

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 (Glöckner-Rist et al., 2014).

Nahezu die Hälfte aller Studierenden prokrastiniert immer wieder und schätzt dies als problematisch ein (Steel, 2007). In der Gesamtbevölkerung liegt der Anteil Prokrastinierender bei 20 % (Harriott & Ferrari, 1996; Joseph R. Ferrari et al., 2005). Prokrastination tritt besonders häufig im akademischen Kontext auf und 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 beeinflussen das Prokrastinationsverhalten (Rice et al., 2012; Stoeber et al., 2009).

Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung und großem Selbstbewusstsein zeigen durchschnittlich weniger Prokrastination (Steel, 2007). Die Emotionsregulationsstrategie der Neubewertung geht ebenfalls mit geringerer Prokrastination einher (Derwahl et al., 2024). Schuldgefühle mindern Prokrastinationstendenzen, verstärken aber über verstärktes Grübeln indirekt wiederum Prokrastination (Oflazian & Borders, 2023). Die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse wie z.B. Autonomie, Kompetenz oder Bindung mindert akademische Prokrastination (Kurker & Surucu, 2024). Die Zeitspanne zur Fertigstellung einer Aufgabe hat keinen Einfluss auf die Prokrastination (Naturil-Alfonso et al., 2018), ist aber beeinflusst durch den Lehrstil: Wird die Autonomie von Studierenden unterstützt, zeigt sich weniger Prokrastination unter den Studierenden als bei einem kontrollierenden Lehrstil (Codina et al., 2018). Weiterhin ist der Entscheidungsspielraum im Studium negativ mit Prokrastination assoziiert (Derwahl et al., 2024). Potenzielle Folgen des Prokrastinierens sind Stress (Beutel et al., 2016; Rice et al., 2012; Zhang et al., 2007) sowie schwächere akademische Leistungen (Steel, 2007). Johansson et al. (2023) konnten zeigen, dass Prokrastination die psychische und physische Gesundheit mindert und bspw. mit einer depressiven Symptomatik, Angststörungen oder Stress einhergeht. Zudem führt Prokrastination zu einem ungesunden Lebensstil, etwa einer verminderten körperlichen Aktivität (Codina et al., 2020).

Methode

Zur Erhebung der Prokrastination wurde die Kurzversion des *Prokrastinationsfragebogens für Studierende (PFS-4)* mit vier Items 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

Zitiervorschlag: Granse, M., Gusy, B., Kalhorn, H., Krause, S., Lesener, T. & Wolter, C. (2025). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/25 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P25). Berlin: Freie Universität Berlin.

Auswertung wurde der Mittelwert aus allen Antwortwerten der vier Items berechnet. Höhere Werte entsprechen einem größeren Ausmaß an Prokrastination.

Kernaussagen

- Die 2025 an der FU befragten Studierenden zeigen im Mittel „manchmal“ Prokrastination ($M=3,3$).
- Weibliche und männliche Studierende prokrastinieren gleich häufig ($M=3,2$).
- Studierende der Fachbereiche Philosophie und Geisteswissenschaften sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften prokrastinieren im Mittel signifikant häufiger als Studierende der Fachbereiche Mathematik und Informatik, Erziehungswissenschaft und Psychologie sowie Rechtswissenschaft.

Ergebnisse

Die befragten Studierenden der FU Berlin geben im Mittel an, „manchmal“ zu prokrastinieren ($M=3,3$). Es zeigt sich kein Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Studierenden (φ : $M=3,2$ vs. σ : $M=3,2$; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Philosophie und Geisteswissenschaften sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften ist das Ausmaß an berichteter Prokrastination mit einem Mittelwert von jeweils 3,5 signifikant höher als in den Fachbereichen Mathematik und Informatik, Erziehungswissenschaft und Psychologie sowie Rechtswissenschaft mit einem Mittelwert von jeweils 3,1 (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zur 2023 durchgeführten Befragung ist das berichtete Ausmaß an Prokrastination im Mittel unverändert ($M=3,3$). Bei weiblichen Studierenden ist ein marginal geringerer Wert zu verzeichnen (2025: $M=3,2$ vs. 2023: $M=3,3$), ebenso bei männlichen Studierenden (2025: $M=3,2$ vs. 2023: $M=3,4$). Auch auf Ebene der Fachbereiche sind die Unterschiede marginal. Philosophie und Geisteswissenschaften ist der einzige Fachbereich, dessen Mittelwert tendenziell größer ist als 2023 (+0,2 Punkte), während in allen anderen Fachbereichen das berichtete Ausmaß an Prokrastination gleichgeblieben oder unwesentlich geringer ist.

Die zeitliche Entwicklung der Prokrastination von 2019 bis 2025 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

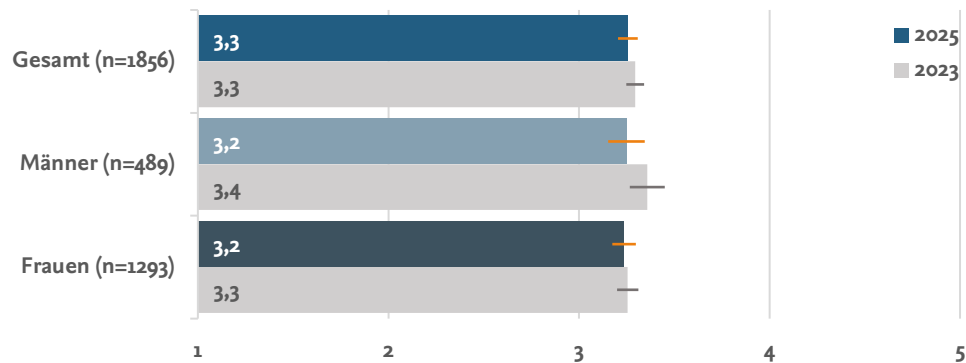
Literatur

- 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., Pestana, J. V [José V.], Valenzuela, R. & Giménez, N. (2020). Procrastination at the Core of Physical Activity (PA) and Perceived Quality of Life: A New Approach for Counteracting Lower Levels of PA Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103413>

- Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V [Jose 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>
- Derwahl, L., Topalidou, C., Dilba, P., Buchholz, I., Strauß, B. & Gumz, A. (2024). Der Zusammenhang von Persönlichkeitsstruktur, Burnout und Prokrastination bei Psychologie- und Medizinstudierenden unter Einbeziehung von sozialer Unterstützung und Entscheidungsspielraum im Studium [The Relationship between Personality Structure, Burnout and Procrastination in Psychology and Medical Students, Taking into Account Social Support and Scope for Decision-Making in Studies]. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 74(1), 17–24. <https://doi.org/10.1055/a-2179-3202>
- Glöckner-Rist, A., Engberding, M., Höcker, A. & Rist, F. (2014). *Prokrastinationsfragebogen für Studierende (PFS): Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*. GESIS - Leibnitz - Institut für Sozialwissenschaften. <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. <https://doi.org/10.2466/pro.1996.78.2.611>
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A. & Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA network open*, 6(1). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
- Joseph R. Ferrari, Jean O'Callghan & Ian Newbegin (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7.
- Kurker, F. & Surucu, A. (2024). Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination. *Psychology in the Schools*, Artikel pits.23190. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1002/pits.23190>
- 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>
- Oflazian, J. S. & Borders, A. (2023). Does Rumination Mediate the Unique Effects of Shame and Guilt on Procrastination? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 237–246. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00466-y>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- 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>

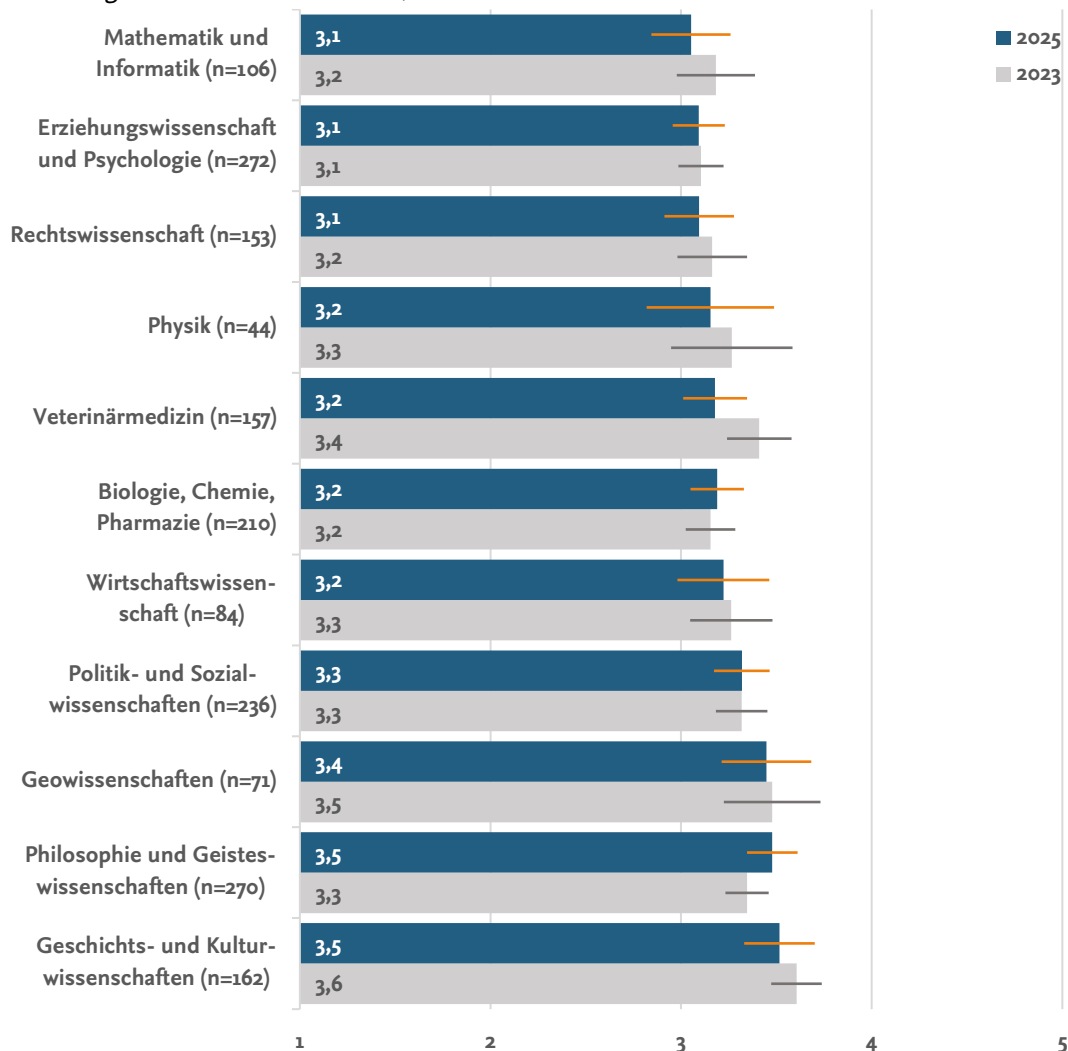
Grafische Ergebnisdarstellung

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 bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2025 M (95 %-KI)	UHR FU 2023 M (95 %-KI)	UHR FU 2021 M (95 %-KI)	UHR FU 2019 M (95 %-KI)
Gesamt	n=1856	n=2129	n=2814	n=3411
	3,3 (3,2-3,3)	3,3 (3,2-3,3)	3,2 (3,1-3,2)	3,3 (3,2-3,3)
Männer	n=489	n=522	n=742	n=908
	3,2 (3,2-3,3)	3,4 (3,3-3,5)	3,2 (3,2-3,3)	3,3 (3,2-3,4)
Frauen	n=1293	n=1528	n=2025	n=2451
	3,2 (3,2-3,3)	3,3 (3,2-3,3)	3,1 (3,1-3,2)	3,2 (3,2-3,3)

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