

Maturaarbeit

Hast du Angst vor Prüfungen?

Eine Analyse zu Auftretenshäufigkeit und Handhabung von Prüfungsangst am Kollegium St. Michael

Erfolgs- und Leistungsdruck in der Schule gehören zu den Erfahrungen vieler Schülerinnen und Schüler. In einigen Fällen kann sich daraus eine Prüfungsangst entwickeln, die bei den betroffenen Jugendlichen einen hohen Leidensdruck verursacht. In meiner Maturaarbeit ging ich der Frage nach, wie verbreitet das Phänomen der Prüfungsangst am Kollegium St. Michael ist und welche Angebote zur Bewältigung zur Verfügung stehen.



Katharina von Strauss und Torney

Die Annäherung an das Thema Prüfungsangst erfolgte über die Theorie zur positiven Psychologie, die Auseinandersetzung mit der bereits vorhandenen Forschung zu Prüfungsangst, einer quantitativen und qualitativen Erhebung bei Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen gefolgt von der eigenen Analyse und Ableitung von Verbesserungsvorschlägen zu deren Bewältigung. Die Umfrage wurde in beiden sprachlichen Abteilungen der Schule durchgeführt.

Theorie: Symptome von Prüfungsangst

Prüfungsangst ist eine Art Bewertungsangst, die sich insgesamt auf vier verschiedenen Ebenen manifestiert. Auf der emotionalen Ebene zeigen sich Gefühle wie Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit oder Niedergeschlagenheit. Auf der kognitiven Ebene zweifelt eine betroffene Person an ihrer eigenen Kompetenz und Leistungsfähigkeit. Ausserdem leidet sie an Konzentrationsstörungen, welche zu einem Blackout führen können, und malt sich Katastrophen aus. Auf der dritten sogenannten physiologischen

Ebene treten Symptome wie starkes Herzklopfen, erhöhte Atemfrequenz, Übelkeit, Schwindel, Schwitzen, Schlaflosigkeit sowie ein erhöhter Stuhl- und Harndrang auf. Zuletzt zeigt sich auf der Verhaltensebene eine Flucht- und Vermeidungstendenz. Unter Fluchttendenz versteht man das Fernbleiben von einer Prüfung. Die Vermeidungstendenz bezeichnet das Prokrastinieren einer betroffenen Person während der Prüfungsvorbereitung.

Wie sieht es bei dir aus?

Wenn dir diese Symptome bekannt vorkommen, könntest du an Prüfungsangst leiden. Die untere Skala hilft dir, die Situation besser einzuschätzen. Die Nummer fünf steht für das Vorkommen von Prüfungsangst mit mehreren der oben genannten Symptomen.

1	2	3	4	5
Gar nicht	Kaum	Etwas	Stark	Sehr stark =Prüfungsangst

Tabelle 1: Skala zum Stresslevel vor und während Prüfungen

Praxis: Resultate der Erhebungen am Kollegium St. Michael

Meine Umfrage mit 231 Schülerinnen und Schülern des Kollegium St. Michaels hat ergeben, dass 11% der Befragten angeben, an Prüfungsangst zu leiden.

Ausserdem war ein Geschlechterunterschied erkennbar. Es wurde deutlich, dass deutlich mehr Frauen am Kollegium an Prüfungsangst leiden als Männer. Prozentual

gesehen sind 16% der 153 teilnehmenden Schülerinnen, hingegen nur 6% der 78 teilnehmenden Schüler von Prüfungsangst betroffen. Der Unterschied kann möglicherweise auch damit erklärt werden, dass Frauen unterschiedlich sozialisiert worden sind und eher die Fähigkeit besitzen, ihre Ängste anzuerkennen und zu formulieren. Wirft man einen Blick auf das Alter und damit einhergehend auf das Schuljahr der Betroffenen, fällt Folgendes auf: Prozentual treten 16% der Fälle im vierten, 12% im dritten, 14% im zweiten und 8% im ersten Gymnasialjahr auf. Ein möglicher Grund für die hohe Prävalenz im vierten Jahr sind die anstehenden Maturaprüfungen.

In der Umfrage nannten die Lernenden auch konkrete Massnahmen zur Reduktion von Prüfungsangst am Kollegium, zum Beispiel eine gleichmässige Verteilung von Prüfungen über das Schuljahr, Abstimmung von Prüfungsdaten zwischen den Lehrpersonen, gute Kommunikation zwischen den Lehrpersonen und Lernenden sowie eine grössere Diversität in Prüfungs- und Bewertungsformen. Ausserdem wünschen sich die Schülerinnen und Schüler einen bewussteren Umgang mit dem Thema Prüfungsangst und regen an, dass Prüfungsangst am Anfang jedes Schuljahres thematisiert werden sollte.

Angebote der Schule

Obwohl sicherlich noch Möglichkeiten der Optimierung bestehen, unternimmt unser Kollegium bereits heute einiges, um das Thema Prüfungsangst aufzufangen und auch die Lehrpersonen scheinen das Problem ernst zu nehmen.

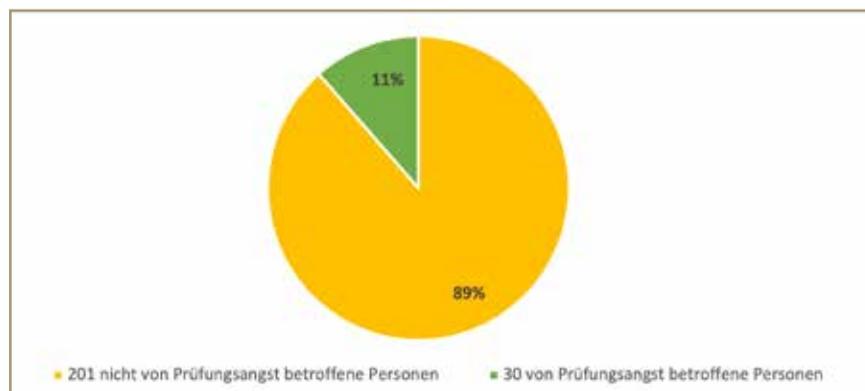
In meiner Befragung mit vier Lehrpersonen hat sich gezeigt, dass sich diese als Coaches ihrer Lernenden sehen und alles daransetzen, mit didaktischen, pädagogischen und psychologischen Massnahmen Prüfungsangst zu erkennen und zu verringern.

Ausserdem bietet die Schule betroffenen Personen über den Mediationsdienst ein Lerncoaching an, bei welchem versucht wird, die Gründe für Prüfungsangst herauszufinden, kritischen Situationen vorzubeugen und diese gegebenenfalls möglichst gut zu bewältigen. Mögliche Handlungsansätze sind das Überprüfen des Zeitmanagements, Lerntechniken sowie die Anpassung von Ernährung, Entspannung und Bewegung. Vor allem hier kommen Bewältigungsstrategien der positiven Psychologie zum Einsatz. Das Konzept des positiven Denkens zielt darauf ab, die eigenen negativen Gedanken unter Kontrolle zu bringen. Eine konkrete Strategie aus der positiven Psychologie ist die Selbstmotivation. Hier ist es besonders wichtig, sich an die eigenen Interessen, Stärken und persönlichen Erfolge zu erinnern und sich mit Sätzen wie «Ich kann das» oder «Ich schaffe das» Mut zuzusprechen. Ausserdem sollte man sich in stressigen oder einschneidenden

Situationen durch einen kurzen Gedankenflug auf eine schöne Reise begeben. Dabei kann an einen positiven Anker, ein Erfolgserlebnis, einen Familienurlaub oder einen schönen Moment, gedacht werden. Wichtig ist es einfach, kurz die Prüfungssituation zu vergessen, um positive Energie zu tanken. Spätestens hier wird klar, wie stark positives Denken unser Handeln und Wohlbefinden beeinflussen kann.

Mit meiner Maturaarbeit wollte ich aufzeigen, dass sich Prüfungsangst durch ein positives Mindset sowie diverse Bewältigungsstrategien beeinflussen und bekämpfen lässt. Solltest du also an Prüfungsangst leiden oder allgemein starken Leistungsdruck verspüren, dann nutze die Gelegenheit und hol dir Hilfe bei unserem Mediationsdienst. Ich denke, dass es das Ziel aller beteiligten Personen am Kollegium St. Michael ist, den Lernenden eine angstfreie Umgebung und Entwicklung zu ermöglichen. «Denken müssen wir ja sowieso, warum nicht gleich positiv?» (Albert Einstein).

Katharina von Strauss und Torney, 4E1z



Gesamtüberblick (deutsche und französische Abteilung) des Vorkommens von Prüfungsangst am Kollegium St. Michael