

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: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Kernaussagen

- Die 2023 befragten FU-Studierenden zeigen im Mittel „manchmal“ Prokrastination.
- Männliche Studierende prokrastinieren tendenziell häufiger als weibliche (♀: $M=3,3$ vs. ♂: $M=3,4$).
- Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung berichten die Studierenden in der aktuellen Befragung ein signifikant höheres Ausmaß an Prokrastination ($M=3,3$ vs. $M=3,2$).
- In fast allen Fachbereichen sind die Prokrastinationstendenzen der Studierenden stärker ausgeprägt als bei den 2021 Befragten.

Ergebnisse

Die befragten Studierenden der FU Berlin geben an, dass sie im Mittel „manchmal“ Prokrastination zeigen ($M=3,3$). Männliche Studierende prokrastinieren dabei tendenziell häufiger als weibliche (♂: $M=3,4$ vs. ♀: $M=3,3$; vgl. Abbildung 1).

Das berichtete Ausmaß der Prokrastination ist bei Studierenden der Fachbereiche Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Geowissenschaften am höchsten ($M \geq 3,5$). Studierende des Fachbereichs Erziehungswissenschaft und Psychologie zeigen dagegen im Mittel das geringste Ausmaß der Prokrastination ($M=3,1$; vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu den Ergebnissen der 2021 durchgeführten Befragung sind die Werte der Studierenden der aktuellen Befragung insgesamt signifikant höher ($M=3,3$ vs. $M=3,2$, vgl. Abbildung 1) – insbesondere bei weiblichen Studierenden.

In fast allen Fachbereichen sind die Werte der Studierenden höher als bei den 2021 Befragten. Signifikant ist der Unterschied bei den Studierenden der Fachbereiche Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Veterinärmedizin (vgl. Abbildung 2).

Die zeitliche Entwicklung der Prokrastination von 2019 bis 2023 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

Im Vergleich zu den Ergebnissen einer UHR-Befragung an der Hochschule Neu-Ulm aus dem Jahr 2023 sind die Werte der Studierenden der FU Berlin insgesamt tendenziell höher ($M=3,3$ vs. $M=3,1$; vgl. Tabelle 2) – sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden.

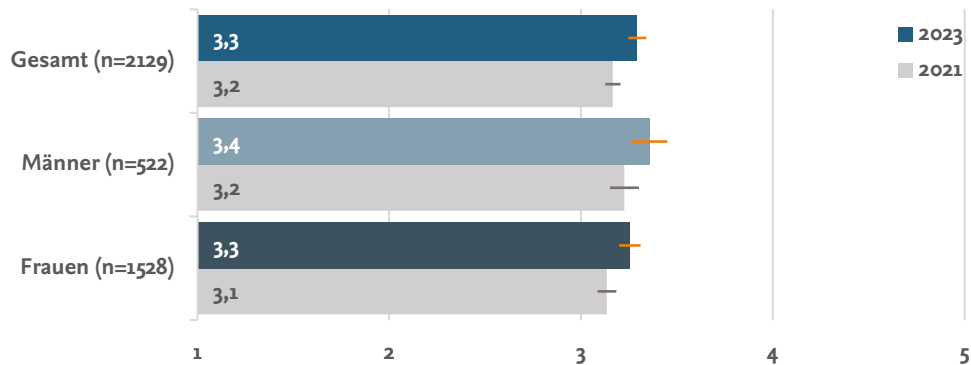
Literatur

- 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 - 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., Rozentel, 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>

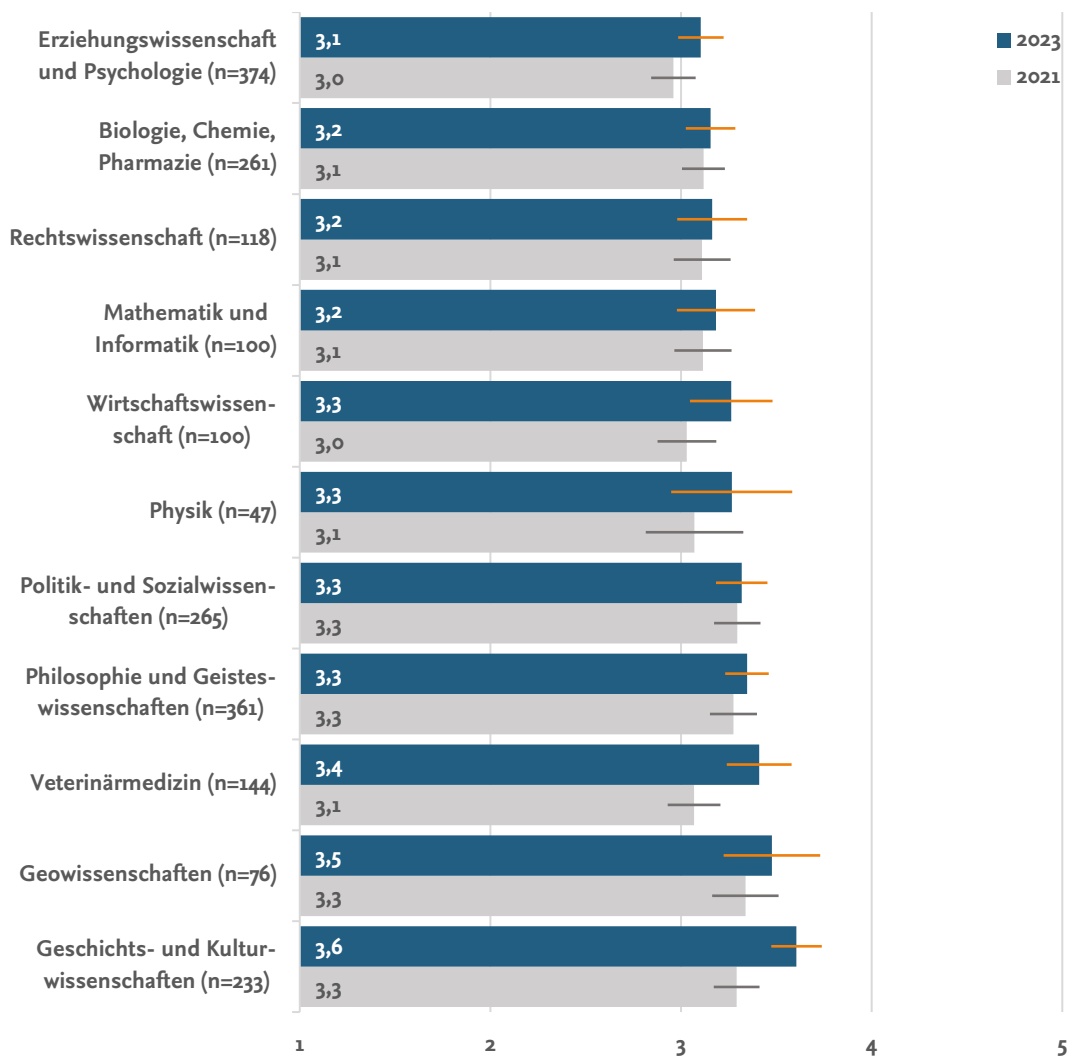
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Prokrastination, differenziert nach Geschlecht



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

Abbildung 2: Prokrastination, differenziert nach 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 2023 M (95 %-KI) | UHR FU 2021 M (95 %-KI) | UHR FU 2019 M (95 %-KI) |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Gesamt | n=2129 3,3 (3,2–3,3) | n=2814 3,2 (3,1–3,2) | n=3411 3,3 (3,2–3,3) |
| Männer | n=522 3,4 (3,3–3,5) | n=742 3,2 (3,2–3,3) | n=908 3,3 (3,2–3,4) |
| Frauen | n=1528 3,3 (3,2–3,3) | n=2025 3,1 (3,1–3,2) | n=2451 3,2 (3,2–3,3) |

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

Tabelle 2: Prokrastination, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der Hochschule Neu-Ulm

| | UHR FU 2023 M (95 %-KI) | UHR HNU 2023 M (95 %-KI) |
|--------|----------------------------|-----------------------------|
| Gesamt | n=2129 3,3 (3,2–3,3) | n=403 3,1 (3,0–3,2) |
| Männer | n=522 3,4 (3,3–3,5) | n=109 3,1 (2,9–3,3) |
| Frauen | n=1528 3,3 (3,2–3,3) | n=292 3,0 (2,9–3,2) |

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