

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation

Prüfungsangst

PSYNDEX Datenbankauszug (Stand: März 2012).

Zusammengestellt von Dipl.-Psych. Andreas Gerards.

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)
Universität Trier, 54286 Trier

www.zpid.de

http://www.zpid.de/pub/info/zpid_news_Pruefungsangst.pdf

Al-Ammar, Khaled

Schulfähigkeit und Prüfungsangst bei Kindern: Einfluss von elterlicher Verwöhnung und elterlichen Persönlichkeitsmerkmalen

Leipzig: Universität, Fakultät für Biowissenschaften, Pharmazie und Psychologie, 2007

Zusammenhänge zwischen elterlicher Verwöhnung und Persönlichkeitsmerkmalen der Schülereltern einerseits und Schulfähigkeit und Prüfungsangst bei Kindern andererseits werden untersucht. Es werden folgende Schwerpunkte definiert: Die Ausprägung der elterlichen Verwöhnung bei Vorschülern und Schülern, die geschlechtsspezifischen Unterschiede zwischen den Kindern, die Wirkung der elterlichen Verwöhnung auf die Schulfähigkeit, die Unterschiede zwischen Personengruppen mit verschiedenen soziodemographischen Merkmalen, die Unterschiede im Grad der Verwöhnung zwischen Kindergruppen mit unterschiedlicher Geschwisterposition und der Position als Einzelkind, der Zusammenhang zwischen elterlicher Verwöhnung und Prüfungsangst, und die Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen der Eltern und der elterlichen Verwöhnung. Fragebogendaten wurden an einer Stichprobe von 3.087 Kindern im Vorschul- und Schulalter und deren Eltern in Sachsen und Sachsen-Anhalt erhoben. Es wurden verschiedene parametrische und nichtparametrische, uni- und multivariate statistische Auswertungsmethoden verwendet. Zentrale Ergebnisse waren, dass es einen signifikanten negativen Zusammenhang der elterlichen Verwöhnung zur Schulfähigkeit gibt, dass kein Zusammenhang zwischen der elterlichen Verwöhnung und der Prüfungsangst besteht, und dass ein signifikanter positiver Zusammenhang der elterlichen Verwöhnung zu nur einigen Persönlichkeitsmerkmalen der Schülereltern (Leistungsorientierung, Aggressivität, Beanspruchung, Gesundheits Sorgen, Offenheit und Emotionalität) existiert.

Bakman, Nina

Psychologische Beratungsstelle beider Hochschulen Zürichs, Zürich

Hochschulprüfungen: Hürde oder Alptraum? Beratung und Therapie von Prüfungsängsten

Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 2003, 154 (1), 5-10

Die Prüfungsbedingungen an den Schweizer Hochschulen haben sich verschärft und Prüfungsängste nehmen bei den Studierenden zu. Die Selektion stellt dabei eine besondere Belastung dar. An der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende in Zürich kamen im Jahre 1999 16 Prozent der Klienten und Klientinnen wegen Prüfungsängsten, 2000 waren es 17 Prozent und 2001 bereits 19 Prozent. Vor diesem Hintergrund werden Möglichkeiten der Beratung und Therapie von Studierenden mit Prüfungsängsten diskutiert und mit Fallbeispielen illustriert. Prüfungen werden dabei unter zwei Gesichtspunkten betrachtet, dem realen pragmatischen und dem emotionalen Aspekt. Diese zwei Aspekte bedürfen eines unterschiedlichen Zugangs. Die Unterscheidung zwischen Realangst und neurotischer Angst ist bedeutsam für die Differentialdiagnose und die Wahl der Intervention. Der Realangst kann mit praktischen und kognitiven Maßnahmen begegnet werden, die neurotische Angst bedarf einer Psychotherapie. Prüfungen eignen sich aufgrund ihrer emotionalen Bedeutung dazu, tiefere Konflikte wieder zu aktualisieren. Es wird gezeigt, wie damit zusammenhängende unbewusste Phantasien die Einstellung zum Lernen und zu den Prüfungen bestimmen können. Anhand von Fallbeispielen wird deutlich gemacht, wie Prüfungsängste mit einer psychoanalytisch orientierten Kurztherapie abgebaut werden können.

Ball, Thierry

Prüfungsangst ade

Kommunikation & Seminar, 2008, 17 (6), 41-43

Anhand eines ausführlichen Beispiels (Auszubildender mit Motivationsproblemen und Ängsten vor einer mündlichen Prüfung) werden Möglichkeiten und Techniken der Neurolinguistischen Programmierung und von LernCoaching im Kontext Berufsausbildung beschrieben. Eingesetzt wird unter anderem die Methode des "Lern-Erfolgs-Rads", anhand dessen auf der Identitäts- und Werteebene bestimmte Lernstrategien visualisiert werden können.

Barthel, Wolfgang

Prüfungen - kein Problem! Bewältigung von Prüfungsangst, effektive Prüfungsvorbereitung, optimales Verhalten

Weinheim: Beltz, 2001

Allgemeinverständlich und praxisnah werden Ratschläge für die Vorbereitung, Durchführung und Bewältigung von Prüfungen sowie den Abbau von Prüfungsangst gegeben. - Inhalt: (A) Vermeidung und Abbau von Prüfungsangst. (1) Theoretische Grundlagen zur Prüfungsangst. (2) Techniken zur Bewältigung von Prüfungsangst (Kognitive Techniken; Verhaltensänderung; Entspannungstechniken). - (B) Effektive Prüfungsvorbereitung. (3) Theoretische Grundlagen des Lernens. (4) Angewandte Ergebnisse der Lernpsychologie (Einfluss von Motivation; Einfluss von Konzentration; Einfluss von Schlaf und physiologischer Leistungsbereitschaft; Lern- und Arbeitstechniken). - (C) Optimales Verhalten in der Prüfungssituation. (5) Positive Selbstdarstellung in der mündlichen Prüfung. (6) Tipps für schriftliche Prüfungen. (7) Tipps für prüfungsähnliche Situationen (Führerscheinprüfung; Referat oder Rede halten; Bewerbungs- oder Vorstellungsgespräch; künstlerischer Auftritt).

Binder, Hellmut

Der therapeutische Einsatz von Tonbandhypnosen bei Prüfungsängsten

In: Diehl, Bernhard J. M.; Miller, Theres (Ed.), Moderne Suggestionsverfahren. Hypnose, Autogenes Training, Biofeedback, Neurolinguistisches Programmieren (S. 177-180). Berlin: Springer, 1990

Am Beispiel eines 17-jährigen Auszubildenden mit Prüfungsängsten wird die Effizienz der Ablationshypnose demonstriert. Die sechs therapeutischen Sitzungen in einem Zeitraum von drei Wochen beinhalteten tiefenpsychologische Gespräche, Autogenes Training, Hypnose und Fremdsuggestion posthypnotischer Vorsatzbildungen auf einer Tonkassette. Die Ablationshypnose erwies sich als erfolgreiche Methode der Beeinflussung von Prüfungsängsten und wird auch für die Behandlung von Schmerzen und Schlafstörungen empfohlen.

Bossong, Bernd

Die Betonung der eigenen Angst als defensive Strategie

In: Pritzel, Monika; van Quekelberghe, Renaud (Ed.), Landauer Studien zur Psychologie. Von der Grundlagenforschung zur Anwendung (S. 132-151). Heidelberg: Asanger, 1990

In vier experimentellen Studien wurden die Auswirkungen der Betonung der eigenen Angst als einer defensiven Strategie untersucht. In Experiment I wurde an einer Stichprobe von 96 Schülern

im Alter von 15 Jahren die Hypothese überprüft, dass das Blockieren von Prüfungsangst zu vermehrtem Disengagement und zu geringerer Leistung führt. Unmittelbar vor dem Leistungstest erhielt die Hälfte der Probanden die Instruktion, dass bei diesem Test die Prüfungsangst keinen nachteiligen Einfluss auf die Leistung hat. Diese, die defensive Verwendung von Prüfungsangst blockierende Instruktion führte bei hochhängstlichen und zugleich selbstaufmerksamen Probanden zu einem deutlichen Leistungsdefizit. In Experiment II wurde an 66 Psychologiestudenten ermittelt, dass die Hervorhebung der hemmenden Wirkung der Angst einen Leistungsanstieg bewirkte, allerdings nur dann, wenn Personen das defensive Angebot überhaupt akzeptierten, also vor der Leistung ein hohes Ausmaß an erlebter Angst berichteten. In Experiment III wurde an 46 Schülern und Studenten die Annahme überprüft, dass für sozial Hochhängstliche die Verfügbarkeit einer defensiven Erklärung wichtiger ist als für weniger Ängstliche. Es zeigte sich, dass die explizite Verfügbarkeit einer Erklärung für einen potentiellen Misserfolg bei sozial Ängstlichen zu besseren Leistungen führte. In Experiment IV wurde an 74 Psychologiestudenten geprüft, ob und inwieweit Skalen zur Erfassung von Prüfungsängstlichkeit auch schon vor der eigentlichen Leistungsphase verzerrt werden. Es wurde deutlich, dass das dann der Fall war, wenn die Versuchspersonen damit einen Schutz gegen mögliche Selbstwertverluste aufbauen konnten. Männliche Versuchspersonen waren eher als weibliche bereit, ihre Angstwerte zu defensiven Zwecken zu erhöhen.

Bossong, Bernd

Universität Koblenz-Landau, Landau; Fachbereich Psychologie

Handlungsregulation und Emotionskontrolle bei der Vorbereitung auf eine Hochschulprüfung

Empirische Pädagogik, 1993, 7 (1), 3-20

Angesichts der Tatsache, dass Prüfungsvorbereitungen zum einen Planung des Lernens und Realisierung dieser Absichten (Handlungsregulation) und zum anderen die Kontrolle der Angst, die aus der Antizipation der Prüfung entsteht, erfordern, wird der Frage nachgegangen, in welchem Umfang sich Handlungsregulation und Emotionskontrolle durch Persönlichkeitsmerkmale vorhersagen lassen. Versuchspersonen waren 60 Studierende der Psychologie vor der ersten Vordiplomprüfung. Die Prädiktoren wurden sieben Wochen vor der Prüfung erhoben, die Verhaltensindikatoren der Handlungsregulation und Emotionskontrolle kurz vor und nach der Prüfung. Folgende Ergebnisse werden berichtet: (1) Die Handlungsregulation wurde gut vorhergesagt durch die Handlungsorientierung. (2) Emotionskontrolle (Angstverhalten, psychosomatische Angstreaktionen und Meidungsverhalten) korrelierte substantiell mit Handlungsorientierung, Prüfungsängstlichkeit und Optimismus. (3) Optimismus, nicht aber Prüfungsängstlichkeit, sagte Angst in der Prüfung voraus.

Bossong, Bernd

Universität Koblenz-Landau, Landau; Fachbereich Psychologie

Angst als dispositionelle selbstwertdienliche Strategie in Leistungssituationen

Zeitschrift für Sozialpsychologie, 1995, 26 (1), 3-14

Die Betonung der Prüfungsangst kann als antizipatorische, selbstbehindernde Strategie zur Verteidigung des Selbstwerts eingesetzt werden. Potentielle Misserfolge werden dann eher auf Angst und weniger auf niedrige Fähigkeiten zurückgeführt. Es wird angenommen, dass sich Personen stabil in ihrer Bereitschaft unterscheiden, Prüfungsangst defensiv einzusetzen. Bei

Personen mit niedriger versus hoher Ausprägung dieser Bereitschaft sollen die Angstberichte eher den tatsächlichen Angstgefühlen entsprechen. Die Skala, die zur Messung dieser Bereitschaft entwickelt wurde, erwies sich in mehreren Stichproben (insgesamt 406 Schüler und Psychologiestudenten) als reliabel. Die Konstruktvalidität sollte anhand von drei Voraussagen empirisch geprüft werden: (1) Personen mit hoher versus niedriger Ausprägung dieser Bereitschaft reagieren sensibler auf Informationen über die Plausibilität, mit der in einem gegebenen Kontext Angst defensiv eingesetzt werden kann. (2) Personen mit hoher versus niedriger Bereitschaft erzielen in selbstwertbedrohenden Prüfungssituationen höhere Leistungen. (3) Die Korrelationen zwischen Schulnoten und dem Selbstkonzept der Intelligenz sind höher bei Schülern mit einer niedrigen versus hohen Bereitschaft. Daten wurden in drei Studien an Stichproben von insgesamt 269 Gymnasiasten erhoben. Die Ergebnisse unterstützen weitgehend die genannten Voraussagen.

Dautermann, Margit; Schneider, Klaus; Krumpholz, Doris
Universität Marburg; Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Aufgabenbezogene und ichbezogene Kognitionen bei Kindern in Abhängigkeit von Prüfungsangst und situativen Bedingungen

Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 1988, 9 (1), 1-12

Auf dem Hintergrund der Aufmerksamkeitsrichtungshypothese von Wine wurde untersucht, welche Kognitionen bei 40 acht- bis zehnjährigen Grundschulern in einer Leistungssituation vorkamen. Dabei wurde nach Geschlecht, Prüfungsangst sowie Aufgaben- versus Ich-Orientierung differenziert. Zusätzlich wurden nonverbale Indikatoren von Emotionalität erhoben. Zur Erfassung der Kognitionen wurde die Methode des "lauten Denkens" verwendet. Die Ergebnisse konnten die Aufmerksamkeitsrichtungshypothese nicht bestätigen, es zeigten sich jedoch Unterschiede zwischen ängstlichen und wenig ängstlichen Kindern im Umgang mit der Aufgabensituation. Mädchen nahmen in stärkerem Maße Kontakt zur Versuchsleiterin auf, Jungen tendierten vermehrt zu Selbstmotivierung und Instruktion zur Angstbewältigung. Die Ankündigung einer Bewertung führte generell zu einem weniger strategischen Vorgehen. Außerdem wurde festgestellt, dass Prüfungsangst eine Leistungsminderung im Hinblick auf die Anzahl von gelösten Aufgaben bewirkte.

Dutke, Stephan; Stöber, Joachim
Freie Universität Berlin

Test anxiety, working memory, and cognitive performance: Supportive effects of sequential demands

Cognition and Emotion, 2001, 15 (3), 381-389

Substantial evidence suggests that test anxiety is associated with poor performance in complex tasks. Based on the differentiation of coordinative and sequential demands on working memory, 2 studies (with 24 and 30 participants, respectively) examined the effects of sequential demands on the relationship between test anxiety and cognitive performance. Both studies found that high sequential demands had beneficial effects on the speed and accuracy of the performance of test-anxious participants. It is suggested that the more frequent memory updates associated with high sequential demands may represent external processing aids that compensate for the restricted memory capacity of individuals with high test anxiety.

Eidam-Bek, Marie-Luise

Ein Kreis in Aktion und ... den Meisterbrief in der Tasche

MultiMind - NLP aktuell, 1997, 6 (5), 19-22

Die Beratung einer Fachschülerin, die unter Lernproblemen und Angst vor mündlichen Prüfungen litt, wird wiedergegeben. An dem Fallbeispiel wird der Einsatz verschiedener Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (Negative Erfahrungen verkleinern, Schlüsselhinweis installieren/Ankern, Glaubenssatz ändern, Angst verlernen) illustriert. Ein allgemeiner Leitfadens für Beratungsgespräche bei Lernproblemen wird vorgestellt.

Eschenröder, Christof T.

Hilfen bei Prüfungsangst?

Pädagogik (Weinheim), 1988, 40 (4), 20-23

Die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Prüfungsangst bei Schülern werden beschrieben und die Forschungsergebnisse über angstfördernde bzw. angstmindernde Bedingungen im familiären und im schulischen Bereich werden referiert. Es werden verschiedene Maßnahmen vorgeschlagen, die es dem Lehrer ermöglichen, eine relativ angstfreie Atmosphäre im Klassenzimmer zu fördern und wirksame Methoden der Angstbewältigung (Entspannungstraining, Selbstinstruktionstraining) zu vermitteln.

Eschenröder, Christoph T.

Selbtsicher in die Prüfung. Wie man Prüfungsangst überwindet und sich effektiv auf Prüfungen vorbereitet

München: CIP-Medien, 2002 (3., aktualis. Aufl.)

Für Prüfungs- und Leistungsangst werden Möglichkeiten der Selbsthilfe und Strategien für ihre Überwindung beschrieben. - Inhalt: (1) Wie Sie aus diesem Buch den größten Nutzen ziehen. (2) Entstehung von Prüfungsangst (Einfluss von Familie und Schule; Selbstbestimmung der Gefühle; Aspekte der Prüfungsangst). (3) Methoden zur Überwindung von Prüfungsangst (Gedankliche Neubewertung; Selbstinstruktionstraining; dynamische Autosuggestion; Entspannungstraining; mentales Training; interessiertes Beobachten eigener Reaktionen; paradoxe Intention; Rollenspiel; Entwicklung einer Gesamtstrategie). (4) Hinweise zur sinnvollen Prüfungsvorbereitung (Planung des Lernprozesses; Selbstmotivierung). (5) Checkliste für Prüfungen.

Federer, Matthias

Prüfungsangst

In: Schneider, Silvia (Ed.), Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Behandlung (S. 345-369). Berlin: Springer, 2004

Es wird ein Überblick über Symptomatologie, Ätiologie, Diagnostik und Behandlung von Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen gegeben. Einleitend wird das klinische Erscheinungsbild der Prüfungsangst beschrieben und in diagnostischen Klassifikationssystemen verortet. Über Verbreitung und Relevanz dieses Störungsbildes wird informiert. Im Rahmen der theoretischen Konzepte und Pathogenese kommen die Mehrdimensionalität der Prüfungsangst,

der für die Aufrechterhaltung der Prüfungsangst relevante Dreischritt einer inadäquaten Einschätzung der Bedrohung, Bewältigungsmöglichkeiten und Konsequenzen des Versagens, familiäre und konstitutionelle Einflussfaktoren sowie schulische Determinanten zur Sprache. Mit Blick auf die Diagnostik werden die Einbindung der Lehrperson in das Erstgespräch, das Kind-Eltern-Lehrer-Gespräch, psychodiagnostische Tests, kindzentrierte Exploration und strukturierte Interviews, Verhaltensbeobachtung, Schulleistungsdiagnostik sowie Familiendiagnostik aufgegriffen. Vor diesem Hintergrund werden Möglichkeiten der Behandlung von Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen dargestellt: (1) Erarbeitung eines Störungsmodells und systemische Intervention, (2) Behandlung von Teilleistungsschwächen und Vermittlung von Lernstrategien und Arbeitstechniken und (3) kindzentrierte psychotherapeutische Interventionen. Auch empirische Befunde zur Effizienz therapeutischer Methoden werden dargelegt.

Fehm, Lydia; Fydrich, Thomas

Humboldt-Universität Berlin; Institut für Psychologie

Prüfungsangst

Göttingen: Hogrefe, 2011

Prüfungsängste sind weit verbreitet und ziehen in der Mehrzahl der Fälle keine weitreichenden Beeinträchtigungen oder Belastungen nach sich. In einigen Fällen jedoch werden Prüfungsängste so stark, dass sie psychotherapeutisch behandelt werden müssen. Dazu liefert dieser Band einen praxisorientierten Leitfaden. Der Band beschreibt Prüfungsängste, informiert über die Häufigkeit und den Verlauf der Störung und erläutert den aktuellen Stand der Forschung zu Entstehungsbedingungen und Erklärungsmodellen. Empfehlungen zum diagnostischen Vorgehen sowie Instrumente zur Erfassung der Symptomatik werden aufgezeigt. Die Behandlung orientiert sich an verschiedenen möglichen Akzenten der Symptomatik und kann durch das modularisierte Vorgehen an die heterogenen Problembilder der betroffenen Personen angepasst werden. Ausführlich beschrieben und an zahlreichen Beispielen veranschaulicht wird das therapeutische Vorgehen in den verschiedenen Modulen zu Motivationsstrategien, zum Zeitmanagement, zu Lernstrategien und Gedächtnistechniken, zu Entspannungstechniken und individuellen Verstärkern, zu kognitiven Techniken für den Umgang mit hinderlichen Gedanken, zur systematischen Desensibilisierung als Methode zur Spannungsreduktion sowie zur konkreten Vorbereitung auf die Prüfungssituation. - Inhalt: (1) Beschreibung des Problembilds. (2) Störungstheorien und -modelle. (3) Diagnostik und Indikation. Behandlung (Kurzfristige Beratung oder therapeutische Betreuung; Module einer längerfristigen psychotherapeutischen oder beratenden Intervention; Wirkmechanismen der Intervention; Effektivität und Prognose; Probleme bei der Durchführung).

Feiks, Dietger

Staatliches Seminar für schulpraktische Ausbildung (Realschule), Reutlingen

Klassenarbeitsängste - müssen die sein?

Pädagogik (Weinheim), 1988, 40 (4), 11-15

Angsterzeugende Mechanismen von Klassenarbeiten werden anhand dreier Fallbeispiele aufgezeigt. Ergebnisse der Prüfungsangstforschung werden referiert, und auf dem Hintergrund des kognitionspsychologischen Ansatzes werden Klassenarbeitsängste rational aufgeschlüsselt und interpretiert. Anhand von zehn Regeln für Lehrer, die durch kontrastierend angeordnete Auszüge

aus Beobachtungs- und Beratungsprotokollen illustriert werden, werden Vorschläge zur Prophylaxe und Therapie von Klassenarbeitsängsten diskutiert.

Felber, Margit
Universität Graz

Fachspezifität der kardiovaskulären Reaktivität im Zusammenhang mit erlebter Prüfungsangst während realer Schularbeiten in den Fächern darstellende Geometrie und Mathematik bei BHS-Schülern

Graz: Universität, Naturwissenschaftliche Fakultät, 1998

Verglichen werden kardiovaskuläre Maße während der Antizipation einer konkreten Schularbeit (Mathematik bzw. Darstellende Geometrie) und nach der konkreten Schularbeit. Untersucht wurden 90 normotone Probanden im Alter von 16 und 17 Jahren. Es wurden Blutdruck- und Herzfrequenzmessungen durchgeführt, außerdem wurden einige Fragebögen vorgegeben. Wichtige Ergebnisse waren: (1) Es konnten bei Schülern mit familiärer Belastung weder höhere kardiovaskuläre Baselinewerte noch höhere Reaktivitätswerte nachgewiesen werden. (2) Die während der Antizipation einer realen Schularbeit festgestellte Erhöhung der kardiovaskulären Maße bezog sich vor allem auf den systolischen Blutdruck. Beim diastolischen Blutdruck und der Herzrate konnte keine signifikante Steigerung nachgewiesen werden. (3) Insgesamt gesehen zeigten die Ergebnisse der Untersuchung eine gute zeitliche Stabilität. Es konnten sehr signifikante Zusammenhänge zwischen den vorher und nachher gemessenen kardiovaskulären Parametern bei der 1. MA-Schularbeit und der 2. MA-Schularbeit sowie bei der 1. DG-Schularbeit und der 2. DG-Schularbeit festgestellt werden. (4) Die Annahme einer fachspezifischen Prüfungsangst konnte nicht bestätigt werden. (5) Für den Zusammenhang zwischen dem subjektiv wahrgenommenem Unterrichtsklima und der Trait-Prüfungsangst waren die Ergebnisse uneinheitlich. Insgesamt bestätigt diese Untersuchung, dass es sehr schwierig ist, einheitliche Ergebnisse zur Fachspezifität zu finden sowie physiologische und psychologische Maße miteinander in Verbindung zu bringen.

Frenzel, Anne C.; Götz, Thomas; Pekrun, Reinhard
Universität München; Department Psychologie

Kontroll-Wert-Modell der Prüfungsangst

In: Zumbach, Jörg; Mandl, Heinz (Ed.), Pädagogische Psychologie in Theorie und Praxis. Ein fallbasiertes Lehrbuch (S. 275-284). Göttingen: Hogrefe, 2007

Mit Bezug auf den Anwendungsfall eines Studierenden werden theoretische Grundlagen der Prüfungsangst behandelt. Komponenten der Prüfungsangst (motivational, affektiv, kognitiv, expressiv, physiologisch) werden charakterisiert. Hinsichtlich der Verursachung von Prüfungsangst wird vor allem auf die Appraisal-Ansätze (insbesondere das Kontroll-Wert-Modell von R. Pekrun) verwiesen, in denen den kognitiven Vermittlungsmechanismen für die Angstentstehung hohe Bedeutung beigemessen wird. Negative Wirkungen der Prüfungsangst werden behandelt, und es wird auf die Interventionsmöglichkeiten eingegangen, die zu ihrer Reduktion zur Verfügung stehen. Vor diesem Hintergrund werden Lösungsvorschläge für den geschilderten Anwendungsfall entwickelt.

Gartner, Friederike; Jirasko, Marco

Universität Salzburg; Institut für Erziehungswissenschaft

"Ehrgeizige" Eltern und schlechte Schulleistungen. Fördern überhöhte elterliche Ausbildungswünsche die kindliche Prüfungsangst?

Report Psychologie, 1999, 24 (4), 272-279

Ausgehend von der Frage nach einer Beziehung zwischen elterlichen Leistungsanforderungen an ihre Kinder in der Schule und den Prüfungsängsten dieser Kinder wurden in einer Stichprobe von 372 Sechstklässlern sowie 358 Müttern und 333 Vätern drei charakteristische Gruppen von Eltern identifiziert: Sogenannte "angstfrei fordernde", "ängstlich fordernde" und "angepasst fordernde" Eltern. Die Kinder der ersten Elterngruppe hatten vergleichsweise bessere Noten, während sich die letzten beiden Kindergruppen in ihren eher schlechteren Noten nicht unterschieden. Ängstlich fordernde Eltern erwarteten einen ebenso hohen Schulabschluss für ihre Kinder wie angstfrei fordernde Eltern, waren aber bezüglich der Leistungen besorgter und auch ängstlicher. Angepasst fordernde Eltern waren weniger ängstlich und wünschten sich einen weniger hohen Schulabschluss für ihre Kinder. Der Vergleich der Kinder dieser drei Elterngruppen zeigte, dass die Kinder der Gruppe ängstlich fordernder Eltern signifikant mehr Prüfungsangst und auch ein schlechteres schulisches Selbstkonzept aufwiesen als die Kinder angstfrei fordernder Eltern, während sich die Kinder angepasst fordernder Eltern in diesen Variablen nicht von den Kindern angstfrei fordernder Eltern unterschieden. Dies spricht dafür, dass Eltern mit zu hohen Leistungsanforderungen sich selbst und ihren Kindern zusätzlichen "Schulstress" bereiten.

Gaspar-Sottmann, Sabine

Ein Psychoedukatives Gruppenprogramm für hochprüfungsängstliche Studierende (PGhS). Konzeption und Evaluation

Göttingen: Cuwillier, 2002

In der vorliegenden Arbeit wird unter Berücksichtigung neuerer theoretischer Entwicklungen und empirischer Befunde zur Prüfungsangst ein Manual für ein Psychoedukatives Gruppenprogramm für hochprüfungsängstliche Studierende (PGhS) konzipiert und evaluiert. Ziel dieses Programms ist vor allem die Reduzierung der Prüfungsängstlichkeit im Sinne einer Persönlichkeitsdisposition. Darüber hinaus geht es auch um die Verminderung anderer Beschwerden, die oftmals mit einer hohen Prüfungsängstlichkeit einhergehen: Spezifische studentische Probleme, körperliche und psychische Allgemeinbeschwerden sowie soziale Ängste. Das 8 Sitzungen und 22 Zeitstunden umfassende Psychoedukative Programm beinhaltet neben der Wissensvermittlung über das Prüfungsangstgeschehen die Vermittlung von effektiven Studier- und Prüfungsfertigkeiten sowie kognitiv-behaviorale Bewältigungsmethoden. Für die Evaluation des PGhS wird auf neun Kurse mit jeweils 6 bis 10 hochprüfungsängstlichen Studierenden zurückgegriffen, die in der Psychosozialen Beratungsstelle des Göttinger Studentenwerks in fünf aufeinander folgenden Semestern stattgefunden haben. In einem Kontrollgruppendesign mit insgesamt 123 Untersuchungsteilnehmern wird evaluiert, welche Effekte bei den Teilnehmern/innen des Gruppenprogramms erzielt werden. Als indirekte Erfolgsmaße dienen die mittels standardisierter Messinstrumente erhobenen Maße "Prüfungsängstlichkeit", "Bewältigungsverhalten", "Studentische Probleme", "Selbstunsicherheit im Sozialkontakt" sowie "Seelisches und körperliches Wohlbefinden". Außerdem wird als direkter Erfolgsparameter die mittels eines selbstkonstruierten Fragebogens ermittelte "Direkte Veränderungseinschätzung" herangezogen. Neben Prä- und Post-Messung wird ein Drei-Monats-Follow-up erhoben. Die Ergebnisse zeigen, dass das PGhS durch eine gute Effektivität gekennzeichnet ist. Die Experimentalgruppe weist nach Beendigung des

Gruppenprogramms im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant bis höchst signifikant größere Verbesserungen in allen relevanten indirekten Erfolgsparametern auf. Erzielte Erfolge in den einzelnen Variablen beim Post-Messzeitpunkt bleiben auch drei Monate später beim Kurzzeit-Follow-up signifikant im Vergleich zur Baseline bestehen. Zwischen den Veränderungen in der Prüfungsängstlichkeit und dem Bewältigungsverhalten und den Veränderungen in den jeweiligen anderen relevanten Erfolgsmaßen sind mittlere Korrelationen vorzufinden. Für die Prüfungsängstlichkeitsreduktion offenbaren sich als bedeutsame Modulatoren die Einzelvariable "Prüfungsangst auslösende Bedingungen" des Variablenbündels "Prüfungsängstlichkeit" und die Untervariable "Angstkontrolle" des Variablensets "Bewältigungsverhalten". Als Erfolgsvorhersagefaktor für die Prüfungsängstlichkeitsreduktion zeigt sich mit einem schwachen Effekt die Eingangsvariable "Kontaktangst". Somit profitieren mit erhöhter Wahrscheinlichkeit jene Probanden am stärksten von dem PGhS, die vor Beginn des Gruppenprogramms eine hohe Kontaktangst aufweisen.

Gourmelon, Andreas; Mayer, Michael; Mayer, Thomas

Prüfungsgespräche erfolgreich führen. Ein Programm

Stuttgart: Trias, 1992

In einem Übungsprogramm für die Vorbereitung auf mündliche Prüfungen und ihre Gestaltung durch den Kandidaten werden Tipps und Empfehlungen zu Gesprächstechniken, der Körpersprache, dem richtigen Auftreten und der systematischen fachlichen Vorbereitung gegeben. - Inhalt: (1) Das Geheimnis mündlicher Prüfungen. (2) Der Prüfer: Monstrum oder Mensch? (3) Noten? Nein danke! (4) Prüfungsangst und Nervosität. (5) Das erfolgreiche Prüfungsgespräch. (6) Körpersprache. (7) Das Lernen lernen. (8) Nach der Prüfung. (9) Checkliste für mündliche Prüfungen.

Gruber, Hans

Universität München; Institut für Pädagogische Psychologie und Empirische Pädagogik

Klausurangst, subjektive Verstehenseinschätzung und Prüfungsleistung von Pädagogikstudenten in der Methodenausbildung

In: Olechowski, Richard; Rollett, Brigitte (Ed.), Theorie und Praxis. Aspekte empirisch-pädagogischer Forschung - quantitative und qualitative Methoden. Bericht über die 49. Tagung der Arbeitsgruppe für empirisch-pädagogische Forschung (S. 184-189). Frankfurt a. M.: Lang, 1994

An 78 Teilnehmern der Pflichtlehrveranstaltung über empirische Forschungsmethoden für Pädagogikstudenten wurden Zusammenhänge zwischen allgemeiner und mathematikbezogener Prüfungsängstlichkeit, Klausurangst, allgemeiner und mathematischer Kompetenz sowie subjektiven Verstehenseinschätzungen und der Leistung in der Methodenprüfung untersucht. Die Datenerhebung wurde unter anderem mittels Fragebögen vorgenommen. Es zeigte sich, dass die Leistung insbesondere durch die situationsspezifische Angst vor der Klausur sowie durch Maße genereller kognitiver Kompetenz (Abiturnote) vorhergesagt werden konnte; negative Einstellungen gegenüber empirischen Forschungsmethoden und mathematischen Anforderungen wiesen keine spezifische Erklärungskraft auf. Mit Blick auf künftige Aktivitäten der Studierenden wird darauf hingewiesen, dass deren negative Einstellungen in der Ausbildung beachtet werden müssen.

Gruber, Hans; Renkl, Alexander

Alpträume sozialwissenschaftlicher Studierender: Empirische Methoden und Statistik

In: Lompscher, Joachim; Mandl, Heinz (Ed.), Lehr- und Lernprobleme im Studium. Bedingungen und Veränderungsmöglichkeiten (S. 118-130). Bern: Huber, 1996

Die Determinanten des Auftretens von "Alptraum"-Erlebnissen von Pädagogikstudenten in Bezug auf die Ausbildung in empirischer Methodik und Statistik werden untersucht. Daten zur allgemeinen Prüfungsängstlichkeit, zur Mathematikängstlichkeit und zur Angst vor Methodenklausuren und in diesem Kontext erfahrenen Alpträumerlebnissen wurden mit Hilfe von Fragebögen an einer Stichprobe von 56 Kursteilnehmern erhoben. Neben der allgemeinen Prüfungsängstlichkeit und der negativen Einstellung zu empirischen Forschungsmethoden erwiesen sich Ängstlichkeit und mangelndes Selbstvertrauen in die eigene mathematische Kompetenz als bedeutsame Stressoren. Die Leistungen im Kurs konnten am besten durch die Abiturnote und die Klausurangst vorhergesagt werden. Aus den Befunden wird ein Modell des Alpträumerlebens der Studierenden abgeleitet, und mögliche Konsequenzen für die pädagogische Praxis werden abgeleitet.

Hank, Petra; Pohl, Verena; Krampen, Günter

Universität Trier; Fachbereich I - Psychologie; Abteilung Klinische Psychologie

Die Vertrauens-Trias als personale Ressource für die Bewältigung von Prüfungsangst

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 2009, 23 (1), 19-30

Untersucht wird der Stellenwert der Vertrauenstrias Selbstvertrauen, Vertrauen in andere und Zukunftsvertrauen bei der Bewältigung von Prüfungsängstlichkeit. Insgesamt 568 Studierende der Sozial- und Naturwissenschaften beantworteten dazu das "Prüfungsängstlichkeitsinventar" (TAI-G), die "Skala zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten" des "Fragebogens zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen" (FKK-Sk), die "Skala zur Erfassung von Hoffnungslosigkeit" (H-RA-Skala), die "Skala zur Erfassung von sozialem Vertrauen" (SV-R) sowie die Copingskalen des "Differentialen Leistungsangstinventars" (DAI). Zwischen Prüfungsängstlichkeit und der Vertrauenstrias ergaben sich durchweg signifikante negative Korrelationen, zu den erhobenen Copingstrategien ließen sich ebenfalls überwiegend signifikante Zusammenhänge feststellen. Des Weiteren korrelierte die Vertrauenstrias mit fast allen Copingstrategien statistisch signifikant. Regressionsanalytisch wurde weiter ein möglicher intervenierender Effekt von Coping auf die Einflussbeziehung der Vertrauenstrias auf Prüfungsängstlichkeit untersucht. Im Ergebnis zeigte sich, dass der totale negative Effekt von Vertrauen in die persönliche Zukunft und in die eigene Person partiell durch das Copingverhalten mediiert wird. Die Ergebnisse weisen Selbst- und Zukunftsvertrauen als wichtige personale Ressourcen im Umgang mit Prüfungsängstlichkeit aus.

Heinrichs, Nina; Neidhardt, Eva

Universität Marburg; Fachbereich Psychologie

Effekte von Autogenem Training und kognitiven Spielen bei der Behandlung von Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 1998, 12 (2-3), 191-194

Die Wirksamkeit eines Trainings zur Reduktion von Prüfungsangst sowie zur Steigerung der Schulleistung und des Selbstwertgefühls wird bei 54 Kindern und Jugendlichen untersucht. Es wurde ein Prä-Post-Design mit Trainingsgruppe und Wartekontrollgruppe realisiert. Das Training

bestand aus einer systematischen Kombination von Strategien zum Erlernen von Entspannung (mit Hilfe des Autogenen Trainings) und der Veränderung der kognitiven Leistungseinschätzung (mit Hilfe von manipulierten Leistungs- und Konzentrationsspielen), um den Schülern die Wirksamkeit des Autogenen Trainings zu demonstrieren. Ein Trainingserfolg zeigte sich nach unabhängiger Einschätzung von Eltern und Kindern in der Prüfungsangst - insbesondere in der emotionalen Angstkomponente - und dem subjektiven Wohlbefinden der Kinder vor Prüfungen, nicht jedoch im schulbezogenen Selbstwertgefühl und in der Schulleistung.

Helmke, Andreas

Max-Planck-Institut für psychologische Forschung, München

The role of classroom context factors for the achievement-impairing effect of test anxiety

Anxiety Research, 1988, 1 (1), 37-52

In einer empirischen Studie, an der 39 Schulklassen der fünften Klassenstufe und deren Mathematiklehrer beteiligt waren, wurde untersucht, welche Klassenumweltmerkmale den Vorhersagewert der Prüfungsangst von Schülern für ihre Mathematikleistungen beeinflussen. Der Mathematikunterricht wurde mit Hilfe von Beobachtungssystemen registriert und eingeschätzt. Bei den Schülern wurden Daten über die Mathematikleistung (Leistungstest), die Prüfungsangst (Fragebogen zur Häufigkeit aufgabenirrelevanter Kognitionen) sowie den Anreizwert von Erfolg und Misserfolg erhoben. Die Ergebnisse weisen auf bedeutsame Unterschiede zwischen den Klassen im Ausmaß, in dem die Prüfungsangst die Mathematikleistungen beeinflusst. Starke leistungsmindernde Effekte der Prüfungsangst wurden vor allem in Klassen beobachtet, in denen (1) die Unterrichtszeit intensiv genutzt wurde, (2) die Strukturierung des Lernstoffes gering war und (3) der Anreizwert der Mathematikleistung hoch war. Die Befunde werden im Rahmen eines Kontextmodells der Effekte von Prüfungsangst diskutiert.

Hirsch, Mathias

Institut für Analytische Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik, Düsseldorf

Arbeitsstörung und Prüfungsangst

In: Hirsch, Mathias (Ed.), Psychoanalyse und Arbeit. Kreativität, Leistung, Arbeitsstörungen, Arbeitslosigkeit (S. 76-99). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2000

Arbeitsstörungen und Prüfungsangst werden aus psychoanalytischer Perspektive erörtert. Dabei werden die folgenden Aspekte thematisiert: (1) Arbeitsstörungen als Vitalitätsschuldgefühl, (2) der Trennungsaspekt des Erfolgsstrebens, (3) Konflikte zwischen Abhängigkeits- und Trennungsbestrebungen und Lösungsversuche für diese Konflikte, (4) arbeitsgestörte und prüfungsängstliche Schüler, (5) Prüfung als Tod und Geburt, (6) das hypochondrische Prinzip.

Hohegger, Heinrich

Universität Graz

State- und Trait-Komponenten von Prüfungsangst. Eine Longitudinalstudie an Schülern der AHS-Unterstufe

Graz: Universität, Naturwissenschaftliche Fakultät, 1995

Die relative Bedeutung von State- versus Trait-Komponenten in der Prüfungsangst wird analysiert. Daten wurden im Rahmen von vier Erhebungen an verschiedenen Stichproben (916 Gymnasiasten,

708 Gymnasiasten, 358 Gymnasiasten, 393 Gymnasiasten) mit Hilfe von Fragebögen erhoben. Es ergaben sich Hinweise auf die Invarianz der Struktur der Prüfungsangst. Die Prüfungsangstkomponenten Besorgtheit, Aufgeregtheit, Interferenz und Mangel an Zuversicht konnten unabhängig von einer globalen oder fachspezifischen Fragestellung gefunden werden. Es zeigte sich, dass es deutliche Unterschiede gibt, je nachdem, ob die Schüler kurz nach einer Schularbeit oder im Lauf des Schuljahrs befragt wurden. State-Prüfungsangst zeigte erwartungsgemäß eine stärkere Schwankung als Trait-Prüfungsangst. Es wurde deutlich, dass das Internalen-Externalen-Referenzmodell nicht zur Erklärung der gegenstandsspezifischen Angst herangezogen werden kann. Das Selbstkonzept hatte einen angstreduzierenden Einfluss. Der wahrgenommene Leistungsdruck korrelierte positiv mit allen Angstkomponenten.

Hodapp, Volker

Universität Düsseldorf; Institut für Physiologische Psychologie

Das Prüfungsängstlichkeitsinventar TAI-G: Eine erweiterte und modifizierte Version mit vier Komponenten

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 1991, 5 (2), 121-130

Auf dem Hintergrund der Zwei-Komponenten-Theorie und neuerer Entwicklungen in der Prüfungsangstforschung wird eine erweiterte und modifizierte deutsche Version des "Test Anxiety Inventory" (TAI-G) entwickelt. Eine Vorform des Fragebogens wurde einer Stichprobe von 713 Schülerinnen und Schülern (Berufsschule, Gymnasium) vorgelegt. Mit Hilfe von Faktoren- und Itemanalysen konnten vier Subskalen gebildet werden: Aufgeregtheit, Besorgtheit, Mangel an Zuversicht und Interferenz. Die innere Konsistenz der Subskalen und des Gesamtscores erwies sich als hoch. Zusätzlich wurden Rasch-Analysen und ein Vergleich zwischen dem TAI-G und dem "Angstfragebogen für Schüler" (AFS) durchgeführt. Die Multidimensionalität von Prüfungsangst und Überlegungen zur Konzeptualisierung der Angstkomponenten werden diskutiert.

Hodapp, Volker; Glanzmann, Peter G.; Laux, Lothar

Universität Düsseldorf; Institut für Physiologische Psychologie

Theory and measurement of test anxiety as a situation-specific trait

In: Spielberger, Charles D.; Vagg, Peter R. (Ed.), Test anxiety. Theory, assessment, and treatment (S. 47-58). Washington: Taylor & Francis, 1995

Examines the relationship between test anxiety as a situation-specific anxiety trait and academic achievement. Trait-state anxiety theory conceptualizes test anxiety as a situation-specific anxiety trait and predicts that both worry and emotionality affect achievement. Studies on the causal analysis of the effect of test anxiety on achievement have provided evidence of a strong negative influence of worry on achievement and is greatly influenced by the fear of failure. A model explaining the complex reciprocal relationship between anxiety and achievement which takes into account the interactions of people with situation-specific behavior determinants is proposed. The development of the Test Anxiety Inventory (TAI) which includes subscales for worry and emotionality is discussed. A German version of the TAI, called the TAI-G, was developed for measuring test anxiety as a situation-specific anxiety trait. Results using this inventory identified lack of confidence and interference as dimensions of test anxiety that may contribute to even better predictions of achievement.

Hodapp, Volker

Universität Düsseldorf; Institut für Physiologische Psychologie

The TAI-G: A multidimensional approach to the assessment of test anxiety

In: Schwarzer, Christine; Zeidner, Moshe (Ed.), Stress, anxiety, and coping in academic settings. First colloquium of educational researchers of the University of Haifa, Israel, and the Heinrich-Heine-University Düsseldorf, Germany, in Düsseldorf, November, 23-26, 1992 (S. 95-130). Tübingen: Francke, 1996

Presents the procedures applied for the construction of the German adaptation of the Test Anxiety Inventory (TAI/G). Two separate subject samples were involved in the construction of the questionnaire: one sample of 500 grade school students (aged 13-16 years) and a second, of 387 college and 326 grade school students (mean age 19.9 and 15.8 years, respectively). An empirical study is reported concerning the validity of the TAI-D regarding the relationship between anxiety and test performance. 114 eighth-graders participated as subjects. Their performance on a written test in English was measured. The results indicated a significant relationship between test anxiety and performance, however, this relationship was moderated by factors such as gender and test situation. The TAI/G was applied in a further study to investigate test anxiety in 148 college students. The conceptualization of test anxiety as a multidimensional construct is considered and suggestions for future research goals are given.

Hodapp, Volker; Benson, Jeri

Universität Düsseldorf; Institut für Physiologische Psychologie

The multidimensionality of test anxiety: A test of different models

Anxiety, Stress, and Coping, 1997, 10, 219-244

Used confirmatory factor analysis to test whether additional dimensions could still be represented by a single higher-order factor of test anxiety or whether the additional dimensions represented correlates of the traditional two-factor model. The Revised Test Anxiety (RTA) scale and the German Test Anxiety Inventory (TAI-G) were combined collecting data from a binational sample of 218 American (aged 24-42 years) and 218 German (aged 19-33 years) college students. Considering the statistical and theoretical aspects of model fit, they indicated that a model consisting of three primary factors (worry, emotionality, and lack of confidence) fit the data best. While distraction and self-efficacy may be regarded as correlates of test anxiety, lack of confidence was substantiated as a component of test anxiety. Implications for the conceptualization of the content domain and hence area of test anxiety are discussed.

Hodapp, V.; Rohrman, S.; Ringeisen, T.

PAF - Prüfungsangstfragebogen

PAF. Prüfungsangstfragebogen [Testbox mit Manual, je 10 Fragebögen PAF-S und PAF-D, Auswertungsschablone sowie 10 Profildbögen für Studierende]. Göttingen: Hogrefe, 2011

Janouch, Paul

Klinik Flachsheide, Bad Salzuflen

Prüfungsangst. Kurzberatung mit hypnotischen Techniken

Hypnose und Kognition, 1991, 8 (2), 53-56

Es wird über die zwei Sitzungen dauernde Beratung einer Patientin, welche schon dreimal durch die theoretische Führerscheinprüfung gefallen war, berichtet. Entgegen der Vermutung der

überweisenden Kollegin erwiesen sich psycho- bzw. familiendynamische Faktoren als nicht relevant, so dass es genügte, in hypnotischer Trance vorhandene Ressourcen mit der Prüfungssituation zu assoziieren, dadurch die zuvor übermäßige Erregung auf ein notwendiges Maß zu reduzieren und hierdurch die Konzentration der Patientin zu verbessern.

Jaradat, Abdul-Kareem M.

Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates, and treatment. Psychometric properties of the Differential Test Anxiety Inventory (DAI) and a comparison of cognitive therapy and study skills counseling in the treatment of test anxiety

Marburg: Universität, Fachbereich Psychologie, 2004

This research consisted of a descriptive correlational study and an experimental study. The correlational study investigated the relationships between test anxiety, procrastination, academic performance, and satisfaction with study in a sample of 573 high school male students selected from four schools in Jordan. Pearson product moment correlation coefficients were calculated to determine the relationships between these variables. The results showed a significant positive correlation between test anxiety and procrastination ($r = .29$). Significant negative correlations were found between test anxiety and grade point average (G.P.A) ($r = -.22$), test anxiety and satisfaction with study ($r = -.27$), procrastination and G.P.A ($r = -.24$), and procrastination and satisfaction with study ($r = -.33$). No correlation was found between feeling of lack of knowledge and G.P.A ($r = .05$), whereas a significant correlation was found between repertory uncertainty and G.P.A ($r = -.22$). The experimental study examined the effectiveness of a cognitive therapy program and a study skills counseling program in reducing test anxiety and procrastination and improving academic performance and satisfaction with study. 81 students were selected from a group of 156 tenth grade male students on the basis of their scores on the general test anxiety scale of the Differential Test Anxiety Inventory (DAI). These students were rank ordered based on their scores on a short form of the Aitken Procrastination Inventory (API), and then assigned to three groups. These groups were randomly assigned to cognitive therapy, study skills counseling, and waiting-list control. Pretest and posttest measures were taken on the DAI, API, G.P.A, and a single-item question on student satisfaction with study. No significant differences existed between groups at pretest. However, the results indicated that both treatment groups made significant improvements from pretest to posttest in test anxiety and satisfaction with study when compared to the waiting-list control group. The study skills counseling group showed a significantly greater reduction in procrastination than did the control group, while the cognitive therapy group was superior to the control group in improving academic performance. The cognitive therapy program significantly reduced test anxiety, but it did not reduce procrastination. Thus, treatment of anxiety is necessary but not sufficient for reducing procrastination. The results of both studies are interpreted as giving support to the interference model of the debilitating effect of anxiety on performance.

Jirasko, Marco; Sirsch, Ulrike

Universität Wien; Institut für Psychologie; Abteilung für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie

Anstrengungsvermeidung und elterliches Erziehungsverhalten

In: Spiel, Christiane; Kastner-Koller, Ursula; Deimann, Pia (Ed.), Motivation und Lernen aus der Perspektive lebenslanger Entwicklung (S. 225-234). Münster: Waxmann, 1996

Unter Bezug auf das Zwei-Komponenten-Modell elterlicher Bekräftigung wurden die Zusammenhänge des elterlichen Erziehungsverhaltens mit der Anstrengungsvermeidung und der

Prüfungsangst ihrer Kinder empirisch untersucht. Bei 328 Schülern und Schülerinnen aus 16 Klassen des sechsten Schuljahres allgemeinbildender höherer Schulen wurden Daten mit dem "Anstrengungsvermeidungstest", dem "Erziehungsstil-Inventar" und der Subskala zur Prüfungsangst aus dem "Angstfragebogen für Schüler" erfasst. Die Befunde zeigen, dass vor allem die (vom Kind erlebte) Inkonsistenz elterlicher Reaktionen und elterliche Strenge mit hoher Anstrengungsvermeidung einhergehen. Prüfungsängstlichkeit des Kindes kovarierte mit (wahrgenommener) mütterlicher Inkonsistenz und (wahrgenommener) väterlicher Strenge. Deutlich wurden geschlechtsbezogene Unterschiede in den Zusammenhängen, was auch für die Beziehung zwischen Anstrengungsvermeidung und Prüfungsängstlichkeit gilt, die bei Jungen höher ausgeprägt war als bei Mädchen.

Keith, Nina; Hodapp, Volker; Schermelleh-Engel, Karin; Moosbrugger, Helfried
Universität Giessen; Fachbereich 06 Psychologie

Cross-sectional and longitudinal confirmatory factor models for the German Test Anxiety Inventory: A construct validation

Anxiety, Stress, and Coping, 2003, 16 (3), 251-270

Construct validity of the German Test Anxiety Inventory (TAI-G) was tested in two respects, (1) the purported 4-dimensional structure of the TAI-G (comprising Emotionality, Worry, Interference, and Lack of Confidence subscales) as well as the relation of test anxiety dimensions to self-efficacy, (2) the trait conception of the TAI-G within the framework of latent state-trait theory. The TAI-G was presented to a sample of 302 students on 3 occasions with intervals of 2 weeks along with a study-specific self-efficacy scale on Occasion 1. Dimensionality assumptions as well as the relation to self-efficacy were tested using cross-sectional second-order confirmatory factor analysis. The trait conception was tested separately for TAI-G subscales by specifying longitudinal confirmatory factor models (latent state-trait models) and by calculating variance proportions of manifest variables (latent state-trait coefficients) referring to different sources of systematic variance (person, situation, and method) based on parameter estimates of the models. The results corroborate the purported 4-dimensional structure and hypothesized relationships to self-efficacy (i.e., acceptable model fit) as well as the trait conception of test anxiety (i.e., acceptable model fit and high proportion of variance due to person component). Implications for further validation studies are discussed.

Kerres, Michael
Universität Bochum; Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie

Verlaufstypen der Aufgeregtheit in Prüfungen und ihre Beziehung zu Persönlichkeitsmerkmalen

Psychologie in Erziehung und Unterricht, 1989, 36 (3), 187-194

Der Verlauf der subjektiv erlebten Aufgeregtheit von Lehramtsstudenten vor ihren Abschlussprüfungen zum Staatsexamen wird analysiert. Dazu wurden Fragebogendaten, Rating-Skalen und Testwerte von insgesamt 157 Studenten ausgewertet. Anhand einer Clusteranalyse der graphischen Aufgeregtheitsskalierungen zur schriftlichen Prüfung wurden drei Verlaufstypen identifiziert, die sich in den Persönlichkeitsmerkmalen Prüfungsängstlichkeit und Handlungskontrolle unterschieden. In der mündlichen Prüfung, in der ein höheres Niveau der Aufgeregtheit erlebt wurde, wurden Ähnlichkeiten im Verlauf der drei Gruppen ermittelt. Persönlichkeitsspezifische Bewältigungsmuster wurden vor allem in der zweiten Hälfte der

Prüfungen sichtbar. Die Ergebnisse werden als Beleg für das Zweikomponentenmodell der Prüfungsangst gewertet.

Kerres, Michael

Universität Bochum; Fakultät für Psychologie; Arbeitseinheit Pädagogische Psychologie

Prüfungsangst und -bewältigung. Eine Untersuchung zu selbstregulativen Prozessen im Prüfungsgeschehen

Frankfurt: Lang, 1988

Prüfungsangst und ihre Bewältigung werden im Rahmen kognitiver Prüfungsangsttheorien untersucht. Zu zwei Erhebungszeitpunkten (Vorbereitungs- und Prüfungssituation) wurden bei 75 Versuchspersonen mit verschiedenen Methoden Daten erhoben: In der Vorbereitungsphase wurden Prüfungserfahrung und Prüfungsmotivation mit einem eigens entwickelten Fragebogen erfasst, kognitive und emotionale prüfungsrelevante Aspekte mit einem Interview sowie das Bewältigungsverhalten bei Misserfolg in einem Simulationsversuch. Bei der Prüfungssituation wurden aktuelle Aufgeregtheit sowie emotionale und kognitive Aspekte in der Selbstwahrnehmung des Betroffenen und in der Fremdeinschätzung erhoben. Außerdem wurden die Persönlichkeitsmerkmale Prüfungsängstlichkeit ("Test-Angst-Inventar" von Hodapp und Mitarbeitern) und Handlungskontrolle ("Fragebogen zur Handlungs- versus Lageorientierung" von Kuhl) gemessen. Wesentliche Ergebnisse waren: (1) Eine hohe Intensität gedanklicher Auseinandersetzung über verschiedene, nicht aufgabenbezogene Aspekte während der Vorbereitungsphase wirkte sich nicht negativ auf die emotionale und kognitive Bewältigung einer Prüfung aus. (2) Ein eindeutiger Zusammenhang bestand zwischen der funktionalen Bewertung der gedanklichen Auseinandersetzung als förderlich und der emotionalen und metakognitiven Bewältigung der antizipierten Prüfung. (3) Hochhängstliche und niedrig-ängstliche unterschieden sich nicht in der Intensität der gedanklichen Auseinandersetzung. Allerdings bewerteten sie die Auseinandersetzung metakognitiv unterschiedlich. Die Befunde werden vor dem Hintergrund der kognitiven Interferenz-Hypothese und der Sprachstil-Hypothese diskutiert.

Kerres, Michael; Wrobel, Heike; Lazarus-Mainka, Gerda

Fachhochschule Furtwangen

Komponenten der Prüfungsängstlichkeit und semantisches Gedächtnis

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 1991, 5 (2), 155-161

In einem Versuch zum inzidentellen Lernen wurden 84 Versuchspersonen Adjektive unterschiedlichen emotionalen Inhaltes dargeboten. Sie sollten angeben, wie gut die Adjektive ihre Gefühle und Gedanken in Prüfungssituationen beschreiben und die Adjektive anschließend frei reproduzieren. Außerdem wurde das "Test-Angst-Inventar" (TAI) von Hodapp, Laux und Spielberger zur Erfassung von Besorgtheit und Aufgeregtheit vorgelegt. Kovarianzanalytische Auswertungen, bei denen die beiden Prüfungsängstlichkeitskomponenten jeweils getrennt als Kovariate eingingen, zeigten, dass Personen mit hoher Besorgtheit und Aufgeregtheit sich häufiger negative Adjektive zuschrieben als Personen mit geringer Ausprägung dieser Merkmale. Personen mit hoher Besorgtheit erinnerten mehr Adjektive und wiesen eine größere Anzahl an Reproduktionsfehlern (Intrusionen) auf als Personen mit geringer Besorgtheit. Bei Aufgeregtheit zeigten sich keine derartigen Unterschiede. Die Ergebnisse werden im Kontext einer semantischen Interpretation der Prüfungsängstlichkeit diskutiert.

Knigge-Illner, Helga

Freie Universität Berlin; Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung

Workshop zur Examensvorbereitung. Bewältigung von Prüfungsangst

In: Knigge-Illner, Helga; Kruse, Otto (Ed.), Studieren mit Lust und Methode. Neue Gruppenkonzepte für Beratung und Lehre (S. 235-254). Weinheim: Deutscher Studien-Verlag, 1994

Es wird über Erfahrungen berichtet, die im Rahmen von Workshops zur Examensvorbereitung und zur Bewältigung von Prüfungsangst bei Studierenden gesammelt wurden. Nach einleitenden Anmerkungen zur Verbreitung von Prüfungsangst bei Examenskandidaten und zur sozialen und individuellen Bedeutung von Prüfungen werden folgende Aspekte angesprochen: (1) therapeutisches Konzept und Intentionen der Workshops, (2) Entwicklung des Workshopkonzepts, (3) Zielsetzungen und Programminhalte des Workshops, (4) Durchführung der Workshops und Reaktionen der Teilnehmer. Wesentliche Lehr- und Lerninhalte waren insbesondere Arbeitsplanung und -strategien sowie Prüfungssimulationen.

Knigge-Illner, Helga

Freie Universität Berlin; Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung

"Das Examen schaffen". Evaluation eines Workshops zur Bewältigung von Prüfungsangst

Report Psychologie, 1998, 23 (10), 828-841

Vorgestellt wird ein Workshop zur Examensvorbereitung für Studierende, der dazu beitragen soll, selbstbewusste Einstellungen gegenüber Prüfungen aufzubauen und Prüfungsangst besser zu bewältigen. Das Konzept des Workshops integriert verschiedene therapeutische Ansätze: Verhaltensübungen zur Angstbewältigung in Form von Prüfungssimulation und Rollenspielen, Anleitung zur selbstreflexiven Analyse von Kognitionen über Prüfung bzw. Examen und Autogenes Training. In einer Evaluationsstudie, an der 72 Studierende teilnahmen, konnte unter Verwendung des "Prüfungsängstlichkeitsinventars" festgestellt werden, dass zum Abschluss des Workshops die Prüfungsangst der Teilnehmer signifikant reduziert war. Die zentralen Dimensionen von Prüfungsangst - Besorgtheit, Aufgeregtheit, Interferenz von Gedanken und Mangel an Zuversicht - zeigten durchweg positive Veränderungen. Ebenso hatten sich ihre Kontroll- und Kompetenzüberzeugungen in Richtung auf größere Selbstwirksamkeit verbessert. In einer Nachbefragung (vier Monate bzw. ein Jahr später) ließ sich feststellen, dass ein beträchtlich großer Anteil der Teilnehmer von ihnen (etwa zwei Drittel) inzwischen das Examen bzw. Teilprüfungen erfolgreich absolviert hatte. Der Workshop verhilft demnach Studierenden dazu, Prüfungsangst zu bewältigen und Prüfungen erfolgreich zu meistern. Ein breiteres Angebot dieses Workshops, etwa auch dezentralisiert in den Fachbereichen, wird als wünschenswert betrachtet.

Knigge-Illner, Helga

Prüfungsangst bewältigen. Workshop-Programm für Gruppen

Psychotherapeut, 2009, 54 (5), 334-345

Nach einer theoretischen Einführung zu psychologischen Modellen der Prüfungsangst werden ein kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiertes Workshop-Konzept zur Bewältigung dieser Ängste und Daten zur Evaluation des Programms von Prüfungsangst bei Studierenden vorgestellt. Das Programm umfasst die Elemente der Angstbewältigung über Verhaltensübungen in Form von Rollenspielen und Prüfungssimulation mit Videoaufzeichnung, kognitive Interventionstechniken, Strategien zum Zeitmanagement und wissenschaftlichen Arbeiten sowie das Erlernen eines

Entspannungsverfahrens. Die Evaluation des Programms zeigte eine Verringerung der Prüfungsangst sowie eine Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugungen.

Koblitz, Joachim; Wenzel, Guido

Universität Düsseldorf; Erziehungswissenschaftliches Institut; Abteilung für Bildungsforschung und Pädagogische Beratung

Klienteladaptiertes Testen. Entwicklung und Evaluation einer audio-visuellen Präsentationsform von Items zur Erfassung von Prüfungsangst

Empirische Pädagogik, 1988, 2 (4), 315-333

Die audiovisuelle Darbietungsform eines Angsttests wird im Vergleich zu seiner herkömmlichen Darbietung als "paper-and-pencil"-Test geprüft. Im Anschluss an eine kurze Erörterung der Vorteile von audiovisuellen Testpräsentationen wird die Umsetzung der Items der Prüfungsangst-Skala des "Angstfragebogens für Schüler" in kurze Spielszenen, die mit Videokameras aufgezeichnet wurden, erläutert. Unter Kontrolle der Variablen Geschlecht und Lesefähigkeit wurden beide Testformen bei 296 Hauptschülern und 311 Sonderschülern eingesetzt. Die audiovisuelle Darbietungsform stellte sich als geeigneter heraus. So wurden geläufige Untersuchungsergebnisse (höhere Angstwerte bei Mädchen, negative Korrelationen von Angst mit Alter) erneut und unter der audiovisuellen Bedingung ausgeprägter festgestellt. Zusätzlich erwies sich die audiovisuelle Testform auch unter den Aspekten der Testmotivierung und der Verständlichkeit als überlegen. Eine erwartete Schultypenabhängigkeit der Testeignung wurde dagegen nicht gefunden.

Koblitz, Joachim; Wenzel, Guido

Universität Düsseldorf; Erziehungswissenschaftliches Institut; Abteilung für Bildungsforschung und Pädagogische Beratung

Ein multisensorisches Testverfahren zur Diagnose von Prüfungsangst. Entwicklung und Evaluation einer audio-visuellen Präsentationsform von Items zur Erfassung von Prüfungsangst

Arbeitsberichte aus der Abteilung für Bildungsforschung und Pädagogische Beratung, Nr. 7. Düsseldorf: Universität, Erziehungswissenschaftliches Institut, Abteilung für Bildungsforschung und Pädagogische Beratung, 1987

Im Rahmen der Erforschung klientelbezogener Diagnoseverfahren zur Erfassung von Schul- und Prüfungsangst wurde zur Messung von Angst in Leistungssituationen ein von der Schriftsprache unabhängiges Erhebungsinstrumentarium entwickelt. Es stellt eine audiovisuelle Umsetzung der 15 Items der Prüfungsangstskala des "Angstfragebogens für Schüler" (AFS) von Wiczerkowski und Mitarbeitern dar. Anhand eines vierfaktoriellen Designs mit den Variablen "Schultyp", "Grad der Lesefähigkeit", "Geschlecht" und "Testverfahren" wurde geprüft, inwieweit die audiovisuelle Präsentation von Angstitems für eine bestimmte Schülergruppe - die Lernbehinderten - der herkömmlichen Darbietungsform (Paper-and-pencil-Test) überlegen sein könnte. Dazu wurden einer Stichprobe von 607 Schülerinnen und Schülern, bestehend aus Hauptschülern und Schülern der Schule für Lernbehinderte, beide Testformen vorgelegt. Die Berechnung der instrumentellen Testqualität ergab einen Vorteil des audio-visuellen Tests gegenüber der in der Paper-and-pencil-Weise dargebotenen Form. Es zeigte sich, dass die neue Präsentationsform - insbesondere für eine bestimmte Personengruppe - die geeignetere war. Eine erwartete Schultypenabhängigkeit konnte nicht beobachtet werden. Unter dem motivationalen Aspekt der Testteilnahme sowie nach dem Prinzip der Anschaulichkeit erwies sich die audiovisuelle Testform als überlegen.

Kossak, Hans-Christian

Katholische Beratungsstelle für Erziehungs- und Familienfragen, Bochum

Brechdurchfälle, Depressionen und Examensprobleme

In: Peter, Burkhard; Kraiker, Christoph; Revenstorf, Dirk (Ed.), Hypnose und Verhaltenstherapie (S. 81-93). Bern: Huber, 1991

Am Fall einer 24-jährigen Medizinstudentin mit komplexen Examensproblemen (Brechdurchfälle, Depressionen) wird eine eigene Methodenkombination von Hypnose und Verhaltenstherapie dokumentiert. Im Rahmen der Behandlung wurden folgende Techniken eingesetzt: Selbstkontrolle durch Selbsthypnose (Verbesserung von Lernmotivation und Lernprozessen, Angstabbau), Altersregression sowie kognitive Umstrukturierung und Umattribuierung unter Hypnose. Zusätzlich zur Praxisdarstellung erfolgt eine ausführliche verhaltenstheoretische Erörterung des Falls.

Kossak, Hans-Christian

Katholische Beratungsstelle für Erziehungs- und Familienfragen, Bochum

Studium und Prüfungen besser bewältigen. Neue Wege, mit Lern- und Leistungsproblemen in Schule und Studium umzugehen

München: Quintessenz-Verlag, 1992

Auf dem Hintergrund verhaltens- und suggestionstherapeutischer Praxiserfahrungen werden Tipps zur effektiveren Gestaltung des Studiums und Lernens sowie für den Abbau von Ängsten vor schriftlichen und mündlichen Prüfungen gegeben. Als Kurs aufgebaut will das Buch zur Selbsthilfe anleiten. - Inhalt: (A) Grundlagen des Lernens und des geistigen Arbeitens. (1) Verstärkung und Leistungsverbesserung. (2) Differenzierung am Arbeitsplatz. (3) Der Arbeitsplatz und seine Ordner. (4) Leistungsfähigkeit und Tageszeit. (5) Lernen mit der Einheit von Leib und Seele. (6) Denken ist das Bewegen von Materie. (7) Arbeitsplatz Bibliothek. (8) Anlegen einer Materialsammlung und Gliederung. (9) Lernerbeit: Einzelnen oder in der Gruppe? - (B) Methoden und Techniken zum richtigen Lernen und Behalten. (10) Vermeidungsverhalten abbauen. (11) Durch Zettel kein Verzetteln. (12) Der geistige Motor muss warm laufen. (13) Lernportionen. (14) Lernposition. (15) Verteiltes Lernen. (16) Pausen. (17) Lernkanäle. (18) Der positive Abschluss. (19) Vorbereitung der nächsten Lerneinheit. (20) SQ3R als Wunderformel. (21) Ähnlichkeitshemmung. (22) Die differenzierte Vokabelkartei. (23) Mechanisches Lernen. (24) Zettelmethode. (25) Vortrag: Langeweile oder aktives Mitarbeiten? - (C) Selbsthypnose: Neue Methoden zur Verbesserung des Lernens und Behaltens. (26) Elf Übungen zum Einsatz der Autohypnose beim Lernen. - (D) Ratschläge für die Prüfungsvorbereitung. (27) Wochen vor der Prüfung. (28) Jokertage. (29) Zeitplanung. (30) Der Tag vor der Prüfung. (31) Der Prüfungstag. (32) Der Tag danach.

Krampen, Günter

Universität Trier; Fachbereich I - Psychologie

Competence and control orientations as predictors of test anxiety in students: Longitudinal results

Anxiety Research, 1988, 1 (3), 185-197

Anhand longitudinaler Daten wurde die Hypothese, dass Prüfungsängstlichkeit bei Schülern anhand bereichsspezifischer selbstbezogener Kognitionen (Selbstkonzept eigener Fähigkeiten und Kontrollorientierungen) vorhergesagt werden kann, zweiseitig empirisch überprüft. Am Anfang

und am Ende eines Schuljahres bearbeiteten 346 Realschüler der Klassen 6 bis 10 den "Fragebogen zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten in Mathematik", die auf Problemlösehandeln bezogenen "IPC-Skalen zu bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen", den "LOC-K-Fragebogen" zu generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie den "Angstfragebogen für Schüler" zur Erfassung von Prüfungsängstlichkeit, manifester Angst, sozialer Erwünschtheit und Schulunlust. Die sequenzanalytisch gewonnenen Entwicklungsgradienten weisen auf symmetrische Entwicklungsprozesse der Prüfungsängstlichkeit und der selbstbezogenen Kognitionen. Befunde zeitverschobener Korrelations- und Regressionsanalysen zeigen, dass die Prüfungsängstlichkeit der Schüler anhand der zehn Monate vorher erhobenen Daten zum Selbstkonzept und zu den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen vorhergesagt werden kann. Die Befunde zu den Längsschnittstudien zeigen aber auch, dass die Beziehungen zwischen selbstbezogenen Kognitionen und Prüfungsängstlichkeit anhand von Querschnittsdaten überschätzt werden. Implikationen der Ergebnisse für die Entwicklung im Jugendalter und die kognitiven Emotionstheorien werden diskutiert.

Krampe, Günter

Universität Trier; Fachbereich I - Psychologie

Competence and control orientations as predictors of test anxiety in students: Longitudinal results

In: Schwarzer, Ralf; Wicklund, Robert A. (Ed.), Anxiety and self-focused attention (S. 111-123). Chur: Harwood, 1991

Anhand von Längsschnittdaten wurde die Hypothese überprüft, dass bereichsspezifische selbstbezogene Kognitionen (Selbstkonzept der Kompetenz und Kontrollorientierungen) Prädiktoren der Prüfungsangst bei Schülern darstellen. Folgende Variablen wurden zu Beginn und zum Ende eines Schuljahres bei 346 Gymnasiasten der sechsten bis zwölften Klasse gemessen: (1) Selbstkonzept der Kompetenz in Mathematik, (2) drei Aspekte von Kontrollüberzeugungen für Problemlöseverhalten (Internalität, Kontrolle durch mächtige Andere, Kontrolle durch Zufall), (3) generalisierte Kontrollüberzeugungen und (4) Prüfungsangst und manifeste Angst. Querschnittliche Entwicklungsgradienten deuten auf Entwicklungssymmetrien zwischen selbstbezogenen Kognitionen und Prüfungsangst hin. In kreuzverzögerten Korrelationsanalysen wurde ermittelt, dass die Prüfungsangst umso höher war, je niedriger Kompetenz-Selbstkonzept und interne Kontrollorientierung ausfielen. Die längsschnittlichen Ergebnisse deuten allerdings ebenfalls an, dass die Ergebnisse querschnittlicher Analysen die Zusammenhänge zwischen selbstbezogenen Kognitionen und Prüfungsangst aus entwicklungspsychologischer Perspektive tendenziell überschätzen.

Krause, Clemens; Revenstorf, Dirk

Universität Tübingen; Psychologisches Institut

Wirkung indirekter Hypnosetechniken auf Symptome der Prüfungsangst: Eine Audiokassettenstudie

Hypnose und Kognition, 1998, 15 (1-2), 129-144

In einer Studie wendeten 82 Probanden, die sechs bis acht Wochen vor einer Prüfung standen, zu Hause Trancekassetten an. Vier Interventionsgruppen und eine Kontrollgruppe erhielten Kassetten, die sich in Darbietungsform und Inhalt unterschieden. Zu zwei Messzeitpunkten wurden Angstwerte (State-Trait-Anxiety-Inventory, Test Anxiety Inventory) erhoben. Diejenigen

Gruppen, die Hypnoseinduktionen supraliminal dargeboten bekamen, konnten ihre Angstwerte mit Hilfe der Audiokassetten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant reduzieren. Teilweise waren sie auch einer Gruppe überlegen, die die Suggestionen subliminal dargeboten bekam. Unterschiede zwischen den supraliminalen Hypnosegruppen aufgrund der Manipulation der Darbietungsform gab es nicht. Der Therapieerfolg in diesen Gruppen kann mit dem Faktor hypnotische Entspannung erklärt werden. Die Wirksamkeit von Imaginationen ein und derselben Kasette bleibt bis zum neunten Hören bestehen.

Krowatschek, Dieter; Domsch, Holger

Stressfrei in die Schule. Ängste überwinden

Düsseldorf: Walter, 2006

Aus der Sicht eines Schulpsychologen und Lehrers und eines Kinderpsychologen wird gezeigt, wie Eltern ihren Kindern helfen können, Angst und Stress in der Schule zu bewältigen bzw. zu verhindern. Die Erscheinungsformen und die vielfältigen Ursachen von Schulangst und Prüfungsangst werden erläutert, und es werden Methoden vorgestellt, mit denen diese Ängste wirksam verringert werden und entspanntes Lernen ermöglicht wird. - Inhalt: (1) Das Phänomen der Angst. (2) In der Höhle des Tigers - Schulangst. (3) Ursachen von Angststörungen. (4) Der Schulangst begegnen. (5) Klassenarbeiten und Prüfungen kündigen sich an (Entwicklung und Auswirkungen von Prüfungsangst; Techniken der Prüfungsvorbereitung; was Eltern tun können). (6) Klassenarbeiten und Prüfungen überstehen. (7) Wie man Prüfungsangst verringert (Entspannungsverfahren und kognitive Techniken). (8) Rückschläge sind normal. - Anhang: Geschichten gegen die Angst.

Krumpholz, Doris

Universität Marburg

Die kognitive Komponente der Prüfungsangst

Marburg: Universität, Fachbereich Psychologie, 1990

Nach Darstellung und Kritik von Theorien und Befunden der kognitiven Prüfungsforschung wird über eine Arbeit berichtet, deren wesentliche Zielsetzung darin bestand, durch freie Befragung ohne vorgegebene Antwortalternativen ein umfassenderes Bild der bei der Prüfung auftretenden Kognitionen zu gewinnen. 54 Psychologie- und 53 Biologie- bzw. Chemieschülerinnen (54 Frauen, 53 Männer) erhielten einen Fragebogen zur Erfassung der Prüfungsängstlichkeit, der Selbstaufmerksamkeit und verschiedener Selbstkonzeptaspekte, außerdem erfolgte ein standardisiertes Interview zur Erfassung der Kognitionen direkt im Anschluss an eine der Diplomprüfungen. Die am häufigsten auftretenden Kognitionsbereiche waren: die Wahrnehmung von Aufgeregtheit und negativen Kognitionen ("emotionality"), Innerer Monolog (Grübeln, Selbstdestabilisierung und -instruktion), Wahrnehmen und Gestaltung der Interaktion und die Einschätzung der eigenen Fähigkeit. Die theoretisch relevanten Bereiche "Aus-dem-Felde-gehen", Attributionen, Leistungsprognosen und Evaluation waren gar nicht vorhanden oder unterrepräsentiert. Demgegenüber nahmen positive Emotionen und Kognitionen, die der Selbststabilisierung dienen, einen bislang unvermutet breiten Raum ein. Im Hinblick auf Prüfungsängstlichkeit und Selbstkonzeptvariablen unterschieden sich Psychologie- und Biologie-/Chemiestudierende nicht voneinander, die Psychologiestudierenden berichteten jedoch im Mittel absolut mehr Kognitionen insgesamt und relativ mehr Kognitionen aus dem Bereich "Innerer Monolog". Geschlechterunterschiede fanden sich nur im Hinblick auf die niedrigere

Leistungseinschätzung, die höhere mittlere absolute Anzahl angegebener Kognitionen und die höhere mittlere relative Anzahl selbstdestabilisierender Kognitionen bei den Frauen. Die Zusammenhänge zwischen Prüfungsängstlichkeit und dem Wissensselbstkonzept sowie der Note waren erwartungsgemäß relativ hoch. Hochhängstliche schilderten relativ mehr selbstdestabilisierende und "emotionality"-Kognitionen. Die Ergebnisse stützen einerseits wichtige Annahmen der kognitiven Prüfungstheorien, werden andererseits aber auch interpretiert als Hinweis auf die Relevanz prozessplanerischer und selbstregulativer kognitiver Aktivitäten in komplexen Prüfungssituationen, ein Aspekt, der bislang vernachlässigt worden war.

Krumpholz, Doris

Kognitionen von Studierenden während einer mündlichen Prüfung in Abhängigkeit von Prüfungsängstlichkeit, Geschlecht und Studienfach

Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 1993, 14 (3), 177-188

Auf dem Hintergrund der Kritik am traditionellen Vorgehen der kognitiven Prüfungsangstforschung wurden im Rahmen einer Befragung die in realen Prüfungssituationen auftretenden Kognitionen erhoben. Ferner wurden Geschlecht, Prüfungsängstlichkeit, Studienfach und Leistung des Prüflings erfasst. 54 Psychologie- und 53 Biologie- bzw. Chemiestudierende wurden mit einem standardisierten Interview und dem "Mannheimer Prüfungsangstfragebogen" untersucht. Die auftretenden Kognitionen in der realen mündlichen Prüfung hatten im Wesentlichen Aufgeregtheit (emotionality), Selbstdestabilisierung und -instruktionen, Wahrnehmung und Gestaltung der Interaktion und die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zum Gegenstand. Die Ergebnisse stützen einerseits wichtige Annahmen der kognitiven Prüfungsangstforschung, verweisen andererseits aber auch auf die Relevanz prozessplanerischer und selbstregulativer kognitiver Aktivitäten in mündlichen Prüfungen.

Küpfer, Karl

Entwicklung eines differentiellen diagnostischen Ansatzes zur Analyse der Beziehung zwischen Prüfungsängstlichkeit und Prüfungsleistung

Forschungsbericht, Nr. 1993/4. Berlin: Technische Universität, Institut für Psychologie, 1993

Es wird über die Entwicklung und erste Validierung eines differentiellen diagnostischen Ansatzes zur Untersuchung des Verhältnisses von Prüfungsängstlichkeit und Prüfungsleistung informiert. Dabei werden theoretisch phänomenal voneinander abgrenzbare Prüfungsängstlichkeitstypen unterschieden und lernpsychologisch begründete Determinanten für die Herausbildung dieser Typen spezifiziert. Daten wurden an einer Stichprobe von 42 studentischen Versuchspersonen im Rahmen eines Primärstrategien- versus eines Stützstrategientrainings erhoben. Die Annahme differentieller Trainingswirkungen auf die Besorgtheit von ausgeprägt Prüfungsängstlichen wurde tendenziell bestätigt. Das Stützstrategientraining trug in erster Linie zu einer Minderung der ängstlichen Besorgtheit von Interferenz-Erfahrenen bei, wohingegen das Primärstrategientraining die Besorgtheit von Defizit-Erfahrenen reduzierte. Die Zuversichtlichkeit wurde durch keins der beiden Trainings beeinflusst.

Küpfer, Karl

Technische Universität Berlin

Prüfungsängstlichkeit bei Studenten: Differentielle Diagnostik und differentielle Intervention

Frankfurt a. M.: Lang, 1996

Es wird über die Entwicklung und Erprobung eines auf einem integrativen Modell zur differentiellen Diagnostik und differentiellen Modifikation von Prüfungsängstlichkeit (Lern-Bilanz-Stressmodell) basierenden Lernstrategietrainings zum Abbau von Prüfungsängstlichkeit bei Studenten informiert. Das Training wurde mit 32 Studenten verschiedener Studiengänge durchgeführt. In einem Überkreuzdesign wurden die Studenten per Zufall einer von zwei Gruppen zugewiesen. In einer dieser Gruppen wurden im ersten Trainingsteil Primärstrategien und im zweiten Teil Stützungsstrategien vermittelt, während in der anderen Gruppe die Reihenfolge umgekehrt war. Besorgtheit, Zuversicht und Hilflosigkeit wurden sowohl nach dem ersten als auch dem zweiten Teiltraining mit Hilfe von eigens entwickelten Fragebögen gemessen. Es ergaben sich Hinweise darauf, dass es differentialdiagnostisch sinnvoll ist, Studenten ohne Lernprobleme, Studenten mit emotionalen Lernproblemen, Studenten mit kognitiven Lernproblemen und Studenten mit emotionalen und kognitiven Lernproblemen zu unterscheiden. Deutlich wurden ferner die Wirkungen differentieller Interventionsstrategien bei diesen verschiedenen Gruppen von Studenten.

Lang, Jonas W. B.; Lang, Jessica

Maastricht University; Department of Work and Social Psychology

Priming competence diminishes the link between cognitive test anxiety and test performance: Implications for the interpretation of test scores

Psychological Science, 2010, 21 (6), 811-819

Studied the effects of a competence-priming intervention on the relationship between cognitive test anxiety and test performance. 2 studies compared the test performance of 219 secondary and vocational school students (mean age 16 years, Study 1) and 232 10th-grade students (mean age 15 years, Study 2). Both studies contrasted a priming intervention with a no-priming control condition. Emotional and cognitive test anxiety was measured in Study 1 using questionnaires including the German version of the Test Anxiety Inventory (TAI-G). Questionnaires used in Study 2 focused on level of task engagement and worry-related thoughts during testing. Participants in the priming condition in both studies completed a competence-priming task aimed at heightening perceptions of competence. Test performance was measured using the verbal-analogies subtest from the Wilde Intelligence Test-2 (WIT-2) in Study 1, and general ability was tested using the Wonderlic Personnel Test (WPT) in Study 2. Results showed that a specific intervention dealing with competence-related content has diminishing effects of the relationship between cognitive test anxiety and test performance. The competence-priming intervention improved performance of participants with high cognitive test anxiety, which allowed them to perform closer to their abilities, and reduced performance of participants with low cognitive test anxiety. Furthermore, task engagement was heightened in the priming condition. It is concluded that people with high test anxiety do not receive test scores that reflect their abilities and that competence priming could be used to improve test score validity.

Metzig, Werner; Schuster, Martin
Universität Köln; Institut für Psychologie

Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern

Berlin: Springer, 1998

In einem Selbsthilfeprogramm wird vermittelt, welche Methoden gegen Stress, Prüfungsangst und Lampenfieber helfen können. Von der effektiven Vorbereitung bis zu angstreduzierenden Übungen werden Hinweise für Situationen gegeben, in denen Leistung gezeigt werden muss. - Inhalt: (1) Bewertungsangst, was ist das? (2) Wie zeigt sich Bewertungsangst (Symptome; Fallbeispiele; Selbsteinschätzung und -diagnose; Ängste mit professionellem Behandlungsbedarf; Komponenten der Angst; Änderungsmotivation; realistische Ziele setzen). (3) Wie kommt Angst zustande (Bedeutung von Prüfungen; ungünstige Erwartungen; schlechte Erfahrungen; Vermeidung angstausslösender Situationen; Glaubenssätze und Redensarten; Konditionierung; phantasieausgelöste Ängste; Angst vor der Angst; Lerntypen). (4) Was ist zu tun (Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit; Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern; Techniken zur Kontrolle von Verhalten). (5) Angst bei Kindern und Jugendlichen (Angstmessung; was lässt sich gegen Angstbelastung tun). (6) Verhaltenstipps (Tipps für Prüfungen; Tipps für Vorträge; Tipps für das Sprechen in Gruppen; Tipps für Vorstellungsgespräche; Tipps für Musiker bei Lampenfieber). (7) Ungünstige Methoden der Angstbewältigung (Alkohol; Kaffee und Schokolade; Nahrungsaufnahme; was können Medikamente leisten; mit sich schimpfen). (8) Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung.

Molfenter, Stefan

Prüfungsemotionen bei Studierenden. Explorative Analysen und Entwicklung eines diagnostischen Instrumentariums

Regensburg: Universität, Philosophische Fakultät II, 2000

Es werden Selbstberichtskalen zu den Emotionen Angst, Ärger, Hoffnungslosigkeit, Scham sowie Erleichterung, Freude, Hoffnung und Stolz im Kontext von akademischen Prüfungen entwickelt. Auf der Grundlage von explorativen Analysen an 186 Studierenden und umfangreichen Literaturrecherchen wurden zunächst Taxonomien analog eines Vier-Komponenten-Modells der Emotionen erstellt. Mit dem Ziel größtmöglicher Repräsentativität wurden diese anschließend in Skalen übersetzt und in zwei Stufen an 252 und 222 Studierenden getestet. Konstruktion und Auswertung erfolgten nach den Richtlinien der klassischen Testtheorie. Im Rahmen der Arbeit ist es, wie sich zeigte, gelungen, hinsichtlich ihrer Güte zufriedenstellende Selbstberichtskalen zu den genannten Prüfungsemotionen zu entwickeln. Mit ihrer Hilfe lässt sich insbesondere die Erforschung von Zusammenhängen zwischen Fähigkeit, Motivation, Emotion und Leistung weiter vorantreiben. Aufgrund der berichteten Vielfalt emotionalen Erlebens bei Prüfungen erscheint es sinnvoll, die dominierende Rolle der Prüfungsangst in gängigen Denkansätzen zu relativieren.

Musch, Jochen; Bröder, Arndt
Universität Bonn; Psychologisches Institut

Psychometrische Eigenschaften und Validität des multidimensionalen Prüfungsängstlichkeitsinventars TAI-G

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 1999, 13 (1-2), 100-105

Psychometrische Eigenschaften und Faktorenstruktur des von Hodapp vorgelegten "Prüfungsängstlichkeitsinventars" (TAI-G) wurden an einer Stichprobe von 91 Studenten

pädagogischer Studiengänge überprüft. Die vier Subskalen "Aufgeregtheit", "Besorgtheit", "Mangel an Zuversicht" und "Interferenz" zeigten hohe innere Konsistenzen und genügten dem Kriterium der Rasch-Skalierbarkeit. Die faktorielle Struktur des Fragebogens konnte repliziert werden. Eine Reihe von signifikanten Beziehungen zwischen den vier Skalen und für die Prüfungsangstforschung bedeutsamen Variablen konnten in der theoretisch zu erwartenden Richtung nachgewiesen werden, was als Beleg für die Validität der Skalen gewertet wird. Die Verwendung des TAI-G zur differenzierten Diagnose von vier Subkomponenten der Prüfungsängstlichkeit kann aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung empfohlen werden.

Musch, Jochen; Bröder, Arndt

Universität Bonn; Psychologisches Institut

Test anxiety versus academic skills: A comparison of two alternative models for predicting performance in a statistics exam

British Journal of Educational Psychology, 1999, 69, 105-116

Two competing theoretical models to explain academic performance were proposed. The interference model stresses the detrimental effect of task-irrelevant thoughts during the test-taking situation whereas the deficit model suggests study habits and domain-specific skills as main predictors of test performance. The study compares the two models by determining the relative contribution of Test Anxiety, Study Habits, and Mathematics Skill to performance in a statistics examination. 66 undergraduate students who were enrolled in the first semester of two parallel introductory statistics courses participated in the study. Hierarchical regression analyses were performed on the performance in the final statistics examination. The unique variance attributable to Test Anxiety, Study Habits, and Mathematics Skill was calculated. Both Mathematics Skill and Test Anxiety added unique variance in explaining performance, whereas Study Habits did not. Although Mathematics Skill emerged as relatively more important than Test Anxiety, a purely deficit-based account nevertheless appears untenable because interfering effects of Test Anxiety during the examination also contributed an important portion of variance. It is recommended that cognitive-attentional accounts stressing test anxiety be supplemented by a deficit formulation, and that multimodal counseling address both Test Anxiety and skill deficits. Methodological problems in investigating the causal relationship between skill deficits, anxiety, and performance are discussed.

Pekrun, Reinhard

Universität München; Institut für Psychologie

Prüfungsangst und Schulleistung: Eine Längsschnittanalyse

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 1991, 5 (2), 99-109

Ein theoretisches Modell zu Wechselwirkungen zwischen Prüfungsangst und Schulleistung wird vorgestellt und empirisch geprüft. Auf der Basis einer allgemeinen Erwartungs-Wert-Theorie der Angstgenese wird folgendes angenommen: (1) Schulische Leistungsrückmeldungen nehmen Einfluss auf die Angstentwicklung, wobei Erwartungsbildungen vermittelnd eingreifen. (2) Prüfungsangst zieht ihrerseits kognitiv oder motivational vermittelte Leistungseffekte nach sich. Längsschnittliche Prüfungen dieser Annahmen beruhen auf einem Teildatensatz (Daten von 365 Schülern der fünften bis achten Klassenstufe) des Münchener Längsschnitts zur Schülerpersönlichkeit. Die korrelativen und bedingungsanalytischen Befunde zeigten, dass Schulleistung und Prüfungsangst über die Klassenstufen hinweg hypothesenkonform in positiven Rückkoppelungen stehen, wobei Leistungseffekte auf die Angstentwicklung von Misserfolgserwartungen vermittelt werden.

Pekrun, Reinhard

Universität München; Institut für Psychologie

Schulleistung, Entwicklungsumwelten und Prüfungsangst

In: Pekrun, Reinhard; Fend, Helmut (Ed.), Schule und Persönlichkeitsentwicklung. Ein Resümee der Längsschnittforschung (S. 164-180). Stuttgart: Enke, 1991

Ausgewählte Ergebnisse aus einer Längsschnittstudie zur Entwicklung der Prüfungsangst von Schülern der Sekundarstufe I werden mitgeteilt. Dabei stehen drei Fragen im Mittelpunkt: (1) Welchen Entwicklungsverlauf nimmt die Prüfungsangst im mittleren Schulalter? (2) In welchen Bedingungsverflechtungen steht die Prüfungsangst von Schülern mit ihren schulischen Leistungen? (3) Welchen Einfluss nehmen unterschiedliche Entwicklungsumwelten auf die Prüfungsangst. Daten wurden mit Hilfe eigens entwickelter Fragebögen zu vier Messzeitpunkten zwischen der fünften und der zehnten Klassenstufe an Stichproben von 859 bzw. 802 bzw. 1109 bzw. 702 Schülern von Haupt- und Realschulen sowie Gymnasien erhoben. Außerdem lagen die Schulnoten vor. Wesentlichstes Ergebnis war, dass die Prüfungsangst von der fünften bis zu zehnten Klassenstufe weitgehend stabil blieb. Außerdem ergaben sich Hinweise auf Wechselwirkungen zwischen Prüfungsangst und Schulleistung, wobei Leistungserwartungen eine vermittelnde Rolle spielten. Familiärer Zusammenhalt wirkte angstreduzierend, während schulischer Leistungsdruck, schulischer Wettbewerb und leistungsbezogene Bestrafungen Angst erzeugten.

Pekrun, Reinhard

Universität Regensburg; Psychologisches Institut

Prüfungsangst

In: Ingenkamp, Karlheinz; Jäger, Reinhold S.; Petillon, Hanns; Wolf, Bernhard (Ed.), Empirische Pädagogik 1970-1990. Eine Bestandsaufnahme der Forschung in der Bundesrepublik Deutschland (S. 607-611). Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 1992

Schwerpunkte der deutschen pädagogischen Forschung zur Leistungs- und Prüfungsangst aus dem Zeitraum von 1970 bis 1990 werden im Überblick dargestellt. Dabei stehen folgende Aspekte im Vordergrund: (1) Ursprünge und allgemeine Trends der empirischen Prüfungsangstforschung, (2) empirische Befunde zur Prüfungsangst, (3) offene Fragen und Aufgaben der zukünftigen Forschung. Es wird deutlich gemacht, dass gegenwärtig konsistente Erkenntnisse zur Phänomenologie und zu internen Strukturen der Prüfungsangst, zu subjektiv-proximalen Determinanten, zu Leistungskorrelaten, zur Entwicklung der Prüfungsangst während der Schulzeit, zu Umweltbedingungen sowie zu Therapiemöglichkeiten vorliegen.

Pekrun, Reinhard; Hochstadt, Michaela; Kramer, Klaudia

Universität Regensburg; Institut für Psychologie

Prüfungsemotionen, Lernen und Leistung

In: Spiel, Christiane; Kastner-Koller, Ursula; Deimann, Pia (Ed.), Motivation und Lernen aus der Perspektive lebenslanger Entwicklung (S. 151-161). Münster: Waxmann, 1996

Es wird ein Überblick zu Forschungsergebnissen über den Zusammenhang zwischen prüfungsbezogenen Emotionen, Lernprozessen und Leistungen gegeben. Erläutert werden (1) Befunde zur Häufigkeit von Emotionen, die Studierende in Prüfungssituationen erleben, (2) Möglichkeiten der Messung prüfungsbezogener Emotionen mit den "Regensburger Skalen zu Prüfungsemotionen" (mit Subskalen zu Freude, Hoffnung, Erleichterung, Ärger, Angst und

Hoffnungslosigkeit) und (3) die korrelativen Beziehungen von Prüfungsempfindungen zu ausgewählten Persönlichkeitsvariablen, Interessen, Lernanstrengungen und -problemen sowie Studienleistungen. Die Befunde weisen darauf hin, dass die Prüfungsangst keineswegs die einzige und auch nicht die wichtigste Emotion in Lern- und Leistungssituationen ist. Auch andere Prüfungsempfindungen können reliabel erfasst werden und weisen zum Teil erheblich stärkere Beziehungen zu Lern- und Leistungsvariablen auf als die Prüfungsangst.

Pekrun, Reinhard

Universität Regensburg; Institut für Psychologie

Sozialisation von Leistungsempfindungen: Eine kritische Literaturübersicht und ein sozialkognitives Entwicklungsmodell

Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation, 1999, 19 (1), 20-34

Zur Sozialisation von Leistungsempfindungen wird eine kritische Literaturübersicht vorgelegt und ein sozialkognitiv-theoretisches Modell entwickelt. Es wird argumentiert, dass der Einfluss von Erbanlagen und Umwelt-Person-Wechselwirkungen in diesem Forschungsbereich bisher unzureichend berücksichtigt worden ist. Die Entwicklung von Prüfungsangst ist durch Entwicklungsdynamik während der Grundschulzeit und Stabilisierung nach dieser Zeit sowie enge Bezüge zu negativen Leistungsbewertungen, Leistungsdruck, Wettbewerb und misserfolgskontingenten Bestrafungen gekennzeichnet. Literaturrecherchen zeigen, dass es an empirischem Wissen zur Entwicklung anderer Leistungsempfindungen mangelt. Abschließend wird ein Modell zu Einflüssen von Sozialumwelten auf Leistungsempfindungen vorgestellt. Angenommen wird, dass solche Einflüsse durch die Bildung von emotionsbedingenden Kompetenzen, Kontrollkognitionen und Valenzkognitionen vermittelt werden, wobei distale von proximalen Sozialisationsfaktoren (Instruktion, Aufgabensetzungen, Autonomiegewährung, Zielstrukturen, Leistungsrückmeldungen und -konsequenzen sowie Valenzinduktion) unterschieden werden.

Pekrun, Reinhard; Goetz, Thomas; Perry, Raymond P.; Kramer, Klaudia; Hochstadt, Michaela; Molfenter, Stefan

Universität München; Department Psychologie

Beyond test anxiety: Development and validation of the Test Emotions Questionnaire (TEQ)

Anxiety, Stress, and Coping, 2004, 17 (3), 287-316

Developed and validated the German Test Emotions Questionnaire (TEQ), a multi-scale questionnaire for assessing test-related emotions. Based on theoretical models of the component structures, antecedents, and effect of different test emotions, the measure assesses test-related joy, hope, pride, relief, anger, anxiety, shame, and hopelessness and identifies both state and trait emotions. Item selection and scale construction was accomplished in a series of three studies (n = total of 362 college students), and the scales were revised in two further studies (total of 474 college students). Finally, a sixth study evaluated the English translation of the TEQ in a sample of 389 Canadian college students. Correlational and confirmatory factor analyses indicated that the scales are reliable, structurally valid, and externally valid: they correlated significantly with personality, learning, academic achievement, and perceived health problems. Because many of these correlations were stronger for test emotions other than anxiety, it is concluded that test anxiety is neither the only nor necessarily the most important test-related emotions.

Pekrun, Reinhard; Götz, Thomas

Universität München; Department Psychologie; Abteilung Pädagogische Psychologie, Diagnostik und Evaluation

Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst

In: Mandl, Heinz; Friedrich, Helmut Felix (Ed.), Handbuch Lernstrategien (S. 248-258). Göttingen: Hogrefe, 2006

Der Umgang mit Prüfungsangst wird thematisiert. Zunächst werden die Bedingungen von Prüfungsangst, deren Wirkungen auf Lernen und Leistung sowie die Wechselwirkungen zwischen diesen Größen anhand der Kontroll-Wert-Theorie der Leistungsemotionen erörtert. Befunde aus der Coping-Forschung zur individuellen Bewältigung von Prüfungsstress und Prüfungsangst werden referiert. Beiträge der Gestaltung von Lernumgebungen und sozialen Umwelten zur Reduktion der Prüfungsangst werden diskutiert. Nach einer kurzen Darstellung der Therapie exzessiver Prüfungsangst wird abschließend die Erforschung weiterer Lernemotionen und Leistungsemotionen wie Lernfreude, Stolz oder Scham angemahnt.

Peter, Burkhard

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose, München

Prüfungsversagen

In: Peter, Burkhard; Kraiker, Christoph; Revenstorf, Dirk (Ed.), Hypnose und Verhaltenstherapie (S. 93-105). Bern: Huber, 1991

Die hypnotherapeutische Behandlung eines 33-jährigen prüfungsängstlichen Patienten, der zweimal durch das juristische Staatsexamen gefallen war und sich auf einen dritten und letzten Examensversuch vorbereitete, wird beschrieben. Die Therapie dauerte acht Doppelstunden und bezog sich auf die Vorbereitung zur schriftlichen und zur mündlichen Prüfung. Im Mittelpunkt der Darstellung steht die Induktion hypnotischer Trance-Zustände. Die Behandlung war erfolgreich, da der Patient seine Prüfungsangst überwand und das Examen erfolgreich bestand.

Pettermann, Hans

Die kognitiv-expressive Prüfungsangstgruppe. Darstellung und Untersuchung eines psychologischen Verfahrens zur Behandlung von Prüfungsangst

Wien: Universität, Grund- und Integrativwissenschaftliche Fakultät, 1999

Ein Gruppenverfahren zur Behandlung von Prüfungsangst, die so genannte Kognitiv-Expressive Prüfungsangstgruppe (KEPAG), wird entwickelt und überprüft. Zunächst wird übergreifend sowie anhand eines Fallbeispiels dargestellt, wie eine KEPAG in der Praxis abläuft. Anschließend werden die psychoanalytische Angsttheorie und die Angsttheorie nach Guttmann dargelegt, gefolgt von einer Erörterung des kognitiv-expressiven Modells. Im Rahmen einer Follow-up-Untersuchung wurden 27 Teilnehmer einer KEPAG mit 27 Teilnehmern eines kognitiven Standardverfahrens verglichen. Es handelte sich dabei um Studierende aus Wien im Alter von 18 bis 37 Jahren. Die Probanden wurden jeweils zu Beginn und nach einer vierwöchigen Pause nach dem Training mit Hilfe verschiedener standardisierter Verfahren zur Angstmessung und Persönlichkeitsdiagnostik untersucht. Die Gesamtgruppe wies im Vergleich zur Normalpopulation auch erhöhte Werte in anderen Angstbereichen als der Prüfungsangst auf. Hinsichtlich der KEPAG ließen sich signifikante Verbesserungen in einer Vielzahl der verwendeten Skalen feststellen. Im Vergleich zum Standardverfahren ließ sich nur tendenziell eine Überlegenheit der KEPAG in einigen wenigen Skalen aufweisen, die allerdings gerade die Prüfungsängstlichkeit betreffen. Es

wird der Schluss gezogen, dass die KEPAG ein wertvolles Behandlungsangebot für prüfungsängstliche Studierende darstellt.

Prior, Manfred

Ericksonsche Hypnose in der Behandlung von Klienten mit Prüfungsangst

Hypnose und Kognition, 1991, 8 (2), 57-67

Ausgehend von einem Überblick über Milton H. Ericksons Vorgehen in der Behandlung von Klienten mit Prüfungsangst wird ein nützlicher diagnostischer Rahmen dargestellt. "Übertreibendes Informations-Sammeln" und "Verschlimmerungsfragen" werden als zwei wichtige diagnostische Techniken beschrieben. Ihr unmittelbarer therapeutischer Effekt wird anhand von zwei Falldarstellungen erläutert. Weitere Fallbeispiele illustrieren die Anwendung von Zeitverzerrung, Zeitprogression, Entspannung, automatischem Schreiben und die Utilisation von Symptomphänomenen als therapeutische Trancephänomene mit Klienten mit Prüfungsangst.

Reckert, Horst-W.

Prüfungsangst ...wegankern in nur einer Sitzung? Eine empirische Untersuchung

MultiMind - NLP aktuell, 1994, 6, 22

Die Effektivität der Technik des "Anker-Kollabierens" aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) bei der Kurzzeittherapie von Prüfungsangst wird untersucht. Zwölf Studenten wurden in einer ungefähr 45-minütigen Sitzung mit NLP-Anker-Kollabieren vorbereitet: Die Problem- und Ressourcephysiologien wurden an den beiden Handgelenken kinästhetisch geankert und zum kollabieren gebracht. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe von 13 Studenten, die sich die Prüfungssituation im Sinne eines mentalen Trainings in allen Repräsentationssystemen vergegenwärtigen sollten, belegen vor und nach dem Training bzw. der Prüfung erhobene Fragebogendaten die Effizienz der Anker-Kollabieren-Technik. Die während des Trainings erfassten Herzrattendaten lieferten dagegen widersprüchliche Befunde.

Röhrle, Bernd; Linkenheil, Jürgen; Graf, Joachim

Universität Heidelberg; Psychologisches Institut

Soziale Unterstützung und Coping bei verschiedenen Formen von Prüfungsstress

Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 1990, 11 (2), 109-117

Bei 100 Examenskandidaten eines juristischen Fachbereichs wurden Unterschiede der individuellen und sozialen Bewältigung von Prüfungsstress in Abhängigkeit von verschiedenen Arten der Prüfungsängstlichkeit und Belastung untersucht. Personen mit hohem Kompetenzgefühl neigten vergleichsweise mehr zu sozialem Rückzug, zu weniger emotionaler Bewältigung und sorgten sich seltener um den Erfolg. War die Bilanz zwischen der Einschätzung der eigenen Kompetenz und der Schwierigkeit der Prüfung ungünstig, so wurden mehr Beratung eingeholt, mehr soziale Bindung gesucht, emotionale Bewältigungsformen bevorzugt und mehr Sorge um den Erfolg gehegt. Bei einzelnen Formen der Bewältigung ließen sich Einflüsse von Geschlecht und Prüfungszeitpunkt nachweisen.

Sann, Uli; Heidenreich, Thomas

Achtsamkeit, Prüfungsangst, allgemeine und unterrichtsbezogene Selbstwirksamkeit und Studienleistung bei Lehramtsstudierenden

In: Krämer, Michael; Preiser, Siegfried; Brusdeylins, Kerstin (Ed.), Psychologiedidaktik und Evaluation VII (S. 115-124). Aachen: Shaker, 2009

Es wird der Frage nachgegangen, inwieweit das Konzept der Achtsamkeit für pädagogisch-psychologische Fragestellungen geeignet ist. Nach einer knappen Einführung in die Themen Prüfungsangst, Selbstregulation und das Konzept der Achtsamkeit wird eine Studie beschrieben, in der Zusammenhänge zwischen Prüfungsangst, Selbstregulation und Achtsamkeit untersucht wurden. Fragebogendaten (Prüfungsangst, allgemeine Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, soziale Erwünschtheit) wurden an einer Stichprobe von 318 Nebenfachstudierenden der Pädagogischen Psychologie aus drei Einführungskursen in die psychologischen Grundlagen von Erziehung und Unterricht erhoben. Es zeigten sich differenzierte Zusammenhänge zwischen verschiedenen Prüfungsängstlichkeitsdimensionen und der Prüfungsleistung. Die Achtsamkeit zeigte erkennbare Zusammenhänge mit pädagogisch relevanten Variablen. Die positiven Effekte einer hohen Achtsamkeit und einer geringen Interferenzneigung auf die Prüfungsleistung summierten sich dabei, während eine Wechselwirkung nicht erkennbar war. Selbstwirksamkeitserwartung zeigte einen negativen Zusammenhang mit der Prüfungsleistung.

Satow, Lars

Freie Universität Berlin; Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie; Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie

Schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen und Prüfungsangst - Eine Mehrebenenanalyse mit latenten Variablen

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 1999, 13 (4), 207-211

In der vorgestellten Untersuchung wurde die Hypothese überprüft, dass schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen Veränderungen in der Besorgtheitskomponente der Prüfungsangst über einen Zeitraum von einem Jahr hinweg erklären können. An der Untersuchung nahmen 1346 Schüler der Sekundarstufe von zehn Schulen des Modellversuchs Verbund Selbstwirksamer Schulen zu zwei Messzeitpunkten teil. Es wurden Mehrebenen-Strukturanalysen durchgeführt, welche die Trennung von Schüler- und Klassenebene erlauben. Sowohl auf Schüler- als auch auf Klassenebene wurden "Cross-Lagged-Panel"-Strukturgleichungsmodelle überprüft. Die Analysen bestätigten den postulierten Effekt der schulbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen.

Schaefer, Ann; Mattheß, Helga; Pfitzer, Gabriele; Köhle, Karl

Universität Köln; Medizinische Fakultät; Institut für Vegetative Physiologie

Seelische Gesundheit und Studienerfolg von Studierenden der Medizin mit hoher und niedriger Prüfungsängstlichkeit

Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 2007, 57 (7), 289-297

Etwa zehn Prozent der Studierenden leiden unter behandlungsbedürftiger Prüfungsangst. Der Zusammenhang von hoher Prüfungsängstlichkeit mit anderen psychischen Störungen und dem Studienerfolg wurde bislang nicht systematisch untersucht. Fragestellung: Es wurde der Frage nachgegangen, inwieweit sich seelische Gesundheit und Studienerfolg von hoch und niedrig

prüfungsängstlichen Studierenden unterscheiden. Methodik: Im Rahmen einer Extremgruppenuntersuchung wurden aus 945 Studierenden der Medizin 115 hoch und niedrig Prüfungsängstliche ausgewählt. Sie nahmen an einem klinischen Interview teil und beantworteten zwei Persönlichkeitsfragebogen (NEO-FFI, TAS-20). Statistisch ausgewertet wurden die Datensätze von 109 Männern und Frauen (45 hoch-, 63 niedrigängstlich). Ergebnisse: Hoch prüfungsängstliche Studierende litten weitaus häufiger an sozialen Ängsten, wiesen aber auch einen höheren Anteil an spezifischen, isolierten Ängsten und anderweitigen psychischen Störungen auf. Sie zeichneten sich zudem durch einen höheren Neurotizismuswert und geringere Werte in Extraversion und Gewissenhaftigkeit aus. Sie konsumierten mehr Medikamente und wiesen häufiger Studienverzögerungen bis hin zum Langzeitstudium auf. Nur 7% der hoch prüfungsängstlichen Studierenden befanden sich in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung. Finanzierung des Studiums, Familienstatus, Kultur- und Geschlechtszugehörigkeit waren ohne oder nur von untergeordneter Bedeutung. Ausblick: Den Befunden zufolge sind hoch prüfungsängstliche Studierende psychisch stark belastet und in ihren Studienleistungen deutlich beeinträchtigt. Es wird davon ausgegangen, dass sie von einem niederschweligen psychotherapeutischen Hilfsangebot seitens der Universitäten profitieren könnten, das vor allem auf ihre sozialen Ängste fokussiert.

Schaffner, Ellen; Schiefele, Ulrich

Universität Potsdam; Institut für Psychologie

The effect of experimental manipulation of student motivation on the situational representation of text

Learning and Instruction, 2007, 17 (6), 755-772

Investigated the effects of motivational instructions inducing intrinsic motivation (IM) vs extrinsic motivation (EM) on text interest, test anxiety, and text learning in school students. It was expected that IM would induce highest interest, lowest test anxiety, and best text learning followed by control followed by EM. 375 German 9th-graders were assigned to IM, EM, or control for reading a text on probability laws explaining a popular card trick. Interest and test anxiety scales were administered before and after the instruction and after reading the text. Text learning was also tested after reading. After instruction, but not after reading the text, the instructions had the expected effects on interest and test anxiety, but not on text learning. An explanatory analysis revealed interactions between instruction, gender, and prior interest. Results indicate that the suggested method was successful for inducing intrinsic vs extrinsic motivation but had little effect on text learning.

Schilling, Susanne R.; Sparfeldt, Jörn R.; John, Melanie

Universität Marburg; Fachbereich Psychologie

Besser in Mathe - besorgter in Deutsch? Beziehungen zwischen Schulleistungen, schulischen Selbstkonzepten und Prüfungsängsten im Rahmen des I/E-Modells

In: Schilling, Susanne R.; Sparfeldt, Jörn R.; Pruisken, Christiane (Ed.), Aktuelle Aspekte pädagogisch-psychologischer Forschung. Detlef H. Rost zum 60. Geburtstag (S. 159-178). Münster: Waxmann, 2005

Es wird der Frage nachgegangen, ob sich für das verbale Fach Deutsch und das numerische Fach Mathematik I/E-Effekte in unterschiedlichen Prüfungsangstfacetten belegen lassen. Es handelt sich dabei um aus dem Modell "Internal/External Frame of Reference" bzw. I/E-Modell von H. W. Marsh abgeleitete Effekte. In Anschluss an Marsh sollten mehrere Aspekte der Prüfungsangstmanifestation untersucht werden, nämlich Besorgtheit, Aufgeregtheit und kognitive Angstmanifestation. Daten (Selbstkonzepte der Fächer Mathematik und Deutsch, Leistungsängstlichkeit in Mathematik und

Deutsch, Noten in Mathematik und Deutsch) wurden an einer Stichprobe von 1213 Gymnasiastinnen und Gymnasiasten (Durchschnittsalter von 14.8 Jahren) erhoben. Zentrale Ergebnisse waren: (1) Mathematik und Deutsch waren auf der Ebene der genannten Leistungsängstlichkeitsfacetten sowie im schulischen Selbstkonzept faktoriell trennbar. (2) Die genannten Leistungsängstlichkeitsfacetten und das schulische Selbstkonzept in Mathematik und Deutsch waren faktoriell trennbar. (3) Die Beziehungen von Leistungsängstlichkeit und Selbstkonzept fielen, bezogen auf ein Schulfach, praktisch und statistisch bedeutsam aus. (4) Die Korrelationen mit den Zensuren fielen positiv im Falle des Selbstkonzepts und negativ im Falle der Leistungsängstlichkeit aus. (5) Das I/E-Modell für das Selbstkonzept wurde entsprechend der Literatur repliziert. (6) Die I/E-Modelle für die Leistungsängstlichkeitsfacetten zeigten zwar deutliche negative Effekte der Zensuren auf korrespondierende Leistungsängstlichkeitsfacetten auf, es ließen sich jedoch keine statistisch bedeutsamen Pfadkoeffizienten von der Mathematikzensur zu den Leistungsängstlichkeitsfacetten in Deutsch nachweisen; bessere Deutschzensuren führten aber zu mehr Mathematikangst. (7) Die statistischen Effekte der Zensuren auf Leistungsängstlichkeitsfacetten wurden zu weiten Teilen durch das Selbstkonzept vermittelt.

Schnabel, Kai

Freie Universität Berlin

Prüfungsangst und schulisches Lernen. Empirische Analysen zum Einfluß fachspezifischer Leistungsängstlichkeit auf schulischen Lernfortschritt

Münster: Waxmann, 1998

Die psychologische Forschung zum Phänomen der Leistungsangst hat in vielfältiger Weise den Nachweis erbracht, dass die Leistungsbeeinträchtigung in Prüfungssituationen durch starke Prüfungsangst auf aufgabenirrelevante Kognitionen zurückgeht, was die Aufgabenbearbeitung behindert. Es wird argumentiert, dass dieses Erklärungsmuster für die schulische Praxis einen Mess-Bias beschreibt, der zu einer Leistungsunterschätzung führt, aber nicht notwendigerweise das Lernen selbst behindert, solange sich Lern- und Prüfungssituationen unterscheiden. Anhand eines dreiwelligen Längsschnitt-Teildatensatzes aus der Studie "Bildungsverläufe und Psychosoziale Entwicklung im Jugendalter" (etwa 3800 Versuchspersonen) wurde unter Verwendung von curricular validiertem Schulleistungstest und der Leistungsangstskala von Helmke für drei Schulfächer gezeigt, dass zwar die Performanz im Test mit der Leistungsängstlichkeit schwach bis mittelhoch negativ korrelierte, die Lernzuwächse über den Zeitraum eines Schuljahres hingegen kaum. Entgegen der Erwartung konnte dieser schwache Effekt nicht auf lernerfolgsrelevante Mediationsvariablen, die mit Prüfungsangst im Zusammenhang standen (wie etwa Lernstrategien und Attributionsstil), zurückgeführt werden. Die Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass die Wirkung von Prüfungsangst überwiegend auf den Reproduktionsprozess beschränkt ist und den (schulischen) Lernprozess selbst wenig tangiert. Es wird argumentiert, dass es eher die Folgen kontinuierlicher Leistungsunterschätzung sind, die der Leistungsängstlichkeit eine Bedeutung für schulische Entwicklungsprognosen verleihen.

Schnell, Kerstin; Tibubos, Ana; Rohrman, Sonja; Schienle Anne; Hodapp, Volker

Universität Frankfurt a. M.; Institut für Psychologie

Test anxiety in high-school students: Self-reports and student-teacher agreement

In: Buchwald, Petra; Moore, Kathleen A.; Ringeisen, Tobias (Ed.), Stress and anxiety. Application to education and health (S. 45-54). Berlin: Logos-Verlag, 2011

Examined aspects of test anxiety in German high school students including student-teacher agreement, self-reports of test anxiety, moderating factors of teachers' ratings, and gender

differences in student and teacher ratings. Participants included 122 12th-grade students (aged 18-19 years) and 8 main class teachers (aged 30-58 years). Test anxiety was assessed by teachers and students using the German version of the revised Test Anxiety Inventory (TAI/D). Results showed that girls reported significantly more emotionality, worry, and overall test anxiety than male students. Furthermore, teachers' ratings were observed to mirror those of students regarding higher emotionality and worry in girls as compared to boys. However, teachers reported no differences in overall test anxiety between genders, and although boys and girls reported similar scores of interference, teachers estimated higher scores for boys. The moderate correlations between teachers' and students' ratings of anxiety were not observed to be moderated by teachers' sex, duration of professional relationship with the student, or intensity of students' test anxiety scores. The use of teacher evaluations of students' test anxiety is not recommended.

Schwarzer, Ralf; Jerusalem, Matthias
Freie Universität Berlin

Development of test anxiety in high school students

In: Spielberger, Charles D.; Sarason, Irwin G.; Strelau, Jan (Ed.), Stress and anxiety. Volume 12 (S. 65-96). New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1989

Die Ergebnisse einer Längsschnittstudie zur Entwicklung von Prüfungsangst bei Schülern werden mitgeteilt. Die Untersuchung wurde an einer Stichprobe von 622 Grundschulern durchgeführt, von denen im Untersuchungszeitraum 112 zur Hauptschule überwechselten, 107 zum Gymnasium. Zusätzlich wurden Daten in einer Stichprobe von 808 Schülern der Jahrgänge fünf oder sechs erhoben. Neben den Schulleistungen wurde die Prüfungsangst mit einer deutschen Version des "Test Anxiety Inventory" und des "Reaction to Test Questionnaire" gemessen. Das Selbstkonzept wurde mit einer deutschen Version der "Rosenberg-Skala" und dem "Fragebogen zur Erfassung von Selbstkonzepten der Begabung" von Meyer erfasst. Es zeigte sich, dass die Entwicklung von Prüfungsangst stark von der wahrgenommenen Lernumgebung abhing. Das Klassenklima war deutlich durch Merkmale des Lehrers bestimmt. Die Lehrermerkmale hatten jedoch in Pfadanalysen keinen direkten Einfluss auf die Emotionen der Schüler, sondern lediglich einen indirekten.

Schwenkmezger, Peter
Universität Trier; Fachbereich I - Psychologie

Angst und Leistungshandeln

In: Birtsch, Günter; Schröder, Meinhard (Ed.), Angst - ein individuelles und soziales Phänomen. Öffentliche Ringvorlesung Wintersemester 1987/88 (S. 28-36). Trier: Universität, 1991

Es wird ein Überblick zum Zusammenhang von Angst und Leistungshandeln auf der Grundlage theoretischer und empirischer Voraussetzungen gegeben. Eingegangen wird auf Definitionen wie Prüfungsangst und Leistungsangst, Determinanten der Prüfungsangst (individuelle, situative, schulische und familiäre Determinanten), Modelle der Angst-Leistungsrelation sowie Maßnahmen gegen die Leistungsangst (organisatorische und familiäre Maßnahmen, Therapieansätze am Individuum mit Verminderung der emotionalen Erregung, Methoden zur Verbesserung von Arbeits- und Lerntechniken, Lernen am Modell und kognitiven Therapieformen).

Seipp, Bettina; Schwarzer, Christine

Universität Düsseldorf; Erziehungswissenschaftliches Institut

Cross-cultural anxiety research: A review

In: Schwarzer, Christine; Zeidner, Moshe (Ed.), Stress, anxiety, and coping in academic settings. First colloquium of educational researchers of the University of Haifa, Israel, and the Heinrich-Heine-University Düsseldorf, Germany, in Düsseldorf, November, 23-26, 1992 (S. 13-68). Tübingen: Francke, 1996

Reviews the results of 67 cross-cultural studies on anxiety published between 1976-1992. The results of 12 studies concerning the adaptation of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) are summarized, as are those of 13 further studies on the adaptation of the Test Anxiety Questionnaire (TAI). The remaining studies involve comparisons of either the anxiety level or the nature of anxiety across at least two different cultures. Particular emphasis is placed on the cultures under investigation, the instruments applied, and the studies' methodology. An interpretation of the combined data showed that the level of general anxiety is significantly higher in Asia and Eastern Europe than in North and South America, and in Western Europe. Test anxiety, worry, and emotionality levels are higher in Islamic countries, Eastern Europe, and South America than in Western Europe, Asia, and North America. Other studies highlighting sex differences in anxiety levels are included in the review. Possible explanations for the cross-cultural and sex differences are discussed.

Spangler, Gottfried

Universität Regensburg; Institut für Psychologie

Psychological and physiological responses during an exam and their relation to personality characteristics

Psychoneuroendocrinology, 1997, 22 (6), 423-441

Studied emotional and physiological responses during real academic examinations and their relation to personality characteristics. 23 students (aged 21-36 years) participated as subjects. Physiological parameters included heart rate, adrenocortical, and immunological reactivity. Emotional responses were measured in terms of perceived stress and state anxiety. Personality measures were derived from Q-sort descriptions. Emotional and physiological responses were assessed during an oral exam that was significant to the subjects' academic studies. Control data on physiological arousal were collected during a memory test one week prior to the exam. The results showed increased anxiety prior to the exam only. Although physiological responses were observed during both the exam and the control test, anticipatory physiological activity was apparent only before the exam. Similarly, restricted recovery responses were observed only after the exam. Personality data indicated that subjects with higher ego resiliency were better able to emotionally and physiologically adapt to the exam situation and to recover from it afterwards.

Spangler, Gottfried; Langenfelder, Andrea

Universität Gießen; Fachbereich 06 Psychologie und Sportwissenschaft

Prüfungsangst und physiologische Reaktionen von Grundschulern bei Klassenarbeiten: Emotionale Disposition, Bewältigungsstrategien und elterlicher Erziehungsstil

Psychologie in Erziehung und Unterricht, 2001, 48 (3), 179-199

Das Ziel der Studie war es, emotionale und physiologische Reaktionen von Grundschulern bei schriftlichen Prüfungen zu erfassen, Zusammenhänge zwischen emotionalen und physiologischen

Reaktionen zu bestimmen und Bezüge zu Leistung, emotionaler Disposition, verfügbaren Bewältigungsstrategien und elterlichem Erziehungsstil zu prüfen. Bei 23 Schülern einer 4. Grundschulklasse wurden vor und nach einer regulären Klassenarbeit und einer Übungsklassenarbeit die Prüfungsangstkomponenten "Aufgeregtheit" und "Besorgtheit" per Fragebogen erfasst und Speichelproben zur Bestimmung von Cortisol und Immunglobulin A gesammelt. Zu anderen Zeitpunkten wurden per Fragebogen die habituelle Prüfungsängstlichkeit sowie aus der Sicht der Kinder wie auch der Eltern kindliche Stressbewältigungsstrategien und elterlicher Erziehungsstil erhoben. Prüfungsspezifische Angstreaktionen wurden sowohl bezüglich der Aufgeregtheit als auch bezüglich der Besorgtheit, insbesondere vor Beginn der Klassenarbeit, festgestellt. Sowohl Cortisol- wie auch Immunreaktionen erwiesen sich nicht als prüfungsspezifisch, da Cortisolreaktionen auch in der Kontrollsituation und Immunreaktionen darüber hinaus auch am Vergleichstag festgestellt wurden. Beide physiologische Systeme wiesen Zusammenhänge zur Besorgtheit der Schüler auf, die mit erhöhten Cortisolwerten und niedrigen Immunwerten einhergingen, allerdings wiederum unabhängig vom spezifischen Prüfungskontext. Emotionale Disposition und elterlicher Erziehungsstil beeinflussen vor allem die emotionalen Reaktionen bei der Prüfung, auf die physiologischen Reaktionen scheinen sie eher indirekt (über die Besorgtheit) zu wirken.

Stöber, Joachim; Esser, Klaus B.
Freie Universität Berlin

Test anxiety and metamemory: general preference for external over internal information storage

Personality and Individual Differences, 2001, 30 (5), 775-781

Investigated the relation between test anxiety and poor metamemory performance. 56 college students completed the Test Anxiety Inventory (TAI-G) and were then required to remember information in the form of sentences for which the participants decided whether they would choose internal or external information storage. Results show that participants who test high on the TAI-G (i.e., are more anxious) generally prefer external forms of information storage, independent of how important information retention is. Low success of internal storage is seen as a potential reason for this choice. In conclusion, the implications of these findings on test anxiety research, metamemory, and storage selection are discussed.

Stöber, Joachim
Universität Halle-Wittenberg, Halle; Institut für Psychologie

Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty

Anxiety, Stress, and Coping, 2004, 17 (3), 213-226

Investigated the relationship of four dimensions of test anxiety with coping strategies. 162 college students (mean age 24 years) preparing for an important exam completed the German Test Anxiety Inventory (TAI-G) measuring worry, emotionality, interference, and lack of confidence. A multidimensional measure of coping, the Coping with Pre-Exam Anxiety and Uncertainty (COPEAU) scale, was also administered: subscales measured task orientation and preparation (TOP), seeking social support, and avoidance. Correlational analyses showed that overall test anxiety was related to seeking social support. In an analysis of the single anxiety dimensions, (1) worry was related to TOP and inversely related to cognitive avoidance, (2) emotionality was

related to TOP and seeking social support, (3) interference was related to avoidance and inversely related to TOP, and (4) lack of confidence was related to avoidance. Males and females showed slightly different patterns. It is concluded that the main components of test anxiety as measured by the TAI-G show different associations with ways of coping with an impending exam. Moreover, the differentiation between the closely related dimensions worry and interference is confirmed because of their inverted relationships with coping.

Strohbeck-Kühner, Peter

Universität Heidelberg; Institut für Rechtsmedizin und Verkehrsmedizin; Verkehrsmedizin/Verkehrspsychologie

Testangst bei Fahreignungsbegutachtungen: Die Angst-Leistung-Relation

Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 1999, 20 (1), 39-57

Der Zusammenhang zwischen Testangst und Leistung bei Medizinisch-Psychologischen Fahreignungsuntersuchungen (MPU) wird untersucht. Diese Untersuchungen stellen nach ihrer Intention keine Prüfungssituationen dar. Gleichwohl werden sie von den betroffenen Probanden als solche aufgefasst und bezeichnet. Fahreignungsbegutachtungen sind deshalb in hohem Maße anfällig für Testangst. Sowohl in der Berichterstattung der Presse als auch von den Betroffenen oder ihren Rechtsvertretern wird ein schlechtes Abschneiden in der Begutachtung regelmäßig auf starke Testangst zurückgeführt. Dabei werden insbesondere die Ergebnisse von Leistungstests in Frage gestellt. Die Ergebnisse einer empirischen Untersuchung des aktuellen Angsterlebens von 181 Probanden, die sich einer MPU unterzogen, unterstützen im Wesentlichen das "Defizit-Modell", welches annimmt, dass die Beziehung zwischen Testangst und Leistung keine Folge der Testangst darstellt, sondern Testangst sich erst im Gefolge der Wahrnehmung eigener Leistungsdefizite entwickelt. So wiesen die zu Beginn der Untersuchung erhobenen verbalen subjektiven Angstangaben keinen Zusammenhang mit den Leistungsbefunden auf. Demgegenüber fand sich nach Durchführung der Leistungstests ein deutlich engerer Zusammenhang zwischen den Leistungen und der aktuellen Besorgtheit und Aufgeregtheit. Eine clusteranalytische Unterteilung der Gesamtstichprobe nach dem Grad der Testleistungen verdeutlicht zudem subgruppenspezifische Entwicklungen der Testangst in Abhängigkeit vom generellen Leistungsgefüge.

Stumpfe, Klaus-Dietrich

Fachhochschule Düsseldorf; Fachbereich Sozialarbeit

Psychosomatik der Angst. Am Beispiel der Prüfungsangst

Psycho, 1988, 14 (1), 16-27

Insgesamt 254 Studenten wurden unmittelbar nach einer Prüfungssituation über psychosomatische Symptome und allgemeine Angstgefühle befragt. Als Kontrollgruppe wurden 126 Studenten außerhalb von Prüfungsbelastungen herangezogen. Unter den psychischen Faktoren der Angstsituation der Prüfung standen Unsicherheit und Gedankenhemmung im Vordergrund. Als wesentlichste körperliche Symptome werden Nervosität und Erregung ermittelt. Weitere körperliche Symptome waren Zittern, Herzklopfen, Schwitzen, Trockenheit im Hals, Harndrang, weiche Knie und Magendruck. Frauen gaben signifikant häufiger weiche Knie, Harndrang, Herzklopfen, Zittern, Übelkeit und Kältegefühl an als Männer.

Suhr, Lydia; Döpfner, Manfred

Universität Köln; Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Leistungs- und Prüfungsängste bei Kindern und Jugendlichen. Ein multimodales Therapiekonzept

Kindheit und Entwicklung, 2000, 9 (3), 171-186

Zunächst werden empirische Befunde zur Symptomatik, Prävalenz und Komorbidität von Leistungs- und Prüfungsängsten bei Kindern und Jugendlichen vorgestellt und die diagnostische Einordnung des Störungsbildes in den Klassifikationssystemen diskutiert. Leistungs- und Prüfungsängste sind relativ weit verbreitet und treten häufig gemeinsam mit anderen Ängsten sowie anderen psychischen Auffälligkeiten, vor allem depressiven Symptomen auf. Die diagnostische Zuordnung ist zumindest nach ICD-10 nicht eindeutig. Auf der Basis theoretischer Ansätze und empirischer Befunde wird ein pathogenetisches Modell zur Erklärung der Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptomatik entwickelt, nach dem elterliches Erziehungsverhalten sowie angsterzeugende Kognitionen, Schulleistungsstörungen und ineffektive Arbeitsstrategien eine Rolle spielen. Auf der Grundlage dieses Modells wird ein Konzept für eine multimodale Behandlung entwickelt, das eltern- und kindzentrierte Interventionen miteinander verbindet und Interventionen auf kognitiver, emotionaler und behavioraler Ebene umfasst.

Tabbert-Haugg, Christine

Alptraum Prüfung. Gestörtes Prüfungsverhalten als Ausdruck von Schwellenängsten und Identitätskrisen

Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2003

Prüfungsängste und Schwellenängste bei bevorstehenden Lebensveränderungen (Einschulung, Ausbildungsabschluss, familiäre Veränderung, Berentung) werden aus psychoanalytischer Sicht interpretiert. Die Autorin zeigt, dass es sich bei den unbewussten Konflikten, die derartigen Ängsten zugrunde liegen, häufig um sich zuspitzende Identitätskrisen handelt. Sie können als Ausdruck der Angst vor einer anstehenden Veränderung verstanden werden. Neben der bewusst erlebten Prüfungsangst kommt es dabei häufig zu schweren Arbeitsstörungen und Alpträumen vor anstehenden Prüfungen oder Schwellensituationen. Die dargestellten psychodynamischen Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Krisenintervention, die den Klienten kurzfristig "prüfungsfähig" macht, über Fokalthherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bis zur psychoanalytischen Langzeitbehandlung. Zahlreiche Fallbeispiele veranschaulichen die Bandbreite der Störungen sowie die therapeutischen Interventionsmöglichkeiten. - Inhalt: (1) Physiologische und neurobiologische Grundlagen. (2) Psychodynamische Grundlagen (Traumtheorie; Entwicklungsstufen der Angst; Identität und Selbst). (3) Differenzierung von normalen und pathologischen Prüfungs- und Schwellenängsten in Bezug auf phasenspezifische Konflikte und Defizite (Adoleszenz und Spätadoleszenz; protrahierte Adoleszenz; Reaktivierung ödipaler Konflikte; Reaktivierung präödipaler Konflikte). (4) Spezifische Schwellenängste im mittleren und höheren Alter. (5) Möglichkeiten psychotherapeutischer Interventionen (Die psychoanalytische Grundhaltung; einzelne psychoanalytische Behandlungsansätze).

Tanzer, Norbert; Hohegger, Heinrich; Linhart, Michaela

Gegenstandsspezifische Prüfungsangst sowie Kompetenz- und Unterrichtsklimawahrnehmung bei AHS-Unterstufenschülern

Berichte aus dem Institut für Psychologie, Nr. 1993/1. Graz: Universität, Institut für Psychologie, 1993

Der Einfluss des Unterrichtsgegenstands (Mathematik-, Englisch-, Deutschunterricht) sowie der subjektiven Kompetenz- und Unterrichtsklimawahrnehmung bei Gymnasiasten auf die Prüfungsangst wird untersucht. Daten wurden an einer repräsentativen Stichprobe von 579 Gymnasiasten aus ersten und zweiten Klassen in Österreich mit Hilfe des "Prüfungängstlichkeitsinventars", des "Self-Description Questionnaire I" und des "Klimafragebogens für Schüler" erhoben. Im Vergleich zur starken Notenabhängigkeit von erlebter Prüfungsangst hatten Klassenzugehörigkeit, Geschlechtszugehörigkeit und Klassenlehrer keinen nennenswerten Einfluss. Weiterhin ergaben sich Hinweise auf die starke Lehrerabhängigkeit von Leistungsdruck sowie von der persönlichen Beziehung zwischen Lehrer und Schüler.

Tanzer, Norbert K.; Sim, Catherine Q. E.

Test anxiety in primary school students. An empirical study in Singapore

Berichte aus dem Institut für Psychologie, Nr. 6/1991. Graz: Universität, Institut für Psychologie, 1991

Die Prüfungsangst von Schülern in Primärschulen in Singapur wird analysiert. Daten wurden an einer Stichprobe von 3713 Schülern im Alter von zehn bzw. zwölf Jahren mit Hilfe einer modifizierten Version des "Test Anxiety Inventory" erhoben. Zum Vergleich wurden vorliegende Daten herangezogen, die aus einer Stichprobe von 584 österreichischen Schülern stammten. Es zeigte sich, dass in beiden Kulturen das Ausmaß der Prüfungsangst mit dem Alter der Schüler zunahm. Während in Singapur keine Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen feststellbar waren, berichteten die österreichischen Mädchen über mehr Prüfungsangst als die österreichischen Jungen. Allgemein war das Ausmaß an Prüfungsangst in Singapur größer als in Österreich.

Tanzer, Norbert K.

A component and domain specific concept of test anxiety. Theoretical considerations and first empirical support

Berichte aus dem Institut für Psychologie, Nr. 1992/1. Graz: Universität, Institut für Psychologie, 1992

Ein bereichsspezifisches Konzept der Prüfungsangst wird vorgestellt, und dazu vorliegende empirische Befunde werden referiert. Grundannahme des Konzepts ist, dass das Erleben von Prüfungsangst bei Schülern stark vom jeweiligen Lernfach abhängig ist. Die bisher dazu vorliegenden empirischen Befunde zeigen jedoch eher, dass die Mechanismen, die Prüfungsangst auslösen, über unterschiedliche Lehrfächer hinweg invariant sind. Andererseits gibt es einige Hinweise auf mögliche kulturelle Einflüsse. Abschließend wird diskutiert, welche Implikationen eine Bestätigung der Annahme von kontext- und bereichsunabhängiger Prüfungsangst für die Erfassung und Behandlung der Prüfungsangst hat.

Tanzer, Norbert K.

Experience of anger and anxiety during examinations. Cross-cultural evidence

Berichte aus dem Institut für Psychologie, Nr. 1995/1. Graz: Universität, Institut für Psychologie, 1995

Compared experiences of anger and anxiety in achievement situations in 11 empirical studies. The Examination Anger and Anxiety Scales (EAAS), created from existing trait and state scales on anger or anxiety, were administered to a total of 862 7th- to 9th-graders and 1,630 undergraduate college students aged 18 to 24 years from Austria, Singapore, and the United States. In two studies, the achievement situation consisted of the psychological assessment of nonverbal intelligence using the Attention under Stress Test (d2), the Viennese Matrices Test (WM-T), and the Three-Dimensional Cube Comparison Test (3DC). Other kinds of achievement-related situations (written examinations, classroom performance, and math vs reading) were used in the remaining studies. Results showed that anger and anxiety are distinct emotions that were frequently experienced in a variety of achievement-related situations. Both anger and anxiety are reflected in the items used on previous test anxiety scales, though correlations between anger and anxiety varied according to culture and kind of achievement situation. External attribution of blame loaded on anger, while internal attribution of blame did not.

Wacker, Alois; Jaunzeme, Jelena; Jaksztat, Steffen

Universität Hannover; Institut für Soziologie und Sozialpsychologie; Fach Sozialpsychologie

Eine Kurzform des Prüfungsängstlichkeitsinventars TAI-G

Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 2008, 22 (1), 73-81

Psychometrische Eigenschaften und Faktorenstruktur des 1991 von Hodapp vorgestellten "Prüfungsängstlichkeitsinventars" ("Test Anxiety Inventory - Deutsche Fassung", TAI-G) wurden an einer Stichprobe von 720 Studierenden verschiedener Studiengänge überprüft. Die bekannte faktorielle Struktur der Skala konnte repliziert werden. Gesamtskala und die vier Subskalen Aufgeregtheit, Besorgtheit, Mangel an Zuversicht und Interferenz weisen eine hohe interne Konsistenz auf. Auf Grundlage der item- und skalenanalytischen Befunde wird eine TAI-G-Kurzskala mit 15 Items vorgeschlagen. Diese weist eine klarere Faktorenstruktur ohne Doppelladungen auf und besitzt eine hohe interne Konsistenz. Die Kurzskala korreliert zu $r = .98$ mit der Originalversion. Zusammenhänge zwischen den vier Subskalen und den soziodemographischen Angaben entsprechen den aus der Prüfungsängstlichkeitsforschung bekannten Mustern.

Walach, Harald; Rilling, Christine; Engelke, Ursula

Universitätsklinikum Freiburg; Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene

Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover

Journal of Anxiety Disorders, 2001, 15, 359-366

Examined the effects of Bach-flower remedies on test anxiety. 55 college students with self-reported test anxiety (mean age 28 years) were treated with either a combination of Bach-flower remedies or a placebo solution for two weeks prior to an exam. Test anxiety was measured before treatment, after two weeks of treatment (one day before a first exam), and after two more weeks of treatment (one day before a second exam) using a German version of the Test Anxiety Inventory (TAI-G). Anxiety during the test preparation period and immediately before the exam was additionally

assessed. The reduction in test anxiety did not differ between the treatment and placebo groups. However, a reduction in test anxiety occurred in both groups. Therefore, the efficacy of Bach-flower remedies as a placebo for test anxiety is concluded. A specific effect is not assumed.

Wolf, Doris; Merkle, Rolf

So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen

Mannheim: PAL, 1989

Möglichkeiten, sich fachlich und psychologisch auf Prüfungen vorzubereiten, werden in praxisnaher Form beschrieben. Dabei stehen konkrete Strategien zur Überwindung der Prüfungsangst in verschiedenen Prüfungssituationen (wie Abitur, Examina, Führerschein- und Fortbildungsprüfung, Bewerbungsgespräch) im Vordergrund. Es wird erläutert, wie Prüfungsängste entstehen, wie man mit der Angst vor der Angst umgehen kann, wie man Selbstvertrauen aufbauen kann, wie man gelassener in eine Prüfung geht, wie man sich motivieren kann und wie man besser lernen kann. - Aus dem Inhaltsverzeichnis: (1) Der Prüfungsangst-Test. (2) Wie äußert sich Prüfungsangst. (3) Ursachen der Prüfungsangst. (4) Das ABC der Gefühle und seine Anwendung. (5) Umdenken lernen. (6) Die wichtigsten angstauslösenden Gedanken. (7) Gedankliche Strategien zur Überwindung von Prüfungsangst. (8) Mentales Training. (9) Entspannungstraining. (10) Der Einfluss der Motivation auf das Lernen. (11) Allgemeine Lern- und Arbeitstechniken. (12) Checkliste für Prüfungen.

Zeig, Jeffrey K.

The utilization approach to hypnotherapy: Live demonstration. Fourth International Ericksonian Congress, San Francisco, California, 1988

Video; VHS; Farbe; 49 Minuten. Dortmund: Video-Cooperative-Ruhr, 1995

J. Zeig demonstriert seine hypnotherapeutische Arbeit mit einem Klienten, der sich nicht konzentrieren kann und der sich oft wichtige Dinge nicht merken kann. Besonders in Prüfungssituationen, wo es gilt, Konzepte, wichtige Details und logische Zusammenhänge zu behalten, fühlt er sich ängstlich und versagt leicht. Je näher ein Tag der Prüfung oder eines Vortrags kommt, desto stärker nimmt die Angst zu. Zeig befragt den Klienten zunächst sehr ausführlich zu seiner Problematik, zu konkreten Situationen, zu seinen Gedanken und Gefühlen sowie zu den dazugehörigen körperlichen Empfindungen. In der anschließenden Trance-Sitzung zeigt Zeig, wie sich die im Vorgespräch gewonnenen Informationen für problemlösende und ressourcenweckende Induktionen nutzen lassen. Nach der Trance erzählt er eine strategische Geschichte von M. H. Erickson.

Zeyer, Reinhold; Dürr, Wolfgang; Revenstorf, Dirk
Universität Tübingen; Psychologisches Institut

Hypnotherapie bei Prüfungsangst

Experimentelle und klinische Hypnose, 1992, 8 (1), 71-87

Zur Untersuchung der Effektivität einer Hypnotherapie bei Hochschulstudenten mit Prüfungsangst nahmen 22 Examenskandidaten an einem "Imaginativen Training" teil. In dem Training wurden insbesondere Rückschau, Koppelung positiver Gefühle mit der Arbeits- und

Prüfungssituation, Altersregression, Zukunftsprojektion, Imaginatives Bewältigungsverhalten vor und während der vorgestellten Prüfungssituation sowie Metaphern als hypnotherapeutische Techniken eingesetzt. Die Prüfungsangst wurde vor und nach der Behandlung mit dem "State-Trait-Angstinventar" (STAI) erhoben. Einzelkomponenten der Prüfungsangst wie "Aufgeregtheit", "Besorgnis" und "Subjektive Kompetenz" wurden mit dem "Test Anxiety Inventory" (TAID) erfasst. Ein Tagesprotokoll zur aktuellen Prüfungsangst und zum Arbeitsverhalten ermöglichte eine kontinuierliche Verlaufsmessung. Die Ergebnisse des Prä-Post-Vergleichs zeigten eine signifikante Reduktion der Prüfungsangst und Verbesserung des Arbeitsverhaltens. STAI- und TAID-Werte korrelierten signifikant mit der objektiv, noch besser mit der subjektiv eingeschätzten Suggestibilität, welche zu Beginn der Behandlung mit der "Barber Suggestibility Scale" erhoben worden war.