# Prüfungsangst – Soziologie

* Angst wird ausgelöst durch eine Prüfungssituation
  + Angst das Geforderte nicht leisten zu können
    - Durch negative Erfahrungen (z. B. Referat, Abschlussprüfung)
    - Erfahrungen von anderen („Prüfung war sehr schwer“)
    - Eigene Selbstbild
* Selbstattribution:
  + Eigenständiges verbales zuschreiben von Attributen („Ich bin dumm“, „Mich mag niemand“)
  + Ausblenden von realistischen Faktoren, wie Tagesverfassung der Personen, Uhrzeit, Inhalt
  + Betroffene fühlen sich verantwortlich für die aktuelle Situation
  + Unsicherheiten 🡺 Angst 🡺 Reaktionen
* Eigendynamik (Reaktion auf Angst)
  + Angst wird größer, je mehr man Selbstattributiert (vgl. oben)
  + Körperliche Reaktionen:
    - Herzrasen
    - Schweißausbruch
    - Zittern
    - Stottern
    - …
* Angst schützt den Menschen vor Gefahren, Beispiel: Löwe (Signalangst)
* Bei übermäßiger Angst tritt Vermeidung (Absage der Prüfung etc.), oder erschwertes Lernen auf
* Pessimist 🡺 sieht alles negativ (gefährdet!) ≠ Optimist 🡺 sieht alles gelassen an

# Bedeutung in der Gesellschaft

* Erwartungen von der Gesellschaft (Aus Sicht des Betroffenen)
  + „Jeder erwachsene muss von jeder wichtigen Person gemocht / geliebt werden
  + „Es ist eine Katastrophe, wenn etwas nicht so läuft, wie es sollte“
  + „Es ist leichter sich vor den schwierigen Verpflichtungen zu entziehen / fliehen
  + „Unsere Vergangenheit bestimmt entscheidend unser jetziges Leben“
* Gesellschaft baut Leistungsdruck auf
* Prüfungsängste werden als normal, wenn nicht sogar als Schwäche angesehen
* Krankheitsfälle des Betroffenen wegen Angst
* Emotionen und Ängste werden wenig verbalisiert
* Im Studium / Beruf:
  + Mittel das Stadium der bisherigen Sozialisation zu sehen (durch Verunsicherung)
    - Prüfung z. B. auf Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen, Mut, Standfestigkeit
* Bei Bestehen eines Examens / Staatsprüfung:
  + Mehr Selbstbewusstsein
  + Bessere Identifikation mit dem System

# Literaturverzeichnis

Dammann, L. (kein Datum). *Studis Online.* Abgerufen am 10. 11 2014 von http://www.studis-online.de/Studieren/jura\_pruefungsangst.php

Doris Wolf, A. G. (7. Auflage 2010). *Nur Mut zum ersten Schritt - Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können.* Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft.

Frederick H. Kanfer, A. P. (kein Datum). *Möglichkeiten der Verhaltensänderung.* Urban & Schwarzenberg Verlag#.

Moeller, M. L. (1969). *Die Prüfung als Kernmodell psychosozialer Konflikte.*

Semmler, D.-P. N. (kein Datum). *Prüfungsangst? "Mach was dagegen".* Abgerufen am 10. 11 2014 von http://www.pruefungsangst.de/index.html