



Zur Bewältigung von Prüfungsangst bei (benachteiligten) Auszubildenden

► Prüfungsangst kann den erfolgreichen Abschluss einer Berufsausbildung ernsthaft gefährden. Wissenschaft und Forschung haben sich diesem Thema bisher wenig gewidmet. Demzufolge existieren auch keine spezifischen Interventionsmodelle, auf die Praktiker in Berufsschulen oder der Jugendberufshilfe zurückgreifen könnten. Ein Projekt untersucht, wie Auszubildende mit Prüfungsangst, die an Maßnahmen der Benachteiligtenförderung teilnehmen, gezielt gefördert werden können. Im Aufsatz werden erste Ergebnisse vorgestellt.

„Immer mehr Jugendliche erleben heute, dass der Arbeitsmarkt sie nicht will, ... Und fast alle (!) Jugendlichen durchleben tief greifende Ängste und Unsicherheiten, ob es ihnen wohl gelingen werde, beruflich Fuß zu fassen.“¹ Auf „benachteiligte“ Jugendliche trifft dies in besonderem Maße zu. Seit etwa dreißig Jahren gibt es arbeitsmarkt- und bildungspolitische Maßnahmen, um dieses Risiko zu minimieren. Die sog. „Benachteiligtenförderung“ umfasst dabei die Maßnahmen „ausbildungsbegleitende Hilfen“ (abH) und „Berufsausbildung in einer außerbetrieblichen/überbetrieblichen Einrichtung“ (BaE, BüE).² Die betroffenen Jugendlichen haben häufig eine ausgeprägte Misserfolgskarriere: Misserfolge und schlechte Leistungen gehen oft mit vermehrter Prüfungsangst einher. Zugleich sind die Auszubildenden einer Vielzahl von Prüfungs- und Bewertungssituationen ausgesetzt: in der alltäglichen praktischen Arbeit, bei Schulaufgaben sowie bei Zwischen- und Abschlussprüfungen. Damit liegt die Vermutung nahe, dass die Fähigkeit zum angemessenen Umgang mit Prüfungsangst entscheidend für den erfolgreichen Abschluss ist.

Ausgangsthese und Zielstellung

In einem Projekt der „Gesellschaft zur Förderung der Berufsbildung im Handwerk Mittelfranken“³ (FBM mbH) in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie der Universität Erlangen-Nürnberg wird der Frage nachgegangen, wie besonders prüfungsängstliche Auszubildende, die an Maßnahmen der Benachteiligtenförderung teilnehmen, gezielt gefördert werden können. Es werden Methoden erprobt, die helfen sollen, die Angst vor Prüfungen besser zu bewältigen und die Vorbereitung auf Prüfungssituationen besser zu gestalten. Dabei wird die These zugrunde gelegt, dass benachteiligte Jugendliche stärker von Prüfungsangst betroffen sind als reguläre Auszubildende und deshalb spezielle Förderangebote benötigen (vgl. Kasten).



VEIT BRONNENMEYER

Dipl.-Soz.-päd., Gesellschaft zur Förderung der Berufsbildung im Handwerk Mittelfranken mbH, Nürnberg



KLAUDIA KRAMER

Dr., Dipl.-Psych., Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Psychologie I, Lehrstuhl III, Erlangen



GOTTFRIED SPANGLER

Prof. Dr., Dipl.-Psych., Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Psychologie I, Lehrstuhl III, Erlangen

Erste Ergebnisse

Folgende Fragen wurden mit der Eingangserhebung geklärt:

1. Wie häufig erleben sich die Auszubildenden prüfungsängstlich? Welche Komponenten von Prüfungsangst treten auf?
2. Welche Unterschiede zeigen sich zwischen benachteiligten und regulären Auszubildenden?
3. Welche vorrangige Lernmotivation wird deutlich?

Die Frage nach der Häufigkeit der Prüfungsangst wurde mit dem Fragebogen „Test Anxiety Inventory – German“ (TAI-G) erhoben.⁴

Ablauf des Projektes

Überprüfung der Ausgangsthese: Sind benachteiligte Jugendliche prüfungsängstlicher als „reguläre“ Auszubildende?	Eingangserhebung bei ca. 900 „regulären“ und ca. 200 benachteiligten Auszubildenden. (Fragebogen: TAI-G)	01/2003 – 03/2003 abgeschlossen
Differenzierte Untersuchung der auslösenden Faktoren der Prüfungsangst: eher Vorbereitungsunsicherheit oder mangelnde emotionale Regulationsfähigkeit?	Weitere Erhebung bei ca. 160 benachteiligten Jugendlichen	04/2003 – 07/2003
Konzipierung und erste Überprüfung der Interventionsbausteine	Voruntersuchung: Durchführung der Intervention mit 9 Prüfungskandidaten. Überprüfung der Durchführbarkeit und Akzeptanz.	06/2003 – 03/2004
Revision der Interventionsbausteine vor dem Hintergrund der Ergebnisse der Voruntersuchungen		04/2004 – 07/2004
Systematische Durchführung und Evaluation der Interventionsmodule	Durchführung der Intervention mit ca. 30 Prüfungskandidaten; systematische Evaluation: Akzeptanz und Wirksamkeit	09/2004 – 01/2005

Es werden vier Komponenten der Prüfungsangst abgebildet:

- Die Komponente „Besorgnis“ (worry) beschreibt, inwieweit sich die Prüfungskandidaten während der Prüfung Sorgen um das Ergebnis oder ihre Kompetenz machen.
- Die Komponente „Aufgeregtheit“ (emotionality) beschreibt die subjektiv wahrgenommenen körperlichen Symptome von Prüfungsangst, z. B. „Das Herz schlägt mir bis zum Hals.“
- Die Komponente „Interferenz“ charakterisiert störende Gedanken, die mit der Aufgabe nichts zu tun haben.
- Die vierte Komponente umfasst Gedanken, die mit „Mangel an Zuversicht“ (die eigenen Fähigkeiten und Leistungen betreffend) beschrieben werden.

Im Rahmen der Eingangserhebung wurden auch die Lernmotive der Lehrlinge untersucht. Prüfungsangst und Lernmotivation können sich gegenseitig bedingen. Einerseits kann eine nur gering ausgeprägte Prüfungsangst zu positiver Lernanstrengung führen, andererseits kann je nach persönlichen Voraussetzungen Prüfungsangst auch mit Vermeidungsverhalten einhergehen. Folgende Formen der Lernmotivation wurden erfasst: „Aufgabenorientierung“ und „Wettbewerbsorientierung“ sowie „Vermeidungsorientierung“.⁵ Aussagen zur „Aufgabenorientierung“ erfassen, inwieweit sich die Lehrlinge zufrieden und erfolgreich fühlen, wenn sie ihr eigenes Wissen und ihre Kompetenzen weiterentwickeln konnten. Im Gegensatz dazu beschreiben sich wettbewerbsorientierte Lernende als zufrieden, wenn der soziale Vergleich mit ihren Mitschülern positiv ausfällt. Vermeidungsorientierte Lernende fühlen sich erfolgreich, wenn sie „nicht viel lernen müssen“.

Zusammenfassend zeigten die Voruntersuchungen folgende Ergebnisse:⁶

1. Wie häufig erleben sich die Auszubildenden prüfungsängstlich? Welche Prüfungsangstkomponenten zeigen sich vor allem?

Prüfungsangst spielt bei den untersuchten Auszubildenden eine nicht zu unterschätzende Rolle. Am häufigsten kommen die Prüfungsangstkomponenten „Besorgnis“ und „Mangel an Zuversicht“ vor. Betroffene Schüler/-innen machen sich in der Prüfungssituation z. B. Sorgen über die Konsequenzen einer schlechten Note. Sie sind von ihrer Leistungsfähigkeit nicht überzeugt und haben ein geringes Selbstvertrauen. Im Vergleich dazu kommen die Komponenten „Aufgeregtheit“ und „Interferenz“ weniger häufig vor.

2. Zeigen sich Unterschiede zwischen benachteiligten und „regulären“ Auszubildenden?

Benachteiligte und „reguläre“ Auszubildende unterscheiden sich deutlich voneinander. Auszubildende in den begleitenden Maßnahmen beschreiben sich als weniger zuversichtlich, und sie berichten deutlich mehr über aufgabenirrelevante Gedanken und Blockaden während der Prüfung. Sie machen sich mehr Sorgen und fühlen sich aufgeregter. Die eingangs formulierte Vermutung, dass benachteiligte Jugendliche stärker von Prüfungsangst betroffen sind, wurde also bestätigt.

3. Welche vorrangigen motivationalen Orientierungen werden deutlich?

Die untersuchten Auszubildenden aus Handwerk und Industrie sind hinsichtlich ihrer Motivation nur schwer mit anderen Lernenden vergleichbar. Die Frage der Lernmotivation während der Ausbildung in Handwerk und Industrie müsste aus Forschungsperspektive noch besser geklärt werden. Dennoch lassen sich aufgrund der Ergebnisse bereits vorsichtige Schlüsse ziehen: Die Lehrlinge haben relativ



hohe Werte für Anstrengungsvermeidung. Sie fühlen sich häufig dann erfolgreich und zufrieden, wenn sie eine gute Note bekommen, ohne viel dafür getan zu haben bzw. wenn sie nicht viel lernen müssen. Gleichzeitig erleben sie Lernsituationen als befriedigend, bei denen sie etwas Interessantes erfahren oder eine neue Idee darüber bekommen, wie eine Sache funktioniert. Die in vielen Berufen kürzlich eingeführten handlungsorientierten Prüfungsformen erfordern ein erhöhtes Maß an verstehensorientiertem Lernen, d. h. auch an vermehrter Anstrengung, da verschiedene Inhalte kognitiv verknüpft und mit Anwendungsbeispielen verbunden sein müssen. Das hohe Maß an „Anstrengungsvermeidung“ müsste dafür deutlich reduziert werden.

Ausblick – das LoP

Die vorliegenden Befunde zum Ausmaß der Prüfungsangst bei abH/BaE-betreuten Jugendlichen zeigen, wie wichtig es ist, dieser Gruppe von Lehrlingen zu helfen, besser mit ihrer Prüfungsangst umzugehen. Welche Konzepte dafür besonders geeignet erscheinen, ist Gegenstand der gegenwärtigen Untersuchungen.

In einem ersten Schritt wurden bereits Interventionsbausteine zur besseren Bewältigung der Prüfungsangst entwickelt und im Rahmen einer Vorstudie mit neun Jugendlichen erprobt. Die Lehrlinge erhielten dazu Unterlagen (zusammengestellt im Ordner „LoP: Logbuch Prüfung“). Die Zusammenstellung des LoP geht davon aus, dass Prüfungsangst zwei wichtige Facetten umfasst: die kognitive und die emotionale. Deshalb wurden zunächst für diese beiden Bereiche Interventionsbausteine erstellt.⁷

DIE KOGNITIVEN BAUSTEINE

Sie zielen vor allem auf eine Erhöhung der Prüfungstransparenz und der Förderung von Lernkompetenzen ab. Zuerst wurden die Prüfungskandidaten darin unterstützt, sich einen Überblick über den geforderten Prüfungsstoff zu verschaffen. Diese von den Lehrlingen selbst durchgeführte Strukturierung des Stoffes bildete den Ausgangspunkt für

die weitere Vertiefung der Lerninhalte. Besprochen wurden außerdem die äußeren Modalitäten der Prüfungen. Zur Erhöhung der Prüfungstransparenz wurde eine Probeprüfung durchgeführt. Der anschließende „Prüfungs-Check“ diente der Selbstreflexion: „Was lerne ich aus der Probeprüfung?“ Die Planung der weiteren Prüfungsvorbereitung schloss sich an. Mit den Lehrlingen wurde außerdem das „Lernwerkzeug Aufgabenbearbeitung: Wie löse ich Rechenaufgaben?“ erarbeitet. Ziel ist das schrittweise und systematische Lösen von Aufgaben im Fachrechnen. Die Bearbeitungshilfe („cuing“) strukturiert den Rechengang und führt damit über eine möglicherweise erreichte Entlastung des Arbeitsgedächtnisses zu einer Verringerung der Prüfungsangst. Des Weiteren wurden mit den Auszubildenden „Allgemeine Tipps zu Lernen und Prüfung“ besprochen.

DIE EMOTIONSBEZOGENEN BAUSTEINE

Sie zielen auf eine verbesserte Emotionsregulation ab. Mit Hilfe eines „Erfolgstagebuches“ wurde der persönliche Umgang mit „Leistungssituationen“ reflektiert. Die Lehrlinge klärten anhand eines vorbereiteten Bogens und in einer Besprechung mit den betreuenden Personen die vermuteten Gründe für Erfolg und Misserfolg. Das Ziel dabei war, Ursachen des Erfolgs herauszuarbeiten, d. h. beispielsweise Erfolge durch eigene Leistung und nicht etwa durch Glück zu erklären. Eine Entspannungstherapeutin leitete die „Progressive Muskelentspannung“ an und betreute fachlich die „Tipps zum Umgang mit Lampenfieber“.

Im Rahmen der Vorstudie wurde überprüft, ob die kognitiven und emotionsbezogenen Bausteine von den benachteiligten Jugendlichen akzeptiert werden. Die ersten Erfahrungen lassen erwarten, dass der Ansatz von den Jugendlichen angenommen wird und so geeignet ist, den Jugendlichen in der Benachteiligtenförderung zu helfen, sich besser auf Prüfungen vorzubereiten und besser mit Prüfungsangst umzugehen. ■

Anmerkungen

- 1 Krafeld, F.-J.: *Die überflüssige Jugend der Arbeitsgesellschaft*, Opladen 2000, S. 19
- 2 abH richtet sich an Auszubildende in regulären Ausbildungsverhältnissen, die in den Berufsschulen schlechte Leistungen erbringen. Die Förderung geschieht durch Stützunterricht und sozialpädagogische Betreuung außerhalb der Ausbildung, sie ist für Betriebe und Jugendliche kostenlos und freiwillig.
Im Rahmen von BaE/BüE werden benachteiligte Jugendliche entweder direkt in außerbetrieblichen Bildungsstätten ausgebildet, schulisch gefördert und sozialpädagogisch betreut. Findet die Ausbildung in regulären Betrieben statt, müssen die Jugendlichen für Stützunterricht und sozialpädagogische Betreuung bei einem Bildungsträger freigestellt werden. Die Betriebe erhalten Zuschüsse zur Ausbildungsvergütung, die Bildungsträger haben den Status als Zusatzausbilder.
- 3 Die FBM mbH ist eine 100%ige Tochtergesellschaft der Handwerkskammer für Mittelfranken. Sie führt in Nürnberg, Ansbach und Neustadt/A. SGB III-Maßnahmen im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeit durch.
- 4 Hodapp, V. (1991). Das Prüfungsängstlichkeitsinventar TAI-G. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 5/1991, S. 121–130
- 5 Nicholls, J., G. u. a.: *Adolescents' Theories of Education*. *Journal of Educational Psychology*, 77 (1985) 6, S. 683–692
- 6 Ausführlich vgl. Kramer, K.; Spangler, G.; & Bronnenmeyer, V.: *Prüfungsangst und Jugendberufshilfe (in Vorb.)*
- 7 Vgl. dazu auch Strittmatter, P.: *Schulangststreduktion. Abbau von Angst in schulischen Leistungssituationen*. Neuwied 1997; Zeidner, M.: *Test Anxiety. The State of the Art*. New York 1998