

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 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 et al., 2012; Stoeber et al., 2009). Personen mit stark ausgeprägter Selbstwirksamkeitserwartung sowie hohem Selbstbewusstsein zeigen durchschnittlich weniger Prokrastination (Steel, 2007). Prokrastination tritt 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 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

- Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm geben im Mittel an, dass sie „manchmal“ Prokrastination zeigen ($M=3,0$),
- Männliche Studierende prokrastinieren marginal häufiger als weibliche Studierende ($\text{♀: } M=2,9$ vs. $\text{♂: } M=3,1$).
- Im Vergleich zur Freien Universität Berlin berichten die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm, signifikant seltener zu prokrastinieren ($M=3,0$ vs. $M=3,2$).
- Im Vergleich mit den Ergebnissen der studentischen Stichprobe einer anderen UHR-Befragung an der Technischen Universität Kaiserslautern aus dem Jahr 2018 berichten die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm marginal seltener zu prokrastinieren.

Ergebnisse

Die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm geben im Mittel an, dass sie „manchmal“ prokrastinieren ($M=3,0$). Männliche Studierende zeigen dabei marginal häufiger Prokrastination als weibliche Studierende ($\text{♀: } M=2,9$ vs. $\text{♂: } M=3,1$; vgl. Abbildung 1).

Die Studierenden der einzelnen Fakultäten unterscheiden sich nicht in diesem Merkmal ($M=3,0$; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm geben die Studierenden an, signifikant seltener zu prokrastinieren ($M=3,0$ vs. $M=3,2$; vgl. Tabelle 1) als bei der Befragung an der Freien Universität Berlin – die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand – insbesondere bei den weiblichen Studierenden ist dieser Unterschied signifikant ($M=2,9$ vs. $M=3,1$), bei den männlichen Studierenden tendenziell vorhanden ($M=3,1$ vs. $M=3,2$).

An der Hochschule Neu-Ulm geben die befragten Studierenden an, im Mittel marginal seltener zu prokrastinieren als eine studentische Stichprobe einer anderen UHR-Befragung an der Technischen Universität Kaiserslautern ($M=3,0$ vs. $M=3,1$; vgl. Tabelle 1) aus dem Jahr 2021. Insbesondere die weiblichen Studierenden der Hochschule Neu-Ulm geben an, marginal seltener zu prokrastinieren als die weiblichen Studierenden der Technischen Universität Kaiserslautern, während sich die männlichen Studierenden in diesem Merkmal nicht voneinander unterscheiden.

Literatur

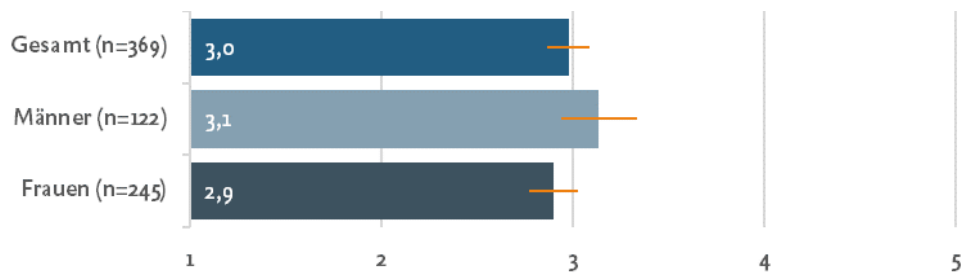
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B. & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PLoS one*, 11(2), e0148054. <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>



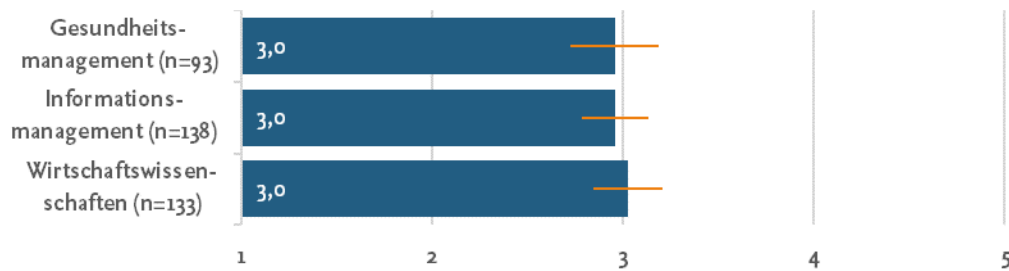
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Prokrastination, differenziert nach Geschlecht



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

Abbildung 2: Prokrastination, differenziert nach Fakultäten



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

Tabelle 1: Prokrastination, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm mit Studierenden der FU Berlin sowie Studierenden der UHR-Befragung an der TU Kaiserslautern (TUK) 2021

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)
Gesamt	n=369 3,0 (2,9-3,1)	n=2814 3,2 (3,1-3,2)	n=906 3,1 (3,0-3,1)
Männer	n=122 3,1 (2,9-3,3)	n=742 3,2 (3,2-3,3)	n=499 3,1 (3,0-3,2)
Frauen	n=245 2,9 (2,8-3,0)	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