

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 zeigen immer wieder Prokrastination und schätzen dies als problematisch ein (Steel, 2007). In der Gesamtbevölkerung ist Prokrastination mit einer Prävalenz von ca. 20 % weitaus weniger verbreitet (Harriott & Ferrari, 1996); sie 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: Wird die Autonomie von Studierenden unterstützt, zeigt sich weniger Prokrastination unter den Studierenden als bei einem kontrollierenden 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). Johansson et al. (2023) konnten zeigen, dass sich Prokrastination bei Studierenden negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt und bspw. mit einer depressiven Symptomatik, Angststörungen oder Stress einhergeht. Zudem führt Prokrastination zu einem ungesunden Lebensstil, etwa einer verminderten körperlichen Aktivität, und einer Verschlechterung psychosozialer Gesundheitsfaktoren.

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 Auswertung wurde der Mittelwert über die vier Items gebildet. Höhere Werte entsprechen einem größeren Ausmaß an Prokrastination.

Zitervorschlag: Lesener, T., Jochmann, A., Dastan, B., Granse, M., Krause, S., Opper, F., Wolter, C., & Gusy, B. (2023). Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 02/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Kernaussagen

- Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm zeigen im Mittel „manchmal“ Prokrastination (M=3,1).
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der 2021 durchgeführten Befragung sind die Werte der Studierenden der aktuellen Befragung marginal höher ausgeprägt (M=3,1 vs. M=3,0).
- Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm prokrastinieren signifikant seltener als die Studierenden der Freien Universität Berlin (M=3,1 vs. M=3,3).

Ergebnisse

Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm geben an, dass sie im Mittel „manchmal“ Prokrastination zeigen (M=3,1). Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hierbei kaum (♀: M=3,0 vs. ♂: M=3,1; vgl. Abbildung 1).

Der Unterschied zwischen den befragten Studierenden der Fakultäten Wirtschaftswissenschaften (M=3,0), Informationsmanagement (M=3,1) und Gesundheitsmanagement (M=3,2) ist marginal (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu den Ergebnissen der 2021 durchgeführten Befragung sind die Werte der Studierenden der aktuellen Befragung marginal höher ausgeprägt (M=3,1 vs. M=3,0; vgl. Abbildung 1), dies geht insbesondere auf die weiblichen Studierenden zurück. Männliche Studierende unterscheiden sich nicht zwischen den beiden Befragungen (M=3,1).

In der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist das berichtete Ausmaß der Prokrastination im Vergleich zu 2021 gleichgeblieben (M=3,0). Die Werte der Studierenden der Fakultäten Informationsmanagement (M=3,1 vs. M=3,0) sowie Gesundheitsmanagement (M=3,2 vs. M=3,0) sind tendenziell höher ausgeprägt als bei der Befragung aus dem Jahr 2021 (vgl. Abbildung 2).

Die befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm zeigen im Mittel signifikant seltener Prokrastination als die Studierenden der Freien Universität Berlin (M=3,1 vs. M=3,3). Dies gilt sowohl für männliche als auch für weibliche Studierende (vgl. Tabelle 1).

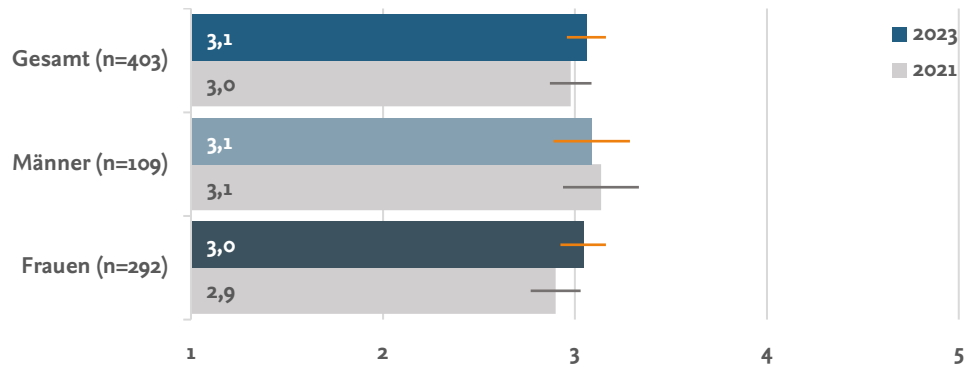
Literatur

- 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*. GESIS - Leibniz - 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>
- 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.
<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>

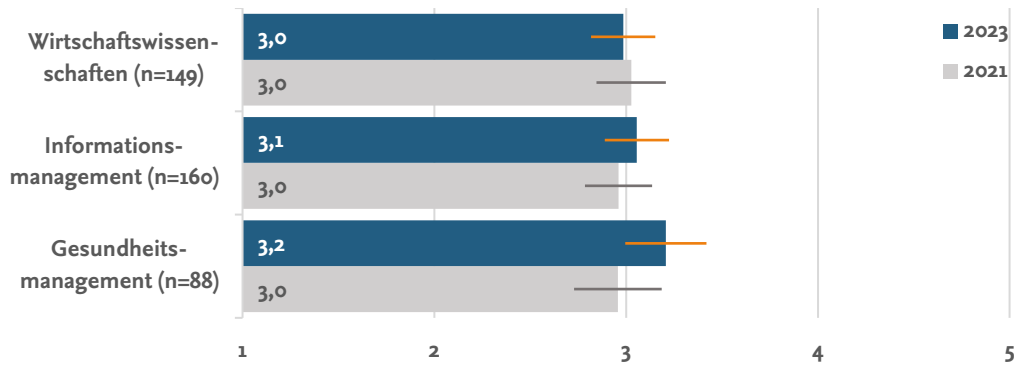
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Prokrastination, differenziert nach Geschlecht



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

Abbildung 2: Prokrastination, differenziert nach Fakultäten



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

Tabelle 1: Prokrastination, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 M (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 M (95 %-KI)	UHR FU 2023 M (95 %-KI)
Gesamt	n=403 3,1 (3,0–3,2)	n=369 3,0 (2,9–3,1)	n=2129 3,3 (3,2–3,3)
Männer	n=109 3,1 (2,9–3,3)	n=122 3,1 (2,9–3,3)	n=522 3,4 (3,3–3,5)
Frauen	n=292 3,0 (2,9–3,2)	n=245 2,9 (2,8–3,0)	n=1528 3,3 (3,2–3,3)

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