

Prófkvíði

Prófkvíði er huglæg-, hegðunar-, eða lífeðlisfræðileg viðbrögð sem birtast við prófaðstæður og eru tengdar hræðslu einstaklings við að mistakast. (Sieber 1980)

Huglæg viðbrögð: Ég get þetta ekki

Hegðunarviðbrögð: Sá sem er alltaf að reyna að forðast að koma í próf, tekur sjúkrapróf eða frestar prófum.

Lífeðlisleg viðbrögð: Þegar einstaklingur fær í magann eða svitnar í lófum.

Kvíði eru algeng viðbrögð við álagi eða hættu. Kvíði er eðlilegur, alla kvíðir fyrir einhverju. Hins vegar er kvíði vandamál þegar hann verður óhóflega mikill, stendur lengi yfir og hamlar einstaklingi í starfi. Prófkvíði er aðstæðubundinn.

Sjálfsraust og góður undirbúningur skiptir mjög miklu máli. Sumir eru búnir að afskrifa einhver ákveðin próf fyrirfram og þá segir það sig sjálf að útkoman verður ekki góð.