

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, S. 1).

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). 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 sind für Prokrastination von Bedeutung (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 mindert akademische Prokrastination (Kurker & Surucu, 2024). Die Zeitspanne zur Fertigstellung einer Aufgabe hat keinen Einfluss auf die Prokrastination (Natu-ril-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.

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



Kernaussagen

- Die Studierenden berichten, dass sie „manchmal“ prokrastinieren ($M=3,2$).
- Männliche Studierende prokrastinieren tendenziell häufiger als weibliche Studierende (φ : $M=3,1$ vs. σ : $M=3,3$).
- In den Fachbereichen Mathematik und Bauingenieurwesen prokrastinieren die Studierenden (signifikant) seltener als in anderen Fachbereichen.

Ergebnisse

Die befragten Studierenden prokrastinieren „manchmal“ ($M=3,2$). Männliche Studierende prokrastinieren tendenziell häufiger als weibliche Studierende (φ : $M=3,1$ vs. σ : $M=3,3$; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Bauingenieurwesen sowie Mathematik prokrastinieren die Studierenden am seltensten ($M=2,7$). In den Fachbereichen Kultur- und Sozialwissenschaften ($M=3,5$) sowie Wirtschaftswissenschaften ($M=3,6$) prokrastinieren die Studierenden am häufigsten. Im Fachbereich Mathematik berichten Studierende signifikant seltener Prokrastination als Studierende der meisten anderen Fachbereiche (vgl. Abbildung 2).

Zwischen den Standorten Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich die Studierenden nicht in der berichteten Prokrastination (KL: $M=3,2$ vs. LD: $M=3,2$). Weibliche und männliche Studierende am Standort Kaiserslautern prokrastinieren jeweils unwesentlich häufiger als weibliche und männliche Studierende am Standort Landau (vgl. Tabelle 1).

Einordnung

Im Vergleich zu 2021 ist die Prokrastination am Standort Kaiserslautern unwesentlich höher (2024: $M=3,2$ vs. 2021: $M=3,1$). In den meisten Fachbereichen ist das Ausmaß an Prokrastination ebenfalls höher. Im Fachbereich Chemie ist der Unterschied mit +0,4 Mittelwertspunkten am größten (vgl. Tabelle 2).

Die zeitliche Entwicklung der Prokrastination von 2018 bis 2024 am Standort Kaiserslautern kann in Tabelle 2 abgelesen werden.

Literatur

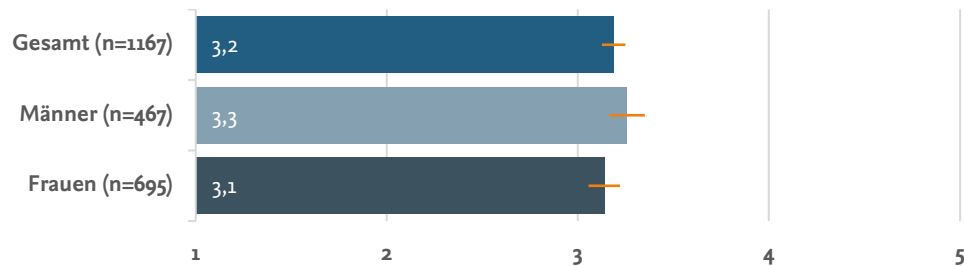
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B. & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PLoS ONE*, 11(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Codina, N., 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>
- 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>
- 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>



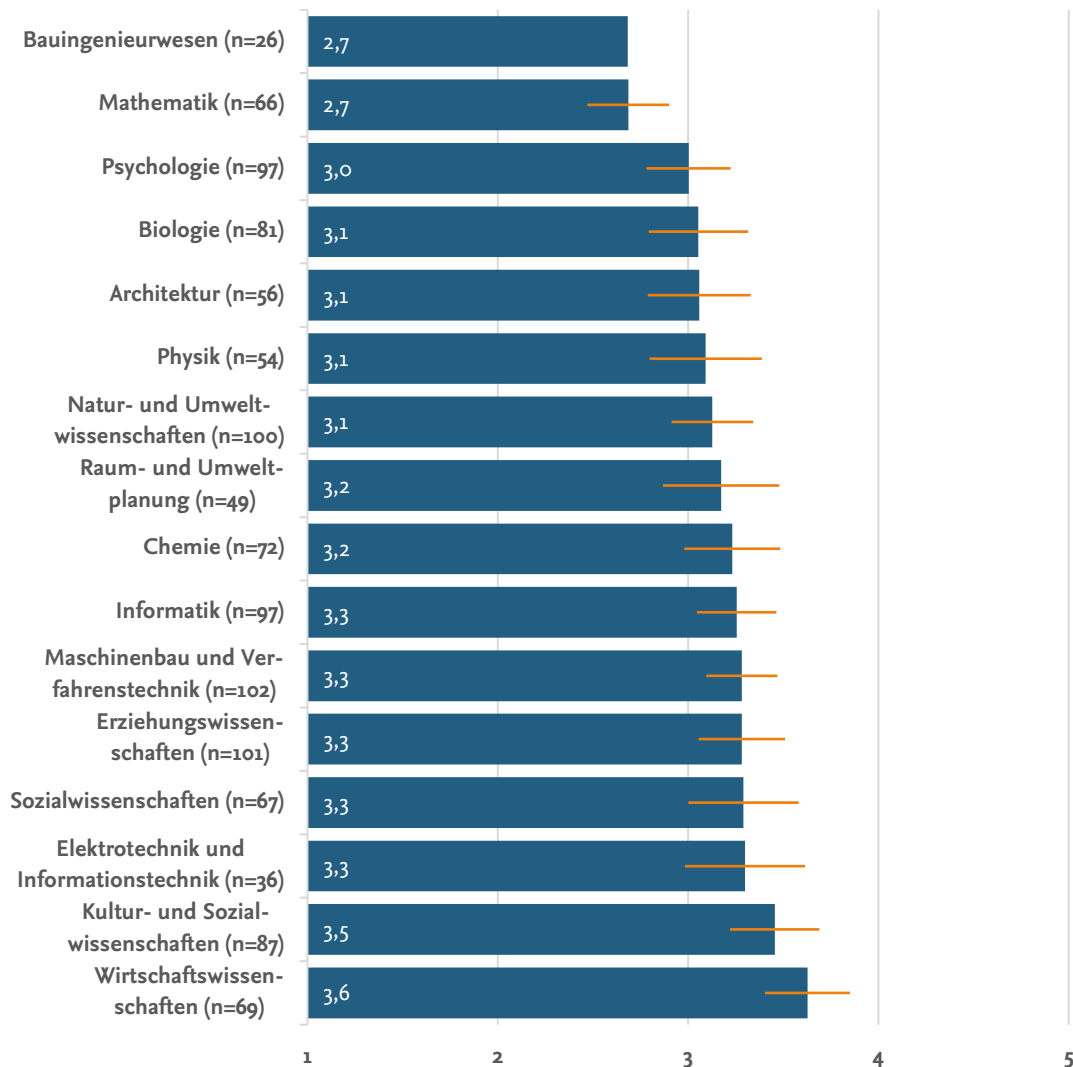
Grafische Ergebnisdarstellung

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, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau M (95 %-KI)
Gesamt	n=1167 3,2 (3,1–3,2)	n=782 3,2 (3,1–3,2)	n=385 3,2 (3,1–3,3)
Männer	n=467 3,3 (3,2–3,4)	n=393 3,2 (3,1–3,3)	n=499 3,1 (3,1–3,6)
Frauen	n=695 3,1 (3,1–3,2)	n=388 3,1 (3,0–3,2)	n=403 3,0 (3,1–3,3)

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



Tabelle 2: Prokrastination im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 M (95 %-KI)	UHR TUK 2021 M (95 %-KI)	UHR TUK 2018 M (95 %-KI)	UHR TUK 2015 M (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	3,1 (2,8 - 3,3)	3,1 (2,7–3,4)	3,3 (2,9–3,7)	
Bauingenieurwesen	2,7	2,7 (2,5–3,0)	3,1 (2,8–3,3)	
Biologie	3,1 (2,8 - 3,3)	3,0 (2,7–3,2)	3,2 (3,0–3,3)	
Chemie	3,2 (3,0 - 3,5)	2,8 (2,5–3,1)	3,0 (2,8–3,3)	
Elektro- und Infor- mationstechnik	3,3 (3,0 - 3,6)	3,2 (2,9–3,5)	3,1 (2,8–3,4)	
Informatik	3,3 (3,0 - 3,5)	3,1 (2,9–3,3)	3,1 (2,9–3,3)	
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	3,3 (3,1 - 3,5)	3,1 (3,0–3,3)	3,1 (2,9–3,2)	
Mathematik	2,7 (2,5 - 2,9)	2,8 (2,6–3,1)	2,7 (2,5–2,9)	
Physik	3,1 (2,8 - 3,4)	3,0 (2,7–3,2)	3,0 (2,7–3,2)	
Raum- und Um- weltplanung	3,2 (2,9 - 3,5)	3,1 (2,8–3,5)	3,1 (2,9–3,3)	
Sozialwissenschaf- ten	3,3 (3,0 - 3,6)	3,2 (2,9–3,4)	3,5 (3,3–3,6)	
Wirtschaftswissen- schaften	3,6 (3,4 - 3,8)	3,3 (3,1–3,5)	3,1 (3,0–3,2)	
Gesamt	3,2 (3,1–3,2)	3,1 (3,0–3,1)	3,1 (3,0–3,1)	
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	3,3 (3,1 - 3,5)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	3,5 (3,2 - 3,7)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	3,1 (2,9 - 3,3)			
Psychologie	3,0 (2,8 - 3,2)			
Gesamt	3,2 (3,1–3,3)			

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall; *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.