

1. EINLEITUNG

Eine der Anforderungen, mit denen Studierende im Laufe ihrer Studien- und Lebensgestaltung konfrontiert sind, ist die Bewältigung von Prüfungssituationen. Die Aussicht auf bevorstehende Prüfungen ruft bei den meisten Studierenden Prüfungsängste hervor und die Vorbereitung und Absolvierung der Prüfungen ist mit mehr oder weniger starken Belastungen verbunden. Ein gewisses Ausmaß an Prüfungsangst ist durchaus als eine angemessene und leistungsfördernde Reaktion auf eine Stress enthaltende Anforderungssituation zu sehen. Bei vielen Studierenden kommt es jedoch zu quälenden Selbstzweifeln in Bezug auf die eigene Kompetenz und zu Gefühlen von Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit.

Die Ausprägung der erlebten Prüfungsangst und die Qualität des Bewältigungshandelns hängt nach dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1980, 1984, 1985; Lazarus & Launier, 1978, 1981) von einem vergleichenden Bewertungsprozess zwischen den situativen Anforderungen einerseits und den persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen andererseits ab. Studierende, welche die Persönlichkeitseigenschaft aufweisen, Prüfungssituationen kontinuierlich als selbstwertbedrohlich zu bewerten, ihre eigenen Bewältigungsfähigkeiten als unzulänglich einzuschätzen und einen Misserfolg in der Prüfung zu erwarten, können als „Hochprüfungsängstliche“ (vgl. Hodapp, 1991; Hodapp, Glanzmann & Laux, 1995; Schwenkmezger, 1985; Spielberger, 1966, 1972, 1975, 1985) bezeichnet werden. Die Befürchtungen von hochprüfungsängstlichen Personen, eine geringere Prüfungsleistung als Niedrigprüfungsängstliche zu erzielen, treffen tatsächlich häufig ein. Dies ist zurückzuführen auf das Fehlen von effektiven Studierfertigkeiten in der Vorbereitungszeit (vgl. Culler & Holahan, 1980; Tobias, 1985) und/oder gerade auf die in der Prüfung von der eigentlichen Aufgabenbearbeitung ablenkenden, um Selbstzweifel und Misserfolg kreisenden Gedanken (vgl. Sarason, 1972, 1984; Wine, 1971, 1980, 1982).

Zahlreiche Untersuchungsergebnisse zur psychosozialen Befindlichkeit von Studierenden weisen darauf hin (z. B. Bundesminister für Bildung und Wissenschaft, 1986; Gawatz, 1991; Hahne, Lohmann, Krzyszycha, Österreich & App, 1999; Schnitzer, Isserstedt, Müssig-Trapp & Schreiber, 1998), dass eine große Anzahl der Studenten und Studentinnen unter einer hohen Prüfungsängstlichkeit leidet. Beispielsweise gaben in der Studie von Gawatz 40 % der befragten Studierenden an, Prüfungen als große Belastung zu empfinden und 50 % hatten

erhebliche Schwierigkeiten im Hinblick auf eine effiziente Prüfungsvorbereitung. Angesichts dieser Problematik ist es notwendig, Studierenden spezielle Unterstützungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen. In der breiten Öffentlichkeit wird versucht, dem durch zunehmende Veröffentlichungen von Selbsthilfekompandien (z. B. Knigge-Illner, 1999; Metzsig & Schuster, 1998; Weiß, 1989; Wolf & Merkle, 1989) Rechnung zu tragen. Unter den professionellen Hilfsangeboten bieten sich als besonders geeignet Gruppenprogramme zur Bewältigung von Prüfungsängsten an, da die wechselseitige Motivierung, Modellfunktion und Hilfestellung der Gruppenmitglieder untereinander als sehr effizient eingestuft werden können. In der Literatur existiert bereits eine Reihe von evaluierten und im Überblick dargestellten Gruppenbewältigungsprogrammen für hochprüfungsängstliche Studierende (z. B. Felder, 1977; Hinsch & Christ, 1982; Knigge-Illner & Reysen-Kostudis, 1995, 1997; Van der Ploeg-Stapert & Van der Ploeg, 1986a, 1986b, 1987). Als umfangreiches Manual existiert im englischsprachigen Raum nur das Therapeutenmanual von Vagg und Papsdorf (1977). Im deutschsprachigen Raum liegt bisher lediglich das von Held, Reizenzeil, Gattinger und Thurner (1983) entwickelte „Therapeutenmanual für eine kognitive Verhaltensmodifikation“ vor. Den bisher vorhandenen Studien sind förderliche Anregungen für eine Konzeptionserarbeitung zu entnehmen. Jedoch entsprechen die meisten Untersuchungen entweder in der zugrunde liegenden Konzeption der Bewältigungsprogramme nicht den neueren empirischen Erkenntnissen über die Effektivität einer Kombination von emotionalen und kognitiven Methoden sowie Studierfertigkeitenstrategien (vgl. Hembree, 1988; Sapp, 1996; Sapp, Ioannidis & Farrell, 1995), sie vernachlässigen psychoedukative Trainingselemente (vgl. Fiedler, 1987, 1995; Goldman, 1988), sie weisen eine zu kurze Programmdauer oder Mängel in der Methode der Begleituntersuchung auf. Zudem lässt die zunehmende Forschungstätigkeit auf dem Gebiet der Prüfungsangst in den letzten zwei Jahrzehnten (z. B. Carver & Scheier, 1986; Hodapp, 1991, 1996; Hodapp et al., 1995; Hodapp, Laux & Spielberger, 1982; Jacobs, 1991; Rost & Schermer, 1991, 1997; Scholz, 1995; Spielberger, 1985; Lazarus & Folkman, 1984, 1985; Jerusalem, 1990a, 1990b; Jerusalem & Schwarzer, 1992; Krumpholz, 1993; Covington, 1985; Tobias, 1985; Kivimäki, 1995; Naveh-Benjamin, McKeachie & Lin, 1987) nach der Veröffentlichung der Manuale von Held et al. (1983) und Vagg & Papsdorf (1977) eine Aktualisierung des Theorieteils als zwingend notwendig erscheinen.

Mit der vorliegenden Arbeit soll das Defizit an standardisierten und sorgfältig evaluierten, ausführlichen Konzeptionen für psychoedukative Gruppenangebote zur Prüfungsangstbewältigung behoben werden. Es wird ein Manual zu einem Psychoedukativen Gruppenprogramm für hochprüfungsängstliche Studierende (PGhS) entwickelt und auf seine Effektivität hin empirisch

überprüft. Die wesentlichen Elemente der Psychoedukation sind die Informationsvermittlung über Ursachen, Symptomatik und Behandlung der Prüfungsängstlichkeit sowie die emotionale Entlastung und die Stärkung der Selbstkompetenz der Gruppenteilnehmer/innen. Das PGhS soll durch die Vermittlung vielfältiger Kompetenzen zu einem positiveren Verhältnis zwischen Situations- und Selbsteinschätzung angesichts einer Prüfungssituation beitragen. Dadurch soll die Reduzierung der Prüfungsängstlichkeit als Persönlichkeitsdisposition sowie die Verminderung von einhergehenden psychischen und körperlichen Allgemeinbeschwerden ermöglicht werden.

Die Arbeit ist wie folgt aufgebaut: In Kapitel 2 werden die theoretischen und empirischen Grundlagen referiert. Zunächst wird ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur psychosozialen Situation von Studierenden gegeben. Anschließend erfolgt eine ausführliche Darstellung der Erklärungsansätze in der Prüfungsangstforschung und der vorhandenen relevanten Bewältigungsansätze mit dem dazugehörigen Interventionsforschungsstand. Gemäß den neueren Forschungsansätzen zur Prüfungsangst, welche die Angstemotion primär als Ergebnisse kognitiver Prozesse verstehen (z. B. Helmke, 1983a, 1983b; Hodapp, 1996; Hodapp & Benson, 1997; Jacobs, 1991; Kerres, 1988; Rost & Schermer, 1997; Scholz, 1995; Spielberger, 1985) wird das theoretische Rahmenkonzept weitgehend durch kognitiv-behaviorale Ansätze gebildet.

Ausgehend von den dargestellten theoretischen und empirischen Voraussetzungen erfolgt in Kapitel 3 die Konzeption eines Manuals zum Psychoedukativen Gruppenprogramm für hochprüfungsängstliche Studierende. Das Manual soll interessierten Multiplikatoren, die mit hochprüfungsängstlichen Studierenden in einer Gruppe arbeiten wollen, eine eigenständige Durchführung des PGhS ermöglichen. Es enthält neben der Wissensvermittlung über das Prüfungsangstphänomen hilfreiche Entspannungsstrategien, effektive Studierfertigkeiten und Handhabungsfertigkeiten für mündliche Prüfungssituationen sowie Bewältigungsstrategien für den Umgang mit aufgabenirrelevanten, belastenden Gedanken.

Im methodischen Teil der Arbeit wird in Kapitel 4 das empirische Vorgehen bei der Effektivitätsüberprüfung des PGhS, der ein umfangreicher Datensatz zugrunde liegt, erläutert. Es werden die Erfolgsparameter, die zentralen Hypothesen und Fragestellungen, die Untersuchungsdurchführung, die Stichprobe und die verwendeten Messinstrumente beschrieben. Zum Nachweis der Effektivität des PGhS erfolgt in Kapitel 5 die Darstellung der weitreichenden statistischen Ergebnisse zu Veränderungen in den Erfolgsmaßen „Prüfungsängstlichkeit“,

„Bewältigungsverhalten“, „Studentische Probleme“, „Selbstunsicherheit im Sozialkontakt“, „Seelisches und körperliches Wohlbefinden“ sowie „Direkte Veränderungseinschätzung“. Die Ergebnisse werden in Kapitel 6 auf ihre Bedeutsamkeit hin diskutiert und daraus resultierende Perspektiven für die Beratungspraxis und zukünftige Forschungen abschließend in Kapitel 7 aufgezeigt.

Aus leser(innen)freundlichen Gründen wird bei der vorliegenden Arbeit von einer systematischen „geschlechtsausgeglichenen“ Formulierung des Textes abgesehen. Da das PGhS in der Psychosozialen Beratungsstelle des Göttinger Studentenwerks von zwei Kursleiterinnen durchgeführt wird, wird bei der Darstellung des Manuals zum PGhS (Kapitel 3) für die Kursleitung die weibliche, und ausgleichend für die Gruppenteilnehmer/innen die männliche Form verwendet. Auch für den restlichen Text der Arbeit wird der Einfachheit halber, der Konvention der deutschen Sprache folgend, auf die männliche Form zurückgegriffen. Selbstverständlich ist die jeweilige Verwendung der weiblichen bzw. männlichen Form durchweg geschlechtsneutral zu verstehen.