adolescenten die erg afhankelijk gedrag laten zien door alle vormen van hulp te willen ontvangen. Daarnaast zijn er adolescenten die stoppen met zichzelf uitdrukken en zich terug gaan trekken. Brutaliteit kan ook een vorm van faalangst zijn, de adolescent zal zich agressief opstellen om zo niet de angst te hoeven uiten. Ook zijn er adolescenten die de lolbroek gaan uithangen, deze adolescenten hebben vaak last van sociale faalangst. Als laatste is er ook de hulpeloze adolescent, dit zijn de faalangstige die vervallen in een lusteloze en depressieve houding wanneer de hulpvraag niet direct wordt beantwoord (ECLG, z.j.).

## **2.2 Doelgroep**

Er is geen duidelijkheid op welke leeftijd faalangst ontstaat. Wel is uit onderzoek van Hembree (1988) gebleken dat er bij leerlingen van groep vijf en zes al een verband is tussen faalangst en presteren. Leerlingen van die groepen zijn ongeveer 8-9 jaar oud, vanaf die leeftijd neemt faalangst toe. Dit is te verklaren doordat ouderen kinderen vaker in een situatie komen waarin een prestatie geleverd moet worden (op school, sport, enzovoorts). Daarnaast is de toename ook te verklaren doordat oudere kinderen (adolescenten) faalangst beter onder woorden kunnen brengen en kunnen signaleren, dit komt door het verhoogd vermogen tot zelfreflectie (Hembree, 1988). Volgens Piaget en Inhelder (1958) komt het vermogen tot reflectie voort uit de formeel-operationele fase waarin de adolescenten zich bevinden. Abstract redeneren wordt mogelijk en inzichten kunnen worden getoetst (Piaget & Inhelder, 1958).

De adolescentiefase wordt aangeduid als het ontwikkelingsstadium tussen de kindertijd en de volwassenheid. Het is een periode die niet sterk is afgebakend qua tijd. De adolescentie is een fase van grote fysieke, cognitieve en sociale veranderingen; van een onzelfstandig kind wordt er veranderd naar een zelfstandige volwassenen (Delfos, 2012). Dit is ook de fase waarin de basisschoolperiode wordt afgesloten en gestart wordt met het voortgezet onderwijs. De puberteit is een belangrijk onderdeel van de adolescentie, het is een fase die niet bij iedere adolescent gelijktijdig intreedt. Over het algemeen komen meisjes eerder in de puberteit dan jongens, echter zijn er hier ook nog verschillen te onderscheiden. Zo bestaat er de vroege en late rijping, dit refereert naar de periode wanneer de puberteit aanbreekt. Er zijn sociale consequenties voor zowel vroege als late rijping. Voor jongens is vroege rijping over het algemeen voordelig. Door de fysieke verandering worden de jongens beter in sport, zijn populairder en hebben een positiever zelfbeeld (Taga, Markey & Friedman, 2006).

Voor meisjes is een late rijping vaak positiever. Meisjes die later in de puberteit komen zijn op dat moment vaker tevreden over zichzelf en over hun lichaam dan meisjes die al vroeg in de puberteit komen (Leen-Feldner, Readon, Hayward & Smith, 2008). Tijdens de puberteit worden ook de relaties met leeftijdsgenoten steeds belangrijker. Tegelijkertijd met dit proces neemt de afhankelijkheid van ouders af. Voor adolescenten is dit een belangrijk proces, het helpt de adolescent om de eigen identiteit te vormen. Voor adolescenten is het belangrijk erbij te horen, de peer pressure van deze groep kan dan ook hoog zijn, voornamelijk met sociaal gedrag is de peer pressure erg zichtbaar op zowel negatieve als positieve invloeden (Feldman, 2012; Brown, 1986). Voor iedere leerling is de mening van leeftijdsgenoten/klasgenoten belangrijk. Leerlingen die angstig zijn voor sociale situaties of leerlingen met beperkte sociale vaardigheden worden vaker negatief behandeld door leeftijdsgenoten. Leerlingen met faalangst zijn voornamelijk bezig met niet te willen opvallen, deze leerlingen ervaren hierdoor vaak een grotere groepsdruk dan leerlingen zonder faalangst (Blöte, 2010). Ondanks de negatieve uitkomst van groepsdruk voor leerlingen met faalangst, is groepsdruk en het willen vormen naar de groepsnormen noodzakelijk voor de ontwikkeling van adolescenten. Het leert hen hoe om te gaan met sociale relaties voor de rest van het leven (Berten & van Rossem, 2011). Concluderend mag er gesteld worden dat faalangst voornamelijk voor komt tijdens de adolescentie.

Dat de adolescentie geen gemakkelijke periode is blijkt ook uit de psychosociale ontwikkeling van Erikson (1963). Tijdens de adolescentie bereikt de mens het identiteit versus identiteitsverwarring stadium. Gedurende deze periode wordt er onderzocht wat de adolescent uniek maakt en hen van anderen onderscheidt. Om de juiste keuze te maken proberen adolescenten vaak verschillende rollen of keuzes, dit wordt voornamelijk gedaan doordat de adolescent zich wilt afzetten van de vele verantwoordelijkheden die zich opeens voordoen. Erikson (1963) noemt dit psychosociaal moratorium. Uiteindelijk dient er een keuze gemaakt te worden die aansluit bij het zelfbeeld en de capaciteiten die de adolescent bezit. Wanneer dit niet goed lukt kunnen adolescenten vastlopen in het proces van een geschikte identiteit vinden (Erikson, 1963).

### De mavoleerling

Het vmbo bestaat sinds 1999 uit 4 leerniveaus namelijk de basisberoepsgerichte leerweg, de kaderberoepsgerichte leerweg, de gemengde leerweg en de theoretische leerweg. Tussen deze leerwegen zitten grote niveauverschillen (Ahlers, 2000). Onderzoek door Den Boer, Mittendorf en Sjenitzer (1993) toont aan dat vmbo leerlingen zeer praktisch en toepassingsgericht zijn ingesteld. Hetzelfde wordt in 2003 aangetoond in een studie door Van der Sanden. Vmbo leerlingen leren het liefste door te doen, didactische werkvormen waar een concrete verwerkingsvorm centraal staat zijn het populairst. Theorie wordt over het algemeen bij deze leerlingen niet gewaardeerd, echter zien de leerlingen wel de reden van de theorie in. Vmbo leerlingen worden volgens Teurlings, Van Wolput en Vermeulen (2006) het meest gemotiveerd door een leerling gestuurde leeromgeving. Bij deze leeromgeving staat het krijgen van eigen verantwoordelijkheid, betekenisvolle en authentieke contexten en het mogen samenwerken met andere leerlingen centraal. Uit onderzoek van Hembree (1988) blijkt dat het opleidingsniveau van invloed is op het ervaren van faalangst. Hoe hoger het opleidingsniveau hoe minder de faalangst ervaren wordt. Ook onderzoek van Peetsma (1996) laat deze invloed zien.

Het onderwijsverslag 2003/2004 van de onderwijsinspectie dat is uitgegeven in 2005 laat zien dat er een groot negatieve stempel ligt op het vmbo (Onderwijsinspectie, 2005). Geregeld valt een schoolkeuze hoger uit dan het advies aangeeft. Dit zorgt voor een vergroot risico voor afstroom naar het vmbo, met als gevolg dat er volgens veel scholen een afname te zien is in de motivatie van de leerlingen. Dit blijkt driemaal vaker voor te komen in het vmbo dan in de andere typen van het voortgezet onderwijs (Peetsma, 1996). De laatste jaren is er veel veranderd in het onderwijs. Door het slechte imago van het vmbo hebben veel scholen gekozen om de twee hoogste vmbo leerwegen de mavo te noemen. Hierdoor wordt voor ouders en leerlingen meer duidelijk op welk niveau de leerling les krijgt en kan de mavo zich afzetten van het slechte imago van het vmbo (Ahlers, 2000). Het onderwijsverslag van 2014/2015 dat is uitgebracht in 2016 laat een veel positiever beeld zien van het vmbo en de mavo. Veel meer vmboleerlingen stromen door naar een passend niveau in het mbo. 89% van de basis en kader leerlingen stromen door naar een mbo-niveau 2, 70% van de mavoleerlingen stroomt door naar mbo-niveau 4. Dit is een groei van 10 tot 15 % ten opzichte van het jaar daarvoor. Echter is er een duidelijk verband te zien tussen het opleidingsniveau van de ouder en het schooladvies van de leerling. Een leerling met een IQ op het niveau van mavo met laagopgeleide ouders bewandelt een andere schoolloopbaan dan een leerling met datzelfde IQ maar hoogopgeleide ouders. Leerlingen met laagopgeleide ouders stromen vaak lager in dan de citoscore aangeeft en leerlingen met hoogopgeleide ouders vaak hoger dan de citoscore aangeeft. De oorzaak van deze trend is dat sinds een aantal jaar de leerlingen vaker geplaatst worden aan de hand van het schooladvies dan aan de citoscore (Onderwijsinspectie, 2016). Onderzoek door Van de Werfhorst, Elffers en Karsten (2016) laat zien dat ouders hierdoor meer de mogelijkheid hebben om het gesprek aan te gaan. Hoogopgeleide ouders geven hun kinderen vaak meer culturele bagage mee, hierdoor gaan de leerlingen beter presteren. Daarnaast hebben hoogopgeleide ouders hogere verwachtingen van hun kinderen en kunnen de ouders hun kinderen ondersteunen in het schoolwerk. Leraren lijken deze factoren mee te nemen tijdens het schrijven van het advies (van de Werfhorst, Elffers & Karsten, 2015).

### 2.3 Faalangstreductietraining

Naar verwachting heeft op dit moment 80% van alle voortgezet onderwijs scholen in Nederland een faalangstreductietraining (Faalangst.nl, z.j.). Tijdens een faalangstreductietraining wordt er doorgaans gericht op 2 componenten namelijk: piekeren en emotionaliteit. Het piekeren wordt veelal aangepakt door de faalangstige leerlingen technieken te leren hoe denkprocessen veranderd kunnen worden. Hierdoor zouden negatieve gedachten vervangen kunnen worden door positieve gedachten. Deze technieken zorgen daarnaast ook voor een positiever zelfbeeld. Het emotionele component wordt voornamelijk aangepakt door ontspanningsoefeningen (Hembree, 1988; Spielberger & Vagg, 1995).

Een faalangstreductietraining kan volgens Cohen de Lara-Kroon en van Efferen-Wiersma (2009) beter door een extern persoon worden gegeven. De training eist een vertrouwelijke en veilige sfeer, dit is niet per definitie aanwezig wanneer de training wordt gegeven door een van de docenten (Cohen de Lara-Kroon & van Efferen-Wiersma, 2009).

Naast een goede trainer zijn de opdrachten ook van groot belang. Volgens Kolb (1984) begint leren vaak bij een ervaring in de praktijk. Dit betreft over het algemeen een negatieve praktijkervaring of een ervaring die onverwacht juist goed ging. Wanneer die ervaring niet direct wordt weggestopt volgt er de stap van observatie en reflectie. Tijdens deze stap wordt er nagedacht over hoe de situatie ging, hoe het beter kon en wat er precies gebeurd is. Om te leren van de situatie en de ontdekte punten tijdens de observatie en reflectie zal er naar theorie gezocht dienen te worden. Dit kan zowel in de literatuur als bij een expert gedaan worden. De tips en handvaten die gevonden worden in de literatuur of gegeven worden door de expert kunnen tijdens eenzelfde soort ervaring toegepast worden. Wanneer de ervaring het gewenste effect heeft, kan er geconcludeerd worden dat er effectief geleerd is. Het is tijdens een training van belang dat alle vier de stappen aan bod komen (Kolb, 1984).

Een faalangstreductietraining bestaat over het algemeen uit acht tot twaalf bijeenkomsten. De deelnemers van de training hebben ongeveer dezelfde leeftijd en zitten hierdoor ook in dezelfde leeftijdsfase. Iedere training heeft zijn eigen insteek.

#### Training Fioretti College

Zoals vermeld is de faalangstreductietraining opgesteld vanuit een cursus van het ECLG en bestaat daarnaast uit opdrachten van de faalangstreductietraining van Nieuwenbroek en Ruigrok (2004). Ook de faalangstreductietraining van het Fioretti College richt zich op de twee eerder benoemde componenten piekeren en emotionaliteit. Zowel het veranderen van denkprocessen als de ontspanningsoefeningen komen tijdens de training aan bod. Voordat de leerlingen aan de training beginnen is er een individueel kennismakingsgesprek met de trainers. Dit kennismakingsgesprek is bedoeld als screening voor de trainers om te kijken of de desbetreffende leerling baat heeft bij een faalangstreductietraining of beter tot zijn recht komt bij een andere vorm van zorg. Daarnaast is het gericht op het vergroten van de veiligheid voor de leerlingen en biedt het de mogelijkheid om vragen te stellen. Hierdoor weet de leerling wat er verwacht wordt van de leerling zelf, en wat de leerling mag verwachten van de training.

Vervolgens begint de training met een kennismakingsspel, zodat de leerlingen elkaar beter leren kennen. De eerste les is voornamelijk theorie over wat faalangst inhoudt en hoe de lessen zullen gaan worden. Er is een duidelijke opbouw te zien in alle lessen. Iedere training begint met een korte herhaling van wat er de vorige les aan bod is gekomen. Vervolgens wordt het huiswerk besproken die de leerlingen hebben gemaakt. Daarna wordt er een start gemaakt met het programma van de huidige les. De tweede les start direct met het geven van handvaten over hoe met faalangst kan worden omgegaan. De les richt zich op een juiste zithouding en ademhalingsoefeningen. Les drie staat in het teken van verschillende ontspanningsoefeningen. Deze oefeningen zijn erop gericht om de leerling een korte opdracht te geven, zodat de stress letterlijk uit het lichaam verdwijnt. De vierde les heeft een meer cognitieve insteek en biedt leerlingen de handvaten om de negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten. Dit wordt gedaan aan de hand van het 4G schema en de helpende gedachten. Vervolgens bestaat les vijf uit herhaling van lessen twee tot en met vier. Deze les is bedoeld om alle handvaten die al gegeven zijn terug te halen en opnieuw uit te proberen. Hierdoor blijven de opdrachten voor de leerlingen actief in het geheugen. Les zes is voornamelijk gericht op het stemgebruik. Veel leerlingen met faalangst praten erg zacht. De les biedt alternatieven in stemgebruik en laat de leerlingen daar mee oefenen. Les zeven is een les die voornamelijk veel theorie verschaft. Deze keer bestaat de theorie uit de ijsberg (bedacht door Sylvia Duckworth) en de leerkuil (bedacht door Dr. Carol Dweck). Beide zijn erop gericht om de leerlingen inzicht te geven en om uit te leggen dat niet alles in 1 keer hoeft te lukken en dat niemand perfect is. De laatste les, les 8, bestaat uit een evaluatie. Tijdens deze evaluatie worden de voorgaande lessen nog even kort behandeld.

### Trainingen vergelijken

Eén van de eerste trainingen die ontwikkeld werd is de training die gemaakt is door Van der Ploeg-Stapert en Van der Ploeg (1985), deze training besteed naast de cognitieve en ontspanningstechnieken voornamelijk aandacht aan het verbeteren van de studievaardigheden en het concentratievermogen. De training van Poulie (1991) was kenmerkend door de speelse presentatie van de leerstof, daarnaast lag de nadruk van deze training op het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

Het boek Handboek faalangsttraining van Nieuwenbroek en Ruigrok (2004) bestaat uit twee verschillende delen. Een deel theorie en een deel praktijkoefeningen. De training blijkt erg succesvol te zijn voor leerlingen. Er wordt aandacht besteed aan zowel piekeren als emotie. Daarnaast is er ook nog aandacht voor een sociaal component, zoals het vergroten van sociale vaardigheden waaronder assertiviteit (Nieuwenbroek & Ruigrok, 2004).

Bikkeltrainingen.nl is een onderdeel van Spectrum Brabant Academie en heeft een faalangstreductietraining ontwikkeld. Het programma is gebaseerd op 25 jaar ervaring met het geven van weerbaarheids- en sovatrainingen binnen de geestelijke gezondheidszorg. De theoretische achtergrond van Bikkels bestaat uit de sociale en cognitieve leertheorie en de daarop gebaseerde cognitief gedragstherapeutische aanpak. Bikkeltraining.nl heeft verschillende trainingen; zo zijn er trainingen voor de basisschool, voortgezet onderwijs en speciaal onderwijs. Bikkeltrainingen.nl organiseert voor iedere klas op de basisschool een faalangstreductietraining. Voor het voortgezet onderwijs heeft Bikkeltrainingen.nl programma's ontwikkeld speciaal gericht op de brugklas, onderbouw en middenbouw die vooral de nadruk legt op weerbaarheid, waar faalangst een klein onderdeel van is. Daarnaast heeft Bikkeltraining.nl een training speciaal gericht op faalangst voor de onderbouw en middenbouw. Tevens bestaat er voor de bovenbouw een weerbaarheid- en faalangst-examenvreestraining. De faalangstreductietraining genaamd Koele Bikkels, is een training voor leerlingen vanaf 12 jaar. Over het algemeen bestaat de training uit vier bijeenkomsten van 1,5 uur, echter kiezen scholen vaak voor een serie van 8 bijeenkomsten van 1 lesuur. Na iedere bijeenkomst wordt er huiswerk meegegeven zodat de leerlingen zelfstandig kunnen oefenen. Thema's die aan bod komen tijdens de Koele Bikkels training komen overeen met de faalangsttraining van het Fioretti College. De belangrijke componenten piekeren en emotie zijn goed vertegenwoordigd tijdens de Koele Bikkels training, waar eveneens het effectief plannen, leren relativeren en het herkennen en inschalen van stress aan bod komt (Bikkeltrainingen.nl, z.j.).

De training van Faalangsttraining op Maat is een compleet andere training. De training is opgezet door een mevrouw die jarenlang als zorgcoördinator en leerlingbegeleidster heeft gewerkt. De trainster heeft haar expertise in het werken met hoogbegaafde leerlingen. Anders dan bij bovenstaande trainingen heeft deze training als doel om de communicatieve vaardigheden te vergroten. Zo komen bij deze training ook assertiviteit en pesten aan bod. Er wordt wel aandacht besteed aan ontspanningsoefeningen en het omzetten van negatieve gedachten in helpende gedachten, echter is dit niet het uitgangspunt. Net als bij de training van het Fioretti College wordt er in de eerste bijeenkomsten theoretische kennis met de deelnemers gedeeld. Op de website is niet te achterhalen op welke theoretische basis de training is ontworpen (Faalangsttraining op Maat, z.j.).

Van veel trainingen is er geen objectief onderzoek gedaan wat zich richt op de ervaringen van de deelnemers. Het Nederlands jeugdinstituut heeft dit samen met een effectiviteitsonderzoek wel gedaan naar de training: Je bibbers de baas. Deze training was op dat moment nog in een experimentele opzet. Deze training heeft als doel het verminderen van faalangst bij kinderen uit de bovenbouw van het basisonderwijs. Over de kwaliteit en effectiviteit van de training wordt na onderzoek gezegd dat er een na-ijleffect te zien was. Een jaar na de training hadden de deelnemers nog minder last van hun faalangst dan direct na afloop van de training. Echter door het kleine aantal deelnemers van de training mag hier geen conclusie aan vast worden geknoopt. Vervolgens is er bij 6 trainingsgroepen van 6-8 deelnemers een evaluatie geweest op het gebied van tevredenheid. Daaruit bleek dat zowel de kinderen, ouders als de leerkrachten tevreden tot zeer tevreden waren over de training. Uit het verslag valt niet op te maken waar de kinderen, ouders en leerkrachten dan tevreden over waren en waar mogelijke verbeterpunten te behalen zijn (Nederlands jeugdinstituut, 2013).

### 3. Methode

#### 3.1 Onderzoeksoopzet

Om een goed antwoord te krijgen op de hoofdvraag is er gekozen voor een kwalitatief onderzoek. Allereerst is er literatuur gezocht over het onderwerp faalangst. De literatuur zal gebruikt worden om een beeld te krijgen wat belangrijke onderwerpen zijn die bij faalangst aan bod komen. Dit onderzoek zal data verzamelen aan de hand van interviews. Hiervoor is gekozen omdat het onderzoek zich richt op een kleine populatie. Daarnaast gaat het onderzoek over de ervaring van de deelnemers van de faalangstreductietraining. Ervaring is een persoonlijk onderwerp wat moeilijk met een vragenlijst is aan te duiden. De interviews hadden een semigestructureerd karakter krijgen, dit houdt in dat het interview gehouden werd aan de hand van een topiclijst. De onderwerpen van de topiclijst zijn via de literatuur tot stand gekomen. De deelnemer heeft bij een semigestructureerd interview alle ruimte om eigen inbreng te geven. Ook de interviewer heeft hierdoor de mogelijkheid om door te vragen op interessante onderwerpen (Verhoeven, 2011).

#### 3.2 Deelnemers

De faalangstreductietraining van het Fioretti College te Veghel is gestart met twee groepen mavoleerlingen. In totaal hebben 15 leerlingen van de mavo meegedaan aan de gehele training. 15 leerlingen is maar een kleine populatie voor een onderzoek. Hierdoor ontstond er de mogelijkheid om alle leerlingen te interviewen over de eigen ervaring. Tijdens de laatste bijeenkomst van de training is er door de trainers verteld dat de leerlingen zouden worden uitgenodigd voor een interview. De interviewer heeft vervolgens zelf de leerlingen benaderd en ingepland voor een interview.

De groep van 15 leerlingen bestond uit 6 jongens en 9 meisjes. De leeftijden van de leerlingen varieert tussen de 12 en 15 jaar, dit betekent dat alle 15 leerlingen minderjarig zijn. Naar de ouders/verzorgers van de deelnemers was dan ook een officiële brief verstuurd met daarin uitleg van het onderzoek (bijlage I). Daarnaast is beschreven dat het interview via audio wordt opgenomen om vervolgens anoniem de resultaten te verwerken. De procedure tot bezwaar van deelname is tevens in de brief meegenomen. Er is geen notie van bezwaar ontvangen, wat erop duidde dat de leerlingen mochten deelnemen aan het onderzoek. 14 van de 15 leerlingen zitten in de brugklas, 1 leerling zit in leerjaar twee. Faalangst is pas later bij deze leerling aan het licht gekomen. Geen van de leerlingen die deelgenomen hebben aan de faalangstreductietraining heeft een migratieachtergrond, van 1 van de leerlingen is een van de ouders afkomstig uit het buitenland. De leerlingen zijn woonachtig in de omgeving van Veghel. Alle leerlingen wonen bij tenminste 1 ouder. Van de leerlingen die geïnterviewd zijn had 1 leerling op de basisschool al een keer een Faalangstreductietraining gevolgd.

Faalangst is bij alle deelnemers van de faalangstreductietraining gediagnostiseerd door middel van de PMT-K-2. Daarnaast hebben de mentoren en leerkrachten de taak gehad om te signaleren of de leerling vaker last van faalangst heeft. Wanneer de leerling op bleef vallen met betrekking tot faalangst is er een SVL ingezet. Wanneer ook hier faalangst geconstateerd werd, is er in het TOF-team samen met leerling en ouders gesproken over deelname aan de faalangstreductietraining.

### 3.3 Procedure

Het Fioretti College is een school die veel aan leerlingbegeleiding doet. De leerlingen zijn hierdoor gewend om af en toe uit de klas gehaald te worden voor een gesprek en/of onderzoek. Dit maakte het voor de leerlingen ook minder spannend, dat ze uit de klas zouden gaan voor het interview. De onderzoekster heeft bij beide groepen een aantal trainingen bijgewoond. Dit had als doel dat de leerlingen de onderzoekster al eerder hadden gezien. Ook dit zorgde ervoor dat de leerlingen het minder spannend vonden. Ieder interview had een tijdsduur van maximaal 50 minuten. Hier is voor gekozen omdat de leerlingen lessen hebben van 50 minuten. De onderzoekster had toestemming gekregen om de leerlingen 1 les uit de klas te halen. De mogelijkheid tot uitloop was er echter niet waardoor het van belang was dat de onderzoekster de tijd goed bewaakte en er niet te veel van het onderwerp werd afgeweken.

Om het interview goed te laten slagen werd er gezorgd voor optimale omgevingsinvloeden. De leerlingen werden individueel in een spreekkamer ontvangen die gereserveerd was, dit zorgde ervoor dat er weinig tot geen ruis was. Aan de deelnemers was gevraagd om de map mee te nemen waar de opdrachten en het huiswerk in stond dat tijdens de training aan bod zijn gekomen. Voor de zekerheid had de onderzoekster de map ook uitgeprint. Hierdoor konden de leerlingen altijd reflecteren op de opdrachten en het huiswerk ook als de leerling zelf de map zouden vergeten. Ieder interview was begonnen met een kleine introductie, deze introductie bestond uit een korte uitleg waarom het interview gehouden werd. Ook werd er vervolgens nogmaals toestemming gevraagd om het gesprek op te nemen, hierbij werd verteld dat na de opname het gesprek geheel anoniem werd verwerkt tot een transcript. Vervolgens is de opname gestart en werd het interview afgenomen aan de hand van de onderwerpen op de topiclijst (deze is toegevoegd in bijlage II). Ten allen tijde werd de privacy van de deelnemers gewaarborgd, door het anonimiseren van de interviews en het op discrete wijze omgaan met de audiobestanden.

### 3.4 Meetinstrument

Voor het Fioretti College zijn er interviews gehouden met alle mavodeelnemers van de faalangstreductietraining. Dit betekent dat er 15 interviews gehouden zijn. De interviews hadden een semigestructureerd karakter. Hiervoor was gekozen zodat de interviewer de mogelijkheid had om door te vragen op interessante deelgebieden. De onderwerpen die aan bod zijn gekomen tijdens de interviews zijn door middel van de literatuur samengesteld. De topics zijn: de klachten die de leerlingen ervaren, de lesintensiviteit, de gewenste resultaten en groepsveiligheid. De topics zullen hieronder kort worden toegelicht. De uitgebreide versie van de topiclijst is opgenomen in bijlage II.

Als eerste topic is er gekozen voor de klachten die de leerlingen ervaarde voor aanvang van de training. Ook wordt er bij de topic stilgestaan bij wat faalangst voor de leerlingen inhoudt. In het theoretisch kader is te lezen dat faalangst op verschillende manieren kan worden gedefinieerd, daarnaast wordt er in faalangst onderscheidt gemaakt tussen drie categorieën namelijk: cognitief, sociaal en motorisch (Nieuwenbroek, 1991). Het is van belang om te kijken van welke vorm de leerlingen problemen ervaren. Daarnaast uit iedereen faalangst op zijn eigen manier. Tijdens het interview worden de klachten besproken om tijdens de analyse verbanden te leggen tussen de leerlingen.

De tweede topic was de lesintensiviteit. Tijdens dit topic wordt de training zelf geanalyseerd. Zowel de theorie als de opdrachten werden kritisch besproken. Een faalangsttraining heeft zich te richten op twee componenten namelijk piekeren en emotionaliteit. (Hembree, 1988; Spielberger & Vagg, 1995). Volgens Kolb moet een goede training vier stappen doorlopen, het begint bij een ervaring en eindigt bij genoeg handvaten om eenzelfde soort ervaring op een positieve manier te kunnen hanteren (Kolb, 1984). Van belang is om tijdens dit topic te achterhalen waarom de leerling een bepaalde opdracht wel of niet gebruikt voor het verminderen van de faalangst. De leerling heeft hier vaak een bepaalde gedachte of emotie over. Daarnaast komt ook motivatie tijdens deze topic naar boven. Een faalangstreductietraining vraagt namelijk discipline om thuis en tijdens de reguliere lessen aan de slag te gaan met de aangereikte handvaten.

De resultaten van de opdrachten worden behandeld tijdens het derde topic. Vragen als: Wat gaat er beter? komt er bij dit topic aan bod. Hier komt er een stukje effectiviteit van de training bij kijken, echter is dit niet de insteek van het onderzoek. Voor de interviewer ligt hier de taak om zich te richten op de onderliggende emotie en ervaring.

De groepsveiligheid is de vierde en tevens laatste topic. De groepsveiligheid is een erg belangrijk thema voor faalangstige leerlingen. Zo blijkt uit de theorie dat een faalangstreductietraining beter door een extern persoon kan worden gegeven. De training eist een vertrouwelijke en veilige sfeer, dit is niet per definitie aanwezig wanneer de training wordt gegeven door een van de docenten (Cohen de Lara-Kroon & van Efferen-Wiersma, 2009). Faalangst wordt daarnaast aangesterkt door gevoelens van onveiligheid. Een basisvoorwaarde voor een goede ontwikkeling is dat het kind zich veilig kan en mag voelen. De veiligheid binnen een trainingsgroep is dus een belangrijke basis voor de leerlingen om zich te ontwikkelen en vergroot de kans op succesvol leren (Nieuwenbroek & Ter Beek, 1999). Gedurende dit topic zal er gekeken worden naar de ervaringen rondom de trainers en de groep als geheel. Ook zal de eigen inzet van de leerling worden bevraagd tijdens deze topic.

Wanneer alle topics aan bod zijn gekomen tijdens het interview heeft de leerling nog de mogelijkheid om een eigen inbreng toe te voegen. De eigen inbreng kan gaan over zaken die niet door de interviewer bevraagd zijn maar door de leerling wel als belangrijk wordt beschouwd. Indien de leerling niets in te brengen had werd het interview na een dankwoord afgesloten.

### 3.5 Data analyse

Nadat alle 15 interviews afgenomen waren, zijn deze verwerkt tot een transcript. Het transcript is volledig geanonimiseerd. Dit houdt in dat niet te herleiden is welk interview bij welke leerling hoort. Vanuit de transcripten is het codeerproces begonnen.

Het proces bestond uit verschillende stappen, allereerst is het open coderen begonnen. Open codering houdt in dat de transcripten zorgvuldig zijn doorgelezen en in fragmenten onderverdeeld. Ieder fragment wordt gelabeld, het labelen houdt in dat er een code aan wordt geplakt. De code is een hele korte samenvatting van het stukje tekst waar het fragment over gaat. De fragmenten zijn op dat moment nog niet geselecteerd op relevantie (Boeije, 2008).

Wanneer dit proces bij alle transcripten volbracht was, is verder gegaan met de volgende stap van het coderen. Deze stap wordt axiaal coderen genoemd. Axiaal coderen is het coderen rond een enkele categorie. De codes die gemaakt zijn bij het open coderen worden extra bekeken. Hierbij wordt geselecteerd op relevantie om uiteindelijk de hoofdvraag en deelvragen te beantwoorden. Daarnaast wordt bij het axiaal coderen gekeken of er sprake is van synoniemen of bij elkaar passende codes. Wanneer dit het geval is wordt er gekeken met welke code verder wordt gegaan (Boeije, 2008).

De derde stap is het selectief coderen. De codes die overgebleven zijn uit het axiaal codeerproces worden in elkaar geschoven onder een thema. Het thema is het overkoepelende begrip wat vaak terugkomt bij de codes. Die thema's worden gebruikt bij het schrijven van de resultaten (Boeije, 2008).

Er is gekozen om de transcripten handmatig op papier te coderen. Om in de transcripten verbanden te signaleren is er gekozen om ieder thema een eigen kleur te geven. Zo is duidelijk geworden dat er 5 thema's te onderscheiden zijn die de opgestelde deelvragen en de bijbehorende hoofdvraag beantwoorden. Het codeerproces is in het analyseplan geïllustreerd aan de hand van een voorbeeld (bijlage III). De gemaakte thema's met de bijbehorende codes zijn terug te vinden in de codeboom (bijlage IV).

## 4. Resultaten

Na het analyseren van de data zijn er terugkerende thema's zichtbaar geworden. De thema's die naar voren zijn gekomen zijn: Belemmeringen, Groepsveiligheid, Inzet, Opdrachten, Tips en Verbeteringen. De thema's geven antwoord op de deelvragen. Om een duidelijk beeld te krijgen van de ervaringen van de leerlingen is deze resultatenparagraaf ook opgesplitst uit bovenstaande thema's. Als eerst wordt de deelvraag herhaald waar het thema antwoord op geeft. Per thema worden belangrijke of terugkomende opmerkingen vermeld.

**4.1 Deelvraag 1:** Zijn de klachten van de leerlingen gedurende de training verminderd door de aangereikte handvaten?

Om deze deelvraag te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van de thema's: belemmeringen en verbeteringen. Het onderdeel belemmeringen zal antwoord geven op welke klachten de leerlingen ervaarde voorafgaand aan de training. De verbeteringen die te zien zijn door de aangereikte handvaten in de training zal daarna besproken worden.

### Belemmeringen

Ieder persoon uit faalangst op een andere manier, echter zijn er wel terugkomende klachten bij de leerlingen aanwezig. Zo hadden veel leerlingen last van negatieve gedachtes en gevoelens. Ook hadden veel leerlingen last van lichamelijke klachten zoals: knikkende knieën, trillen en black-outs.

*“Dan ben ik het soms gewoon vergeten want eerst wist ik het wel”*

Hoe deze belemmeringen ontstaan zijn is voor veel leerlingen niet duidelijk. De meeste leerlingen bevestigen de theorie en geven aan dat faalangst langzaam is ontstaan, op de basisschool waren er in dat geval al klachten aanwezig. Echter ervaren sommige leerlingen dit anders en hebben voor het gevoel op de basisschool nergens last van gehad.

*“Ik zat 8 jaar bij hen in de klas, dan weet je ook hoe ze reageren op je presentatie en dat soort dingen”*

Daarnaast zijn ook persoonlijke gebeurtenissen die de leerlingen mee hebben gemaakt, van invloed op de gekregen faalangst. Een aantal leerlingen geeft aan dat door bepaalde ervaringen de faalangst erg is toegenomen.

*“Ik ben vroeger gepest en was daardoor bang dat mensen mij niet leuk zouden vinden”*

De leerlingen werden tijdens het interview gevraagd in hoeverre ze last hadden van faalangst voordat de training begon op een schaal van 0 tot 10. 0 stond in dat geval voor geen faalangst en 10 voor heel veel last van faalangst. De antwoorden van de leerlingen variëren sterk tussen de 5 en 9, echter zitten de meeste leerlingen rond de 7 of 8.

### Verbeteringen

De training heeft zijn werk goed gedaan volgens de leerlingen. Alle leerlingen ervaren minder faalangst dan voorafgaand aan de training. De leerlingen is gevraagd in hoeverre ze nu nog last hebben van faalangst op een schaal van 0-10. 0 stond voor geen faalangst en een 10 voor heel veel last van faalangst. De last die de leerlingen ervaren door faalangst ligt nu tussen de 6.5 – 0.5, dit laat zien dat de faalangst gereduceerd is, maar dat de faalangst nog wel aanwezig is bij de leerlingen. Wel geven de leerlingen aan dat ze vertrouwen hebben om met de gekregen handvaten zelfstandig verder te kunnen werken aan het verminderen van de faalangst. Er wordt aangegeven dat de leerlingen door de verschillende opdrachten geleerd hebben welke opdracht bij hen past. Nu is het aan hen de taak om dit toe te passen en eigen te maken. Leerlingen geven verschillende persoonlijke verbeteringen aan. De meest voorkomende resultaten zijn: het positief denken, zelfvertrouwen en dat de presentatie houden of de toets maken beter gaat. Het positief denken is een concrete oefening geweest in de training. Het krijgen van meer zelfvertrouwen is voor veel leerlingen gekomen, doordat zij hebben gezien dat er manieren zijn om het te verminderen of weg te laten gaan. De verbeteringen bij het maken van een toets of het geven van een presentatie is het gevolg van het actief toepassen van de verkregen handvaten bij het tegengaan van faalangst. Door de tips en handvaten die de leerlingen zich eigen hebben gemaakt kunnen de leerlingen de rust vinden om een toets of presentatie te maken. Verschillende leerlingen geven aan dat het gevoel van stress verminderd is.

*“Dat ik nu minder nerveus ben en gewoon rustig kan nadenken en daardoor rustig mijn toets kan maken”*

### **4.2 Deelvraag 2:** Wat zien de leerlingen als verbeterpunten voor de training?

De tweede deelvraag zal beantwoord worden middels het thema tips. De leerlingen hebben voor de training verbeterpunten mogen aandragen. Deze verbeterpunten zullen uiteindelijk ook een rol spelen in het adviesproduct.

### Tips

Naast de persoonlijke verbeteringen die de leerlingen hebben gesignaleerd zijn uit de interviews ook een aantal tips te herleiden. De meeste tips hebben betrekking tot de opdrachten van de training en de trainingsgroep.

Over de theorie zijn de leerlingen over het algemeen tevreden. Door die theorie kregen de leerlingen inzicht over de eigen faalangst en welke vormen er nog meer zijn. Daarnaast geven leerlingen aan dat theorie nodig is om te begrijpen waarom je oefeningen moet doen. Bijvoorbeeld oefeningen zoals het rechtop zitten waardoor bloed en zuurstof sneller door het lichaam kan gaan. Echter hadden de leerlingen wel graag meer opdrachten uitgevoerd. Vooral kleine opdrachten die tussendoor snel uitgevoerd kunnen worden in de reguliere lessen worden door de leerlingen als prettig ervaren. Als voorbeeld geven een aantal leerlingen de ontspanningsoefeningen. Dit is een doe-opdracht waarin je focust op iets anders dan de stress die de leerlingen op dat moment voelen. Een groot aantal leerlingen had soms het gevoel opdrachten te doen die niet toepasbaar zijn tijdens een reguliere school les. De les van het stemgebruik is hier een voorbeeld van. Tijdens deze les liepen de leerlingen in tweetallen rondjes om de tafel en waren de leerlingen kleuren aan het roepen.

De leerlingen moesten zich focussen op elkaar en zo duidelijk praten dat de ander hen ook kon verstaan, ondanks het lawaai van de andere leerlingen die dezelfde opdracht kregen.

De tweede tip was dan toch de kleinere groepen te creëren om meer op maat te kunnen werken. Een leerling gaf als tip om de leerlingen per soort faalangst te selecteren. Hierdoor zou de training nog meer op maat kunnen worden. Alle leerlingen bij elkaar zetten die faalangst hebben bij toetsen en de leerlingen bij elkaar zetten die last hebben bij presenteren. Tijdens de lessen zijn er vaak voorbeelden gegeven van stress bij toetsen, de leerlingen vinden het lastig om te zien dat die oefening ook kan tijdens bijvoorbeeld een presentatie. Dit zorgt ervoor dat leerlingen het gevoel hebben niets met deze opdracht te kunnen doen en dat hun faalangst minder aan bod is gekomen.

*“Ik heb niets aan die ontspanningsoefening want ik heb geen last van faalangst bij toetsen. Die oefening wordt alleen gebruikt om je stress te verminderen tijdens toetsen”*

De leerlingen zijn over het algemeen erg tevreden over de faalangstreductietraining en hebben de lessen als fijn ervaren. De leerlingen is gevraagd welk punt ze de training zouden geven. Dit eindcijfer ligt tussen de 9 – 6. Echter zijn er 2 leerlingen die na doorvragen toch minder tevreden zijn en een 4 geven. Deze leerlingen geven aan minder gehad te hebben aan de training als geheel, maar meer aan een aantal losse oefeningen zoals de ontspanningsoefening.

#### **4.3 Deelvraag 3:** Hoe zijn de trainingslessen ervaren door de leerlingen?

De ervaring van de trainingslessen is een belangrijk onderdeel van de gehele ervaring van de leerlingen over de totale training. Om deze vraag te beantwoorden zijn de thema's inzet en opdrachten aan bod gekomen.

##### Inzet

Om de faalangst te overwinnen is het van belang dat de leerlingen voldoende inzet tonen. Ook buiten de training om dient er gewerkt te worden aan het verminderen van de faalangst. Dit werd georganiseerd door middel van huiswerkopdrachten alsmede het vertrouwen dat de motivatie van de leerlingen groot genoeg was. Over het algemeen vinden de leerlingen dat zij een goede inzet toonden tijdens de training. Echter zijn er meerdere leerlingen die minder te spreken zijn over de inzet van de andere leerlingen. Opvallend is dat de leerlingen die dit aangeven allemaal bij elkaar in de training zaten en juist ook elkaar aanwijzen als degene die niet goed mee deed. De andere trainingsgroep geven geen opmerkingen over de inzet van de medeleerlingen. Mogelijk spelen in de groep andere zaken die buiten de faalangstreductietraining om zijn gebeurd.

*“Andere waren alleen maar aan het lachen en schreven niets op”*

Het maken van de huiswerkopdrachten liet zien in hoeverre de leerlingen actief aan de slag gingen met het verminderen van de faalangst door de aangeboden handvaten. Het maken van het huiswerk werd door de leerlingen verschillend ontvangen. Sommige leerlingen zagen het meer als straf aangezien ze ook het huiswerk moesten maken van de oorspronkelijke les die de klasgenoten zonder faalangst kregen. Andere leerlingen vergaten het huiswerk te maken of deden het snel voordat de les begon. Weer andere leerlingen vonden het helemaal niet erg, aangezien het immers ook nooit veel was (max 4 kleine opdrachten of 2 wat grotere). Eén leerling gaf aan dat ouders het fijn vonden, hierdoor konden de ouders meekijken met wat hun kind leerde tijdens de faalangstreductietraining.

De meeste leerlingen hadden van tevoren doelen opgesteld waar ze aan wilde werken. Verschillende leerlingen die van tevoren doelen hadden opgesteld hebben die doelen bereikt. Doelen die gesteld zijn waren voornamelijk het ervaren van minder stress en het beter maken van toetsen en presentaties. Niet iedere leerling wilde doelen bedenken omdat die leerlingen geen duidelijk beeld hadden van wat de training in zou gaan houden.

De motivatie om echt met faalangst aan de slag te gaan was groot voor de leerlingen. Verschillende leerlingen geven aan de faalangst beu te zijn.

*“Ik was het zo beu dat ik van mezelf deze kans moest aangrijpen. Ik heb tegen mezelf gezegd dat ik serieus mee ging doen en dat het dan misschien wel helemaal weg zou gaan”.*

### Opdrachten

De leerlingen zitten allemaal in de puberteit. Dat de puberteit een lastige periode is blijkt uit de theorie. Ook loopt de puberteit niet bij iedereen gelijk, dit wordt bij het analyseren van de resultaten bevestigd (Taga, Markey & Friedman, 2006 en Leen-Feldner, Readon, Hayward & Smith, 2008). Duidelijk is te zien dat een aantal meisjes verder zijn in de ontwikkeling dan anderen. Zo geven die leerlingen aan de training wat kinderachtig te vinden. De manier waarop er gepraat werd door de trainers en bepaalde opdrachten, zoals het kennismakingsspel, maakte de trainingen wat kinderachtig.

*“Ik vond het een kennismaking van hoe je dat ook in de peuter, ja vroeger op school deed met spelletjes en zo. Van mij had het anders gemogen, iets volwassener”*

Andere leerlingen willen juist meer spelletjes doen. Zonder die opdrachten zoals het kennismakingsspel werd het een beetje te saai.

*“Ze hadden meer moeten blijven doen met die spelletjes dan was het leuker geweest”*

Mavoleerlingen zijn het liefst actief bezig en leren door te doen. Theorie wordt over het algemeen niet gewaardeerd, echter zien de leerlingen wel de reden van de theorie in (Van der Sanden, 2003).

Ditzelfde komt bij de interviews naar voren, iets minder dan de helft vond het echt te veel theorie. De meerderheid van de leerlingen had liever wat meer actieve opdrachten gedaan.

De opdrachten die het vaakst positief worden ontvangen zijn: de ademhalingsoefening, de ontspanningsoefening, de helpende gedachten en de ijsberg. Vooral die laatste is opvallend omdat de ijsberg voornamelijk bestaat uit theorie. De ademhalingsoefening werd gebruikt ter ontspanning en het creëren van een moment voor jezelf. De ontspanningsoefening was populair, omdat het een korte maar actieve oefening is die gemakkelijk voor een toets of presentatie gedaan kan worden. De keerzijde van de oefening was dat enkele leerlingen aangaven het voorschut te vinden om in de klas de ontspanningsoefeningen te doen. De helpende gedachten zorgden voor een fijn gevoel en positieve energie, dat resulteerde in meer zelfvertrouwen. De ijsberg zorgde voor openbaring en herkenning. Het besef dat andere ook niet perfect zijn en dat iemand anders ook leert door fouten te maken gaf de leerlingen een fijn gevoel van bevestiging dat ze niet de enige zijn.

#### 4.4 Deelvraag 4: Hoe is de groepsveiligheid ervaren door de leerlingen?

Uit de theorie blijkt dat veiligheid voor kinderen als erg belangrijk wordt gevonden om goed te kunnen leren. Centraal in de training staat het aanleren van nieuw gedrag waardoor groepsveiligheid een belangrijk thema is.

##### Groepsveiligheid

De training is gegeven door trainers die geen docent zijn op school. Dit werd in de theorie als belangrijk beschreven (Cohen de Lara-Kroon & van Efferen-Wiersma, 2009). Alle twee de groepen hadden twee aparte trainers. Door de leerlingen worden de trainers als aardig en kwalitatief kundig beschouwd. Een enkeling gaf een opbouwende opmerking over de trainers. Zo gaf bijvoorbeeld een leerling aan dat de rollen tussen de twee trainers niet gelijkwaardig verdeeld waren. Echter werd geen van deze opmerkingen vaker verteld door een leerling.

Een aantal leerlingen gaven aan de eigen faalangst als anders te zien dan de faalangst van de andere leerlingen. Dit komt omdat er verschillende klachten worden opgenoemd door de leerlingen en het lastig is om te zien dat alle besproken klachten kunnen ontstaan door faalangst. Echter vinden haast alle leerlingen het fijn om begeleiding te krijgen via een training in plaats van individuele begeleiding. Er wordt aangegeven dat hierdoor een bevestiging plaats vindt dat de leerlingen niet alleen zijn met het ervaren van faalangst ook al hebben leerlingen er op verschillende momenten last van.

*“Door de training zie je dat andere ook stress hebben tijdens een toets en het ook lastig vinden hoe je daarmee om kunt gaan”*

Wel bestaat er twijfel over de grootte van de groep, de groepen bestonden uit respectievelijk 7 en 8 leerlingen. Verschillende leerlingen gaven aan dat een groep met 3 of 4 leerlingen beter was geweest. De groep was voor sommige leerlingen te groot om persoonlijke ervaringen te delen. Andere leerlingen vonden de grootte juist fijn, omdat er dan minder op hen persoonlijk gelet werd. Veruit de meeste leerlingen zaten met klasgenoten in de groep, dit maakt het ook een stuk veiliger. Om de eerste keer binnen te stappen werd door de leerlingen als spannend ervaren. Het feit dat er een aantal bekende aanwezig zijn, werd als prettig ervaren.

*“Het was toch wel spannend want je kent ze niet en dan denk je: hoe zijn ze en hoe gaan ze reageren op dingen die ik zeg”*

## 5. Discussie

Dit onderzoek is uitgevoerd met de volgende onderzoeksvraag: Wat is de ervaring van de leerlingen over de gehele faalangstreductietraining? Hoe dit onderzoek tot stand is gekomen is te lezen in bovenstaande hoofdstukken. In dit hoofdstuk wordt het antwoord op de onderzoeksvraag beschreven. Dat antwoord baseert zich voornamelijk op de antwoorden die gegeven zijn op de deelvragen in het resultatenhoofdstuk in combinatie met de gevonden literatuur. Vervolgens zal in dit hoofdstuk een kritische blik worden geworpen op het tot stand komen van dit onderzoek. Uiteindelijk zullen er enkele aanbevelingen worden beschreven.

### 5.1 Conclusie

Uit de resultaten van het onderzoek zijn verschillende goede punten en verbeterpunten voor de training naar boven gekomen.

Het meedoen aan een training toont al aan dat de leerlingen gemotiveerd zijn om aan de slag te gaan met faalangst. Alle leerlingen vinden een groep fijner dan individuele begeleiding zodat er opgemerkt kan worden dat de leerling niet als enige met deze problematiek rondloopt. Hier sluit meteen een verbeterpunt van de training op aan namelijk dat niet alle leerlingen de groepsveiligheid aanwezig vonden. De groep was voor een aantal leerlingen te groot waardoor leerlingen geen persoonlijk ervaringen durfde te delen. Daarnaast hadden een aantal leerlingen het gevoel dat de andere leerlingen andere vormen van faalangst hadden. Er mag met voorzichtigheid geconcludeerd worden dat dit door leerlingen een interpretatiefout kan zijn, de ervaren klachten kwamen bij alle leerlingen overeen. Daarnaast kunnen de opdrachten voor meerdere faalangst soorten gebruikt worden.

Het wordt door de leerlingen als zeer prettig beschouwd als er andere klasgenoten ook in de groep zitten, ook dit vergroot het gevoel van niet alleen zijn. De trainers werden als een positief punt van de training beschouwd ook al kende de leerlingen de trainers van tevoren niet.

De leerlingen geven verschillende opdrachten aan als bruikbaar. Zo zijn de helpende gedachte, ademhalingsoefening, ontspanningsoefening en ijsberg erg vaak genoemd als fijne opdrachten. De genoemde opdrachten zijn allemaal erg verschillend. Het is echter opvallend dat drie van de genoemde opdrachten visueel werden gemaakt tijdens de training. Dit werd gedaan aan de hand van afbeeldingen die duidelijk lieten zien wat de bedoeling was van de opdracht. Opvallend is ook dat het 4G schema (dat in veel training wordt gebruikt voor het component piekeren) geen enkele keer genoemd als zijnde een prettige oefening. De helpende gedachte die voor een verbetering zorgen in het 4G schema wel, de rest van het schema gaven de leerlingen aan als onduidelijk.

Een andere verbetering van de opdrachten kan zijn een hogere mate van activiteit. Leerlingen geven aan dat de training rustig is, andere leerlingen benoemen dit als saai. Dit komt ook terug in de theorie dat stelt dat mavoleerlingen het liefst actief bezig zijn en leren door te doen. Theorie wordt over het algemeen niet gewaardeerd, echter zien de leerlingen wel de reden van de theorie in (Van der Sanden, 2003).

De gevonden literatuur uit het onderzoek komt grotendeels overeen met de verkregen data door middel van de interviews. Enkele persoonlijke verschillen zijn gevonden, zoals dat enkele leerlingen aangeven voor de middelbare school helemaal geen last te hebben gehad van faalangst. De literatuur geeft hierbij aan dat faalangst niet zomaar kan ontstaan, daarnaast laat het ook zien dat in de adolescentiefase faalangst toeneemt. De ervaring van leerlingen dat er op de basisschool geen klachten van faalangst waren kan hierdoor verklaard worden. Hoogstwaarschijnlijk hadden deze leerlingen nog niet het besef dat de spanning die ervaart werd faalangst heet. Het is mogelijk dat die leerlingen de link tussen presteren en stress nog niet hadden gelegd. In welke mate faalangst toeneemt kan daarnaast ook bij iedere adolescent anders zijn. Het is dan ook goed mogelijk dat de faalangst bij deze leerlingen sterker is toegenomen dan bij andere leerlingen.

Concluderend kan er worden gesteld dat de training veel van de klachten heeft kunnen verminderen door de aangereikte handvaten. De leerlingen hebben verbeterpunten aangedragen om meer actieve opdrachten in de faalangstreductietraining te verwerken en om de groep te verkleinen. Deze verbeterpunten zullen in het adviesdocument verder vorm krijgen. De leerlingen hebben de training als prettig ervaren en beoordelen de faalangstreductietraining over het algemeen met een voldoende. De groepsveiligheid kan worden vergroot door het splitsen van de groepen. De leerlingen hebben verder geen op- of aanmerkingen over de trainers. Samenvattend kan er worden gesteld dat uit het onderzoek is gebleken dat de leerlingen over het algemeen tevreden zijn over de aangeboden faalangstreductietraining.

## 5.2 Discussie

Voor dit onderzoek is gekozen voor een kwalitatief onderzoek door middel van interviews. De intentie van het onderzoek was dan ook om te kijken hoe de leerlingen de faalangstreductietraining hebben ervaren. Naarmate het onderzoek verder liep werd er steeds meer teruggepakt op de effectiviteit van de training. Hierdoor begon er enige twijfel te ontstaan of de ervaring van de leerlingen wel datgene is wat de opdrachtgever wilde weten. Uiteindelijk zijn alle betrokkenen tevreden geweest met deze manier van onderzoeken en de uiteindelijke conclusies die getrokken konden worden.

De grote maatschappelijke relevantie van het onderwerp is een sterk punt van het onderzoek. Dit wordt bevestigd in zowel de literatuur als in de hoeveelheid aanmeldingen voor de faalangstreductietraining. Dit onderzoek draagt bij aan het behartigen van de belangen van mavoleerlingen met faalangst problematiek. Het onderzoek is erop gericht om de resultaten direct in te kunnen zetten in de praktijk.

De juiste keuze is gemaakt om alle 15 leerlingen te interviewen. Hierdoor zijn er geen meningen buiten beschouwing gelaten en kan de conclusie getrokken worden over de gehele populatie. Gedurende het afnemen van de interviews kwamen er echter steeds minder nieuwe gegevens aan bod. Het punt van verzadiging was in dit onderzoek bereikt. Wel is het van belang om mee te nemen dat faalangstige leerlingen geneigd zijn om sociaal wenselijke antwoorden te geven. Hierdoor komt er wellicht een beter beeld naar voren dan dat de ervaring van de leerlingen werkelijk is geweest. In de beginfase van het onderzoek is niet goed nagedacht over deze mogelijkheid en wat daartegen gedaan kon worden. Gedurende het veldonderzoek is sociaal wenselijkheid een aantal keer gesignaleerd door de interviewer. Voornamelijk op het gebied van de eindbeoordeling kwam dit naar voren. Wanneer hier iets van gezegd werd gaf de desbetreffende leerling dit toe en gaf een nieuw cijfer. Dit maakt de betrouwbaarheid van de interviews echter een stuk lager.

De betrouwbaarheid van het onderzoek is vergroot door gebruik te maken van een topiclijst met bijbehorende vragen. Deze lijst is bij alle 15 interviews gebruikt en in dezelfde volgorde gesteld. Echter omdat het semigestructureerde interviews waren, is er ruimte vrijgelaten om mee te gaan op wat de leerling aangeeft.

Een ander aandachtspunt is de communicatie met de leerlingen voor het maken van een planning. De onderzoekster had alle leerlingen een mail gestuurd naar de schoolmail met daarin de planning wanneer de leerlingen geïnterviewd werden. Ook het nummer van de spreekkamer dat gereserveerd was werd daarin beschreven. Daarnaast stond in de mail dat de leerlingen hun map moesten meebrengen. Per mail kreeg de onderzoekster van 1 leerling een antwoord terug met de vraag of een ander moment mogelijk was. Samen met de leerling is een nieuw moment afgesproken. Er is echter geen enkele leerling op het afgesproken moment gekomen, terwijl de leerlingen wel bevestigend antwoordden toen gevraagd werd naar het ontvangen van de mail. Waarom de leerlingen daar niet op geanticipeerd hadden is niet duidelijk geworden. Hier dient de onderzoekster een volgende keer meer rekening mee te houden, het proces had hierin beter bewaakt kunnen worden.

#### Aanbevelingen voor verder onderzoek

Om uitspraken te doen over de effectiviteit van de training is het verstandig om een vervolgonderzoek uit te voeren. Effectiviteit wordt het beste onderzocht bij een onderzoek met een kwantitatief karakter. Dat onderzoek kan beter volgend jaar uitgevoerd worden. Dan wordt duidelijk of deze training evenals de training van het Nederlands jeugdinstituut ook een na-ijleffect heeft. De leerlingen zullen zelf de aangereikte handvaten moeten blijven toepassen. Ook kan er dan gekeken worden of de leerlingen waarbij de training wel geholpen heeft, maar die nog wel enige mate van faalangst ervaren na veel oefenen minder last hebben van faalangst.

Bij een mogelijk vervolgonderzoek dient er ook meer gelet te worden op sociaal wenselijkheid. De PMT-K-2 behandelt sociaal wenselijkheid ook in de vragenlijst. Dit laat zien dat faalangst en sociaal wenselijkheid veel met elkaar te maken hebben. Wanneer deze test bij een vervolgonderzoek gebruikt wordt zal sociaal wenselijkheid direct gesignaleerd worden.

Het plannen en communiceren met de leerlingen dient ook bij vervolgonderzoek beter aangepakt te worden. Wellicht is het verstandiger om mondeling een afspraak te maken met de leerlingen in plaats van de mail. Dit heeft een meer persoonlijk karakter waardoor er minder makkelijk onderuit gekomen kan worden.

#### Aanbevelingen voor verbetering

Het doel van dit onderzoek was om uiteindelijk een advies te kunnen geven over verbeteringen van de faalangsttraining. Zoals te lezen is in de conclusie hebben de leerlingen twee grote verbeterpunten aangedragen namelijk: meer actieve opdrachten en een andere groepsformatie. Daarnaast wordt aanbevolen om de opdrachten visueel te maken voor de leerlingen. Dit kan wellicht zorgen voor een beter begrip van de opdracht alsmede het teweegbrengen van een hoger effect. Bijvoorbeeld bij het 4G schema. Deze opdracht was wellicht te abstract voor de leerlingen om daar concreet mee aan de slag te gaan.

Hoe deze aanbevelingen concreet toepasbaar worden zal duidelijk worden in het adviesproduct. Deze zal aan de opdrachtgever gepresenteerd worden.

## 6. Literatuur

- Ahlers, J. (2000). *Onderwijs in Nederland*. Twello: Van Tricht
- Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of abnormal and social psychology* 61(2), 207-215. doi:10.1037/h0045464
- Berten, H., & Van Rossem, R., (2011). Mechanisms of peer influence among adolescents: cohesion versus structural equivalence. *Sociological Perspectives*, 54, 183-204. doi:10.1525/sop.2011.54.2.183
- Bikkeltrainingen.nl (z.j.). Faalangsttraining vanaf 12 jaar. Geraadpleegd op 27 mei 2017, op <https://www.bikkeltrainingen.nl/faalangsttraining-vanaf-12-jaar/>
- Boeije, H., (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen* (3<sup>e</sup> druk). Amsterdam: Boom onderwijs
- Boer, P. den, Mittendorf, K. & Sjenitzer, T. (2004). *Beter kiezen: onderzoek naar keuzeprocessen van jongeren in het vmbo en mbo*. Delft: Stoas.
- Blöte, Anke W., Duvekot, J., Schalk, R. D. F., Tuinenburg, E M., & Westenberg, P. M. (2010). Nervousness and Performance Characteristics as Predictors of Peer Behavior Towards Socially Anxious Adolescents. *Journal of Youth and adolescence*, 39, 1498-1507. doi:10.1007/s10964-009-9463-3
- Brown, B., (1986). Perceptions of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents. *Developmental Psychology*, 11, 521-530. doi:10.1037/0012-1649.22.4.521
- Cohen de Lara Kroon, N. & Efferen-Wiersma, van, E. S. (2009). *Psychosociale problemen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Delfos, M. F., (2012). *Psychologie van de adolescentie*. Amsterdam: Pearson Benelux
- ECLG (z.j.) Opleiding tot gecertificeerd Faalangstreductie-trainer. Geraadpleegd op 15 mei 2017, op [http://www.eclg-leerlingenzorg.nl/cursus\\_VO/faalangst\\_voortgezet\\_onderwijs](http://www.eclg-leerlingenzorg.nl/cursus_VO/faalangst_voortgezet_onderwijs)
- ECLG (z.j.) ECLG expertisecentrum leren & gedrag. Geraadpleegd op 15 mei 2017, op <http://www.eclg.nl/>
- Faalangst (z.j.). Veel gestelde vragen over faalangst. Geraadpleegd op 16 februari 2017, op <http://www.faalangst.nl/faq.html>
- Faalangsttraining op Maat (z.j.). Geraadpleegd op 30 maart 2017, op <http://www.faalangsttrainingopmaat.nl/index.html>

- Feldman, R.S. (2012). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Benelux
- Gezondheidsplein (z.j.) Faalangst. Geraadpleegd op 27 maart 2017, op <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/faalangst/item40587>
- Galan de, K. (2015). *Trainen: een praktijkgids*. Amsterdam: Pearson Benelux
- Gray-Little, B., & Hafdahl A., R., (2000). Factors Influencing Racial Comparisons of Self-Esteem: A Quantitative Review. *Psychological Bulletin* 126(1), 26-54. doi:10.1037/00332909.126.1.26
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review Of Educational Research* 58, 47-77. doi:10.3102/00346543058001047
- Hermans, H. J.L. M., (1969). *Prestatie motivatie test voor kinderen*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger
- Kaufman, L., & Ploegmakers, J. (2006). *Het geheim van de trainer: de vijf hoofdingrediënten van succesvolle trainingen*. Amsterdam: Pearson Education Benelux
- Leen-Feldner, E. W., Reardon, L. E., Hayward, C., & Smith, R. C. (2008). The Relation Between Puberty and Adolescent Anxiety: Theory and Evidence. In M. J. Zvolensky & J. A. Smits. Series In Anxiety in Health Behaviors and Physical Illness (pp 155-179)
- Nederlands jeugdinstituut (2013). *Je bibbers de baas*. Geraadpleegd op 27 mei 2017, op [www.nji.nl/pdf/Databank/Databank-Effectieve.../Je-bibbers-de-baas.html](http://www.nji.nl/pdf/Databank/Databank-Effectieve.../Je-bibbers-de-baas.html)
- Nieuwenbroek, Q. A. (1991). Faalangst, vijand van veel leerlingen. *Caleidoscoop* 3(5) 4-6.
- Nieuwenbroek, Q. A. (1999). *Faalangst en ouders*. Esch: Quirijn
- Nieuwenbroek, Q. A. (z.j.). *Faalangst op school*. Geraadpleegd op 13 februari 2017, op <http://www.faalangst.nl/artikelen/artikel04.html>
- Nieuwenbroek, Q. A. & Beek, ter, (1999). *Faalangst aan de start*. 's-Hertogenbosch: KPC Groep
- Nieuwenbroek, A. & Ruigrok, J. (2004). *Handboek faalangsttraining*. Esch: Quirijn.
- Onderwijsinspectie (2005). Onderwijsverslag 2003-2004. Geraadpleegd op 30 maart 2017, op <file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/brief2k-2005-doc-62244b.pdf>
- Onderwijsinspectie (2016). De Staat van het Onderwijs, onderwijsverslag 2014-2015. Geraadpleegd op 26 mei 2017, op <file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/onderwijsverslag-2014-2015.pdf>
- Pol van der, A., & Jaspers, R., (2007). *Signaleren door school*. Geraadpleegd op 21 februari 2017, op <http://faalangstinschool.webs.com/signalerenschool.htm>
- Pollack, W., Shuster, T., & Trelease, J. (2001). *Real Boys'voices*. New York: Penguin
- Sanden, J. van der, (2003). *Zelfstandig leren in beroepsopleidingen. Meer kansen op de Europese arbeidsmarkt*. Groningen: Wolters Noordhoff.

- Spielberger, C.D., & Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Washington DC: Taylor & Francis
- Taga, K. A., Markey, C. N. & Friedman, H. S. (2006). A Longitudinal Investigation of Associations Between Boys' Pubertal Timing and Adult Behavioral Health and Well-Being. *Journal of Youth and Adolescence* 35(3), 380-390. doi:10.1007/s10964-006-9039-4
- Teurlings, C., Wolput, B. van, Vermeulen, M. (2006). *Nieuw leren waarderen. Een literatuuronderzoek naar effecten nieuwe vormen van leren in het voortgezet onderwijs*. Utrecht: Schoolmanagers\_VO.
- Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek: praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs* (4<sup>e</sup> druk). Den Haag: Boom Lemma uitgevers
- Verkuyten, M. (2003). Discourses about ethnic group (de-)essentialism: Oppressive and progressive aspects. *British Journal of Social Psychology* 42, 371-391. doi:10.1348/014466603322438215
- Werfhorst, H. van de, Elffers, L., & Karsten, S. (2015). *Onderwijsstelsels vergeleken: leren, werken en burgerschap*. Den Haag: Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek.
- Zalm van der-Grisnich (2009). *Je bibber de baas*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

## 7. Bijlage

### Bijlage I Toestemmingsbrief ouders

Geachte heer/mevrouw,

Mijn naam is Pien Wijtenburg en ik ben stagiaire bij Team Ondersteuning Fioretti (TOF).

Voor mijn stage voer ik een onderzoek uit naar de effectiviteit van de faalangstreductietraining waar uw zoon/dochter aan deelneemt.

Graag zou ik met uw zoon/dochter in gesprek gaan, om te luisteren naar de mening van uw zoon/dochter over de faalangstreductietraining. Het onderzoek is ter evaluatie van de training. Daarnaast heeft het als doel om de training te optimaliseren, hierbij is de ervaring van uw zoon/dochter het belangrijkste.

Dit gesprek zal individueel plaatsvinden nadat de trainingen zijn afgerond.

Het gesprek zal via audio worden opgenomen, om vervolgens schriftelijk de informatie anoniem te verwerken in het onderzoek.

Bij vragen over en/of bezwaar tegen het gesprek kunt u contact opnemen met:

Hilde van Eerd (HEE@fioretticollege.nl, 0413-340575).

Stagebegeleidster vanuit TOF.

Erop vertrouwend u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Met vriendelijke groet,

Pien Wijtenburg

Stagiaire Team Ondersteuning Fioretti

## Bijlage II Topiclijst

Waar denk je aan bij het woord faalangst? / Wat is faalangst voor jou?

### Klachten

1. Wat waren de voornaamste klachten?
2. Ontstaan van de klachten (sinds wanneer last van)?
3. Wat maakte dat je mee wilde doen aan deze training?
4. Welke doelen heb je voor jezelf opgesteld?

### Lesintensiviteit

5. Wat waren je verwachtingen van deze lessen?
6. Hoe heb je de lessen ervaren?
7. Wat vond je van het tijdstip van de les?
8. Hoe vond je de opdrachten? Diversiteit, actief meedoen
9. Hoe vond je de uitleg in de les? Wat vond je goed, wat kan beter?
10. Wat vond je van het tempo waarin de les zich afspeelde?
11. Waar had je langer bij stil willen staan, en waarom?
12. Wat had van jou weg gelaten mogen worden, en waarom?
13. Wat vond je van het maken van huiswerkopdrachten voor deze les?
14. Wat vond je van de huiswerkopdrachten zelf?

### Resultaten

15. Wat gaat er beter
16. Zijn de opgestelde doelen bereikt
17. Wat gaat nog niet beter
18. Wat heb je concreet van de training geleerd?

### Groepsdynamica

19. Wat vond je van de grote van de groep?
20. Hoe was de veiligheid in de groep?
21. Heb je geleerd van de andere deelnemers? Zo ja wat heb je geleerd van de anderen?
22. Heb je jezelf voldoende kunnen laten zien?
23. Hoe was jou eigen inzet? Wat was er goed/niet goed aan?
24. Heb je voor jou gevoel geleerd wat je wilde leren?
25. Hoe vond je dat de trainers de training gaven?

### Bijlage III Analyseplan

Zoals in de methodeparagraaf is te lezen zijn er 15 interviews getranscribeerd en gecodeerd. Voor deze manier van analyseren is gekozen omdat de onderzoeksvraag gaat over de ervaringen van de leerlingen. Ervaring is persoonsafhankelijk waardoor het zich goed leent voor een kwalitatieve onderzoeksmethode. Het coderen is van belang om zo goed mogelijk antwoord te kunnen geven op de deelvragen en onderzoeksvraag.

Het codeerproces wordt hieronder stap voor stap nogmaals uitgelegd en geïllustreerd aan de hand van een voorbeeld.

#### Stap 1: open coderen

Als eerste zijn de transcripten open gecodeerd. Dit houdt in dat de transcripten doorgelezen zijn en onderverdeeld in fragmenten. Aan de fragmenten is een code gekoppeld. In het geval van onderstaand voorbeeld zijn de codes: wilde meer trucjes, spanningsoefeningen, benen wiebelen, andere hebben ergens anders last van en minder stress.

#### Stap 2: axiaal coderen

Axiaal coderen is het coderen rond een enkele categorie. De codes van het open coderen worden in dit proces extra bekeken en waar nodig samengevoegd.

In het voorbeeld zijn een aantal labels veranderd doordat deze samengevoegd konden worden met andere labels. De codes die nu aan het voorbeeld gekoppeld zijn: meer actief, ontspanningsoefening, lichamelijke bewegingen, andere faalangst en minder stress. Op dat moment waren de kleurtjes nog niet aanwezig.

#### Stap 3: selectief coderen

De laatste stap bij het coderen is het selectief coderen. Tijdens deze stap worden de codes in elkaar geschoven onder een thema.

De gekozen thema's waaruit de resultatenpagina is geschreven zijn: Belemmeringen, Groepsdynamiek, Inzet, Opdrachten, Tips en Verbeteringen. Dit hele proces is handmatig gedaan. Om het overzicht te bewaren is er voor gekozen om met kleurtjes te werken in de transcripten. Ieder thema heeft zijn eigen kleur gekregen waardoor vlug te zien was welke code bij welk thema hoorde. De thema's met bijbehorende kleuren zijn: **Belemmeringen**, **Groepsdynamiek**, **Inzet**, **Opdrachten**, **Tips** en **Verbeteringen**.

| Interviewer, Pien                                                                                                                                                                                                                                                               | Leerling                                                                                                                                                                                                                                   | Code                                  | Nieuwe Code + Thema     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| In het interview is net behandeld wat de klachten zijn van de leerling. De leerling heeft aangegeven last te hebben van stress tijdens proefwerken dat zich uit in negatieve gedachtes. De leerling heeft aangegeven geen last van faalangst te hebben gehad op de basisschool. |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
| Oké, wat maakte dat jij mee wilde doen aan de training                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja ik dacht dat ik meer trucjes zou leren zeg maar dat ik dan minder snel gestrest raak zeg maar                                                                                                                                           | Wilde meer trucjes                    | Meer actief             |
| Oké en je had verwacht dat je die meer zou krijgen dus je hebt die te weinig gekregen voor je gevoel                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja denk het wel                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
| Wat zijn de trucjes waar je wel wat aan gehad hebt.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja de spanningsoefeningen met de handen die werken wel, dat zijn gewoon dingen die helpen voor de stress.                                                                                                                                  | Spanningsoefeningen                   | Ontspanningsoefening    |
| Je zegt die helpen voor de stress, hoe zie ik aan jou dat jij stress hebt                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja ik beweeg heel vaak mijn benen en ja dat is eigenlijk het enigste alleen zit het dan met mijn lijf zit ik heel stil maar met mijn benen te wiebelen en ik kijk heel veel rond en om me heen                                             | Benen wiebelen                        | Lichamelijke bewegingen |
| En als je dan die spanningsoefeningen gaat doen dan zorgt dat ervoor dat de stress daarnaar toe gaat                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja dat helpt wel dat is wel fijn                                                                                                                                                                                                           |                                       |                         |
| En wat zijn de dingen waarvan je dacht ja daar heb ik helemaal niets aan                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja dan moest je ook gaan rondlopen ofzo en moest een iemand een kleur zeggen en dan moest de ander diezelfde kleur nazeggen en ja misschien was dat voor andere wel want die hadden wel iets anders dan ik maar ik had er niet zo veel aan | Anderen hebben ergens anders last van | Andere faalangst        |
| Voor jou was het niet zo nodig                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nee                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                         |
| Oké maar je wilde mee doen aan de training in de hoop om trucjes te krijgen                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja want daar krijg ik minder stress van, en die twee helpen wel maar de rest viel wel tegen                                                                                                                                                | Minder stress                         | Minder stress           |

## Bijlage IV Codeboom

### Thema Belemmeringen

| Transcript                         | Quote                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------------|
| 5, 8, 12, 14, 13                   | Bang voor toets                                |
| 2, 14                              | Tintels in buik                                |
| 1, 14                              | Slechter concentreren                          |
| 1, 3, 4, 5, 9, 11, 13, 14          | Ontstaan op basisschol                         |
| 9, 10, 11, 15                      | Zenuwachtig                                    |
| 2, 8, 12, 15                       | Alleen op middelbare school last van faalangst |
| 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10               | Onzeker                                        |
| 1, 6, 10                           | Verleden                                       |
| 1, 2, 10                           | Sociale faalangst                              |
| 2, 4, 6, 12, 14                    | Voor de klas staan                             |
| 3, 4, 11, 12, 13                   | Bang om fouten te maken                        |
| 4, 6, 10                           | Voorschut staan                                |
| 3, 4                               | Meer stress                                    |
| 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14 | Negatief denken                                |
| 5, 13                              | Bang om te falen                               |
| 3, 5                               | Bang om iets te vragen                         |
| 3, 4, 5, 10, 12                    | Angst                                          |
| 11, 12                             | Faalangst tijdens sport                        |
| 3, 8, 9, 11, 12, 13, 15            | Gekke bewegingen, knikkende knieën, trillen    |
| 2, 3, 6, 9, 12                     | Black-out                                      |
| 1-15                               | Eerst tussen de 5 – 9, last van faalangst      |

### Thema: Groepsdynamiek

| Transcript                | Quote                                    |
|---------------------------|------------------------------------------|
| 1, 2, 4, 6, 8, 9, 13, 15  | Aardige, goede juffen                    |
| 1, 2, 9                   | Voldoende veiligheid                     |
| 1, 5, 14                  | Groep iets kleiner 3/4 mensen            |
| 2, 3, 4, 11               | Goede groepsgrootte                      |
| 3, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14 | Niet de enige                            |
| 6, 8, 10                  | Iedereen heeft last van andere faalangst |
| 1, 5, 13                  | Veranderingen trainers                   |
| 2                         | Fijne lessen                             |
| 2, 8, 14                  | Spannend om binnen te lopen              |
| 6                         | Niet genoeg veiligheid                   |
| 8, 14                     | Kende de leerlingen al                   |

### Thema: Inzet

| Transcript                         | Quote                    |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1, 2, 3, 10                        | Niet buitenschool        |
| 1, 12, 13                          | Inzet andere minder goed |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 15 | Inzet was goed           |
| 2                                  | Plek gevonden            |
| 2                                  | Liever niet het woord    |
| 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 15    | Doelen voor training     |
| 3, 7, 10, 11, 13, 15               | Huiswerk vergeten        |
| 4                                  | Goed voor mij            |
| 4, 11                              | Vragen mogen stellen     |
| 6, 9                               | Huiswerk was herhaling   |
| 7                                  | Doorzetten               |
| 7, 8, 12, 14                       | Huiswerk was oke         |
| 10, 15                             | Huiswerk meer straf      |
| 11, 13                             | Inzet werd minder        |
| 12                                 | Overbrengen naar anderen |
| 13, 14, 15                         | Haast buitenschool       |

**Thema: Opdrachten**

| <b>Transcript</b>      | <b>Quote</b>                                    |
|------------------------|-------------------------------------------------|
| 1, 8, 10, 14           | Spelletjes doen is leuker                       |
| 1                      | Praten over jezelf en verleden                  |
| 1, 3, 4, 9, 10, 12, 15 | Positief denken/ helpende gedachte              |
| 1, 5                   | Uitleg soms te snel                             |
| 1, 11, 12              | Duidelijk waarom de opdracht gedaan wordt       |
| 1, 4                   | Kwaliteiten spel moeilijk                       |
| 1, 9, 15               | Stemgebruik oefening niet nodig                 |
| 1, 3, 6, 7, 8, 11,     | Ademhalingsoefening gebruiken                   |
| 2                      | Oefeningen doen zonder dat iemand het merkt     |
| 1, 2, 6, 12            | Genoeg diversiteit                              |
| 2, 3, 4, 9, 15         | Goede uitleg                                    |
| 2, 6                   | Had niets aan oefening over toetsen             |
| 3, 8, 10, 11, 14       | Te veel luisteren, theorie was steeds hetzelfde |
| 3, 4, 6, 9, 11, 14, 15 | Herhaling was goed                              |
| 3, 9, 12, 14, 15       | IJsberg was herkenning                          |
| 3, 8, 9, 12, 14        | Ontspanningsoefening gebruiken                  |
| 4, 7, 11, 15           | Ontspanningsoefening niet gebruiken             |
| 4, 7                   | Stemgebruik oefening gebruiken                  |
| 5, 11, 13              | Negatief denken is te sterk                     |
| 6, 7, 10, 12           | Te veel herhaling                               |
| 7, 9, 15               | Recht op zitten                                 |
| 11, 13                 | Kinderachtig                                    |
| 13                     | Eerder RFT                                      |

**Thema: Tips**

| <b>Transcript</b>     | <b>Quote</b>                          |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11 | Meer beweging                         |
| 2                     | Langer werken aan opdracht            |
| 3                     | Zelfvertrouwen spellen                |
| 5                     | Meer op maat                          |
| 6                     | Verdiepende theorie                   |
| 6                     | Groepen splitsen                      |
| 8                     | Meer trucjes                          |
| 8                     | Succes ervaring helpen                |
| 8                     | Liever 1 onderwerp                    |
| 14                    | Meer schrijven opdrachten             |
| 1-15                  | Eindcijfer tussen 9 – 6, aantal van 4 |

**Thema: Verbeteringen**

| <b>Transcript</b> | <b>Quote</b>                               |
|-------------------|--------------------------------------------|
| 1, 7, 14          | Meer zelfvertrouwen                        |
| 1                 | Vriendinnen                                |
| 1, 3, 4, 6, 7, 12 | Positief denken, ook over jezelf           |
| 1                 | Na les 1 vertrouwen                        |
| 1, 14             | Toetsen gaan beter                         |
| 1, 2,             | Praten met mensen                          |
| 1, 2,             | Spreukbeurt gaat beter                     |
| 1                 | Bereikt wat bereikt moest worden           |
| 4, 15             | Fouten maken mag                           |
| 4                 | Beter omgaan met faalangst                 |
| 8, 9, 15          | Minder stress                              |
| 8                 | Tijd uitzitten                             |
| 1-15              | Nu tussen de 6.5 – 0.5, last van faalangst |

## Bijlage V Ethische verantwoording

| Regel                                              | 1. Vanuit professioneel en maatschappelijk belang                                                | 2. Respectvol                                                                                            | 3. Zorgvuldig                                                                                |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activiteit                                         | <i>Ik richt mij op:</i>                                                                          | <i>Ik hou rekening met:</i>                                                                              | <i>Ik neem in overweging:</i>                                                                |
| Ontwikkelen van probleemstelling en vraagstelling. | Een onderwerp dat maatschappelijk relevant is.                                                   | De vraag en visie van de opdrachtgever zodat zijn wensen behartigd worden                                | De mogelijke bijkomende effecten van dit onderzoek                                           |
| Maken plan van aanpak                              | Dat het plan uitvoerbaar is en relevant voor de opdrachtgever.                                   | De belangen van alle betrokken partijen te behartigen.                                                   | Alle manieren om de ervaring van leerlingen te meten en kom vervolgens met een goed besluit. |
| Verkennen van literatuur                           | Wetenschappelijke onderzoeken en gebruik ik betrouwbare onderzoeksmachines zoals google scholar. | Mogelijk onbetrouwbare theorie door de bronnen te selecteren aan de hand van de schrijver en publicatie. | Verschillende bronnen te raadplegen voor het rapporteren van de literatuur.                  |
| Uitvoering van onderzoek                           | De ervaring van alle leerlingen die meegedaan hebben met de faalangsttraining.                   | De veiligheid en vertrouwen van de leerlingen te waarborgen.                                             | De verschillende richtlijnen voor het rapporteren van het onderzoek.                         |
| Data verzameling                                   | Het zo betrouwbaar mogelijk te komen aan de data.                                                | De persoonlijke emoties die bij het onderwerp naar boven kunnen komen.                                   | De ethische aspecten die bij interviewen passen.                                             |
| Analyseren van data                                | Op zoveel mogelijk belangrijke thema's binnen het onderwerp                                      | De privacy van de deelnemers door het anonimiseren van de data.                                          | Het codeerproces op een juiste manier te volbrengen.                                         |
| Resultaten beschrijving                            | Het op een juiste manier beschrijven van de resultaten                                           | De belangen                                                                                              | Geen eigen interpretaties te geven aan de resultaten                                         |
| Uitwerken en geven van een advies                  | De adviesvraag van de opdrachtgever                                                              | Een bruikbaar advies dat op een passende manier gebruikt kan worden.                                     | Dat het advies op een passende manier wordt aangedragen aan de opdrachtgever.                |

| Regel                                              | 4. Integer                                                                                                | 5. keuzes en gedrag                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activiteit                                         | <i>Ik ben:</i>                                                                                            | <i>Ik verantwoord mij over:</i>                                                                                      |
| Ontwikkelen van probleemstelling en vraagstelling. | Kritisch op bestaande opvattingen.                                                                        | De gemaakte keuzes met betrekking tot de onderzoeksvraag aan de opdrachtgever voor te leggen.                        |
| Maken plan van aanpak                              | Niet gestuurd door gewenste uitkomsten.                                                                   | Onafhankelijk te zijn in de gemaakte keuzes in verhouding tot de opdrachtgever.                                      |
| Verkennen van literatuur                           | Eerlijk en kritisch over de bronnen die gebruikt zijn.                                                    | De gebruikte bronnen door een literatuurlijst conform de APA richtlijnen te schrijven.                               |
| Uitvoering van onderzoek                           | Aanspreekbaar over mijn doen en laten binnen het onderzoek.                                               | De manier waarom het onderzoek tot stand is gekomen.                                                                 |
| Data verzameling                                   | Zowel ouders als leerlingen toestemming te laten geven over de opname.                                    | De ethische kwesties door te overleggen met de opdrachtgever                                                         |
| Analyseren van data                                | Onpartijdig in het verkrijgen van de data.                                                                | De wijze waarop het codeerproces heeft plaatsgevonden in het analyseplan.                                            |
| Resultaten beschrijving                            | Het eerlijk beschrijven van de verkregen data                                                             | De beschrijvingen te doen op basis van relevantie. Geen eigen interpretaties te geven tot aan de discussieparagraaf. |
| Uitwerken en geven van een advies                  | Eerlijk in het beantwoorden van het advies ook wanneer het advies negatief uitvalt voor de opdrachtgever. | Aanbevelingen te doen die voortkomen uit het onderzoek.                                                              |