

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, Engberding, Höcker & Rist, 2014). Dabei wird Prokrastination von den Autor_innen 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, wobei 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, Richardson & Clark, 2012; Stoeber, Feast & Hayward, 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, Peñaranda, Vicente & Marco-Jiménez, 2018), aber in Abhängigkeit vom Lehrstil. So zeigte sich, dass ein Lehrstil, der die Autonomie von Studierenden unterstützt, mit weniger Prokrastination unter den Studierenden zusammenhängt als ein kontrollierender Lehrstil (Codina, Valenzuela, Pestana & Gonzalez-Conde, 2018). Potenzielle Folgen des Prokrastinierens sind Stress (Beutel et al., 2016; Rice et al., 2012; Zhang, Gan & Cham, 2007) sowie schwächere universitäre 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.



Kernaussagen

- Studierende der FU Berlin zeigen im Mittel manchmal Prokrastination, wobei männliche Studierende marginal häufiger prokrastinieren als weibliche.
- Das Ausmaß der Prokrastination ist bei Studierenden des Fachbereichs Geowissenschaften im Mittel am höchsten ($M=3,5$). Studierende der Fachbereiche Rechtswissenschaft sowie Veterinärmedizin zeigen dagegen das geringste Prokrastinationsverhalten ($M=3,0$).
- Verglichen mit der studentischen Stichprobe einer UHR-Befragung aus dem Jahr 2018 an der TU Kaiserslautern ist das Ausmaß der Prokrastination bei Befragten der FU Berlin signifikant höher.

Ergebnisse

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

Studierende der Geowissenschaften berichten das höchste Ausmaß an Prokrastination ($M=3,5$), Studierende der Rechtswissenschaft und Veterinärmedizin das geringste ($M=3,0$; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Der Prokrastinationsfragebogen für Studierende wurde 2019 zum ersten Mal an der FU Berlin eingesetzt. Dementsprechend fehlen universitätsinterne Vergleichswerte zur Einordnung.

Im Vergleich mit den Ergebnissen der studentischen Stichprobe einer anderen UHR-Befragung an der Technischen Universität Kaiserslautern aus dem Jahr 2018 (Lesener, Blaszyk, Gusy & Sprenger, 2018) sind die Werte der Studierenden der FU Berlin signifikant höher ausgeprägt ($M=3,3$ vs. $M=3,1$, vgl. Tabelle 1).

Literatur

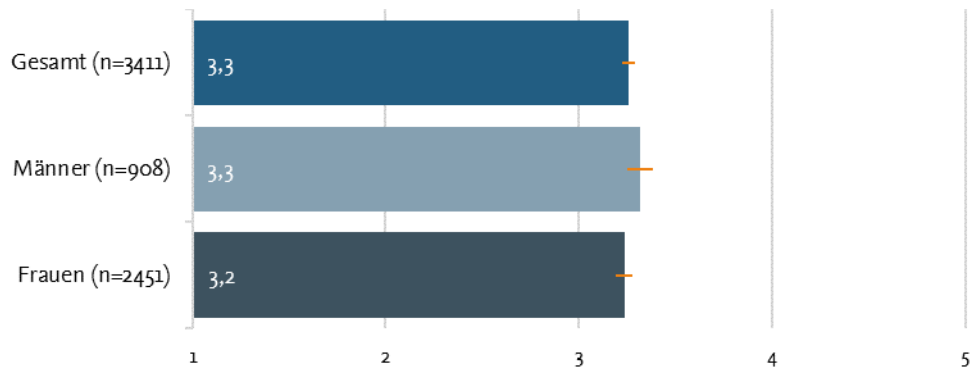
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W. et al. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PLoS One*, 11(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Codina, N., 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.
- Lesener, T., Blaszyk, W., Gusy, B. & Sprenger, M. (2018). *Wie gesund sind Studierende der Technischen Universität Kaiserslautern? Ergebnisse der Befragung 06/18* (Schriftenreihe des Instituts für Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung 02/P18). Berlin: Freie Universität.

- 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). Valencia: 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>



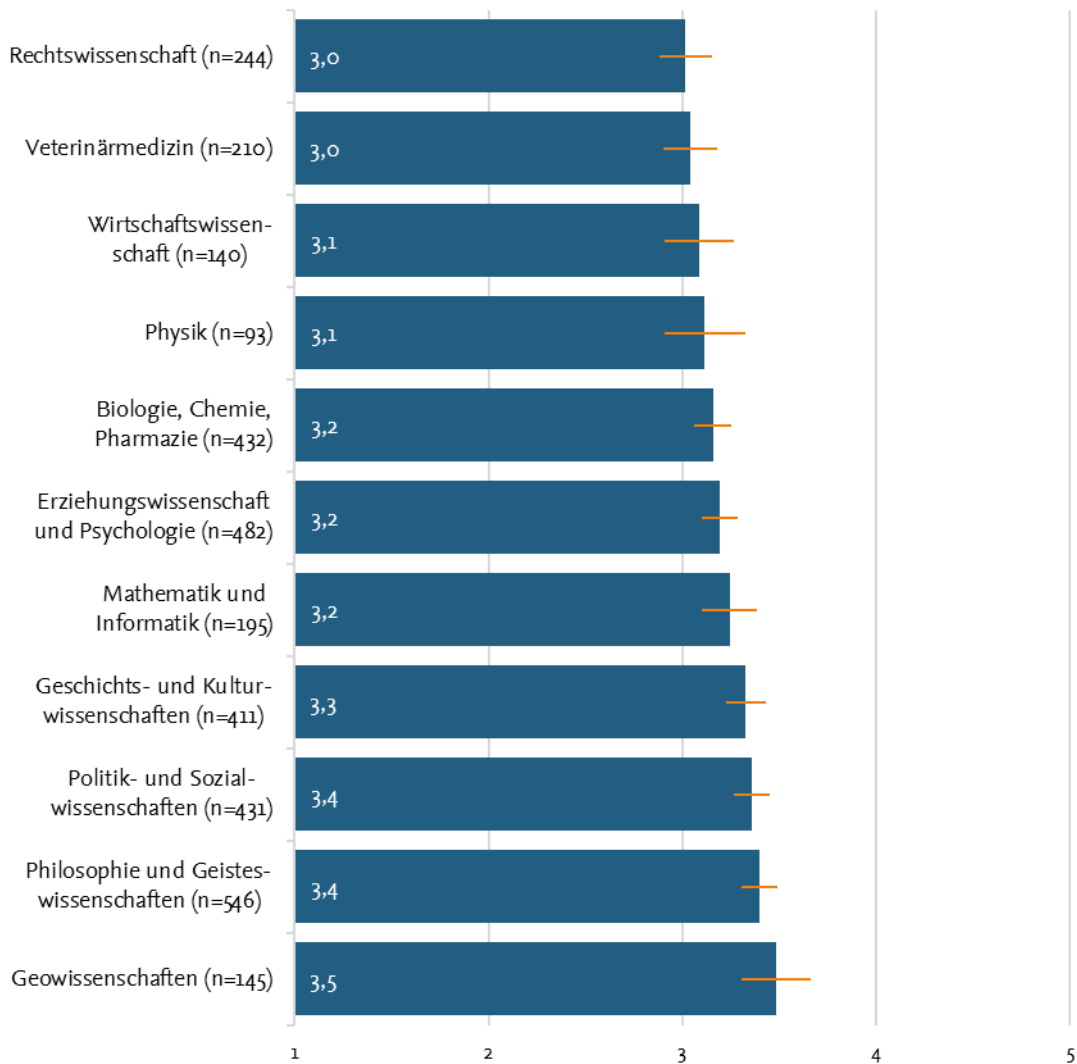
Grafische Ergebnisdarstellung

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 Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der UHR-Befragung an der TU Kaiserslautern 2018 (Lesener et al., 2018)

| | UHR FU 2019 <i>M</i> (95%-KI) | UHR TU Kaiserslautern 2018 <i>M</i> (95%-KI) |
|--------|----------------------------------|---|
| Gesamt | n=3411 3,3 (3,2–3,3) | n=1382 3,1 (3,0–3,1) |
| Männer | n=908 3,3 (3,2–3,4) | n=740 3,1 (3,1–3,2) |
| Frauen | n=2451 3,2 (3,2–3,3) | n=631 3,0 (2,9–3,1) |

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

