

INHALTSVERZEICHNIS

1.	EINLEITUNG	1
2.	THEORETISCHE UND EMPIRISCHE GRUNDLAGEN	5
2.1	Psychosoziale Belastungen bei Studierenden und Bewältigungsangebote	5
2.2	Zur Prüfungsangst	11
2.2.1	Begriffsklärung und grundlegende Differenzierungen	11
2.2.1.1	Zentrale Bestimmungsmerkmale	11
2.2.1.2	Differenzierung gegenüber anderen Ängstlichkeitsarten	14
2.2.2	Theoretische Erklärungsansätze	16
2.2.2.1	Psychodynamische Angsttheorien	16
2.2.2.2	Triebtheoretische Ansätze	18
2.2.2.3	Kognitionspsychologische Ansätze	22
2.2.2.3.1	<i>Grundannahmen kognitiver Verhaltenstheorien</i>	<i>24</i>
2.2.2.3.2	<i>Die Zwei-Komponenten-Theorie.....</i>	<i>25</i>
2.2.2.3.3	<i>Die Aufmerksamkeitshypothese: Performanz-Interferenz.....</i>	<i>27</i>
2.2.2.3.4	<i>Das Studierfertigkeiten-Defizitmodell.....</i>	<i>30</i>
2.2.2.3.5	<i>Integration des Studierfertigkeiten-Defizitmodells und des Interferenzmodells</i>	<i>34</i>
2.2.2.3.6	<i>Das transaktionale Stressverarbeitungsmodell.....</i>	<i>37</i>
2.2.2.3.7	<i>Das Prozessmodell der Veränderung stressbezogener Kognitionen</i>	<i>42</i>
2.2.2.3.8	<i>Das Transaktionale Prozessmodell.....</i>	<i>45</i>
2.2.3	Bewältigungsansätze	48
2.2.3.1	Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.....	50
2.2.3.2	Das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum und Cameron.....	51
2.2.3.3	Das Studierfertigkeitentraining.....	55
2.2.4	Stand der Interventionsforschung	56
2.3	Zusammenfassung des zweiten Kapitels und Schlussfolgerung.....	63
3.	DAS PSYCHOEDUKATIVE GRUPPENPROGRAMM FÜR HOCHPRÜFUNGSÄNGSTLICHE STUDIERENDE (PGhS).....	67
3.1	Konzeption des PGhS.....	67
3.1.1	Zielsetzung und Inhalt	67
3.1.2	Rolle der Kursleiterin und der Teilnehmer.....	73
3.1.3	Zeitlicher Rahmen	75
3.2	Manual für die Durchführung des PGhS.....	76
3.2.1	Erste Sitzung: Kennen lernen und Einführung in die Thematik	78
3.2.2	Zweite Sitzung: Studierfertigkeiten und Progressive Muskelrelaxation.....	92

3.2.3	Dritte Sitzung: Studierfertigkeiten und Herausarbeitung negativer Selbstverbalisationen	101
3.2.4	Vierte Sitzung: Herausarbeitung positiver Selbstverbalisationen.....	110
3.2.5	Fünfte Sitzung: Bewältigungstraining in der Vorstellung (Teil I)....	114
3.2.6	Sechste Sitzung: Bewältigungstraining in der Vorstellung (Teil II)..	119
3.2.7	Siebte Sitzung: Bewältigungstraining in Rollenspielen (Teil I)	121
3.2.8	Achte Sitzung: Bewältigungstraining in Rollenspielen (Teil II) und Rückblick.....	125
3.3	Zusammenfassung des dritten Kapitels.....	128
4.	METHODE	130
4.1	Erfolgsparameter	130
4.2	Hypothesen.....	132
4.2.1	Evaluation der Trainingseffekte	132
4.2.2	Prädiktion der Prüfungsängstlichkeitsreduktion aufgrund von Eingangsbefunden.....	143
4.3	Durchführung der Untersuchung	144
4.4	Stichprobenbeschreibung	147
4.5	Messinstrumente	148
4.5.1	Selbstkonstruierte Fragebögen: Soziodemographischer Fragebogen und Nachbefragungsbögen.....	149
4.5.2	Das Prüfungsängstlichkeitsinventar von Hodapp	151
4.5.3	Die Skala zur Messung von studentischen Problemen von Sander und Lück.....	153
4.5.4	Der Unsicherheitsfragebogen von Ullrich de Muynck und Ullrich...	155
4.5.5	Die Beschwerdenliste von von Zerssen und Köller	157
4.5.6	Das Differentielle Leistungsangstinventar von Rost und Schermer..	159
4.5.7	Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen von Becker	164
4.6	Zuordnung der Variablen zu den Fragestellungen und Messinstrumenten	167
4.7	Statistische Auswertung.....	168
5.	ERGEBNISSE.....	169
5.1	Evaluation der Trainingseffekte	169
5.1.1	Veränderungen in den einzelnen Erfolgsparametern	170
5.1.1.1	Prüfungsängstlichkeit	170
5.1.1.2	Bewältigungsverhalten	175
5.1.1.3	Studentische Probleme	178
5.1.1.4	Selbstunsicherheit im Sozialkontakt	180

5.1.1.5	Seelisches und körperliches Wohlbefinden.....	183
5.1.1.6	Direkte Veränderungseinschätzung	186
5.1.2	Überprüfung verschiedener Bedingungen in den Experimental- und Kontrollgruppen auf Vergleichbarkeit	187
5.1.3	Bewertung des Gruppenprogramms durch die Teilnehmer	190
5.1.4	Effektstärken	193
5.2	Zusammenhänge zwischen Veränderungen verschiedener Erfolgsparameter	194
5.3	Prädiktion der Prüfungsängstlichkeitsreduktion aufgrund von Eingangsbefunden	200
5.4	Zusammenfassung der Ergebnisse in tabellarischer Form	202
6.	DISKUSSION	204
6.1	Effektivität des Psychoedukativen Gruppenprogramms für hochprüfungsängstliche Studierende (PGhS)	204
6.1.1	Prüfungsängstlichkeit	204
6.1.2	Bewältigungsverhalten	210
6.1.3	Studentische Probleme	212
6.1.4	Selbstunsicherheit im Sozialkontakt	214
6.1.5	Seelisches und körperliches Wohlbefinden.....	216
6.1.6	Direkte Veränderungseinschätzung	218
6.2	Zusammenhänge zwischen Veränderungen verschiedener indirekter Erfolgsparameter.....	219
6.3	Prädiktion der Prüfungsängstlichkeitsreduktion aufgrund von Eingangsbefunden	222
7.	ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK	224
8.	LITERATURVERZEICHNIS.....	230
9.	ANHANG.....	AI