

Prokrastination

Einleitung

Prokrastination beschreibt ein Verhalten, subjektiv als 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 dies mit ca. 20 Prozent weit aus 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 zu der 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). 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 TU Kaiserslautern zeigen im Mittel „manchmal“ Prokrastination, wobei sich männliche und weibliche Studierende nur unwesentlich voneinander unterscheiden.
- Das Ausmaß an Prokrastination ist im Fachbereich Sozialwissenschaften im Mittel besonders hoch ($M=3,5$).
- Studierende der Mathematik zeigen dagegen signifikant seltener Prokrastination ($M=2,7$).

Ergebnisse

Die Studierenden der TU Kaiserslautern geben an, dass sie „manchmal“ Prokrastination zeigen ($M=3,1$). Männliche und weibliche Studierende unterscheiden sich dabei nur unwesentlich voneinander (\varnothing : $M=3,0$, σ : $M=3,1$; vgl. Abbildung 65).

Insbesondere Studierende der Sozialwissenschaften berichten von stärker ausgeprägter Prokrastination ($M=3,5$). Studierende der Mathematik zeigen dagegen signifikant seltener Prokrastination ($M=2,7$; vgl. Abbildung 66).

Einordnung

Der Prokrastinationsfragebogen für Studierende wurde 2018 zum ersten Mal an der TU Kaiserslautern eingesetzt. Dementsprechend fehlen universitätsinterne Vergleichswerte zur Einordnung.

Im Vergleich zu zwei studentischen Stichproben einer anderen deutschen Hochschule (Glöckner-Rist et al., 2014) sind die Werte der Studierenden der TU Kaiserslautern etwas geringer ausgeprägt (Vergleichsstichprobe 1; $N=457$; $M=3,4$; Vergleichsstichprobe 2; $N=1228$; $M=3,4$).

Literatur

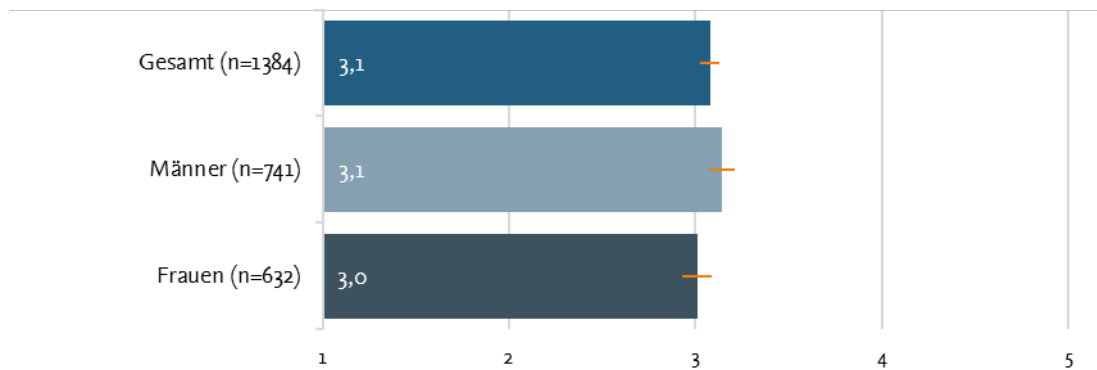
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W. et al. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PloS one*, 11 (2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Glöckner-Rist, 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.
- 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.



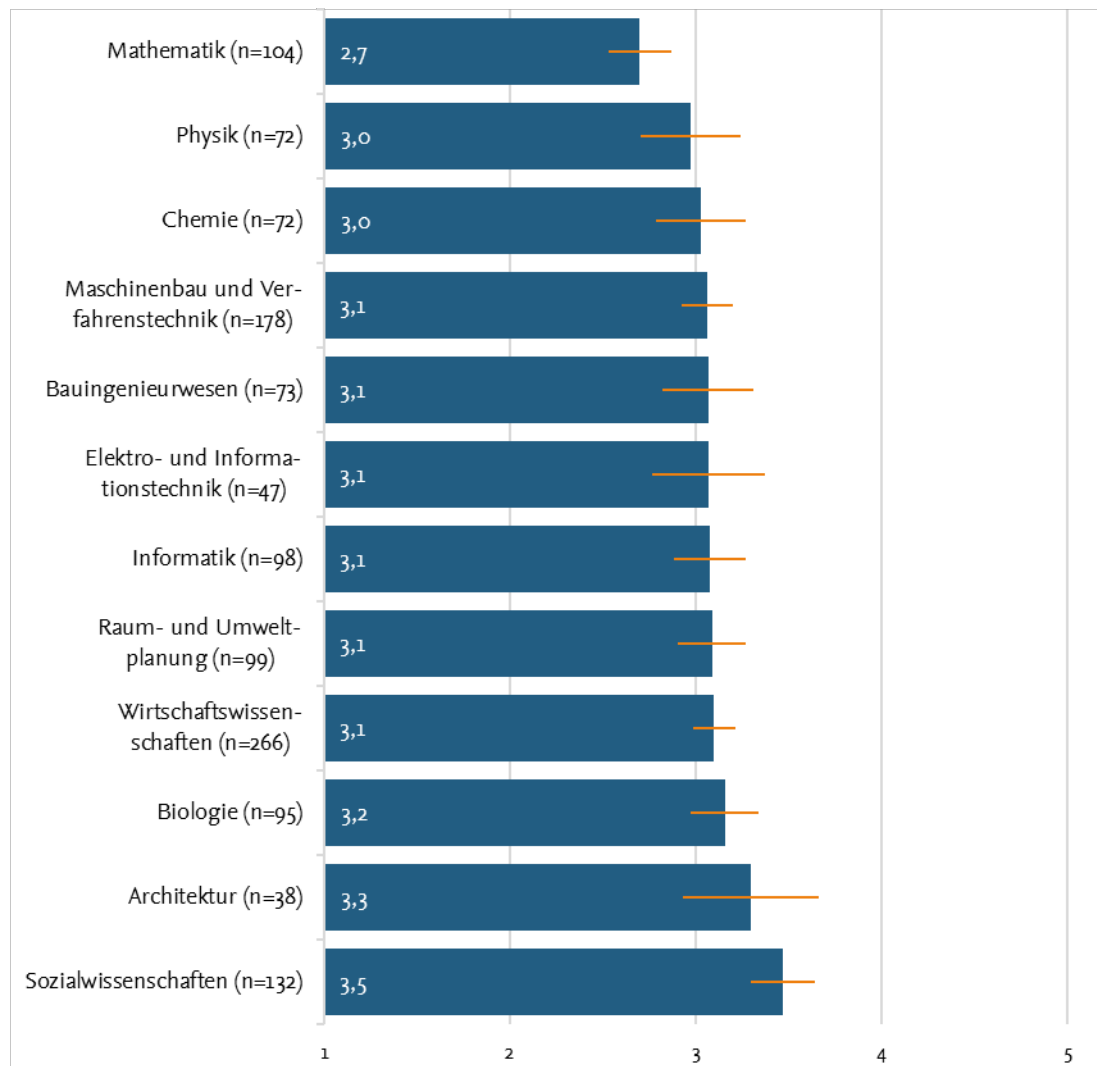
Grafische Ergebnisdarstellung

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.