**Vragenlijst zelfregulatietool**

| Nr | Stelling | Nooit | Bijna nooit | Soms | Bijna altijd | Altijd |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, lees ik de opdracht goed. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Waarover gaat het? Wat weet ik er al over?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Herken ik dit soort opdracht?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Als ik een opdracht moet doen die ik al eens gedaan heb, vraag ik me af: ‘Hoe heb ik het toen gedaan? Was dat een goede manier?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Wat vind ik er van (leuk, moeilijk, interessant, …)?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Zal het mij lukken?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, kijk ik wat ik eerst ga doen en wat ik daarna ga doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Als ik mijn schoolwerk moeilijk vind, plan ik er meer tijd voor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Bij een grote taak of les, begin ik enkele dagen van te voren en doe ik elke dag een stukje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Voor ik begin aan mijn schoolwerk, kijk ik hoelang ik er aan zal werken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Tijdens het leren, lees of zeg ik alles opnieuw tot ik het ken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Tijdens het leren, schrijf ik alles opnieuw tot ik het ken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Tijdens het leren, dek ik een deel van de les af en probeer ik het op te zeggen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Tijdens het leren, herhaal ik het tot ik het helemaal ken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Tijdens het leren, probeer ik wat ik moet leren na te vertellen in mijn eigen woorden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Tijdens het leren, maak ik een samenvatting. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Tijdens het leren, gebruik ik geheugensteuntjes of trucjes om iets beter te onthouden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Als ik iets nieuws leer, leg ik het verband met wat ik al van vroeger weet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Ik zoek voorbeelden bij wat ik moet leren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Ik maak zelf vraagjes en na het leren los ik deze vraagjes op. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Tijdens het leren, maak ik een schema of een mind map (woordenspin). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Tijdens het leren, duid ik de belangrijkste dingen aan of schrijf ik ze op. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Tijdens het leren, kijk ik wat belangrijk en wat minder belangrijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Tijdens het leren, zoek ik naar de betekenis van moeilijke woorden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Ook als ik liever andere dingen wil doen, begin ik aan mijn schoolwerk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Ook als ik mijn schoolwerk moeilijk of saai vind, doe ik mijn best. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Ook als ik liever andere dingen wil doen, werk ik mijn schoolwerk af. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Ik hou vol tot mijn schoolwerk af is. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Tijdens mijn schoolwerk, werk ik aandachtig en laat ik me niet afleiden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Als ik afgeleid ben tijdens mijn schoolwerk, probeer ik snel weer verder te werken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Tijdens mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Lukt het goed op deze manier?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Als ik merk dat iets niet lukt, probeer ik het op een andere manier aan te pakken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Tijdens mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Begrijp ik nog alles?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Tijdens mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Heb ik nog genoeg tijd?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Tijdens mijn schoolwerk, kijk ik tussendoor wat ik al gedaan heb en hoeveel ik nog moet doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Tijdens mijn schoolwerk, volg ik mijn planning. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Tijdens mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Wat vind ik moeilijk? Wat moet ik nog eens oefenen?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Tijdens mijn schoolwerk, motiveer ik mezelf om verder te werken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Tijdens mijn schoolwerk, zeg ik tegen mezelf: ‘Nog even en je bent klaar.’ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Tijdens mijn schoolwerk, zeg ik tegen mezelf: ‘Je kan het! Doe maar verder!’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Tijdens mijn schoolwerk, denk ik aan redenen waarom het belangrijk is om dit schoolwerk te doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Na mijn schoolwerk, kijk ik mijn antwoorden na. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Na mijn schoolwerk, kijk ik of ik niets vergeten ben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Na mijn schoolwerk, kijk ik of ik alles gedaan heb wat gevraagd werd. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Na mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Heb ik dit op een goede manier gedaan?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Na mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Zal ik het de volgende keer op dezelfde manier doen of kies ik beter een andere manier?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47 | Na mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Is het goed gegaan?’. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48 | Na mijn schoolwerk, vraag ik me af: ‘Wat vond ik ervan (leuk, moeilijk, saai, interessant, …)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Nr | Stelling | Helemaal niet akkoord | Niet akkoord | Ik weet het niet | Akkoord | Helemaal akkoord |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ik doe mijn best voor school…** |  |  |  |  |  |
| 49 | … omdat ik dat moet doen van anderen (ouders, juf, meester, …). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50 | … omdat anderen (ouders, juf, meester, …) me verplichten om dat te doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51 | … omdat anderen (ouders, juf, meester, …) me dwingen dat te doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52 | … omdat ik me schuldig zou voelen als ik niet mijn best zou doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53 | … omdat ik me zou schamen als ik niet mijn best zou doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54 | … omdat ik wil dat anderen (ouders, vrienden, juf, meester, …) denken dat ik slim ben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55 | … omdat ik aan anderen (ouders, vrienden, juf, meester, …) wil tonen dat ik een goede leerling ben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56 | … omdat ik nieuwe dingen wil bijleren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57 | … omdat ik dat belangrijk vind voor later. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58 | … omdat ik dat nuttig vind voor mezelf. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59 | … omdat ik dat zelf belangrijk vind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60 | … omdat ik het boeiend vind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61 | … omdat ik het leuk vind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62 | … omdat ik dat heel graag doe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Nr | Stelling | Helemaal niet akkoord | Niet akkoord | Ik weet het niet | Akkoord | Helemaal akkoord |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ik ben goed in…** |  |  |  |  |  |
| 63 | … vooraf nadenken op welke manier ik mijn schoolwerk ga aanpakken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64 | … vooraf mijn schoolwerk plannen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65 | … mezelf motiveren om aan mijn schoolwerk te beginnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66 | … mezelf motiveren om mijn schoolwerk af te werken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67 | … mijn schoolwerk maken, ook al vind ik het saai of moeilijk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68 | … aandachtig werken tijdens mijn schoolwerk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69 | … volhouden tijdens het maken van mijn schoolwerk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70 | … weten wat belangrijk en minder belangrijk is tijdens het leren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71 | … belangrijke dingen aanduiden tijdens het leren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72 | … het verband leggen tussen iets nieuws dat ik leer en wat ik al weet van vroeger. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73 | … een schema of mind map (woordenspin) maken tijdens het leren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74 | … mijn manier van werken veranderen als iets niet goed gaat tijdens mijn schoolwerk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75 | … mijn schoolwerk zelf controleren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*Vandevelde, S., Keer, H. van, Rosseel, Y. (2013). Measuring the complexity of upper primary school children’s self-regulated learning: A multi-component approach. Contemporary Educational Psychology, 38, 407-425.*