

SIGNALERING FAALANGST STUDENT

Om te onderzoeken of er sprake is van (lichte) faalangst kan je deze lijst gebruiken. Beantwoord de vragen met ja of nee.

Wat speelt er bij jou?	Ja	Nee
Als ik moet presteren word ik overspoeld door spanning in mijn lijf		
Ik ben een doemdenker en er spoken regelmatig rampscenario's door mijn hoofd		
Ik ben bang om te mislukken		
Ik stel vaak de voorbereiding of huiswerk uit		
Ik heb vaak een black-out bij toetsen		
Ik sta niet graag voor een groep mensen		
Ik krijg het niet voor elkaar om te presteren om mijn echte niveau		
Ik ben bang voor presentaties of spreekbeurten		
Van tevoren denk ik dat dat het toch wel weer mis gaat		
Tijdens de voorbereidingen heb ik vaak hoofdpijn of maagpijn		
Ik lever vaak mijn schoolwerk niet op tijd in		
Ik kan niet slapen de avond voor ik moet presteren		
Ik denk snel dat ik het niet kan		
Ik ben vaak aan het piekeren		
Het lijkt wel of mijn hersenen niet functioneren op het moment dat het moet		
Ik voel mij vaak onzeker		
Ik krijg geen hap door mijn keel voor ik moet presteren		
Ik werk erg hard en voel me vaak gestrest		
Ik vind mij werk nooit goed genoeg		
Ik denk vaak: anderen zijn veel beter dan ik		
Ik denk vaak na over wat een ander van mij vindt		
Ik heb soms het gevoel dat ik verlamd ben als ik iets belangrijks moet doe		
Ik laat me graag afleiden door social media, youtube of netflix		
Ik kan moeilijk omgaan met kritiek		
Ik kom moeilijk op gang met schoolwerk		

Heb je 5 of meer vragen met 'ja' beantwoord?

Het kan zijn dat je een (lichte) vorm van faalangst hebt. Ga hierover in gesprek met je (zorg)docent.