

## Prokrastination

### Einleitung

Prokrastination beschreibt das Verhalten, als subjektiv wichtig erlebte, vordringlich zu erledigende Aufgaben zugunsten weniger wichtiger Aufgaben aufzuschieben und so die termingerechte Fertigstellung (z. B. von schriftlichen Ausarbeitungen) zu gefährden (Glöckner-Rist et al., 2014). Dabei wird Prokrastination als „situationsübergreifende weitgehend stabile Verhaltensdisposition“ begriffen.

Nahezu die Hälfte aller Studierenden zeigen immer wieder Prokrastination und schätzen dies als problematisch ein (Steel, 2007). In der Gesamtbevölkerung ist Prokrastination mit ca. 20 % weitaus weniger verbreitet (Harriott & Ferrari, 1996). Prokrastination ist demnach insbesondere im akademischen Kontext von hoher Relevanz.

Prokrastination scheint alters- und geschlechtsspezifisch zu sein. So finden sich die stärksten Prokrastinationstendenzen bei Männern im Alter von 14 bis 29, während sich der Unterschied zwischen den Geschlechtern bei höheren Altersgruppen ausgleicht (Beutel et al., 2016). Auch die Einstellung zur aufgeschobenen Aufgabe (Steel, 2007) und die empfundene Erwartungshaltung des sozialen Umfelds sind für Prokrastination von Bedeutung (Rice et al., 2012; Stoeber et al., 2009). Personen mit stark ausgeprägter Selbstwirksamkeitserwartung sowie hohem Selbstbewusstsein zeigen durchschnittlich weniger Prokrastination (Steel, 2007). Darüber hinaus tritt Prokrastination unabhängig davon auf, wie viel Zeit für die Fertigstellung einer Aufgabe vorgegeben wird (Naturil-Alfonso et al., 2018), ist aber beeinflusst durch den Lehrstil der Lehrenden. So zeigte sich, dass ein Lehrstil, der die Autonomie von Studierenden unterstützt, mit weniger Prokrastination unter den Studierenden zusammenhängt als ein kontrollierender Lehrstil (Codina et al., 2018). Potenzielle Folgen des Prokrastinierens sind Stress (Beutel et al., 2016; Rice et al., 2012; Zhang et al., 2007) sowie schwächere akademische Leistungen (Steel, 2007).

### Methode

Zur Erhebung der Prokrastination wurde die speziell für das Studium konzipierte Kurzversion des *Prokrastinationsfragebogens für Studierende (PFS-4)* genutzt (Glöckner-Rist et al., 2014). Ein Beispielitem ist: „Ich schiebe den Beginn von Aufgaben bis zum letzten Moment hinaus.“ Das Antwortformat war fünfstufig: „(fast) nie“ (1), „selten“ (2), „manchmal“ (3), „häufig“ (4) und „(fast) immer“ (5). Zur Auswertung wurde der Mittelwert über die vier Items gebildet. Höhere Werte entsprechen einem größeren Ausmaß an Prokrastination.

Zitiervorschlag: Blaszczyk, W., Dastan, B., Diering, L.-E., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Lesener, T., Stammkötter, K., Stauch, M., Thomas, T. & Wolter, C. (2021). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P21). Berlin: Freie Universität Berlin.

## Kernaussagen

- Die Studierenden zeigen im Mittel „manchmal“ Prokrastination, wobei männliche Studierende tendenziell häufiger prokrastinieren als weibliche (♀:  $M=3,1$  vs. ♂:  $M=3,2$ ).
- Auch zwischen Studierenden verschiedener Fachbereiche zeigen sich Unterschiede im berichteten Ausmaß der Prokrastination.
- Im Vergleich zur 2019 durchgeführten Befragung berichten die Studierenden in der aktuellen Befragung ein geringeres Ausmaß der Prokrastination ( $M=3,2$  vs.  $M=3,3$ ).

## Ergebnisse

Die befragten Studierenden der FU Berlin geben an, dass sie „manchmal“ Prokrastination zeigen ( $M=3,2$ ). Männliche Studierende prokrastinieren dabei tendenziell häufiger als weibliche (♀:  $M=3,1$  vs. ♂:  $M=3,2$ ; vgl. Abbildung 1).

Das berichtete Ausmaß der Prokrastination ist bei Studierenden der Fachbereiche Geowissenschaften, Politik- und Sozialwissenschaften, Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Philosophie und Geisteswissenschaften am höchsten ( $M=3,3$ ). Studierende der Fachbereiche Wirtschaftswissenschaft sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie zeigen dagegen im Mittel das geringste Ausmaß der Prokrastination ( $M=3,0$ ; vgl. Abbildung 2).

## Einordnung

Im Vergleich zu der 2019 durchgeführten Befragung prokrastinieren die Studierenden der aktuellen Befragung knapp signifikant seltener ( $M=3,2$  vs.  $M=3,3$ ).

Dies gilt für die befragten Studierenden fast aller Fachbereiche mit Ausnahme der Fachbereiche Rechtswissenschaft sowie Veterinärmedizin. Signifikant ist der Unterschied nur bei den Studierenden des Fachbereichs Erziehungswissenschaft und Psychologie (vgl. Abbildung 2).

Im Vergleich mit den Ergebnissen einer UHR-Befragung an der Technischen Universität Kaiserslautern aus dem Jahr 2021 sind die Werte der Studierenden der FU Berlin insgesamt tendenziell höher ausgeprägt ( $M=3,2$  vs.  $M=3,1$ ; vgl. Tabelle 1) – sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden.

## Literatur

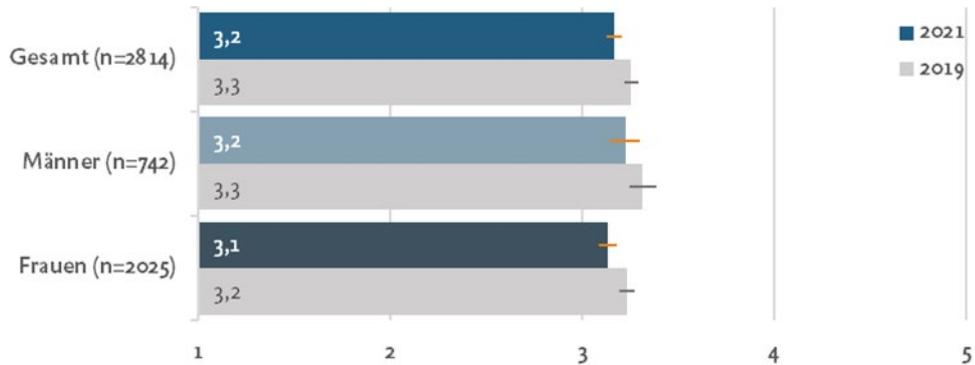
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B. & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PLOS ONE*, *11*(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V. & Gonzalez-Conde, J. (2018). Relations Between Student Procrastination and Teaching Styles: Autonomy-Supportive and Controlling. *Frontiers in psychology*, *9*, 809. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00809>
- Glöckner-Rist, A., Engberding, M., Höcker, A. & Rist, F. (2014). *Prokrastinationsfragebogen für Studierende (PFS)* (Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen). <https://doi.org/10.6102/ZIS140>

- Harriott, J. & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*(2), 611–616.
- Naturil-Alfonso, C., Peñaranda, D. S., Vicente, J. S. & Marco-Jiménez, F. (2018). Procrastination: the poor time management among university students. In J. Domenech, P. Merello, E. de La Poza & D. Blazquez (Hrsg.), *4th International Conference on Higher Education Advances (HEAD'18)*(S. 1151–1158). Editorial Universitat Politècnica de València.  
<https://doi.org/10.4995/HEAD18.2018.8167>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E. & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of counseling psychology, 59*(2), 288–302.  
<https://doi.org/10.1037/a0026643>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.
- Stoeber, J., Feast, A. R. & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 47*(5), 423–428.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.014>
- Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>



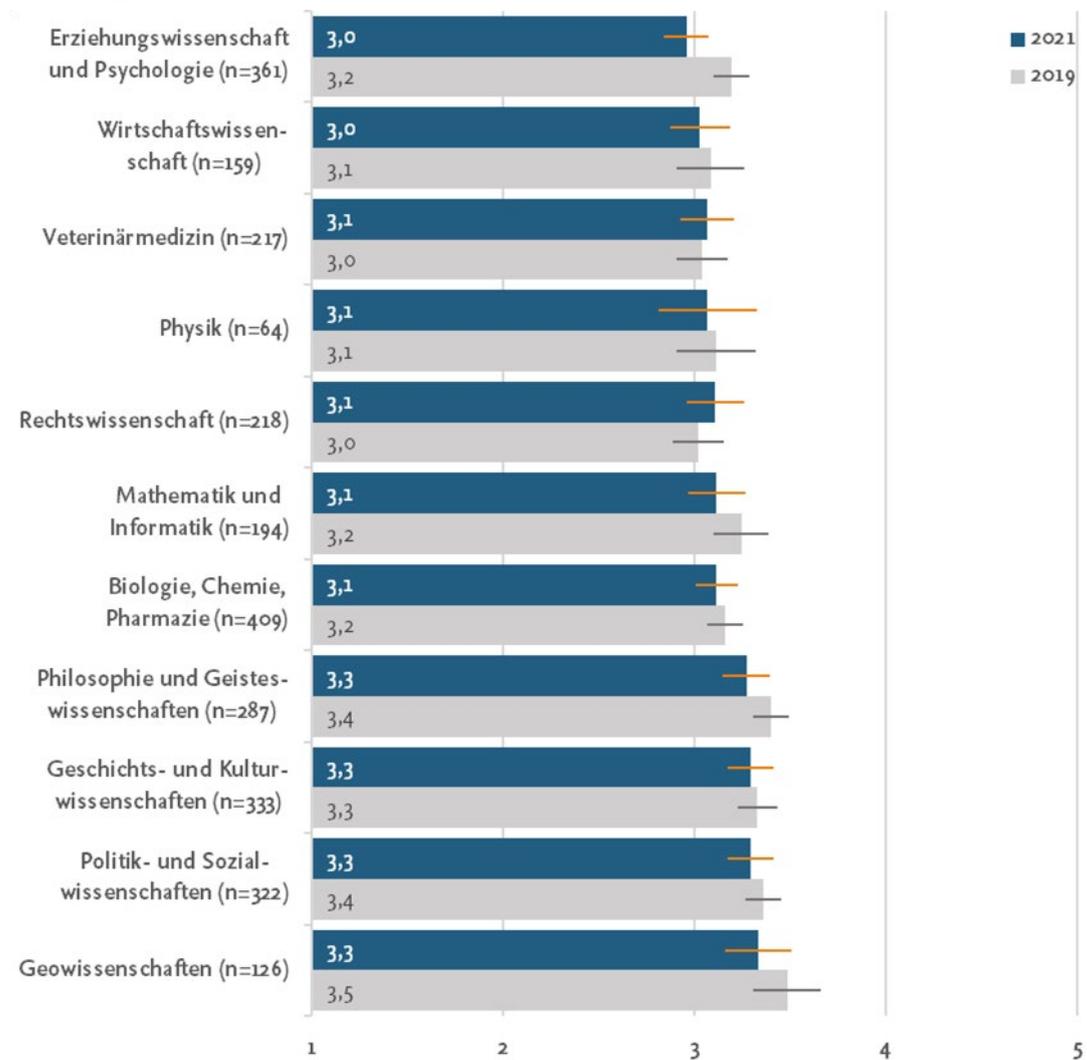
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Prokrastination, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Prokrastination, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Prokrastination, Vergleich der befragten Studierenden der FU Berlin 2021 mit Studierenden der TU Kaiserslautern 2021

	UHR FU 2021 M (95%-KI)	UHR TUK 2021 M (95%-KI)
Gesamt	n=2814 3,2 (3,1–3,2)	n= 906 3,1 (3,0–3,1)
Männer	n=742 3,2 (3,2–3,3)	n=499 3,1 (3,0–3,2)
Frauen	n=2025 3,1 (3,1–3,2)	n=403 3,0 (2,9–3,1)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95%-Konfidenzintervall

