



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Typen und Themen der Prokrastination“

verfasst von / submitted by

Jörg Kastropp BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2019 / Vienna 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Barbara Schober

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Theoretischer Hintergrund	2
2.1	Prokrastination.....	2
2.1.1	Trait-Prokrastination.....	8
2.1.2	State-Prokrastination.....	9
2.1.3	Aktive Prokrastination	9
2.2	Selbstwirksamkeitserwartung.....	12
2.3	Typologien der Prokrastination	13
2.4	Typen aufgeschobener und ausgeführter Handlungen	18
3	Zusammenfassung und Hypothesen.....	21
3.1	Zusammenfassung	21
3.2	Hypothesen	24
4	Methode	25
4.1	Design.....	25
4.2	Stichprobenbeschreibung.....	26
4.3	Erhebungsinstrumente	27
4.3.1	Trait-Prokrastination.....	27
4.3.2	State-Prokrastination.....	27
4.3.3	Aktive Prokrastination	28
4.3.4	Selbstwirksamkeitserwartung.....	29
4.3.5	Aufgeschobene und ausgeführte Handlung	29
4.4	Statistische Analyse und missing data.....	30
4.4.1	Latente Profil-Analyse	30
4.4.2	Gruppenvergleiche.....	32
5	Ergebnisse.....	33
5.1	Deskriptive Statistik	33

5.1.1	Psychometrische Skalen	33
5.1.2	Ausgeführte und Verschobene Handlung	34
5.2	Typologie der Prokrastination	38
5.3	Aufgeschobene Tätigkeiten	43
5.4	Ausgeführte Tätigkeiten	46
5.5	Gruppenvergleiche.....	49
6	Diskussion	51
6.1	Praktische Implikationen	58
6.2	Zukünftige Forschung.....	60
6.3	Limitationen.....	61
7	Literaturverzeichnis	62
8	Abbildungsverzeichnis.....	76
9	Tabellenverzeichnis.....	77
10	Anhang.....	1
10.1	Typologie	1
10.2	Handlungsmerkmale	2
10.3	Abstract (Deutsch)	6
10.4	Abstract (English)	7
10.5	Fragebögen – Skalen – Korrekturfahne	8

1 Einleitung

„Zum Kuckuck mit dir! Es schlägt ja schon drei! Nur noch zwei Stunden bis zum Mittagessen, was schafft man schon in zwei Stunden? Nichts. Aber ein Haufen Arbeit wartet. Den Brief werde ich wohl bis zur nächsten Post aufschieben müssen und den Plan, den entwerfe ich dann morgen. Ich werde mich jetzt ein wenig hinlegen.“

(Gontscharow, 1988, S. 237)

Im Jahre 1859 schildert Iwan Gontscharow im Roman „Oblomow“ das Leben des jungen Russen Ilja Iljitsch Oblomow und beschreibt anhand des Protagonisten auf das Genaueste die Prinzipien der Prokrastination. Leitmotivisch ziehen sich Untätigkeit, Trägheit, Schläfrigkeit, Lethargie und das Verschieben von wichtigen Entscheidungen und Aufgaben durch Ilja Iljitschs Leben. Auch wenn es sich um ein fiktionales Werk aus einer vergangenen Zeit handelt, so kennen auch heutzutage insbesondere viele StudentInnen das unfruchtbare Aufschieben von Tätigkeiten – wenn auch nicht stets derart pathologisch. Mehr als 80% der BachelorstudentInnen geben an, dass sie regelmäßig prokrastinieren (Knaus, 2000).

Gontscharow stellt dem phlegmatischen Oblomow den antagonistischen Schulfreund Stoltz entgegen. Dieser ist effizient, praktisch veranlagt, plant jeden Abend bereits den nächsten Tag und ist ein Spiegelbild seiner ach so tüchtigen Landsmänner, den Deutschen. Voller Mitleid schaut Stoltz auf Oblomow und will ihn zu einem „besseren“ Menschen erziehen, scheitert dabei aber letztendlich. Das Mitleid des Stoltz entgegen Oblomow ist sinnbildlich für die negative Konnotation, die dem Phänomen Prokrastination entgegenschlägt. Sowohl auf gesellschaftlicher Ebene als auch im persönlichen Kontext wird das Aufschieben als maladaptiv betrachtet. Es geht mit schlechteren Leistungen (Kim & Seo, 2015), einem erhöhten Stressniveau, schlechterer psychischer Gesundheit, einem Gefühl des Überwältigtseins und Lustlosigkeit einher (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013a). Auf gesellschaftlicher Ebene, welche in vielen Aspekten einer Leistungsgesellschaft nahekommt, kann Prokrastination als Gegenspielerin zu Prinzipien wie Perfektionismus und Arbeitseifer gesehen werden. Sie ist damit eine meist ungewünschte Eigenschaft.

Vor diesem Hintergrund wird in dieser Arbeit folglich ein breiteres und weniger dichotomes Bild der Prokrastination beschrieben werden, als es bei Gontscharow oder aktuell-gesellschaftlich üblich ist. Viele ForscherInnen beschreiben das Phänomen Prokrastination als zu eingefahren in der bisherigen Forschungstradition. Es existieren eine Vielzahl an Definitionen und Ziel soll es daher sein, entlang dieser verschiedenen Definitionsweisen Typen

von Prokrastinierenden zu erstellen. Thematisch passende Fragebögen sollen die basalen Unterschiede zwischen den Verschiebern darlegen. Denn es besteht die Möglichkeit, dass bereits die Definitionen verschiedene Typen der Prokrastination darstellen (Gueorguieva, 2011) und mit einem akkumulieren dieser Erklärungsmodelle in ein allumfassendes Modell könnte ein tieferes Verständnis des Phänomens erzielt werden. Als Unterfütterung des Modells soll auch ein Blick auf die alltäglichen Aspekte der Prokrastination geworfen werden. Der Fokus liegt hierbei insbesondere darauf, ob Tätigkeiten und Themen, welche die unterschiedlichen Prokrastinationstypen als Ersatzhandlungen vollziehen, dem Klischee des stets belastenden Aufschiebeverhaltens gerecht werden.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Prokrastination

Prokrastination ist ein nur schwer zu definierendes Phänomen, da es stets durch die Subjektivität der Handlung einer Person und deren anschließende Bewertung gekennzeichnet ist (van Eerde, 2003). Grob beschreibt es das Verschieben einer Tätigkeit. Wann aber etwas als rechtzeitiger Beginn einer Aufgabe gesehen wird, oder wann etwas zu spät ist, hängt stark von individuellen Leistungszielen, gesellschaftlichen Arbeitsnormen und retrospektiven Bewertungsprozessen ab (Schulz, 2007).

Der ethymologische Ursprung des Wortes Prokrastination ist im Lateinischen zu suchen. Laut Wörterbuch (Stowasser, Petschenig, Skutsch & Pichl, 1991) setzt es sich wörtlich aus *pro* „vor“ und *cras* „morgen/künftig“ zusammen. Später bildet sich daraus das Wortkompositum *procrastinatio*, was mit Vertagung oder Aufschub übersetzt werden kann. Jedoch hat sich die Konnotation, welche mit Aufschiebeverhalten verbunden ist, über die Jahre stark gewandelt. Laut Ferrari, Johnson & McCown (1995) gab es bereits im antiken Ägypten zwei Hieroglyphen, die als das Aufschieben-von-Tätigkeiten übersetzt werden könnten. Dabei gab es ein Zeichen für die negativen Aspekte des Aufschiebens von Tätigkeiten, während ein anderes Symbol eher nützliche Aspekte abbilden sollte – zum Beispiel unnötige Arbeiten zu umgehen und keine überimpulsiven Handlungen zu tätigen (Gueorguieva, 2011). Auch Steel (2007) untersuchte die Geschichte der Prokrastination und paraphrasierte Hesiod mit dem Zitat „But a man who put off work is always at hand-grips with ruin“ (S. 67). Steel stellte die negativen Aspekte ebenfalls in der Bhagavad Gita dar, in der Prokrastinierende als undiszipliniert, vulgär, dickköpfig, niederträchtig, böse, faul und depressiv bezeichnet wurden. In der Römerzeit hingegen war die Bedeutung als neutral bis positiv belegt. Sie konnte sich beispielsweise auf die Verschiebung einer Entscheidung, wie das taktische Warten in

kriegerischen Auseinandersetzungen beziehen (Helmke & Schrader, 2000). So hat die Semantik des Wortes einen der Gesellschaft angepassten Wandel durchgemacht. Daher spekulieren Milgram & Naaman (1996), dass die heutige Bedeutung, welche stark mit Faulheit assoziiert ist, ein Kind der industriellen Revolution sein könnte, in der Pünktlichkeit, Fleiß und Arbeitsfetischismus gewichtigere Begriffe wurden.

Der definitorische Prozess der wissenschaftlichen Forschung hat bereits viele Phasen und Bedeutungsweisen für die Praxis des Aufgaben-Verschiebens durchlebt. Einigkeit herrscht über die Schwierigkeit, eine genaue Beschreibung des Phänomens zu liefern. Manche ForscherInnen sehen das Problem darin, dass Menschen dasselbe Verhalten in verschiedener Art und Weise interpretieren (Silver, 1974). Andere Ansätze legen nahe, dass in jedem Versuch einer Definition der Prokrastination ein anderer Zweck mitschwingt, da WissenschaftlerInnen den Begriff an ihre Forschungsinteressen anpassen und die Bedeutung des Phänomens auf die Ziele der jeweiligen Studien gemünzt werden (Ferrari et al., 1995). Um einen Überblick über die möglichen Dimensionen der Definitionen zu erhalten, kann man einige beispielhafte Definitionen anbringen, die sich grob in fünf Unterkategorien unterteilen lassen. Ferrari und Kollegen (1995) schlagen *temporale*, *irrationale*, *operationale*, *moralische* und *multidimensionale* Definitionsweisen vor.

Silver (1974) beschreibt eine *temporale* Definition des Aufschiebeverhaltens, bei denen Prokrastinierende dadurch charakterisiert werden können, dass sie Aufgaben solange verschieben, bis die Wahrscheinlichkeit, dass die Aufgabe noch erfolgreich zu tätigen sei, sehr gering ist. Bei dieser Definition könnte ein Kritikpunkt sein, dass sie keine möglichen Gründe für das Aufschieben berücksichtigt. Exemplarisch für die *temporale* Definitionsweise kann folgende Begriffsbestimmung herangezogen werden: „[Procrastination] is the tendency to postpone that which is necessary to reach some goal“ (van Eerde, 2004, S. 30). Diese Herangehensweise an das Aufschiebeverhalten ermöglicht insbesondere eine temporale und situative Betrachtung des Phänomens, die besonders bei *State-Prokrastination* in Augenschein genommen werden sollte.

Andere ForscherInnen benutzten einen als *irrationale* Prokrastination definierten Begriff, um ihre Forschung in einen Rahmen zu betten (Silver & Sabini, 1981). Bei dieser Definition wird stets von einem maladaptiven Verhalten bei Prokrastination ausgegangen. Viele Forschungsgruppen (Chu & Choi, 2005; Ferrari & Emmons, 1994; Burka & Yuen 1983) widersprachen aber der Annahme, dass prokrastinatorisches Verhalten notwendigerweise irrational sei, da beim Aufschieben einer Handlung ein willentlicher Prozess ebenfalls stattfinden kann. Auch das Resultat muss nicht immer mit negativen Konsequenzen verbunden

sein und kann zeitweise sogar im besten Interesse des Prokrastinierenden sein. Als Beispiel könnte die Definition von Urdan (2004) herangezogen werden: „Creating impediments to successful performance on tasks that the individual considers important“ (S. 251). Die Kritik an dieser Definitionsweise spiegelt sich insbesondere in moderneren Konstrukten wie dem der *aktiven* Prokrastination wieder.

Bei *operationalen* Begriffsbeschreibungen der Prokrastination beschreiben WissenschaftlerInnen ihren Forschungsgegenstand durch Messen von kontextspezifischen prokrastinatorischen Verhaltensweisen. Im Fokus steht die Berücksichtigung der jeweiligen Settings, in denen die Studien stattfinden und die Hinzunahme von weiteren psychometrischen Konstrukten (Gueorguieva, 2011). Die Definitionen fußen auf Antwortmustern oder Testwerten, die Probanden beim Ausfüllen von Fragebögen angeben. Dabei werden meist mehrere verschiedene Fragebögen vorgegeben, die das Aufschiebeverhalten erfassen, aber auch unterschiedliche unabhängige Maße der Häufigkeit oder Intensität von Prokrastinationsepisoden enthalten, um die Kriteriumsvalidität bestimmen zu können. In einem weiteren Schritt werden häufig noch Zusammenhänge zu weiteren Fragebögen verschiedener Persönlichkeitsvariablen (Bsp. *self-efficacy*, Depression, Perfektionismus, *self-handicapping*) gezogen, um eine konvergente und/oder diskriminante Validität zu erzielen. Durch Korrelation von Prokrastinationswerten und anderen Instrumenten können dann Hypothesen zu verschiedenen Mustern und Typen erstellt werden und anschließend in die Beschreibung des Verhaltens integriert werden. Alle *operationalen* Definitionsweisen sind durch die Zugrundelegung psychometrischer Instrumente verbunden. Vor diesem Hintergrund werden sie häufig bei Typologien der Prokrastination erstellt. Folglich alliiieren sie mit *Trait-Prokrastination* und anderen Persönlichkeitsmerkmalen (Bsp. Subotnik, Steiner & Chakraborty, 1999). Man verspricht sich dadurch eine hohe Aussagekraft bezüglich des Aufschiebeverhaltens.

Die *moralischen* Definitionen der Prokrastination fokussieren sich auf eine Sichtweise der Prokrastination, die als sündig oder moralisch verwerflich bezeichnet werden könnte. Ferrari und Kollegen (1995) inkludieren diese Definitionskategorie mit der Begründung, dass Depression, Ängstlichkeit und Schizophrenie auch einst mit moralischen Bewertungen negativ belegt worden waren und bis zur Entfernung der moralischen Konnotation die Erforschung dieser Themengebiete stagnierte. Nach ihrer Überzeugung könnte dasselbe auch auf Begriffserklärungen der Prokrastination übertragen werden. Als Beispiel wird eine Definition von Schouwenburg (2004) herangezogen: „Putting off until tomorrow what one should do today“ (S. xi). Diese repressive Richtung der Prokrastinationsdefinition ist der Antagonist zu

den Bestrebungen neuerer oder freier Aufschiebeverhaltensforschung wie das des *aktiven* Prokrastinierens.

Als letztes können noch *multidimensionale* Begriffspräzisierungen angeführt werden. Sie versuchen das Phänomen des Aufschiebens als möglichst breites Konstrukt zu beschreiben. Beispielhaft könnte folgende Definition Ferraris und Kollegen (1995) angeführt werden: „Procrastination is primarily (1) a behavior sequence of postponement; (2) resulting in a substandard behavioral product; (3) involving a task that is perceived by the procrastinator as being important to perform; and (4) resulting in a state of emotional upset“ (S. 11). Dabei wird Prokrastination beschrieben als das Verschieben einer als wichtig bewerteten Tätigkeit, welche mit einem schlechteren Endprodukt verbunden ist und mit emotionalen Zuständen einhergeht. Doch in *multidimensionalen* Definitionen sind auch Prokrastinationsbegriffe enthalten, die das Aufschieben nicht als negatives Verhalten darstellen (bsp. Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005). Manche dieser Definitionen können auch die Ersatzhandlungen oder aufgeschobenen Tätigkeiten als integralen Bestandteil der Prokrastination sehen: „The time past the optimal beginning point for completion of an important task, that has a high probability of needing completion and that does not have unreasonable demands of personal costs associated with attempted completion.“ (Ferrari et al., 1995, S. 12) Durch die Möglichkeit ein breites Spektrum in *multidimensionale* Definition zu integrieren scheinen sie besonders geeignet um Typologien der Prokrastination zu beschreiben.

Gueorguieva (2011) kritisiert das Klassifikationssystem der Definitionen nach Ferrari und Kollegen (1995) zwar, weil es Überlappungen zwischen den Begriffsbeschreibungen gebe, gesteht ihm aber eine gewisse Wichtigkeit für das globale Verstehen des zeitweise vagen Phänomens der Prokrastination ein.

Seit Beginn der Forschung über Prokrastination sind viele Antezedenzvariablen und damit Ursachen für das Aufschieben gefunden worden. Um einen groben Überblick zu gewährleisten, stellt Klingsieck (2013a) eine systematische Kategorisierung der Ursachen in vier Perspektiven dar. Erstens eine differentialpsychologische Sichtweise, die die Prokrastination als eine Persönlichkeitseigenschaft sieht, die mit anderen Traits (z.B. Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus) und Trait-ähnlichen Merkmalen (z.B. Intelligenz, Optimismus, Selbstwert) verbunden ist. Als Zweites können motivationspsychologische Aspekte als Ursachen genannt werden. Hierbei versteht man das Aufschieben als einen Fehler der Volition/Motivation, der bezogen auf Motivationskonstrukt (z.B. intrinsische/ extrinsische Motivation, self-determination, flow, Zielorientierung, Selbstwirksamkeitserwartung) und Volitionsmerkmale (z.B. Selbstkontrolle, Zeitmanagement, Lernstrategien) entstehen kann. Die

klinisch-psychologische Ursachenforschung wird als Drittes genannt. Sie fokussiert sich auf die klinisch-relevanten Ausprägungen der Prokrastination und sieht Furcht, Depression, Stress und Persönlichkeitsstörungen als Ursachen für das Aufschiebeverhalten. Als letztes soll noch die situationale-Perspektive genannt werden. Hierbei werden situationale und kontextuelle Aspekte der Prokrastination beforscht (z.B. Aufgabencharakteristiken). Diese Ursachenforschungsart erfährt in letzter Zeit immer mehr Zuwendung und kann mit *State-Prokrastination* in Verbindung gebracht werden (Steel & Klingsieck, 2016).

Neben der Ursachenforschung ist auch eine Beschäftigung mit den möglichen Folgen von Relevanz. Dies wird insbesondere im klinischen Bereich und bei der Erstellung von Interventionen angewandt. Die Beschäftigung mit möglichen negativen Konsequenzen der Prokrastination dreht sich insbesondere um Leistungsfolgen und subjektives Wohlbefinden (Steel & Klingsieck, 2016). Im akademischen Bereich kann man häufig schlechtere Noten der StudentInnen feststellen (Klassen et al, 2008; van Eerden, 2003). Dabei sind eher fortlaufende Notengebungen betroffen, als Endexamen (Morris & Fritz, 2015). Des Weiteren können allgemeine Folgen für das Gesundheits- und Wohlbefinden auftreten, wie mentaler Stress, körperliche Stressreaktionen, Ein- und Durchschlafstörungen, Erschöpfung/Ermüdung und Anfälligkeit für Krankheiten (z.B. Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000; Tice & Baumeister, 1997). Affektive Konsequenzen sind ein weiterer Bereich der untersuchten Folgen des Aufschiebens. Verschiedene Forschergruppen konnten Ängstlichkeit, Angst, Scham, Traurigkeit, Schuldgefühle oder Unwohlsein als mögliche Folgen darstellen (z.B. Patrzek, Grunschel, & Fries, 2012; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986). Im persönlichen Kontext konnten auch negative Folgen gezeigt werden (Fehlen von sozialen Netzwerken, negativer empfundene Behandlung durch Andere, finanzielle Kosten, Nichterreichen eines Karriereplans), die sich ungünstig sowohl auf den Status am Arbeitsplatz als auch auf die akademische Situation auswirken können (Grunschel et al. 2013a).

Die gezeigten Folgen von Verhaltensweisen des chronischen Aufschiebens sind zwar gut beforscht worden, so gibt es aber nur beschränkten Erfolg bei der Entwicklung von griffigen Interventionen (Schouwenburg, et al., 2004). Ebenso umfangreich wie die Definitionen der Prokrastination sind auch die möglichen Ansatzpunkte für Interventionen und deren zugrundeliegende Modelle: Time-management-Interventionen (Dryden & Sabelus, 2012; Häfner, Oberst & Stock, 2014), Emotions-regulatorische-Trainings (Eckert et al., 2016), durch das erkennen von irrationalen Annahmen (Ozer, Demir & Ferrari, 2013), acceptance and commitment Therapie (ACT; Glick & Orsillo, 2015) und Zielsetzungs- und Lernstrategie Trainings (Gustavson & Miyake, 2017). Laut Gueorgueva (2011) würde aber im Falle eines

Prokrastinierenden, der sich Hilfe bei einem Berater sucht, dieser eher dazu neigen nur eines dieser Standardverfahren zu verwenden. So wird – ohne tiefer auf die aufgabenspezifische Aversion, Gedanken, Gefühle oder das Aufschiebeverhalten einzugehen – ein und dieselbe Behandlungsart bei allen Hilfesuchenden angewendet. Auch die hohe Rückfallrate wird bei Interventionen kritisiert (Schwouwenburg, et al., 2004). Als Folge schlugen viele Forschungsgruppen Interventionen vor, die auf verschiedene Typen der Prokrastinierenden angepasst werden können.

Wichtig für das Verstehen von Prokrastination ist auch die Unterscheidung in allgemeine und akademische Prokrastination. Zwar schlägt Schouwenburg (2004) vor, dass Prokrastination als eine generalisierte Verhaltensdisposition zu sehen sei, die sich bei verschiedenen Aufgaben/Tätigkeiten zeigen kann, aber es herrscht nach wie vor eine artifizielle Trennung in der Forschung. Aufschiebeverhalten passiert jedem Menschen beinahe täglich und kann in allen Bereichen des Alltags auftreten. Allgemein sind ungefähr 15 – 20% der erwachsenen Bevölkerung von Prokrastination betroffen (Ferrari & Diaz-Morales, 2014). In nicht-akademischen Bereichen konnte Aufschiebeverhalten in Kontexten wie dem Arbeitsplatz (Wan, Downey & Stough, 2014), ökologisches Umweltverhalten und Haushaltsaktivitäten (Lillemo, 2014; Reuben, Sapienza, & Zingales, 2015), aber auch dem Verzögern von Arztbesuchen und gesundheitsförderlichen Verhalten (Sirois, 2007) beobachtet werden. Bei Untersuchungen des Zusammenhangs zwischen alltäglichem und akademischem Aufschieben zeigten Milgram und Kollegen (1996) eine Korrelation von $r = .65$ und unterstreichen ebenfalls die künstliche Trennung der Konstrukte in ihrer Arbeit. Allgemeines Aufschiebeverhalten erfuhr weitaus geringere Zuwendung als die Forschung an akademischer Prokrastination. Dabei werden Situationen wie das Verschieben von Prüfungsvorbereitungen oder das Schreiben von Hausarbeiten sowie Referaten beobachtet. Auf Grund der leichteren Akquise von ProbandInnen und der Möglichkeit, direkt die Forschung mit Interventionen zu untermauern, wurde die akademische Prokrastinationsforschung bevorzugt. Ein möglicher Grund für die Trennung der Forschung des akademischen Kontextes von allgemeiner Prokrastination, könnte die wesentlich höhere Prävalenz von chronischem Aufschiebeverhalten bei Studierenden sein (Ellis & Knaus, 1977). Durch die andauernde Natur des Aufschiebeverhaltens, welches sich von der Schule bis ins spätere Leben zieht, wurde die Prokrastination von vielen ForscherInnen als eine Persönlichkeitseigenschaft gesehen. Dieser Blick auf Prokrastination kann auch als *Trait-Prokrastination* betitelt werden.

2.1.1 *Trait-Prokrastination*

Prokrastination kann als eine durchaus überdauernde Eigenschaft (*trait*) gesehen werden, da sie bei vielen Personen sowohl zeitliche als auch situative Stabilität aufweist (Steel, 2007). So wurde bei zirka 50% von studentischen Stichproben ein problematisches und konsistentes Aufschiebeverhalten beobachtet (Day, Mensink & O'Sullivan, 2000; Onwuegbuzie, 2000) und auch bei Erwachsenen kann man von einer Prävalenz von bis zu 20% chronischer Prokrastinierender ausgehen (Harriot & Ferrari, 1996).

Um als überdauernde Eigenschaft gesehen zu werden nehmen viele ForscherInnen Vererbung als Grund für das Verhalten an. Diese auf biologische oder genetische Stabilität von Prokrastination hinweisende Erklärungsweisen sollen kurz angeführt werden, sind jedoch für die Untersuchung und Bewältigung der Prokrastination nicht relevant (Ferrari, 2000). In einer Zwillingsstudie konnten Arvey, Rotundo, Johnson & McGue (2003) eine 22%ige Varianzaufklärung für genetische Faktoren bezüglich der Prokrastination darstellen, wobei eineiige Zwillinge eine Interklassenkorrelation von .24 und zweieiige Zwillinge von .13 aufwiesen. Zu beachten ist aber, dass Zwillingsstudien unter starker Kritik stehen und mit Vorsicht zu rezipieren sind (Joseph, 1998). Elliot (2002) konnte durch eine zehnjährige Längsschnittanalyse von Test-Retest Daten eine Fortdauer von Prokrastination mit einer Korrelation von .77 nachweisen. Ferrari (2000) stellt aber die Irrelevanz der genetischen Komponenten heraus und spricht sich bezüglich des Aufschiebeverhalten für einen rein erlernten Prozess aus.

Sollte Prokrastination als stetige Eigenschaft gesehen werden, so müsste es auch in das nomologische Netzwerk der Persönlichkeitsmerkmale, wie die der Big Five (Costa & McCrae, 1985) oder das des P-E-N Modells (Eysenck, 1991) einzuordnen sein. In der Tat war die Prokrastinationsforschung über viele Jahre geprägt von der Suche nach Verbindungen zu diesen Merkmalen (vgl. Burns, Dittman, Nguyen & Mitchelson, 2000; Ferrari, Parker & Ware; 1992; Lay, Kovacs & Danto, 1998). Als wichtigstes und konstantestes Merkmal konnte sich Gewissenhaftigkeit durchsetzen (Steel, 2007). Gewissenhaftigkeit ist am besten durch die Subdimensionen Selbstkontrolle, Genauigkeit und Zielstrebigkeit zu beschreiben. So enthält der Fragebogen von Costa & McCrae (1992) auf der Skala zu Selbstdisziplin einige Items, die an Prokrastination anknüpfen (bsp. „Before working, I waste time“). Prokrastination korreliert vergleichbar und zeitweise besser mit Gewissenhaftigkeit, als verschiedene Maße für Gewissenhaftigkeit selbst (Goldberg, 1990; Widiger & Trull, 1997). Bei anderen Persönlichkeitsmerkmale der Big-Five, die auch mit Aufschiebeverhalten verknüpft worden

sind (vgl. Schouwenburg & Lay, 1995; Kim, Fernandez & Terrier, 2017), gibt es aber Unstetigkeit und widersprüchliche Ergebnisse (Zhou, 2018).

2.1.2 State-Prokrastination

Prokrastinationsforschung beschäftigte sich auch mit aufgabenspezifischen und situativ veränderlichen Kontexten der Verschiebephasen (DeWitte & Schouwenburg, 2002). Trefflich wird es durch Schulz (2007) dargestellt: "Zum Teil wird diese Form des Aufschiebeverhaltens als "State-Prokrastination" bezeichnet, obwohl es sich um einen "State" im eigentlichen Sinne nicht handelt, da nicht ein aktueller Zustand, der einige Minuten oder maximal Stunden anhält, gemeint ist." (S.5). Es liegt der Forschungsfokus hier auf konkretem Verhalten in einzelnen Situationen bzw. spezifischen Aufgaben, welche über eine begrenzte Zeitspanne, z.B. eine Woche, anhalten (Schouwenburg, 1995).

Als Maßnahmen gegen Prokrastination wurden häufig Aufgaben- und Zeitmanagement, also Interventionen zur Senkung von Aufschiebeverhalten empfohlen (Schouwenburg, 2004). Das Phänomen wird damit als ein änderbares und vorübergehendes Verhalten (z.B. Schubert-Walker, 2004) betrachtet. Hierbei spielt insbesondere das Konstrukt der *intention-action gap* eine wichtige Rolle (van Hooft, et al., 2005). Dieses bezieht sich auf das Ausmaß, in wie weit Personen die sich ursprünglich vorgenommene Arbeit auch durchführen (Silver & Sabini, 1981). Damit kann zum einen von einer *irrationalen* Begriffsdefinition ausgegangen werden und das Aufschieben scheint unabsichtlich zu geschehen (Loewenstein & Elster, 1992; Read, 2001). Damit kann das Nicht-Erreichen eines geplanten Vorhabens als spontaner und situativer Selbstregulationsfehler gesehen werden (Rachlin, 2000). Dies konnte auch Wolters (2003) in seiner Arbeit zu Selbstregulation und Prokrastination zeigen. Dabei konnte dargestellt werden, dass insbesondere die Strategien, welche benutzt werden um sich mit einer unangenehmen Tätigkeit zu beschäftigen darüber entscheiden, ob in diesem Zeitpunkt verschoben wird oder nicht. Folglich stehen ebenfalls *temporale*-Definitionsweisen im Vordergrund und können mit *State-Prokrastination* in Verbindung gebracht werden.

2.1.3 Aktive Prokrastination

Im Gegenzug zu den bisher gezeigten Formen der Prokrastination, in denen die passive Unfähigkeit bei Aufgaben eine zeitgerechte Entscheidung zu fällen, im Vordergrund steht, gibt es aber eine Vielzahl an Bestrebungen, das Aufschiebeverhalten als strukturiert, rational oder aktiv zu beschreiben (vgl. Choi & Moran, 2009; Corkin, Shirley, Lindt 2011; Perry, 2012).

Das *multidimensionale* Konstrukt der *aktiven* Prokrastination wurde von Chu und Choi (2005) entwickelt. Es geht von der Prämisse aus, dass sich manche Prokrastinierende *intentional* entscheiden, Tätigkeiten aufzuschieben, da bei ihnen eine *Präferenz zu Druck* beim Arbeiten vorliegt. Dabei können *aktive* Prokrastinierende trotzdem ihre *Tätigkeiten fristgerecht* verrichten und sind auch mit ihrem *Outcome zufrieden*. Die *Präferenz zu Druck* wird bei Choi & Moran (2009) als intendierter Motivationsmechanismus beschrieben. Das gesteigerte Gefühl der zeitlichen Herausforderung wird von *aktiven* Prokrastinierenden bevorzugt und sie werden folglich motiviert, sowohl von einem intrinsischen Drang sich selbst auf die Probe zu stellen als auch durch den externen Reiz den Anforderungen der Aufgabe zeitgerecht Herr zu werden. Häufig wird Zeitknappheit bei Aufgaben mit negativem Stress assoziiert, jedoch gibt es auch Forschung, die sich für eine positive Form von Stress bei gewissen Personen und Aufgaben ausspricht (Freedman & Edwards, 1988). Während traditionelle oder passive Prokrastinierende dazu neigen von einer Aktivität zur nächsten zu driften, ohne es vorher zu planen und genau zu organisieren (Bond & Feather, 1988), soll bei *aktiven* Prokrastinierenden ein *intentionales Aufschieben* vorliegen. Normalerweise sind das Planen und bewusste Entscheiden für eine Aufgabe eher bei nicht-Prokrastinierenden zu suchen. Choi & Moran (2009) beschreiben aber den *aktiven* Prokrastinierenden als ebenfalls gut organisiert – bezogen auf die zu erledigenden Aufgaben, jedoch wesentlich freier, was ihre Zeitpläne betrifft. Durch die flexiblere Zeitwahrnehmung und Zeitplanung können beim *aktiven* Aufschieben auch kurzfristige Verschiebungen dienlich sein und die Entscheidung, ob etwas verschoben wird kann, als ein bewusster Akt gesehen werden. Anstelle sich an einen fixen Plan – wie nicht-Prokrastinierende – zu halten, können *aktive* Aufschieber frei und spontan eine neue Priorisierung ihrer Aufgaben an externe Anforderungen vornehmen (Chu & Choi, 2005). Einer der Gründe, warum Aufschiebeverhalten als maladaptives und selbstschadendes Verhalten gesehen wird, könnte die Problematik der Prokrastinierenden sein, ihre *Tätigkeiten fristgerecht* zu beenden, was mit enttäuschenden Ergebnissen für die Aufschiebenden verbunden ist (Ferrari, 2001). Dieses Verhaltensmuster könnte von der Tendenz der passiv Prokrastinierenden begünstigt sein, die Zeit nicht korrekt einschätzen zu können, welche benötigt wird, um die Aufgabe zu beenden. Im Gegensatz dazu sollen *aktive* Prokrastinierende eine bessere Einschätzung haben, wie viel Zeit mindestens zu investieren sei, um ein Projekt erfolgreich abzuschließen. Mit diesem Wissen können sich *aktive* Aufschieber – wegen oder trotz des entstehenden Zeitdrucks – dazu bringen, ein Ziel zufriedenstellend zu beenden. Während passive Prokrastinierende insbesondere emotionale und avoidance-coping Strategien benutzen, profitieren *aktive* Prokrastinierende durch aufgabenorientierte Coping-Mechanismen (Chu & Choi, 2005). Da

aktive Prokrastinierende sich intentional entscheiden unter Druck zu arbeiten und dabei auch fristgerecht abschließen, sind sie normalerweise auch mit ihren *Outcomes* zufrieden (Choi & Moran, 2009). Einer der gewichtigsten Merkmale des passiven Aufschiebeverhaltens ist die Unfähigkeit, fokussiert anfallende Arbeiten zu erledigen und sich nicht durch angenehmere Tätigkeiten vereinnahmen zu lassen (Tice & Baumeister, 1997). Passive Prokrastinierende erstreben zeitlich nähere Belohnungen, um Stress kurzzeitig abbauen zu können und erreichen dadurch häufig schlechtere Leistungen (Knaus, 2000; Urdan, 2004). Beim *aktiven* Aufschieben wird postuliert, dass durch das effektivere Time-Management die negativen Konsequenzen verringert werden können. Außerdem sollen die aufgeschobenen Tätigkeiten nicht stets nur Entspannungshandlungen enthalten.

Die stärkste Kritik am Konstrukt der *aktiven* Prokrastination wurde wohl in mehreren Arbeiten von Pychl formuliert. Es wird argumentiert, dass das *aktive* Aufschieben keine Prokrastination sei, sondern lediglich ein taktisches Aufschieben von nicht-Prokrastinierenden (Hagbin & Pychl, 2015, zitiert nach Sirois & Pychl, 2016). Anhand einer Hauptkomponentenanalyse (*aktive* Prokrastination, purposefull delay, arousal delay) wurde gezeigt, dass *aktive* Prokrastination in zwei Hauptteile zerfällt, die gemeinsam 80.35% der Varianz aufklären (Chowdhury & Pychl, 2018). Dabei bestand die erste Komponente der *aktiven* Aufschiebenden primär aus Personen mit hohen arousal-delay-Werten und die Zweite aus Personen mit gesteigerten purposefull-delay-Werten. Durch die Heterogenität, die dieser Arbeit innewohnt, wollen Chowdhury und Pychl (2018) einen klaren Beweis gegen die Konzeptualisierung gefunden haben. Dabei sei aber erwähnt, dass sich die Defintionsprozesse bei Chui & Moran (2009) und den Arbeiten von Pychl stark unterscheiden. Mit der Sicht auf ein moralisches/irrationales Fehlverhalten als Prokrastination, kann die Multidimensionalität, die dem Aufschiebeverhalten zugrunde liegt, nur schwer erfasst werden. Nicht nur auf der Ebene der Konstruktvalidität wurde *aktive* Prokrastination kritisiert. Auch gespiegelt an der naheliegenden Theorie des Selbstregulierten Lernens (Pintrich, 2000) entstand Kritik an *aktiver* Prokrastination. Verbindungen zwischen hoher *aktiver* Prokrastination, bezogen auf niedrige mastery-approach-goals, hoher performance-avoidance und work-avoidance konnten gezeigt werden (Cao, 2012). Von den drei Untersuchungsgruppen nicht-aufschiebender Personen, passiver Prokrastinierender und *aktiver* Prokrastinierender wurden bei *aktiven* Aufschiebern sogar die schlechtesten Leistungsauscomes gemessen.

Das Konstrukt *aktive* Prokrastination wurde in neueren Bearbeitungen unter anderem mit akademischer Motivation in Verbindung gebracht (Seo, 2013). Dabei scheint eine hohe Identifikation mit den Lerninhalten und niedrige externe Regulierung *aktive* Prokrastination zu

begünstigen. Demgegenüber führen niedrige intrinsische Motivation und hohe externe Regulierung eher zu passiver Prokrastination. Durch die inverse Beziehung zueinander meint Seo (2013) eine klare Distinktion zwischen beiden Prokrastinationsformen zeigen zu können. Auch Corkin et al. (2011) sprechen sich für eine Trennung zwischen passiven und *aktiven* Prokrastinierenden aus und messen Letzteren die Fähigkeit bei, ein hohes Selbstvertrauen in ihre akademischen Leistungen zu haben, aber kein starkes Verlangen zu lernen. Hier konnte – in Widerspruch zu Cao (2012) – die beste Leistung von *aktiven* Aufschieber erreicht werden. Die Selbstwirksamkeitserwartung kann – in dieser Untersuchung – als Dreh- und Angelpunkt bezüglich der Unterscheidung zwischen *aktiven* und passiven Prokrastinierenden gesehen werde, da sich Nicht-Prokrastinierende und *aktive* Aufschieber in diesem Aspekt kaum unterscheiden (Taura, 2017).

2.2 Selbstwirksamkeitserwartung

Die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeitserwartung (*self-efficacy*) kann somit als eine der wichtigsten Quellen für das Aufrechterhalten von Lernmotivation gesehen werden (Wäschel, Allgaier, Lachner, Fink & Nückles, 2014). Sie beschreibt die Antizipation des Erfolgs einer Handlung – gespiegelt an den eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten. Dabei steht *self-efficacy* im starken negativen Zusammenhang mit Prokrastination (Steel, 2007): Je mehr sich jemand als selbstwirksam einschätzt, desto eher nimmt sein Grad an Aufschiebeverhalten ab. Diese inverse Beziehung konnte auch bereits von Ferrari & Parker (1992) und Tuckman (1991) gezeigt werden. Diese schließen daraus, dass *self-efficacy* eine gewichtige Rolle bei der Initiierung und Aufrechterhaltung von Tätigkeiten spielt.

Gleichermaßen gehen in akademischen Settings Wahrnehmungen von hoher Selbstwirksamkeitserwartung mit einer gesteigerten Qualität des Lernvorgangs und Leistungsergebnissen einher (Helmke & van Aken, 1995, Williams & Williams, 2010). Des Weiteren besteht ein Zusammenhang zwischen der Art der gewählten Tätigkeit, der Leistungsstärke, der dargebrachten Zeit für die gewählte Aufgabe und dem Durchhaltevermögen bezogen auf das Verfolgen der gesetzten Ziele (Bandura, 1997). Unter Studierenden führt eine höhere Ausprägung von *self-efficacy* zu einer Steigerung der Motivation, was auch bei besonders schwierigen Aufgaben das Zu-Ende-Bringen begünstigt und insgesamt mit akademischem Erfolg in Verbindung gebracht werden konnte (Caska & Prentice, 2009). Es wurde sogar gezeigt, dass *self-efficacy* ein besserer Prädiktor für den Erfolg im universitären Kontext ist als Noten aus der Sekundarstufe. Dabei zeigt *self-efficacy* insgesamt eine Varianzaufklärung von 11.0% für akademische Leistung. Psychologische

Faktoren wie Selbstwirksamkeitserwartung sind essenziell für das Verstehen von Leistungen im akademischen Bereich und können als Richtlinie und Ankerpunkt für das Erstellen von Interventionsprogrammen für Studierende herangezogen werden (Murphy, 2016; Razek & Coyner, 2014).

In der Forschung zu akademischer Prokrastination unter Studierenden konnte eine Vielzahl an möglichen kausalen psychologischen Variablen dargestellt werden, wobei *self-efficacy* eine prädestinierte Rolle zufällt. Sie kann als der höchste Prädiktor für das Aufschiebeverhalten in diesem Kontext gesehen werden kann (Ferrari, 2004, zitiert nach Lowinger, He, Lin & Chang, 2014). Die Idee, dass beide Konstrukte derart stark verquickt sind, geht auf Bandura (1986), den Mitentwickler der Selbstwirksamkeit, zurück. Er stellte bereits fest, dass je niedriger die Selbstwirksamkeitserwartung für eine spezielle Aufgabe ist, desto eher mit dieser Aufgabe erst gar nicht begonnen wird. Das Verhältnis zwischen Prokrastination und Selbstwirksamkeit ist jedoch überaus komplex und wurde häufig als Bindeglied zwischen Leistung sowie Emotionen betrachtet (Bandura, 1997; van Eerde, 2003). Van Eerden (2003) betont, dass aufgrund der Vielschichtigkeit der Zusammenhänge es keinen besten Weg gibt um mit seinen Verpflichtungen zu erfüllen. Während einige Menschen beim Verschieben nicht emotional belastet werden, durch bspw. ausgeprägte Selbstwirksamkeit, so kann bei anderen eine Betrübnis entstehen. Sie legt nahe, dass unterschiedliche Gruppen oder Typen der Prokrastination existieren.

Bislang gab es keine Typologien der Prokrastination, die das Konstrukt Selbstwirksamkeit eingearbeitet hätten. Allerdings kreiden Rozental und Kollegen (2015) genau dies in ihrer Arbeit zu Typen der Prokrastination an, da Selbstwirksamkeit ein guter Ansatzpunkt für die Entwicklung von Interventionen sein könnte: „adding additional self-report measures of, for instance, self-efficacy [...] may enhance and expand the profiles of the subgroups of procrastinators [...] and should be explored in the future“ (S. 488)

2.3 Typologien der Prokrastination

Aufgrund zahlreicher und diverser Antezedenzvariablen und Ursachen haben einige ForscherInnen (Schouwenbourg, 1992; Solomon & Rothblum, 1984) sich dafür interessiert, ob es nicht verschiedene Typen von Prokrastinierenden gäbe, die aus unterschiedlichen Gründen ihre Tätigkeiten verschieben. Insbesondere im Hinblick auf Interventionen und mit der Begründung, dass nicht alle Prokrastinierenden aus denselben Gründen ihre Aufgaben verschieben oder auf Interventionen im gleichen Maße reagieren (Lay, 1987), prägten Typologien von Beginn an die Forschung am Aufschiebeverhalten (Steel & Klingsieck, 2016).

Auf angewandter Seite haben Taxonomien den Nutzen Individuen spezifischere Ziele zur Verhaltensbesserung zu zeigen und können diagnostisch herangezogen werden um Hilfesuchenden angepasste Methoden zu zeigen. Auf theoretischer Ebene ist eine Unterteilung in Subgruppen insbesondere bei der Erstellung von Fragebögen zur Anwendung gekommen. Um einen groben Überblick über die bisher erstellten Typologien zu erhalten werden einige Beispiele dargestellt.

Die am häufigsten zitierte und bearbeitete Unterteilung geht auf Ferrari (1992) zurück. Sie differenziert Prokrastinierende in zwei Arten, die anhand einer Hauptkomponentenanalyse von unterschiedlichen Prokrastinations- und Persönlichkeitsfaktoren deduziert wurde; in den *arousal* und den *avoidance* Typus. *Arousal* Prokrastinierende verschieben Aufgaben, damit sie ein Gefühl von Erregung erlangen. Dies wird gemacht, um mit der entstehenden Langeweile der Aufgabe umzugehen und unter der Überzeugung, dass sie ihre Leistungsfähigkeit am besten unter hohem Druck abrufen können (Ferrari, Barnes & Steel 2009). Der *Avoidance*-Typus ist dagegen getrieben von Selbstunsicherheit sowie niedrigem Selbstwert und versucht ein Versagen zu vermeiden. In aktuellerer Forschung wurde die Unterteilung in *arousal* und *avoidance* aber von Simpson und Pychyl (2009) sowie Steel (2010) in Frage gestellt. Es konnte gezeigt werden, dass die Messinstrumente nicht exklusiv auf die postulierte Typologie anzuwenden sind und die ursprüngliche Arbeit nicht replizierbar sei (Steel, 2010a).

Eine besser fundierte Alternative, welche auf einer Faktorenanalyse beruht und die Big Five der Persönlichkeitsfaktoren (Costa & McCrae, 1992) bei Prokrastinierenden berücksichtigt, wurde von Schouwenburg (2004) erstellt. Hierbei wird Impulsivität oder Gewissenhaftigkeit¹ als eine gemeinsame Basis allen Prokrastinierens gesetzt und in der Interaktion mit Neurotizismus² oder Extraversion³ gesehen. Aus dieser Taxonomie ergeben sich vier Typen, die allesamt niedrige Werte in Gewissenhaftigkeit aufweisen und sich durch das Ausmaß an Extraversion und Neurotizismus unterscheiden. So könnte beispielsweise eine Subgruppe mit einer niedrigen Ausprägung an Neurotizismus und Extraversion als „Verträumter“-Typus bezeichnet werden, während höhere Werte an Extraversion für einen

¹ Gewissenhaftigkeit: „Disposition zu Ordnungsliebe, Zuverlässigkeit, Anstrengungsbereitschaft, Pünktlichkeit, Disziplin, Ehrgeiz“ (Myers, 2008, S. 613)

² Neurotizismus: „Disposition zu Nervosität, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Unsicherheit, Neigung zu unrealistischen Ideen, unangenehme Reaktionen auf Stress“ (Myers, 2008, S. 613)

³ Extraversion: „Disposition zu Geselligkeit, Gesprächigkeit, Personenorientierung, Herzlichkeit, Optimismus, Heiterkeit“ (Myers, 2008, S. 613)

„Sorglosen“-Typus sprechen würden (Grunschel, Patrzek & Fries, 2013b). Die Festlegung dieser Typologie auf Gewissenhaftigkeit und Impulsivität kann auch im Hinblick auf neurobiologische Forschungsergebnisse von Gustav, Miyake, Hewit und Friedman (2014) gerechtfertigt werden, welche eine 100% genotypische Varianzaufklärung bei Impulsivität für Prokrastination darstellen konnten. Bei einer Reviewanalyse von bisherigen Versuchen verschiedener qualitativer und quantitativer Typologien unterstreicht Gueorgueva (2011) die Ergebnisse von Schouwenburg (2004) und gibt eine detaillierte Beschreibung der Typen. Als erstes nennt sie den Hoch-Neurotizismus-Typus des *Anxious Idealists*, welcher von Versagensängsten und der Furcht vor Verurteilung Anderer geprägt ist. Der zweite Typus wird als *Daydreamer* bezeichnet. Dieser ist leicht durch Aufgaben gelangweilt und hat hohe Werte an Extraversion. Drittens gibt es den *Avoidant Postponer*. Diese Subgruppe verschiebt insbesondere Aufgaben, welche seine Autonomie in Bedrängnis bringen könnten, was für eine hohe Ausprägung an Neurotizismus und niedrige Extraversion spricht. Des Weiteren zog Gueorgueva auch noch das Big Five Persönlichkeitsmerkmal Verträglichkeit heran, um den letzten Typus darzustellen: Der *People Pleaser*, welcher sich mit Tätigkeiten überlädt, da es ihm nicht nahe liegt, nein zu sagen. Obgleich die Hauptdimensionen der Taxonomie nach Schouwenburg (2004) von Neurotizismus und Extraversion geprägt sind, wird das Heranziehen von Verträglichkeit als wichtiger Beitrag gesehen (Steel & Klingsieck, 2016) und hält bei vielen anderen Typologien Einzug.

Weitere Typologien befassen sich mit einer quantitativeren Herangehensweise und mit den individuell angegebenen Gründen für Prokrastination, beginnend bei Solomon & Rothblums (1984) *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS). Dies war einer der ersten Fragebögen für akademische Prokrastination. Dieser Fragebogen hat eine eigene Sektion für Selbstauskünfte über Gründe der Prokrastination und obwohl nur 10% der Population Perfektionismus oder Versagensängste als Gründe für ihr Aufschiebeverhalten angaben (Steel, 2007), stellten Solomon & Rothblum (1984) bei ihrer Erstellung von PASS fest, dass die Homogenität dieser Gruppe es leicht macht, sie einem eigenen Typus zuzuordnen:

„These results indicate that there are two groups of procrastinators. First, a relatively small but extremely homogeneous group of students report procrastinating as a result of fear of failure. [...] students who endorse items constituting this factor tend to endorse these items exclusively.“ (Solomon & Rothblum, 1984, S. 508)

Trotz des niedrigen und zeitweise negativen Zusammenhanges zwischen Perfektionismus und Prokrastination (Enns & Cox, 2002) ist diese Gruppe am ehesten bereit nach Hilfe für ihr

Prokrastinationsproblem zu suchen (Day et al., 2000) und so fokussieren sich viele der Interventionen und Studierendenberatungsprogramme auf diese Subgruppe (vgl. Flett, Hewitt, Davis & Sherry, 2004). Die zweite Gruppe, welche aus PASS deriviert wurde, ist wesentlich heterogener und größer. Sie verschieben Aufgaben insbesondere aus einem Fehlen an Energie und einer Abneigung gegen akademische Aktivitäten. Der Energiemangel deutet auf niedrige Werte an Extraversion hin und Müdigkeit wurde als einer der Hauptgründe für das Verschieben von Aufgaben hierbei gefunden (Gröpel & Steel, 2008). In neueren Bearbeitungen des PASS wurde die Dualität dieser Einteilung bestätigt und erweitert (Day et al., 2000). Auch hier wurden die zwei Hauptgründe für Prokrastination übernommen und abermals mit Neurotizismus (Angst vor Bewertung, Ermüdung/Depressivität) und Extraversion (Ambivalenz, sozialer Fokus) verbunden. Dabei konnte festgestellt werden, dass die Anzahl an Studierenden, die dem positiven Pol an Extraversion zusprechen, stark gestiegen ist auf beinahe 40% aller Studierenden.

Ein anderer Zugang als über die Selbstauskunft von individuellen Gründen, für das Aufschiebeverhalten ist die Herangehensweise über die Aufgaben und Tätigkeiten selbst. Die Untersuchung der verschobenen Tätigkeiten ist beispielsweise bei Lay (1987) zu finden. Dieser beruft sich ebenfalls auf die Big Five der Persönlichkeitsmerkmale, vor allem auf die Subdimensionen Ängstlichkeit des Neurotizismus und Energie von Extraversion. Lay misst ihnen aber keinem der Pole eine prädestinierte Rolle bei. Mittels einer Profilanalyse von Selbstauskünften über Aufgabendimensionen und Persönlichkeitsfaktoren konnte Lay (1987) zwei Profile postulieren. Das erste Profil wurde als rebellierender Charakter beschrieben. Dieser investiert zu wenig Zeit in die Erfüllung seiner Aufgaben und begibt sich sehenden Auges in stressvolle und schwierige Aufgaben – trotz niedriger Werte auf der Energiesubskala. Durch die fortwährende Überforderung und Schwierigkeit der Aufgaben könnten diese auch als immer herausfordernder zu beginnen gesehen werden. Es könnte eine Zirkelschluss durch schlechtes Gewissen entstehen, ähnlich den Beschreibungen von Wäschle und Kollegen (2014). Eine andere Interpretationsweise wäre aber, dass stark Prokrastinierende ihre Tätigkeiten von vornherein als stressender wahrnehmen (Burka & Yuen, 1983). Das zweite Profil könnte als *underachiever* bezeichnet werden. Hier spielen insbesondere Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit und fehlendes Organisationstalent eine gewichtige Rolle. Die Tätigkeiten dieser Gruppe wurden von Ihnen meist als nicht stresserfüllt oder schwierig erachtet, dennoch haben die *underachiever* gesteigerte Werte für Prokrastination. Sie könnten mit dem Konstrukt der *non achievement syndrome underachiever* (Mande & Marcus, 1985, nach Lay, 1987) verglichen

werden, da sie ein konsistentes Schulversagen ohne psychische Auffälligkeiten aufweisen und ebenfalls Muster von selektivem Vergessen und hoher Ablenkbarkeit bergen.

Den vorangegangenen Typologien entsprechend beschäftigten sich auch McCown, Johnson & Petzel (1989) mit der *Trait*-Ausprägung des Aufschiebeverhaltens und erstellten anhand einer Hauptkomponentenanalyse die erste Typologie, die auf dem *Aitken Procrastination Inventory* (API) (Aitken, 1982) beruht, welcher bisweilen einer der meist gebräuchlichen Fragebögen für *Trait*-Prokrastination ist (Helmke & Schrader, 2000; Johnson & Bloom, 1995; Steel, 2007). Die Prokrastinationstendenzen wurden hier mit dem PEN-Modell der Persönlichkeitsfaktoren (Eysenck & Eysenck, 1975) in Verbindung gebracht. Das Augenmerk der Typologie liegt auf Interventionen, die auf Psychotizismus⁴, Extraversion und Neurotizismus (P-E-N) angewendet werden. Die Subgruppe *Type I* mit hohen P-Ausprägungen würden beispielsweise von einer Intervention bezüglich Zeitmanagement profitieren und es wird empfohlen: „[Type I] probably required a gentle, but firm, realistic appraisal during therapy sessions. ‘Toughminded’ procrastinators might need a toughminded therapeutic approach.“ (McCown et al., 1989, S.201). *Type II* würde hingegen eher von einer angstreduzierenden Therapieform profitieren, da dieser Typ hohe Werte des N-Spektrums annimmt. Der *Type III* Prokrastinierende wird hier mit Depressivität und Neurotizismus in Verbindung gebracht und es werden sportliche Aktivitäten oder pharmakologische Einstellung bei Härtefällen empfohlen, wohingegen von Interventionen für Timemangement oder Entspannungsübungen abgeraten wird. Diese würden lediglich die dysphorischen Zustände begünstigen und letztendlich zu einer Verschlechterung führen. Die Trichotomie konnte von Watson (2001) durch den Einsatz von Multidimensionaler Skalierung des PASS und des Big Five Persönlichkeitsmerkmalsmodells bestätigt werden. Dabei wird jedoch argumentiert, dass der *Type II*, welcher ursprünglich durch Neurotizismus beschrieben wurde ebenso gut durch niedrige Extraversion erklärt werden könne.

Der Forschungsschwerpunkt von Typologien, die eine Verbindung zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Prokrastinationstypen postulieren, zieht sich seit frühen Beschäftigungen bis zu heutigen Untersuchungen (z.B. Ferrari, 1989; Kim, Fernandez & Terrier, 2017; Schouwenburg & Lay, 1995). Genauso besteht aber auch eine gewisse

⁴ Psychotizismus: Disposition zu Aggressivität, Gefühlskälte, Egozentrik, Impulsivität, Kreativität und Antisozialität. Misst abgeschwächte Merkmale der Schizophrenie bei gesunden Menschen (Myers, 2008)

Austauschbarkeit der Persönlichkeitsmerkmale – bezogen auf Prokrastination – in der Literatur (Zhou, 2018). Die Unstetigkeit bei Persönlichkeitsmerkmalen und bei akademischen Leistungen, wenn man sie mit Prokrastination in Verbindung bringt, wurde in einer aktuellen Meta-Analyse bestätigt (Stajkovic, Bandura, Locke, Lee & Sergent, 2017). Dafür wird immer häufiger Selbstwirksamkeitserwartung als Mediator für die Verbindung zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und akademischen Verfehlungen gesehen (Martocchio & Judge, 1997; Vecchione & Capara, 2009).

Zwei der moderneren Taxonomien der Prokrastination, welche ohne das Heranziehen von Persönlichkeitsmerkmalen entstanden sind, stammen exemplarisch von Rebetez, Rochat & Van der Linden (2015) und Rozental und Kollegen (2015). Letztere analysierten Aufschiebeverhalten mit Messinstrumenten zu chronischer Ängstlichkeit, Depressivität und Lebensqualität. Nach der Clusteranalyse zerfiel die Stichprobe in fünf Subgruppen. Diesen wurden auch mögliche Interventionsstrategien beigemessen, die anhand einer früheren randomisierten kontrollierten Studie bereits untersucht worden waren (Rozental, Forsström, Nilsson, Rizzo & Carlbring, 2015): schwere Prokrastinierende (22%), gut-angepasste Prokrastinierende (14%), depressive Prokrastinierende (12%), durchschnittliche (8%) und wenig Prokrastinierende (5%). Rebetez et al. (2015) benutzten eine Clusteranalyse mit einer Batterie von kognitiven, emotionalen und motivationalen Faktoren und extrahierten zwei Prokrastinationstypen. *Cluster I* beschrieb 15% der Stichprobe und hatte die höchsten Prokrastinationswerte. In diesem Cluster traten insbesondere Störungen der Selbstregulation, des Selbstwertes und der Motivation für extrinsische Tätigkeiten auf. Das Fehlen von Voraussicht dieser Gruppe führt zu einem inadäquaten Einschätzen der eigenen Fähigkeiten und zu Schwierigkeitsstufen der Aufgaben. *Cluster II* bestand aus 30% der Stichprobe und wurde vor allem durch emotionale Variablen, wie unangepasste kognitive Emotionsregulation und niedrigen Selbstwert gezeichnet. Diese Subgruppe bevorzugt angenehme Aktivitäten sehr stark gegenüber Tätigkeiten, die ihnen Unbehagen bereiten könnten. Damit waren Rebetez et al. (2015) einige der Wenigen, die sich in ihrer Taxonomie mit den Aufgaben und Strukturen der Ersatzhandlungen/Ursprungshandlungen beschäftigten.

2.4 Typen aufgeschobener und ausgeführter Handlungen

Für viele WissenschaftlerInnen ergibt sich bei der Erforschung von Prokrastination ein Dilemma, da nicht ein Verhalten beobachtet werden kann, sondern ein Nicht-Verhalten im Zentrum der Fragestellung steht (Schulz, 2007). So konnte Schulz (2007) folgendes konstatieren: „Problematisch bei dem Versuch, Procrastination [sic] zu beschreiben, ist, dass

sich das Konstrukt gerade durch das Fehlen von Verhalten auszeichnet - jemand tut nicht das, was er eigentlich tun sollte. Stattdessen werden andere Verhaltensweisen gezeigt“ (S. 7). Die in der Literatur vorherrschende Ansicht ist, dass Prokrastination sich im Verhalten durch das Fehlen von aufgabenbezogenen Tätigkeiten und die Ausführung aufgabenirrelevanter Handlungen beschreibt. Diese Ersatzhandlungen sollen häufig einen verstärkenden Charakter haben. Durch diese Sichtweise wird allerdings ein Bild der Prokrastination gezeichnet, in welcher Handlungen eines sehr spezifischen Typus aufgeschoben werden. Bei allgemeiner Prokrastination werden häufig Alltagsverpflichtungen, Aufgaben und Termine herangezogen, die man erledigen muss. In Instrumenten zu akademischen Aufschiebeverhalten werden des weiteren lern- und leistungsbezogene Kontexte herangezogen (Grund, Schmid, Klingsieck & Fries, 2012). Demnach werden die Inhalte des Aufschiebens meist als aversive, kognitiv herausfordernde und external angeregte Handlungen gezeichnet. Dies kritisieren Grund und Kollegen (2012) allerdings, da „nicht explizierte Vorannahmen in die Operationalisierung des Konzepts einfließen“ (S.193). Diese Operationalisierung der aufgeschobenen und ausgeführten Tätigkeiten spiegelt sich eher an den zugrundeliegenden Definitionsweisen der Forschergruppen, als an der tatsächlichen Phänomenologie des Aufschiebens. Vorherrschend ist ebenfalls die Meinung in der Prokrastinationsforschung, dass eine unangenehme Handlung durch eine angenehmere ersetzt wird (Steel, 2007). Frühere Untersuchungen, welche Aufgabencharakteristiken in einen breiteren idiografischen Ansatz einbetteten, zeigten bereits ein diverseres Bild der Prokrastinationsinhalte. Dabei wurden auch Tätigkeiten wie Fernsehen und soziale Interaktionen verschoben (Ferrari & Scher, 2000). Jedoch wird noch nicht auf die Aversivität, Aktivität, Affektivität, Symbolik und weitere Aufgabeneigenschaften eingegangen. So warnen beispielsweise Pychyl et al. (2000) davor, dass die nominelle Kategorisierung einer Handlung noch keine charakterisierenden Aspekte in sich trage. Aufgrund der Subjektivität des Phänomens Prokrastination (van Eerde, 2003) könnte eine ausführliche merkmalsbasierte Analyse der aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen hier weiteren Aufschluss bringen.

Diese Lücke wurde von Grund und Kollegen (2012) geschlossen. Sie zeigen, dass sowohl Ersatzhandlung als auch die ursprünglich-intendierte Tätigkeit verschiedene Dimensionen aufweisen können (*Aktivhandlung*, *Entspannungshandlung*, *Pflichthandlung*, *Sozialhandlung*, *Persönliches Projekt*) und nicht zwangsläufig dem Klischee der Prokrastinationsepisoden entsprechen. Dazu wurde ein breites Spektrum an Handlungsbeschreibungen ausgewählt, die insbesondere auf Contis (2000) Studien zu intrinsischer sowie extrinsischer Prokrastination und Cranachs (1994) Theorien zu Handlungstypen beruhen (Siehe Tabelle 9 im Anhang). Auf der Seite der aufgeschobenen

Handlungen beschreibt die *Pflichthandlung* die prototypische nicht-durchgeführte Tätigkeit, wie sie in der Literatur häufig zu finden ist (Bsp. Ferrari et al., 1995). Sie wird als leistungsbezogen wahrgenommen und bietet wenig intrinsische Anreize, keine Selbstbestimmung und wird als aversiv und schwierig erlebt. Auch wird ihr keine Interaktivität beigemessen und gibt mit beinahe der Hälfte der Befragten das klassischste Bild einer Prokrastinationsepisode. Die häufigsten Tätigkeiten, die nominell verschoben wurden, waren akademische Tätigkeiten, wie „für eine Klausur lernen [...] Stundenprotokoll schreiben“ (Grund et al., 2012, S. 198). Die *persönlichen Projekte* wurden zwar ebenfalls als leistungsbezogen wahrgenommen, jedoch scheint eine hohe Wertekongruenz und Eigeninitiative vorhanden zu sein. Dieser Handlungstyp beinhaltet Aufgaben wie „Vorbereitung für eine Weiterbildung“ und ist in Abgrenzung zu *Pflichthandlungen* wesentlich weniger aversiv. Als letzte aufgeschobene Handlung sind noch *Aktivhandlungen* zu nennen. Dieser Handlungstypus findet nicht im Leistungskontext statt. Die Tätigkeiten finden weitgehend freiwillig sowie selbstbestimmt statt. Sie werden als nicht so kognitiv schwierig, dafür aber körperlich anstrengend beschrieben. Der prototypische Merkmalstyp der Ersatzhandlung ist die *Entspannungshandlung*. Sie wird durch hohe Passivität und geringe Beanspruchung (kognitiv & körperlich) beschrieben. So werden meist Freizeitaktivitäten, wie „ein Buch lesen“ oder „im Internet surfen“ genannt, die keinen Zwang zum Beenden oder soziale Interaktionen aufweisen. Sie sind nicht von großer Wichtigkeit für die ProbandInnen, bringen durch ihre angenehme Art und Weise jedoch Entspannung und sind der am häufigsten zugeordnete Handlungstypus. *Sozialhandlungen* ähneln dem vorherigen Typus, werden jedoch als wichtiger wahrgenommen und haben aufgrund ihrer sozialen Merkmale auch vermehrt Tätigkeitsanreize und positive Zielsetzungen. Als letztes wurden noch *Pflichthandlungen* als ausgeführte Tätigkeiten beschrieben. Diese entsprechen weitestgehend dem Profil der *Pflichthandlungen* des Aufschiebs, sind jedoch generell nicht so stark ausgeprägt. Entsprechend werden sie mit einem niedrigen intrinsischen Anreiz und geringer Selbstbestimmtheit bewertet. Sie werden, verglichen mit Entspannungs- und Sozialhandlungen als unangenehmer sowie schwieriger erachtet und verlangen dadurch größere Anstrengung. Zu dieser Klasse konnten Grund und Kollegen (2012) knapp 19% ihrer Befragten zählen, was für die unkonventionelle Art der Ersatzhandlung viel ist.

Mit dieser Untersuchung konnte gezeigt werden, dass nicht explizierte Vorannahmen über die Phänomenologie von Prokrastination existieren. Die Studie „ermöglicht [...] eine erweiterte Perspektive auf Prokrastination und deckt Facetten auf, die bisher [...] wenig Beachtung gefunden haben.“ (Grund et al., 2012, S. 203). Auch gespiegelt auf die

Definitionsweisen könnten ForscherInnen ihre Vorannahmen über Prokrastination durch eine Betonung der situativen und individuellen Elemente des Aufschiebens erweitern. Diese Betrachtungsweise auf die Tätigkeit in Prokrastinationsepisoden könnte insbesondere bei der Erstellung von Curricula, Lehrveranstaltungen und Interventionen von Nutzen sein. Außerdem stellt sie die artifizielle Trennung von akademischer und allgemeiner Prokrastination in Frage, da sowohl Pflichthandlungen, als auch persönliche Projekte akademische Tätigkeiten sein können und auch nominell als solche genannt wurden. Sollte es möglich sein das detaillierte Bild der Tätigkeiten des Aufschiebens und eine breitgefasste Typologie der Prokrastination zu verbinden, so könnte man langfristig untersuchen, wie es überhaupt zu derart divergierenden Definitionsweisen kam.

3 Zusammenfassung und Hypothesen

3.1 Zusammenfassung

Wie in den vorherigen Kapiteln beschrieben ist die wissenschaftlich-empirische Sicht auf Prokrastination stark verquickt mit den jeweiligen Definitionsweisen des Aufschiebeverhaltens. Im Fokus der Arbeit soll deshalb der Versuch stehen, anhand von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ein möglichst breites Bild der Prokrastination zu zeichnen. Dieses soll weder lediglich über die psychometrischen Variablen noch über die Handlungen allein geschehen. Am Ende der Arbeit soll eine Synthese aus theoriegeleiteten Klassenlösungen für Handlungen (ausgeführt und aufgeschoben) und einer Typologie der Prokrastination entstehen.

Eine häufige Herangehensweise an die Erforschung von Aufschiebeverhalten ist über das Erstellen von Typologien (Bsp. Ferrari, 1992; Gueorgueva, 2011; Rebetz et al., 2015). Hierbei werden Personengruppen zusammengefasst, die zwar jeweils Tätigkeiten aufschieben, jedoch finden unterschiedliche Wirkmechanismen, individuelle Bewertungsprozesse und Emotionen statt. Dies wird durch qualitative Inhaltsanalysen (Bsp. Interview), durch theoriegeleitete Zusammenfassungen (Sapadin & Maguire, 1997) oder quantitative Messungen – wie in dieser Studie – erzielt.

Die Typologie wird als Kern der Untersuchung gesehen. Es wird erwartet, dass eine drei bis fünf Klassenlösung erstellt werden kann, da derartige Verteilungen bisher häufig beobachtet werden konnten (Rozental et al., 2015; McCown et al., 1989). Die bisherig erstellten Taxonomien beschränkten sich meist entweder auf *State*- oder *Trait*ausprägungen der Prokrastination. Da jedoch argumentiert wird, dass beide Konstrukte nur Ausdruck unterschiedlicher Verhaltensweisen darstellen (Klingsieck, 2013b), kann von einem

Mehrgewinn durch die Kombination ausgegangen werden. Auch *aktive* Prokrastination wurde noch nicht in einer Typologie verwendet. Trotz starker Kritik an freieren Definitionen des Aufschiebeverhaltens könnten insbesondere die Subkategorien des *aktiven* Verschiebens die verschiedenen Typen unterfüttern. Das explorative Herangehen an Typologien ist stets gegeben, da meist unterschiedliche Konstrukte in die Klassen- bzw. Typenbeschreibungen

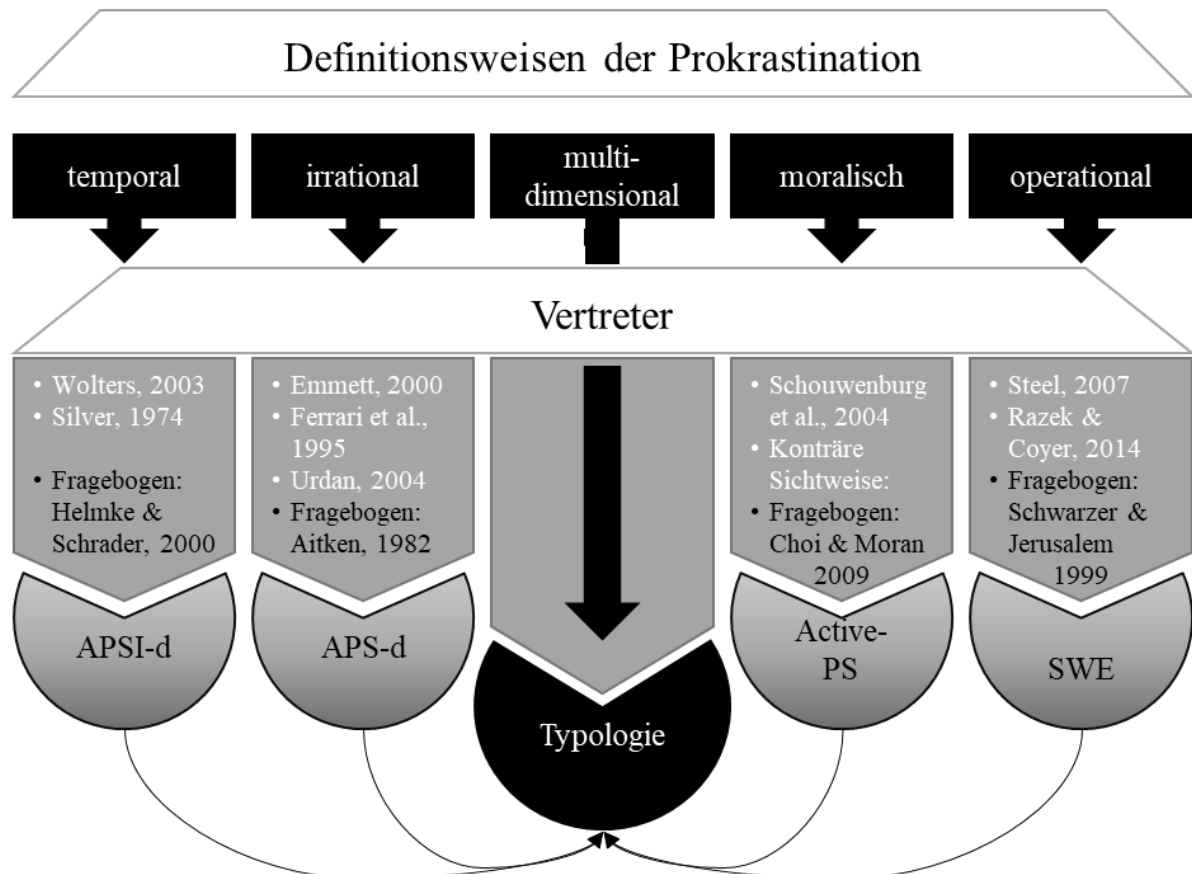


Abbildung 1. Modell: Definitionen und Fragebögen

eingehen. Ziel soll dennoch eine möglichst genaue und statistisch moderne Unterteilung sein.

In dieser Arbeit soll mittels psychometrischer Skalen, die mit Defintionsweisen der Prokrastination assoziiert sind, eine Typologie erstellt werden. Modellhaft kann hierbei Abbildung 1 betrachtet werden. Für die *temporalen* Aspekte der Prokrastination wurde der APSI-d zugeordnet (Helmke & Schrader, 2000). Er untersucht die zeitliche- bzw. *State*ausprägung der Prokrastination. Als klassischer *irrationaler* Mechanismus wurde der APS-d herangezogen (Aitken, 1982). Dieser untersucht das *trait* Spektrum des Aufschiebens und ihm liegt eine Sicht auf Prokrastination als maladaptives Verhalten inne. Selbstwirksamkeit gilt als wichtiger Prädiktor des Aufschiebeverhaltens und in der empirischen Prokrastinationsforschung wurde angeregt, dieses Konstrukt in Taxonomien zu übernehmen (Rozental et al., 2015). Als antithetisch zu *moralischen* Beschreibungen der Prokrastination wurde das Konstrukt *aktive* Prokrastination gewählt (Choi & Moran, 2009). Es ist ein Versuch

den stigmatisierten Umgang mit dem Thema aufzubrechen und mittels der Subdomänen intentionales Verschieben zu untersuchen. Die statistisch derivierten Typen werden anschließend theoretisch geprüft und mit anderen Taxonomien in Verbindung gebracht. Das Ziel ist ein besseres Verstehen der Prokrastination. durch das Heranziehen von wissenschaftlich etablierten Prokrastinations Subdomänen: Zentrale *Trait*-Prokrastination, mangelnde Vorausschau, Unpünktlichkeit, Zentrale *State*-Prokrastination, Angst und Unsicherheit, Abneigung gegen Lerninhalte, Zentrale *aktive* Prokrastination, Zufriedenheit mit dem Endprodukt, Zeitdruck-Präferenz, Fähigkeit Fristen einzuhalten, Intentionales Aufschieben und Selbstwirksamkeit.

Unter dem Einfluss der Ergebnisse von bisherigen Studien, in denen bereits eine diversere Palette an aufgeschobenen Tätigkeiten gezeigt werden konnte, soll eine Klassenanalyse durchgeführt werden. Angelehnt an die Untersuchung von Grund et al. (2012) sollen nach Möglichkeit die Ergebnisse repliziert werden. Die Forschungsgruppe konnte ein breites Spektrum an Tätigkeiten darstellen, die verschoben werden (siehe Kapitel 2.4). Die dazu herangezogenen Handlungsmerkmale (siehe Tabelle 9) wurden danach ausgewählt, ob sie strukturelle Unterschiede zwischen Handlungstypen widerspiegeln können.

In den meisten Studien zu aufgeschobenen Handlungen der Prokrastination konnte bereits eine Vielzahl an Tätigkeiten gezeigt werden (Pychyl et al., 2000). Jedoch lassen die nominell ausgeführten Tätigkeiten noch keine Rückschlüsse auf die Merkmale der Handlungen selbst zu. Deshalb sollen die genannten Tätigkeiten auch bewertet werden, um zu untersuchen, ob sie sich z.B. im Leistungsbereich oder anderen Domänen befinden; auch die von den ProbandInnen nominell angeführten Handlungen, wie zum Beispiel „Studienvorbereitung“, „Sportliche Aktivität“ oder „Freunde treffen“ sollen kategorisiert und mit den Handlungsmerkmalen abgeglichen werden. Die Kategorisierung der Handlungen (Bsp. „Soziale Aktivität“, „Sport“, „Behördentätigkeiten“) wird mit innerer Konsensbildung in einem Team von Psychologie- und Medizinstudierenden stattfinden.

Entsprechend der aufgeschobenen Handlungen wird ebenfalls eine merkmalsbasierte Klassenanalyse für die ausgeführten Handlungen erstellt. Auch hier konnten bereits untypische Verhaltensweisen aufgezeigt werden. Grundl und Kollegen (2012) haben neben der zu erwartenden Entspannungshandlung ebenfalls Pflicht- und Sozialhandlungen als Ersatztätigkeiten festgestellt. In einem zweiten Schritt werden die Merkmalstypen mit den nominell angegebenen Ersatzhandlungen (Bsp. „Kaffee trinken“, „Faulenzen“, „Musik machen“) in Verbindung gebracht werden. Wünschenswert wäre eine Replikation der Ergebnisse.

Am Ende soll eine Synthese aus den Ergebnissen Prokrastinations- und Handlungstypen stehen. Sie bezieht sich auf Gruppenvergleiche, die insbesondere die Taxonomie der Prokrastination unterfüttern soll. Da ein erweitertes Verständnis der Prokrastination in der Integrierung von nicht-maladaptiven Definitionsweisen (*aktive Prokrastination*) mitschwingt, liegt eine Verbindung mit unterschiedlichen Handlungstypen nahe. Zum einen können die Klassen der Handlungen Aufschluss über typische Verhaltensweisen der Prokrastinationstypen geben. Zum anderen könnten Interaktionseffekte zwischen aufgeschobener und ausgeführter Tätigkeit betrachtet werden. Ziel ist eine Unterscheidung verschiedener Prokrastinierender und eine genauere Einsicht, welche unterschiedlichen Handlungen sich zeigen.

3.2 Hypothesen

- 3.2.1 *Hypothese 1: Die Konstrukte Selbstwirksamkeit, State- und Traitprokrastination sowie aktive Prokrastination lassen sich in einer Typologie zusammenfassen.*
- 3.2.2 *Hypothese 2: Die distinktiven Handlungstypen, der aufgeschobenen Tätigkeiten nach Grund und Kollegen (2012) können repliziert werden?*
- 3.2.3 *Hypothese 3: Die distinktiven Handlungstypen, der ausgeführten Tätigkeiten nach Grund und Kollegen (2012) können repliziert werden?*
- 3.2.4 *Hypothese 4: Verschiedenen Prokrastinationstypen beschäftigen sich mit unterschiedlichen Handlungen.*

4 Methode

4.1 Design

Diese Studie wurde als ein Querschnittsdesign mittels eines online-Fragebogens durchgeführt, was für diesen Kontext als empfehlenswert gesehen werden kann (Naglieri et al., 2004). Dazu wurde das Portal Sosci-Survey⁵ benutzt, um einen Fragebogen zu erstellen und zu verteilen. Der Fragebogenlink stand von Jänner 2018 bis März 2018 zur Verfügung. Der Hyperlink zur Befragung wurde in Facebook Gruppen (Studierendengruppen im deutschsprachigen Raum), Online-Fragebogen Verteilerseiten (PollPool, SurveyCircle)⁶, Foren für psychologische/sozialwissenschaftliche Umfragen⁷ und Aushängen an Universitäten in Wien, Regensburg und Innsbruck verteilt.

Die Teilnahme an der Umfrage geschah freiwillig und vollkommen anonym. Die Daten wurden lediglich für das Verfassen dieser Arbeit verwendet. Selbiges wurde den ProbandInnen durch einen Eingangstext versichert und auch auf die Möglichkeit eines Abbruchs wurde explizit verwiesen. Es wurde auch kommuniziert, dass alle Fragen angekreuzt werden müssen. Dies geschah, um fehlende Werte zu vermeiden. Zur Teilnahme wurden sowohl StudentInnen als auch Berufstätige gebeten. Die Daten der Letzteren wurden nicht in dieser Arbeit verwendet, da eine explorative Taxonomie mit zwei diversen Subgruppen zu Verzerrungen hätte führen können. Bei Berufstätigen wurden allerdings akademisch bezogene Fragebögen ausgeblendet und dafür mit berufsbezogenen ersetzt. Die Bearbeitung dauerte zirka 25-35 Minuten. Der Gesamte Fragebogen ist im Anhang 10.5 einzusehen.

Zuerst wurden die UntersuchungsteilnehmerInnen nach demographischen Angaben mit acht Items befragt. Um ein Framing auf Prokrastination zu vermeiden, wurde direkt als nächstes die Skala zu allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartungen den TeilnehmerInnen dargeboten. Diese Skala enthielt die vollen 10 Items, obwohl auch eine Kurzsкала zur Verfügung stand. Gegen die Kurzfassung sprach allerdings, dass *aktive* Prokrastination – laut ihren EntwicklerInnen – insbesondere durch Selbstwirksamkeit erklärt werden könnte. Deshalb wurde die Skala herangezogen, die auch bei Choi & Moran (2009) benutzt wurde. Die Skala wurde durch eine fünfstufige Likertskala mit beschrifteten Extrema (stimmt nicht – stimmt

⁵ SoSciSurvey: <https://soscisurvey.de/>

⁶ SurveyCircle: <https://www.surveycircle.com/de/> & PollPool: <https://www.poll-pool.com/>

⁷ Seite für "Aktuelle Online-Untersuchungen in der Psychologie" <http://estudy.zpid.de/>

genau) erfragt. Als nächstes wurden für die Erfassung einer Prokrastinationsepisode die ProbandInnen gebeten, aus einer Liste von Tätigkeiten oder via freie Eingabe die letzte aufgeschobene Handlung und die entsprechende Ersatzhandlung anzugeben. Die Liste von Tätigkeiten wurde Grund et al. (2012) entnommen, konnte jedoch auch mit freien Eintragungen ausgefüllt werden. Um Missverständnisse zu vermeiden wurden genaue Erklärungen und Beispiele verwendet, um die ähnlich klingenden Handlungen distinktiv ihrer jeweiligen Semantik zuordnen zu können. Die verschobenen (bzw. aufgeschobenen) Handlungen und Ersatzhandlungen (bzw. ausgeführten Handlungen) wurden folglich bei Handlungsmerkmalen der Prokrastinationsepisoden in die Fragestellung eingeflochten. Damit sollten die ProbandInnen während des Ausfüllens der Items im Framing über die angegebene Prokrastinationsepisode gehalten werden. Die 35 Fragen zu Handlungsmerkmalen wurden mit Beispielen versehen. (Beispiel: „Führen Sie die Handlung aus, um etwas Positives zu erreichen oder um etwas Negatives zu vermeiden? [z.B. Positives erreichen: Lauftraining, um in Wettkampf zu gewinnen – Negatives vermeiden: Besuch des Fitnessstudios um nicht zu dick zu werden.]“) Außerdem wurden die Extrema der siebenstufigen Likertskala mit den Handlungsmerkmalen versehen (siehe Anhang: Fragebogen). Darauffolgend wurde die *Trait*-Ausprägung der Prokrastination mit 19 Items und einer fünfstufigen Likertskala erfragt. Als nächstes wurde die Skala für *aktive* Prokrastination vorgelegt. Sie enthält 16 Fragen und wurde mit einer fünfstufigen Likertskala erfragt. Als letztes wurde noch die *State* Ausprägung mit 22 Items und einer fünfstufigen Likertskala vorgegeben. Am Ende des Fragebogens fand sich noch ein Danksagungstext und die Option, eine zweite Episode auszufüllen.

4.2 Stichprobenbeschreibung

Die Stichprobe der Studierenden bestand insgesamt aus 305 ProbandInnen. Nach der Kontrolle auf Ausreißer verblieben noch 299 Personen im Datensatz. Die Probanden befanden sich in Studien, folgenden akademischen Grades: Bachelor (52,5%), Master (31,3%), Doktor (7,3%), Diplom (3,9%), Magister (1,7%) und Andere (3,4%). Die Verteilung der Geschlechter lag bei 216 weiblichen ProbandInnen (72,2%) und 82 männlichen Teilnehmenden (27,4%). Eine Person enthielt sich der Einordnung in geschlechtliche Kategorien (0,3%). Das Durchschnittsalter belief sich auf 29,7 Jahre und war damit relativ hoch für eine studentische Stichprobe. Der Fragebogen wurde von 82 ÖsterreicherInnen (27,4%), 200 Deutschen (66,9%), drei SchweizerInnen (1%) und 14 Personen aus anderen Ländern (4,7%) ausgefüllt.

4.3 Erhebungsinstrumente

4.3.1 Trait-Prokrastination

Die *Trait*-Ausprägung der maladaptiven Prokrastination wurde mit der deutschen Version der *Aitken Procrastination Scale* erhoben (APS) (Aitken, 1982). Der deutsche APS (APS-d) wurde von Helmke und Schrader (2000) erstellt und hat dieselben drei Subdimensionen: *Zentrale Prokrastination* (bsp. „Ich bin mit meinen Arbeiten oft schon früher fertig als nötig“), *Mangelnde Vorausschau* (bsp. „Ich achte sorgfältig darauf, ausgeliehene Bücher rechtzeitig zur Bibliothek zurückzubringen“) und *Unpünktlichkeit* („Zu Verabredungen und Treffen komme ich oft zu spät“). Die drei Unterkategorien hatten unterschiedliche interne Konsistenzen. Die mit 13 Items gemessene *Zentrale Prokrastination* hatte ein hervorragendes Cronbachs $\alpha = .90$, aber es ergab sich ein fragwürdiges Cronbachs $\alpha = .60$ für *Mangelnde Vorausschau*, welches bereits in anderen Bearbeitungen schlechte Cronbachs α für die 4 Items aufwies. Jedoch konnte mittels einer Konfirmatorischen Faktorenanalyse die Dreidimensionalität bestätigt werden (Patzelt & Opitz, 2014a). *Unpünktlichkeit* erzielte ein akzeptables Cronbachs $\alpha = .73$ für seine 2 Items. Der Fragebogen wurde mit einer fünfstufigen Likert-Skala erhoben, deren Extrema mit „trifft gar nicht zu“ bis „trifft genau zu“ beschriftet waren.

4.3.2 State-Prokrastination

Die *State*-Ausprägung der Prokrastination wurde mit einer deutschen Version des *Academic Procrastination State Inventory* (APSI) (Schouwenburg, 1994, zitiert nach Helmke & Schrader, 2000) erhoben. Das Framing der Probanden auf die temporale Dimension der Prokrastination wurde mit dem Einleitungssatz „Wie oft sind in der letzten Woche die folgenden Verhaltensweisen und Gedanken bei Ihnen aufgetreten?“ erzielt. Danach sollten Probanden auf einer 5-Stufigen Likert-Skala ihre Einschätzungen zu drei Subdimensionen der *State*-Prokrastination angeben. Die erste Dimension der *State-Prokrastination* erfasst die temporalen Aspekte des *Aufschiebens im engeren Sinne* und konnte mit Cronbachs $\alpha = .87$ eine gute Reliabilität aufweisen (Bsp. „beim Lernen ins Tagträumen geraten“). Dabei beinhaltet die erste Dimension Konkurrenzaktivitäten, eine unrealistische Planung und Anfangsschwierigkeiten. Auch mangelndes Durchhaltevermögen und Konzentrationsschwierigkeiten beim Lernen werden thematisiert. Die zweite Subdimension *Angst und Unsicherheit* erzielte mit Cronbachs $\alpha = .86$ ebenfalls eine gute Reliabilität und befragt den Probanden zu Panikgefühlen und Anspannungssituationen beim Lernen sowie Zweifel an den eigenen Fähigkeiten (bsp. „Zweifel an den eigenen Fähigkeiten bekommen“).

Langeweile, *Abneigung* und Hass gegenüber dem Lernen sind Inhalte der dritten Dimension, die ebenfalls mit einem Cronbachs $\alpha = .87$ als sehr reliabel gesehen werden kann (Bsp. „beim Lernen eine Abneigung gegenüber dem Lernstoff empfunden“). Das Instrument konnte bereits in anderen Untersuchungen gute bis sehr gute Reliabilitäten erreichen (Patzelt & Opitz, 2014b).

4.3.3 Aktive Prokrastination

Aktive Prokrastination wurde mit der *New Active Procrastination Scale* von Choi & Moran (2009) erhoben. Sie wurde dazu ins Deutsche übertragen und enthielt vier Items für die vier Subdimensionen, welche zusammen das Gesamtkonstrukt *aktive Prokrastination* erfragen. Die Gesamtskala hatte mit den insgesamt 16 Items einen guten Cronbachs $\alpha = .82$. Es wurden negativ gepolte Fragen zu den Subskalen zu *Zufriedenheit mit dem Endprodukt* (Bsp. „Meine Leistung leidet darunter, wenn Fristen einzuhalten sind.“), *Zeitdruck-Präferenz* (Bsp. „Es ist mir überaus unangenehm unter näher rückenden ‘Deadlines’ zu arbeiten.“) und *Fähigkeit Fristen einzuhalten* (bsp. „Ich scheitere häufig an Zielen, die ich mir selbst gesteckt habe.“) benutzt, da Chu & Choi (2005) sonst eine zu große Durchschaubarkeit der Fragen vermuteten. Die drei Subskalen erzielten akzeptable bis exzellente Cronbachs $\alpha = .75, .90, .72$. Die letzte Unterdimension *Intentionales Aufschieben* konnte nur ein fragwürdiges Cronbachs $\alpha = .67$ aufweisen.

Tabelle 1.

Konfirmatorische Faktorenanalyse aktive Prokrastination
Fit Indizes für aktive Prokrastination (deutsche Version)

Measure	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Aktive Prokrastination						
2-stufiges Modell	291.685	100	.897	.877	.08	.08

Anmerkung: χ^2 = chi square goodness of fit statistic; df = Freiheitsgrade; RMSEA = Root-Mean-Square Error of Approximation; CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker Lewis Index; SRMR = Standardized Square Root Mean Residual. * Zeigt für χ^2 statistische Signifikanzen ($p < .001$).

Aufgrund der erstmaligen Übersetzung ins Deutsche und dem fragwürdigen Reliabilität des *Intentionalen Aufschiebens* wurde für diese Arbeit eine konfirmatorische Faktorenanalyse zur Bestätigung der internen Konsistenz durchgeführt. *Aktive Prokrastination* wurde von Choi & Moran (2009) als ein zweistufiges Modell beschreiben und es wurde mittels Mplus (Muthén & Muthén, 1998-2017) nachmodelliert. Betrachtet man verschiedene Fit-Indizes (siehe Tabelle

1), so spricht das Verhältnis von χ^2 -Testwerten auf die Freiheitsgrade noch für einen guten Modellfit (Klein, 1994). Der *Comparative Fit Index* (CFI) ist mit einem Wert von .897 gerade noch akzeptabel und der *Tucker Lewis Index* (TLI) kann mit .877 nur noch beschränkt für eine Modelgültigkeit herangezogen werden (Hu & Bentler, 1999). *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) und *standardized root mean-square residual* (SRMR) sind bei einem Wert von .08 gerade noch an der Grenze einer annehmbaren Modellpassung (Browne & Cudeck, 1989). Insgesamt kann aber festgehalten werden, dass das Modell und die Subdimension *Intentionales Aufschieben* akzeptiert werden kann.

4.3.4 Selbstwirksamkeitserwartung

Die Selbstwirksamkeitserwartung wurde mit der Skala *Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung* von Schwarzer & Jerusalem (1999) erhoben. Es wurden alle zehn Items der Skala benutzt und mit Cronbachs $\alpha = .90$ erzielte sie eine hervorragende Reliabilität. Um das Framing der ProbandInnen zu ihrem eigenem Aufschiebeverhalten nicht zu verzerren, wurde der Fragebogen gleich zu Beginn der Onlineumfrage gesetzt. Für die Items (Bsp. „Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.“) wurde eine fünfstufige Likert Skala gewählt, die an den Extrema mit „stimmt genau“ bis „stimmt gar nicht“ beschriftet war.

4.3.5 Aufgeschobene und ausgeführte Handlung

Der Fragebogen zu den aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen wurde dank der Unterstützung von Herrn Dr. Alex Grund erstellt und lehnt sich größtenteils an die Paper-Pencil Version von Grund et al. (2012) an. Ziel des Fragebogens ist kein exhaustives System von Handlungsmerkmalen, sondern eine breite Grundlage zur Beschreibung alltäglicher und akademischer Handlungen zu erarbeiten, welche eine Zuordnung zu verschiedenen Handlungstypen zulässt. Insgesamt wurden dazu 35 Merkmale erarbeitet, die sich grob in fünf thematische Bereiche untergliedern lassen: Anreiz- und Erwartungsmerkmale, Merkmale der zeitlichen und inhaltlichen Strukturierung, Anforderungsmerkmale, volitionale Merkmale und soziale Merkmale (siehe Tabelle 9). Die Anker der Antwortskalen wurden individuell zu jeder Frage gestaltet, um die Augenscheinvalidität zu erhöhen. Dies war von Nöten, da die unterschiedlichen Handlungsmerkmale aufgrund ihrer Heterogenität Einschätzungen auf unterschiedlichen Dimensionen verlangen. Außerdem wurden die Angaben zu nominell aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen ebenfalls abgefragt. Diese wurden während des Ausfüllens (aufgeschobene und ausgeführte Handlung) den ProbandInnen vor jeder Frage angezeigt.

4.4 Statistische Analyse und missing data

Der Datensatz wurde als erstes auf Ausreißer und inkonsistentes Antwortverhalten überprüft. Inkonsistentes Antworten liegt vor, falls ähnliche Items einer Skala fortlaufend unterschiedlich beantwortet wurden. Zum Beispiel hat eine Versuchsperson immer die erste Antwortmöglichkeit gewählt und wurde von der Teilnahme von der Untersuchung ausgeschlossen. Des Weiteren wurden bei 14 ProbandInnen fehlende Werte festgestellt, die an einer Fehlprogrammierung des Online-Fragebogens in den ersten Stunden lagen. Die fehlenden Werte wurden für die Latente Profil-Analyse mittels *Full Information Maximum Likelihood Schätzung* durch Mplus (Muthén & Muthén, 1998-2017) automatisch ersetzt (Geiser, 2011).

4.4.1 Latente Profil-Analyse

Zur Beantwortung der ersten, zweiten und dritten Forschungsfrage wurden Latente Profil-Analysen (LPA) in Mplus 8 (Muthén & Muthén, 1998-2017) durchgeführt. Entsprechend einer Latent-Class-Analyse (LCA) gibt eine LPA ein Faktorenmodell mit einem Faktor aus, dessen unterschiedliche Ausprägungen nominale Unterschiede darstellen (Muthén, 2002; Geiser, 2011). Die dabei ermittelten Klassen spiegeln Indikatorcharakteristiken wieder, welche sich als Profile wiedergeben lassen. In Abgrenzung zur Konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA) führt eine LPA nicht zur Akkumulation von Variablen, die den jeweiligen Faktor widerspiegeln und sich damit von den Variablen eines anderen Faktors unterscheiden. Die LPA führt zu einer Gruppierung von Personen, die sich innerhalb einer Klasse hinsichtlich der Ausprägung der Indikatorvariablen – beziehungsweise Antwortmuster – gleichen und sich diesbezüglich von den Personen andere Klassen unterscheiden (Marsh, Lüdtke, Trautwein & Morin, 2009). Die LPA ist eine Erweiterung der LCA, welche nur ordinale oder dichotome Indikatorvariablen zulässt. Dabei werden in der LPA intervallskalierte Indikatorvariablen verwendet, was auch den Gebrauch von ganzen Skalen ermöglicht. Das Ergebnis sind jeweils homogene kategoriale Subgruppen („latente Klassen“), die auf die ProbandInnen wieder mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit zugeordnet werden können (Collins und Lanza, 2010).

Zur Bestimmung einer adäquaten Anzahl an Klassen und eines guten Modell-Fits ist es nötig sowohl verschiedene Maße für eine relative Modellgüte zwischen verschiedene Klassenlösungen zu untersuchen, als auch das passendste Modell selber einer genauen Prüfung auf Fit-Indizes und Ableitbarkeit anhand von Theorien zu unterziehen (Rost, 2004). Modellgütestatistiken und Parameterschätzwerte der Klassenlösungen werden in Mplus 8 durch

die Verwendung des iterativen Schätzverfahrens der Maximum-Likelihood-Schätzmethode⁸ errechnet. In den meisten wissenschaftlichen Arbeiten werden informationstheoretische Maße (IC) zur Interpretation von Klassenlösungen herangezogen. Dies empfehlen auch Nylund, Asparouhov & Muthén (2007), da bei diesen Indizes für Modellvergleiche sowohl die Passung des Modells an die Daten, als auch die Modellsparsamkeit berücksichtigt werden. Tendenziell erhöht die Anzahl der Klassen die Anpassung der Daten auf die Modelle, jedoch sollte immer eine Lösung mit möglichst wenig Klassen gewählt werden (Parsimonitätsprinzip). Bei mehreren LPA-Modellen wird empfohlen jenes zu wählen, welches den kleinsten Akaike's Information Criterion (AIC), Bayesian Information Criterion (BIC) oder sample size adjusted BIC (aBIC) aufweist. Besonders empfohlen wird auch der Vuong-Lo-Mendell-Rubin-Test (Geiser, 2011; Asparouhov & Muthén, 2012) mittels dessen überprüft werden kann, ob eine signifikant bessere Passung, bezogen auf ein Modell mit weniger Klassen ($k-1$) auftritt. Für eine gute Klassenlösung kann auch noch die mittlere Klassenzuordnungswahrscheinlichkeit herangezogen werden. Sollte diese einen Wert über .80 annehmen, so spricht dies für eine gute Klassenlösung (Rost, 2006 nach Geiser, 2011). Die Entropie kann noch als ein globales Maß für die Modellpassung herangezogen werden. Je näher der Wert an 1 reicht, desto eher kann von einer hohen Sicherheit der Klassifikation ausgegangen werden. Werte gegen 0 indessen sprechen für eine unsicherere Zuteilung. Es wird auch empfohlen, Klassenlösungen zu überprüfen, falls eine Klasse mit weniger als 5% der Gesamtstichprobe enthalten sein sollte.

Das Verfahren zur Gewinnung der besten Klassenlösung verlief nach Geiser (2011, S. 241ff) und Nylund Asparouhov & Muthén (2007). Diese betonen besonders die Vermeidung von lokalen Maxima, die den Prozess der Modellschätzung in einem lokalem Wahrscheinlichkeitsmaximum enden lassen, statt die optimale Lösung zu finden. Dafür wurden die bereinigten Daten in Mplus 8 eingespielt und erste Voranalysen für jede Klasse erstellt. Danach ist es zu empfehlen die Startwertsets sowie Iterationsschritte zweimal stark anzuheben, um lokale Likelihood-Maxima zu vermeiden und die Replizierbarkeit des besten Loglikelihood-Wertes zu überprüfen. Nach einer Kontrolle auf Boundary Estimates⁹ und

⁸ Maximum-Likelihood-Schätzmethode: „Methode, nach der Populationsparameter so geschätzt werden, dass die »Wahrscheinlichkeit« (Likelihood) des Auftretens der beobachteten Daten maximiert wird. [...] Der Parameter, bei dem die Likelihood für das Stichprobenergebnis maximal ist, wird als Schätzer des Populationsparameters verwendet.“ (Bortz & Döring, 2007, S. 733)

⁹ „klassenbedingte Antwortwahrscheinlichkeiten, die auf exakt 0 oder 1 geschätzt werden“ (Geiser, 2011, S.242)

Likelihood-Maxima sollte in einem letzten Schritt die Analyse mit den besten Loglikelihood-Werten repliziert werden – unter abermaliger Erhöhung der Startwertsets und Iterationsschritte. Dieses Vorgehen wurde für alle Klassenanalysen wiederholt.

4.4.2 Gruppenvergleiche

Zur Überprüfung der Interaktionseffekte zwischen den Prokrastinationstypen, ausgeführten sowie aufgeschobenen Handlungen wird eine Loglineare Analyse erstellt. Dieses multivariate Verfahren kann bei nominalskalierten Daten herangezogen, die mehr als zwei kategoriale Variablen aufweisen (Field, 2010). Durch logarithmische Transformation ist es möglich, Haupteffekte und Interaktionen mittels einer mehrdimensionalen Häufigkeitstabelle zu beobachten. Dabei wird dem Parsimonitätsprinzip entsprechend jenes Modell gewählt, dass am wenigsten komplex ist und gleichzeitig die beste Varianzaufklärung für die beobachteten Häufigkeiten liefert. Dies wird durch Rückwärtselimination erzielt. Dazu werden in Loglinearen Analysen Likelihood-Ratio-Statistiken – ähnlich den Chi-Quadrat-Testungen χ^2 – herangezogen. Ziel der Loglinearen Analyse ist zu ermitteln, welche Komponenten im Modell von Nöten sind, um die Daten möglichst gut zu repräsentieren. Als Komponenten werden die Anzahl der Haupteffekte und Interaktionen im Modell betrachtet. Voraussetzungen für die Durchführung sind unabhängige und zufällige Stichproben. Außerdem sollten die beobachteten Häufigkeiten normalverteilt sein. Dies ist der Fall, falls alle erwarteten Häufigkeiten größer oder gleich 5 für mindestens 80 % der Kategorien sowie alle erwarteten Häufigkeiten größer als 1 sind (Howel, 2012 nach Field, 2010). Um die Ergebnisse der Loglinearen Analyse genauer zu untersuchen, wird empfohlen, den signifikanten Ergebnissen eine Chi-Quadrat-Testung χ^2 zu unterziehen.

5 Ergebnisse

5.1 Deskriptive Statistik

5.1.1 Psychometrische Skalen

Tabelle 2 gibt die Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen erhobenen Skalen wieder, sowie deren innere Konsistenzen. Die Cronbach α -Werte legen zufriedenstellende bis sehr gute Reliabilitäten der psychometrischen Skalen nahe und können teilweise die Werte der Originalskalen sogar übertreffen. Außerdem zeigt Tabelle 2 die Pearson Produkt-Moment-Korrelationen zwischen den untersuchten Variablen, die für die Typologie herangezogen werden.

Dabei zeigen sich bereits einige Zusammenhänge. Typischerweise korrelieren *State*- und *Trait*-(Zentrale) *Prokrastination* hoch miteinander (Patzelt & Opitz, 2014a) und auch in dieser Untersuchung wurde eine hohe Korrelation $r = .60, p < .01$ gefunden. Die Verbindung zwischen verschiedenen Merkmalen von passiver Prokrastination in beiden Skalen kann auch durch das Verhältnis ihrer Subskalen beschrieben werden. Alle Subskalen zeigen signifikante und positive Korrelationen. Beispielsweise nimmt die Verbindung zwischen *Angst & Unsicherheit* und *Trait*-(Zentrale) *Prokrastination* mittelhohe Werte an $r = .37, p < .01$. Ebenso wie *State*-*Prokrastination* und *Mangelnde Vorausschau* $r = .37, p < .01$. Innerhalb der Skalen von maladaptiver Prokrastination zeigen sich fortlaufend mittlere bis hohe sowie signifikante Werte. *Aktive Prokrastination* hingegen kann – trotz der Sichtweise – als Faktor zweiter Ordnung bei einer ihrer Subskalen (*Intentionaler Aufschieb*) nur mittlere Effekte erzielen $r = .35, p < .01$. Die Subskalen untereinander zeigen bei den Verbindungen zwischen *Präferenz zu Druck* und *Outcome Zufriedenheit* $r = .70, p < .01$ den größten Effekt. Bezogen auf das maladaptive Aufschiebeverhalten ist noch zu bemerken, dass *aktive Prokrastination* bei *State*-*Prokrastinationsskalen* wesentlich höhere und signifikantere Ergebnisse liefert. Dabei treten beispielsweise mittelhohe Ergebnisse zwischen der Gesamtskala *aktive Prokrastination* und *Angst und Unsicherheit* auf $r = -.47, p < .01$. Die größten Effekte der *aktiven Prokrastination* hat die *Fähigkeit Fristen einzuhalten*. Dabei kann der Zusammenhang zwischen *State*-*Prokrastination* und *Fristeinhaltung* mit $r = -.49, p < .01$ beschrieben werden. Auch bei allen *Trait*-*Prokrastinationsskalen* werden durch *Fristeinhaltung* mittlere bis große Effekte wiedergegeben. Die Skala *Selbstwirksamkeitserwartung* nimmt die höchsten Werte bei *Angst und Unsicherheit* $r = -.38, p < .01$ sowie *aktiver Prokrastination* $r = .32, p < .01$.

Aufgrund eines hohen Frauenanteils der ProbandInnen wurden außerdem t-Tests für unabhängige Stichproben berechnet. Die Überprüfung der Geschlechtsunterschiede liegt nahe, um Fehlinterpretationen oder Verzerrungen vorbeugen zu können. Aufgrund der Größe der Stichprobe kann wegen des zentralen Grenzwertsatzes von einer Normalverteilung ausgegangen werden (Wilcox, 2010). Es konnte lediglich in Bezug auf Selbstwirksamkeitserwartung ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern festgestellt werden. Insgesamt hatten männliche Probanden höhere Werte ($M_m = 4.92$, $SD_m = 0.85$) als weibliche Teilnehmerinnen ($M_w = 4.63$, $SD_w = 0.99$). Dieser Unterschied von, - 0.29, kann mit einem 95% Konfidenzintervall CI [-0.583, -0.002] als signifikant $t(233) = -1.98$, $p = .04$ betrachtet werden. Bei Prokrastination konnten keine signifikanten Geschlechtsunterschiede dargestellt werden.

5.1.2 Ausgeführte und Verschobene Handlung

Als erstes wurden die nominell genannten Handlungen (aufgeschoben und ausgeführt) einer Inhaltsanalyse unterzogen. Mit Unterstützung von Mitstudierenden wurden im Vorhinein mögliche Kategorien für die Handlungen erstellt. Unter Zuhilfenahme bisheriger Untersuchungen (Conti, 2000; Grund et al., 2012) wurden Listen von Aktivitäten gebildet, die auch als Auswahlmöglichkeiten für die Eingabe der Prokrastinationsepisoden benutzt wurden. Die Eingaben der ProbandInnen, wenn sie sich für eine freie Eingabe entschieden, wurden anschließend von vier Personen einer der bestehenden Kategorien zugeordnet. Letztendlich wurde für die Übereinstimmung der Kategorisierungen Fleiss' κ^{10} berechnet. Die Kategorien der Handlungen und die Interraterübereinstimmungen können in Tabelle 3 eingesehen werden.

¹⁰ Weiterentwicklung des Cohen's κ und damit statistisches Maß für die Übereinstimmungswahrscheinlichkeit von mehreren Ratern (Bortz & Döring, 2007)

Tabelle 2.

Mittelwerte, Standardabweichung, interne Konsistenz und Pearson Produkt-Moment-Korrelationen der psychometrischen Skalen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
<i>Aktive Prokrastination</i>												
1. Aktive Prokrastination	1											
2. Outcome Zufriedenheit	.82**	1										
3. Präferenz zu Druck	.85**	.70**	1									
4. Intentionaler Aufschub	.35**	.06	.09	1								
5. Fristeneinhaltung	.62**	.39**	.35**	-.01	1							
<i>State-Prokrastination</i>												
6. State-Prokrastination	-.31**	-.20**	-.25*	.13	-.49**	1						
7. Angst & Unsicherheit	-.47**	-.36**	-.41**	-.07	-.40**	.60**	1					
8. Abneigung	-.30**	-.19**	-.28**	-.02	-.30**	.48**	.65**	1				
<i>Trait-Prokrastination</i>												
9. Zentrale Prokrastination	-.16**	.01	-.07	.18**	-.55**	.62**	.37**	.29*	1			
10. Mangelnde Vorausschau	.02	.13*	.11	.17**	-.37**	.37**	.17*	.21**	.50**	1		
11. Unpünktlichkeit	-.04	.07	.10	.06	-.38**	.17*	.14*	.20**	.30**	.35**	1	
<i>Selbstwirksamkeitserwartung</i>												
12. Selbstwirksamkeitserwartung	.32**	.17*	.30**	.17**	.20**	-.27*	-.38**	-.14*	-.30**	-.08	.04	1
M	3.31	3.21	3.21	3.32	3.65	3.28	3.00	2.80	3.03	2.88	2.13	3.57
SD	0.58	1.01	1.40	0.90	0.93	.73	1.17	1.11	.75	.83	1.08	0.97
Cronbach α	.82	.75	.90	.67	.72	.87	.86	.87	.90	.60	.73	.90

*Anmerkung: M: Mean - Durchschnittswert der Stichprobe; SD: Standardabweichung; Signifikanzniveau: **p < .01, *p < .05.*

Tabelle 3.

Aufgeschobene und ausgeführte Handlungen sowie Beurteilungsübereinstimmungsmaß der Kategorisierung

			Häufigkeit	Prozent			
Aufgeschobene Handlung			Ausgeführte Handlung			Häufigkeit	Prozent
Prüfungs- /	88	29,4	Computer /	80	26,8		
Klausurvorbereitung			Internetsurfen				
Haushaltaktivitäten	50	16,7	Film / Fernsehen	71	23,7		
Sportaktivitäten	35	11,7	Haushaltsaktivitäten	41	13,7		
Schreiben einer	30	10,0	Schlaf / Erholung	22	7,4		
Abschlussarbeit							
Hausarbeiten schreiben	28	9,4	Aktivitäten mit Freunden	20	6,7		
			/ Familie				
Erwerbstätigkeit / berufliche	19	6,4	Lesen	17	5,7		
Tätigkeiten							
Behördenangelegenheiten	13	4,3	Sportaktivitäten	15	5,0		
Kreative Aktivität	8	2,7	Kreative Aktivitäten	12	4,0		
Nachbereitung von	7	2,3	Berufliche Aktivitäten	9	3,0		
Veranstaltungen							
Jobsuche / Bewerbung	6	2,0	Akademische Tätigkeit	6	2,0		
Aktivitäten mit Freunden /	6	2,0	Stadtbummel / Shopping	3	1,0		
Familie							
Anwesenheit in	5	1,7	Hobby Tätigkeit	3	1,0		
Lehrveranstaltungen							
Schlaf / Erholung	4	1,3					
Gesamt:	299	100,0		299	100,0		
Fleiss κ :	$\kappa = .87$			$\kappa = .79$			

Anmerkung: Fleiss κ : Maß für Interrater-Reliabilität; Beurteilung der nominellen Handlungen wurde in einem Team von vier Kodierern berechnet

Neben den nominellen Angaben wurden auch die durchschnittlichen Handlungen betrachtet. Um die Trennung zwischen ausgeführter und aufgeschobener Tätigkeit zu legitimieren und nicht impliziten Vorannahmen über die Tätigkeiten zu unterliegen, wurden beide miteinander verglichen. Durch multiple t-Testungen für die verbundenen Handlungen konnte bei 32 Merkmalen der insgesamt 35 ein signifikanter Unterschied festgestellt werden. So wurden beispielsweise aufgeschobene Tätigkeiten signifikant häufiger dem Leistungsbereich (T101) ($M_{T101_auf} = 2.79$, $SD_{T101_auf} = 2.28$) beigemessen, während bei ausgeführten Handlungen ($M_{T101_aus} = 5.87$, $SD_{T101_aus} = 1.76$) der Freizeitbezug im Fokus stand ($t(298) = 19.33$, $p = .00$). Auch wurden aufgeschobene Tätigkeiten als signifikant dringlicher (T103), negative Stimmung induzierend (T124), weniger selbstbestimmt (T107) und schwieriger (T121) wahrgenommen.

Im Folgenden werden die drei Merkmale beschrieben, die keine signifikanten Unterschiede erzielen konnten: Bei Merkmalen (a) der Körperlichkeit (T125) konnten bei ausgeführter ($M_{T125_aus} = 5.02$, $SD_{T125_aus} = 2.0$) und aufgeschobener ($M_{T125_auf} = 5.26$, $SD_{T125_auf} = 2.34$) Handlung keine signifikanten $t(298) = -1.31$, $p = .19$ Unterschiede gezeigt werden. Ebenso bei (b) dem Selbstbezug (T118) wurde bei ausgeführter ($M_{T118_aus} = 5.38$, $SD_{T118_aus} = 2.22$) und aufgeschobener ($M_{T118_auf} = 5.12$, $SD_{T118_auf} = 2.28$) Handlung kein signifikanter $t(298) = 1.31$, $p = .17$ Unterschied festgestellt. Auch bei der Frage, ob ProbandInnen Negatives vermeiden oder Positives erreichen (T114) möchten, konnten keine Unterschiede bei ausgeführter ($M_{T114_aus} = 4.52$, $SD_{T114_aus} = 2.04$) und aufgeschobener ($M_{T114_auf} = 4.69$, $SD_{T114_auf} = 2.18$) Handlung dargestellt werden $t(298) = -0.92$, $p = .36$. Eine graphische Darstellung der Mittelwerte der aufgeschobenen Handlung sind in Abbildung 3 enthalten und das Liniendiagramm in Abbildung 4 zeigt die Mittelwerte der ausgeführten Handlung. Die exakten Werte für die ausgeführte und aufgeschobene Handlung sind in Tabelle 4 ersichtlich.

Tabelle 4.

Durchschnittliche Ausprägung der ausgeführten und aufgeschobenen Tätigkeiten

<u>Handlungsmerkmal</u>	<u>Ausgeführt</u>		<u>Aufgeschoben</u>	
	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>
T101: Freizeit	5.87	1.76	2.79	2.28
T102: Wichtigkeit	4.08	2.22	5.96	1.27
T103: Dringlichkeit	2.53	1.88	5.63	1.49
T104: Stimmung	5.57	1.44	3.70	1.66
T105: Gleichthematik	5.70	1.79	3.48	2.20
T106: Tätigkeitsanreiz	5.60	1.84	2.34	1.69
T107: Selbstbestimmtheit	6.25	1.30	4.25	2.14
T108: Dauer	3.89	1.89	2.49	1.61
T109: Endpunkt zeitlich	2.87	2.31	3.87	2.44
T110: Endpunkt inhaltlich	3.41	2.48	4.58	2.33
T111: Termin Beginn	1.85	1.66	3.48	2.42
T112: Termin Frist	1.74	1.57	5.09	2.44
T113: Zeitdruck	1.86	1.54	4.86	2.15
T114: Positives erreichen	4.52	2.03	4.69	2.18
T115: Anstoß der Handlung	6.06	1.48	4.05	2.15
T116: Wertekongruenz	5.11	1.89	5.61	1.58
T117: Freiwilligkeit	6.54	1.00	4.23	2.22
T118: Soziale Folgen	5.38	2.22	5.12	2.27
T119: Soziale Aktivität	5.53	2.22	5.96	1.79
T120: Spontanität	5.80	1.57	2.68	1.72
T121: Schwierigkeit	6.38	1.05	3.29	1.61
T122: Körperliche Anstrengung	2.15	1.70	3.78	2.23
T123: Kognitive Anstrengung	2.12	1.59	5.38	1.86
T124: Aversivität	5.89	1.32	3.32	1.62
T125: Körperlich/ geistig	5.02	2.00	5.26	2.33
T126: Passivität/ Aktivität	4.09	2.48	6.15	1.47
T127: Aufmerksamkeit	3.34	2.02	5.86	1.68
T128: Erfolgswahrscheinlichkeit	5.82	1.71	5.28	1.35
T129: Zwang zu Beginnen	1.88	1.39	5.58	1.26
T130: Zwang zum Beenden	2.66	1.89	4.57	2.17
T131: Exploration	5.21	2.03	2.90	1.76
T132: Affektivität	4.99	1.95	2.30	1.60
T133: Interaktivität	2.63	2.13	2.19	1.75
T134: Symbolik	1.79	1.50	2.01	1.64
T135: Selbstregulation	5.94	1.59	3.06	1.89

Anmerkungen: Mean: Mittelwert der Handlung; SD: Standardabweichung

5.2 Typologie der Prokrastination

Die Ergebnisse der LPA zur Typologie von Prokrastination sind auf den ersten Blick zwar nicht eindeutig; dennoch sprechen die Ergebnismuster bei zusammenführender Betrachtungsweise von statistischen und inhaltlichen sowie theoriebasierten Kriterien für eine Lösung mit fünf Profilen.

Tabelle 5.

Informationskriteriumswerte und Log-likelihood-Ratio-Tests der verschiedenen Klassenlösungen der unterschiedlichen latenten Klassenlösungen für die Typologie sowie der aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen

<i>Klassenanzahl</i>	<i>AIC</i>	<i>BIC</i>	<i>aBIC</i>	<i>VLMR-p</i>	<i>Entropie</i>
Typologie					
2 Klassenlösung	8702	8839	8722	.09	.77
3 Klassenlösung	8502	8687	8529	.04	.99
4 Klassenlösung	8056	8289	8089	.65	.99
5 Klassenlösung	7993	8274	8033	.06	.96
6 Klassenlösung	7832	8162	7879	.02	.93
7 Klassenlösung	7768	8145	7822	.24	.94
Aufgeschobene Handlungen					
2 Klassenlösung	41313	41705	41369	.00	.97
3 Klassenlösung	40966	41491	41041	.66	.98
4 Klassenlösung	40611	41270	41270	.17	.97
5 Klassenlösung	40372	41164	40485	.44	.96
Ausgeführte Handlungen					
2 Klassenlösung	39836	40228	39892	.00	.98
3 Klassenlösung	39207	39733	39283	.22	.98
4 Klassenlösung	38793	39452	38888	.39	.98
5 Klassenlösung	38866	39658	38979	.32	.99

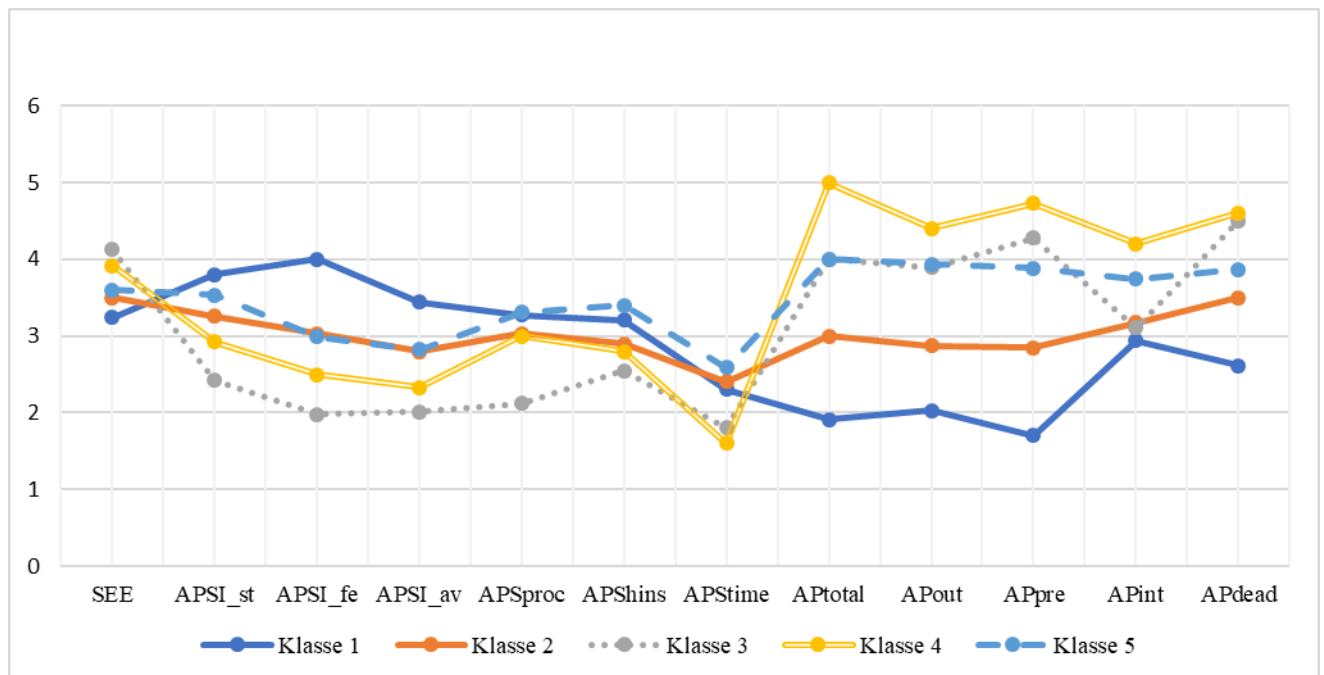
Anmerkungen: N=299; *AIC:* Akaike's Information Criterion; *BIC:* Bayesian Information Criterion; *aBIC:* sample size adjusted Bayesian Information Criterion; *VLMR-p:* Signifikanzwert des Vuong-Lo-Mendell-Rubin Likelihood-Ratio-Test; *BLRT-p:* Signifikanzwert des Parametric Bootstrapped Likelihood Ratio Test, Beste Klassenlösungen sind fett gedruckt

Tabelle 5 zeigt anhand des relativen Modellfits, dass nur bei einer drei- und sechs Klassenlösung eine signifikant bessere Klassenpassung vorliegt. Dies bezieht sich auf eine Lösung mit $k-1$ Klassen und solange das Alpha-Signifikanzniveau von 5% beibehalten wird. Jedoch liegt bei der fünf Klassenlösung nur bedingt ein Fehler erster Art vor. Die 4-Klassenlösung kann aufgrund des wesentlich höheren VLMRp ausgeschlossen werden. Die sechs Klassenlösung würde zwar den besten VLMRp aufweisen, jedoch ist eine inhaltliche Interpretation hier sehr schwer und würde der Sparsamkeitsregel widersprechen, da es lediglich die fünf Klassenlösung reproduzieren würde, bei Abspaltung einer 6. Klasse mit geringem Umfang. Um die inhaltliche Bewertung vorzunehmen wurden die Verteilungskurven der Klassen in den jeweiligen Lösungen betrachtet. Dabei sind in Abbildung 9 und 10 im

Anhang die entsprechenden Liniendiagramme für eine drei und sechs Klassenlösung abgebildet. Folglich spricht, trotz der kleinen Verletzung des VLMRp, viel für eine fünf Klassenlösung.

Häufig nehmen die Kennwerte von AIC, BIC und aBIC mit der Anzahl an Klassen kontinuierlich ab (Marsh et al., 2009). Dies ist auch in dieser Studie der Fall und somit sollte insbesondere betrachtet werden, wie stark die Werte von einer Klassenlösung zur nächsten springen (Nylund, Asparouhov & Muthén, 2007), da Informationsgewinn mit dem Abfall erzielt wird. Aufgrund des großen Unterschieds zwischen 3- und 4-Klassenlösung sollte eine Lösung mit mehr als drei Klassen gewählt werden. Die Entropie lässt bei fast allen erstellten Modellen eine gute Passung vermuten. Die Zuordnungswahrscheinlichkeit der Klassen spricht bei der 3- und 4-Klassenlösung für mögliche Lokale-Maxima, da jede Versuchsperson zu 100 % einer Klasse zugeordnet werden kann. In der präferierten 5-Klassenlösung hingegen teilen sich die Subklasse drei und fünf einige ProbandInnen. So könnten 6% der Probandinnen aus der 3. Subgruppe auch der 5. zugeteilt werden und 13% aus der 5. Subklasse könnten auch der 3. zugeordnet werden.

Abbildung 2 zeigt die angenommene 5-Klassenlösung, die sich in die folgenden Subklassen unterteilen lässt: (Klasse1) *Maladaptiv-Typus*; (Klasse2) *Durchschnittlich-Prokrastinierende*; (Klasse3) *Nicht-Prokrastinierende*; (Klasse4) *Aktive-Prokrastinierende*; (Klasse5) *Langzeit-Prokrastinierende*.



Anmerkung: Aufschlüsselung der Abkürzungen der Psychometrischen Kennwerte entsprechen denen in Tabelle 6-8

Abbildung 2. Liniendiagramm für die fünf-Klassenlösung der Typologie

Dem *Maladaptiv*-Typus gehören 11% der Stichprobe an. Alle ProbandInnen konnten mit einer Zuordnungswahrscheinlichkeit $\pi_{\text{mal}} > 99\%$ dieser Klasse zugeordnet werden. Das heißt, dass von einer hohen Trennschärfe zu anderen Typen ausgegangen werden kann. Wie Tabelle 4 zeigt, haben sie die höchsten Ausprägungen der *State*-Prokrastination. Besonders ist diese Klasse bestimmt durch eine hohe *Ängstlichkeit*, die bei diesem Typus ($M_{\text{mal}}=3.80$, $SD_{\text{mal}}=0.14$) signifikant unterschiedlich ist $t(227) = -5.14$, $p = .00$ – verglichen mit der Gesamtstichprobe ($M=3.00$, $SD=1.17$). Auch die *Aufgabenaversion* oder *Abneigung* spielt in diesem Typus eine wichtige Rolle. Festzustellen ist auch, dass er die niedrigsten Werte auf der Skala für *aktive* Prokrastination einnimmt. So sind *Outcomezufriedenheit* $t(297) = 7.79$, $p = .00$, *Zeitdruck-Präferenz* $t(297) = 8.67$, $p = .00$ und die *Fähigkeit Deadlines einzuhalten* $t(297) = 7.07$, $p = .00$ alle signifikant niedriger als in der restlichen Stichprobe. Es scheinen auch selten *intentionale Entscheidungen zum Aufschieben* vorzuliegen, was auf die Passivität des Aufschiebens in dieser Gruppe hindeutet. In Abbildung 2 ist auch zu erkennen, welche exponierte Rolle diesem Typus im Vergleich mit den restlichen Klassen zufällt. Dabei ist die *Selbstwirksamkeit* auch am niedrigsten ausgebaut, wobei die Spannweite in dieser Typologie hierbei nicht groß ist (Range=3.21 – 4.13).

Tabelle 6.

Durchschnittliche Ausprägung der Prokrastinationsklassen 1 & 2

	Klasse 1 <i>Maladaptiv</i>		Klasse 2 <i>Durchschnittlich</i>	
	33(11%)		151(51%)	
<i>N(%)</i>				
<u>Prokrastinationsmaße</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>
Selbstwirksamkeit (SEE)	3.24	0.15	3.50	0.07
State Prokrastination (APSI_st)	3.80	0.14	3.26	0.07
Angst und Unsicherheit (APSI_fe)	4.00	0.16	3.03	0.09
Abneigung (APSI_av)	3.44	0.21	2.80	0.11
Zentrale Prokrastination (APSpoc)	3.27	0.15	3.03	0.07
Mangelnde Vorausschau (APShins)	3.21	0.18	2.90	0.07
Unpünktlichkeit (APStime)	2.30	0.20	2.40	0.10
Aktive Prokrastination (APtotal)	1.91	0.05	3.00	0.00
Zufriedenheit mit Outcome (APout)	2.03	0.13	2.87	0.06
Zeitdruck-Präferenz (APpre)	1.70	0.14	2.85	0.08
Intentionales Aufschieben (APint)	2.94	0.19	3.17	0.07
Fähigkeit Fristen einzuhalten (APdead)	2.61	0.17	3.50	0.07

Anmerkungen: Mean: Mittelwert der Handlung; SD: Standardabweichung; N(%): Klassengröße mit Prozentangabe im Verhältnis der Gesamtstichprobe

Die Klasse der *Durchschnittlich*-Prokrastinierenden stellt die größte Gruppe in der Untersuchung dar. Mit 51% sind über die Hälfte aller ProbandInnen in diese Klasse einzuteilen. Durch die Zuordnungswahrscheinlichkeit $\pi_{\text{ds}} > 99\%$ kann auch bei dieser Gruppe von einer guten Trennschärfe von den anderen Klassen ausgegangen werden. Die *leicht Prokrastinierenden* weisen Werte auf (siehe Tabelle 6), die stark den Mittelwerten der

Gesamtstichprobe ähneln (siehe Tabelle 2). Nur bei allen Subskalen zu *aktiver* Prokrastination können signifikant niedrigere Werte beobachtet werden. Als Beispiel kann die *Outcome-Zufriedenheit* bei allen ProbandInnen ($M=3.21$, $SD= 1.01$) signifikant höhere Werte erreichen $t(297) = 6.11$, $p = .00$ als bei diesem *Durchschnittlich*-Typus ($M_{ds}=2.87$, $SD_{ds}=0.06$).

Der Subgruppe der *Nicht-Prokrastinierenden* gehören insgesamt 11% der Gesamtstichprobe an. Sie kann eine Zuordnungswahrscheinlichkeit $\pi_n > .87$, $SD_{\pi n} = 0.18$ aufweisen. Dieser Wert spricht auch für eine adäquate Trennschärfe und bei genauerer Betrachtung finden sich Überlappungen zur Subgruppe Klasse 5. So können insgesamt vier Untersuchungsteilnehmer mit 50% auch der Klasse 5 zugeteilt werden, während die restlichen 26 *Nicht-Prokrastinierenden* eine hohe Zuteilungswahrscheinlichkeit aufweisen. Die *Nicht-Prokrastinierenden* können bei allen Skalen signifikant unterschiedliche Werte aufweisen. Die einzige Ausnahme hierbei ist die *intentionale Entscheidung* aufzuschieben, die bei ihnen ($M_n=3.11$, $SD_n=0.19$), wenn man sie mit den anderen ProbandInnen vergleicht ($M=3.32$, $SD= 0.90$), keinen signifikanten Unterschied $t(297) = 1.83$, $p = .07$ erreicht. Betrachtet man sich die erzielten Werte der psychometrischen Skalen in Tabelle 7, so kann man festhalten, dass in allen Subskalen zu *State*- und *Trait*-Prokrastination die niedrigsten Werte erzielt werden konnten. Bei den Subskalen zur *aktiven* Prokrastination können auch die *Fähigkeit Fristen einzuhalten*, die *Zufriedenheit mit dem Outcome* und eine starke *Präferenz zu Leistung unter Druck* nachgewiesen werden.

Tabelle 7.

Durchschnittliche Ausprägung der Prokrastinationsklassen 3 & 4

<u>Prokrastinationsmaße</u>	<u>Klasse 3</u>		<u>Klasse 4</u>	
	<u>Nicht-Prokrastinierende</u>		<u>Aktive-Prokrastinierende</u>	
<u>N(%)</u>	<u>31(11%)</u>		<u>15(5%)</u>	
	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>
Selbstwirksamkeit (SEE)	4.13	0.15	3.92	0.22
State Prokrastination (APSI_st)	2.42	0.14	2.92	0.30
Angst und Unsicherheit (APSI_fe)	1.98	0.16	2.50	0.32
Abneigung (APSI_av)	2.01	0.21	2.33	0.27
Zentrale Prokrastination (APSproc)	2.12	0.15	3.00	0.29
Mangelnde Vorausschau (APShins)	2.55	0.18	2.80	0.14
Unpünktlichkeit (APStime)	1.80	0.20	1.60	0.26
Aktive Prokrastination (APtotal)	4.00	0.05	5.00	0.00
Zufriedenheit mit Outcome (APout)	3.89	0.13	4.40	0.21
Zeitdruck-Präferenz (APpre)	4.28	0.04	4.73	0.11
Intentionales Aufschieben (APint)	3.11	0.19	4.20	0.17
Fähigkeit Fristen einzuhalten (APdead)	4.50	0.17	4.60	0.13

Anmerkungen: *Mean*: Mittelwert der Handlung; *SD*: Standardabweichung; *N(%)*: Klassengröße mit Prozentangabe im Verhältnis der Gesamtstichprobe

Die *Aktiv-Prokrastinierenden* sind mit nur 5% die kleinste Gruppe der Untersuchung. Die Zuordnungswahrscheinlichkeit kann mit $\pi_{ap} > 99\%$ in dieser Klasse sehr gute Ergebnisse

erzielen. Auch hier kann damit eine klare Trennung von den anderen Klassen festgehalten werden. Es liegen bei allen *aktiven* Prokrastinationssubskalen signifikant höhere Werte vor. So kann bei dieser Klasse die aggregierte Gesamtskala ($M_{ap}=5.00$, $SD_{ap}= 0.00$) *aktive* Prokrastination den höchsten Wert erzielen $t(297) = -4.02$, $p = .00$, wenn man sie mit der Gesamtstichprobe ($M=3.31$, $SD= 0.58$) vergleicht. Wie in Tabelle 7, abgebildet finden sich auch die zweithöchsten Werte für *Selbstwirksamkeitserwartung*. Die *Aktiv-Prokrastinierenden* scheinen nicht stark den temporären Aufschiebeverhalten der *State*-Prokrastination zu unterliegen. Dafür sind die Werte der zentralen *Trait*-Prokrastination und *mangelnder Vorausschau* erhöht, jedoch erreicht diese Subgruppe die niedrigsten Werte für *Unpünktlichkeit*.

Tabelle 8.

Durchschnittliche Ausprägung der Prokrastinationsklasse 5

<u>Prokrastinationsmaße</u>	<u>Klasse 5</u>	
	<u>Langzeit-Prokrastinierende</u>	
<u>N(%)</u>	<u>68(22%)</u>	
	<u>Mean</u>	<u>SD</u>
Selbstwirksamkeit (SEE)	3.60	0.12
State Prokrastination (APSI_st)	3.53	0.15
Angst und Unsicherheit (APSI_fe)	2.99	0.24
Abneigung (APSI_av)	2.82	0.22
Zentrale Prokrastination (APsproc)	3.31	0.10
Mangelnde Vorausschau (APShins)	3.40	0.12
Unpünktlichkeit (APStime)	2.59	0.16
Aktive Prokrastination (APtotal)	4.00	0.00
Zufriedenheit mit Outcome (APout)	3.93	0.11
Zeitdruck-Präferenz (APpre)	3.88	0.13
Intentionales Aufschieben (APint)	3.74	0.16
Fähigkeit Fristen einzuhalten (APdead)	3.87	0.10

Anmerkungen: *Mean*: Mittelwert der Handlung; *SD*: Standardabweichung;
N(%): Klassengröße mit Prozentangabe im Verhältnis der Gesamtstichprobe

Die Klasse der *Langzeit-Prokrastinierenden* besteht mit 22% beinahe aus einem Viertel der Stichprobe. Mit einer Zuordnungswahrscheinlichkeit von $\pi_{lz} > .94$, $SD_{lz}= 0.10$ kann auch hier von einer guten Abgrenzbarkeit von anderen Klassen gesprochen werden. Besonders

charakterisierend für diese Klasse ist die hohe Ausprägung der *Trait*-Prokrastination. Die zentrale *Trait*-Prokrastination nimmt in dieser Subgruppe die höchsten Werte von allen Klassen an ($M_{lz}=3.31$, $SD_{lz}= 0.10$) und ist verglichen mit der Gesamtstichprobe ($M=3.03$, $SD= .75$) auch signifikant höher $t(297) = -3.70$, $p = .00$. Ebenfalls bezogen auf *mangelnde Vorausschau* können, verglichen mit den anderen ProbandInnen ($M=2.88$, $SD= 0.83$), die *Langzeit-Prokrastinierenden* die höchsten Werte ($M_{lz}=3.40$, $SD_{lz}= 0.12$) erreichen. Dieses Ergebnis ist hoch signifikant $t(297) = -3.70$, $p = .00$. Des Weiteren sind die Subskalen der *aktiven* Prokrastination signifikant erhöht. Mit der Ausnahme der *Fähigkeit Deadlines einzuhalten*.

5.3 Aufgeschobene Tätigkeiten

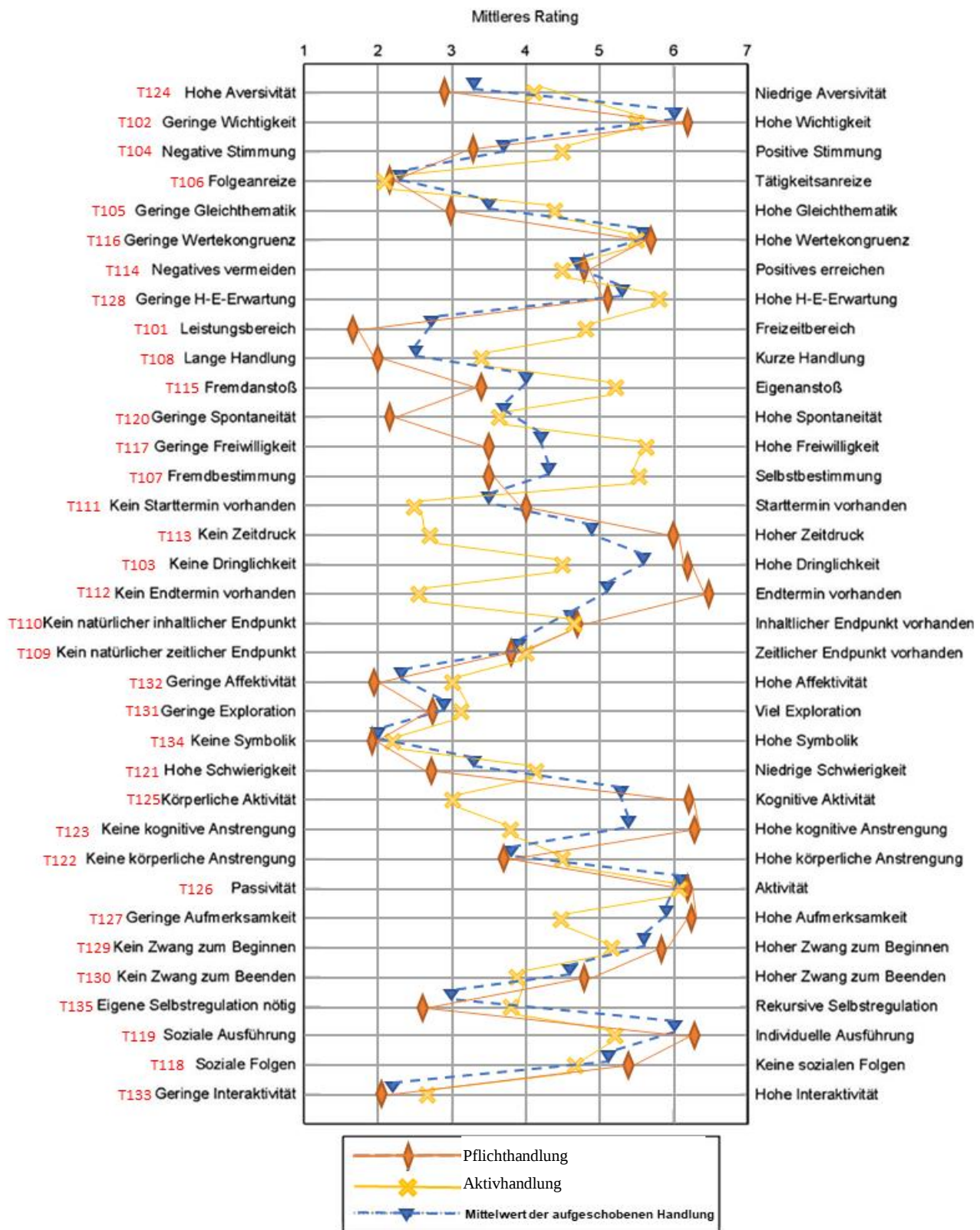


Abbildung 3. Mittelwerte der aufgeschobenen Handlungstypen von Pflichthandlung und persönlichen Projekten im Vergleich zur durchschnittlich aufgeschobener Tätigkeit; Die Itemnamen entsprechen denen in Tabelle 3

Die Interpretation der LPA für die aufgeschobenen Handlungen lässt eindeutig auf eine 2-Klassenlösung schließen. Auch bei dieser Analyse war ein fortlaufender und abnehmender Effekt bei den Informationskriterien festzustellen. Wie Tabelle 5 zeigt, hat die Lösung mit zwei Klassen zwar die höchsten Werte bezüglich AIC, BIC und aBIC, aber die Sprünge zu den nächsthöheren Klassenlösungen sind regelmäßig und nicht hoch. Die hohe Entropie, die bei allen Lösungen auftreten, spricht zusammen mit der Zuordnungswahrscheinlichkeit $\pi_{\text{auf}} > 98 \%$ bei beiden Klassen für eine treffende Analyse. Das Hauptentscheidungskriterium für die gewählte Lösung ist jedoch die Aussage des relativen Modellfits anhand des VLMRp. Dieser kann nur bei der 2-Klassenlösung als hochsignifikant betrachtet werden, da die Hinzunahme einer Klasse zu einem drastischen Anstieg des p-Wertes führt. Auch die inhaltliche Interpretation ist, unterstützt durch die in Abbildung 3 ersichtlichen Profilmiveaus (Level) und Profilverläufe (Shape), gewährleistet. Sie spricht für einen kontrastierten Inhalt. Die Analyse trifft durch die geringe Anzahl an Klassen auch für die Regel der Sparsamkeit.

Anschließend wird die 2-Klassenlösung in einer tieferen Interpretation betrachtet. Dabei werden die zwei unterschiedlichen Typen, nämlich *Pflichthandlung* und *Aktivhandlung*, als aufgeschobene Handlungen einer genaueren Analyse unterzogen. Dazu werden jene Merkmale herausgegriffen, die sich deutlich vom Gesamtmittelwert oder dem anderen Handlungstypus unterscheiden. Für die genauen Werte kann Tabelle 11 – im Anhang – herangezogen werden. Auch sollen die in Tabelle 3 ersichtlichen nominellen Handlungen mit den beiden Handlungstypen verbunden werden.

Die *Pflichthandlungen* entsprechen mit 192 ProbandInnen (64%) der häufigsten aufgeschobenen Handlung. Die Studierenden empfinden diese Handlung als sehr stark dem Leistungsbereich zugeordnet, was auch gespiegelt an den hohen temporalen Anforderungen (Hoher Zeitdruck, hohe Dringlichkeit, Endtermin vorhanden) sinnvoll erscheint. Auch zieht die Tätigkeit eine höhere Anstrengung mit sich. So sind kognitive Aktivität und Anstrengen ebenso gefragt wie eine hohe Aufmerksamkeit. Dies lässt sich auch in die gesteigerten Werte für die Schwierigkeit der Aufgabe integrieren. Die gesteigerte nötige Selbstregulation scheint plausibel, gespiegelt an der geringeren Freiwilligkeit, Spontanität und dem Fremdanstoß der Aufgabe. Den meist individuell ausgeführten Handlungen wird mit einer hohen Aversivität entgegengetreten. Nominellen genannten Handlungen wie „Lernen für zwei Prüfungen“ oder „Weiterarbeiten an Hausarbeit“ treffen für diese Subgruppe besonders häufig zu. Wie in Abbildung 4 zu erkennen, fallen ein Großteil der aufgeschobenen Handlungen auf akademische Tätigkeiten (Prüfungs- /Klausurvorbereitung, Nachbearbeitung von Veranstaltungen, Hausarbeit schreiben, Schreiben einer Abschlussarbeit) und zwar insgesamt 49,4 %. Von diesen

sind 33,7 % der Gruppe der *Pflichthandlungen* zu zurechnen. Zur Überprüfung des Zusammenhanges zwischen den Klassen der aufgeschobenen Tätigkeiten und der nominell genannten Handlungen wurde ein Chi-Quadrat-Test durchgeführt. Insgesamt kann festgehalten werden, dass eine signifikante Verbindung zwischen den nominell genannten Handlungen und dem Handlungstypus gewährleistet ist $\chi^2(12) = 21.14, p = .048$.

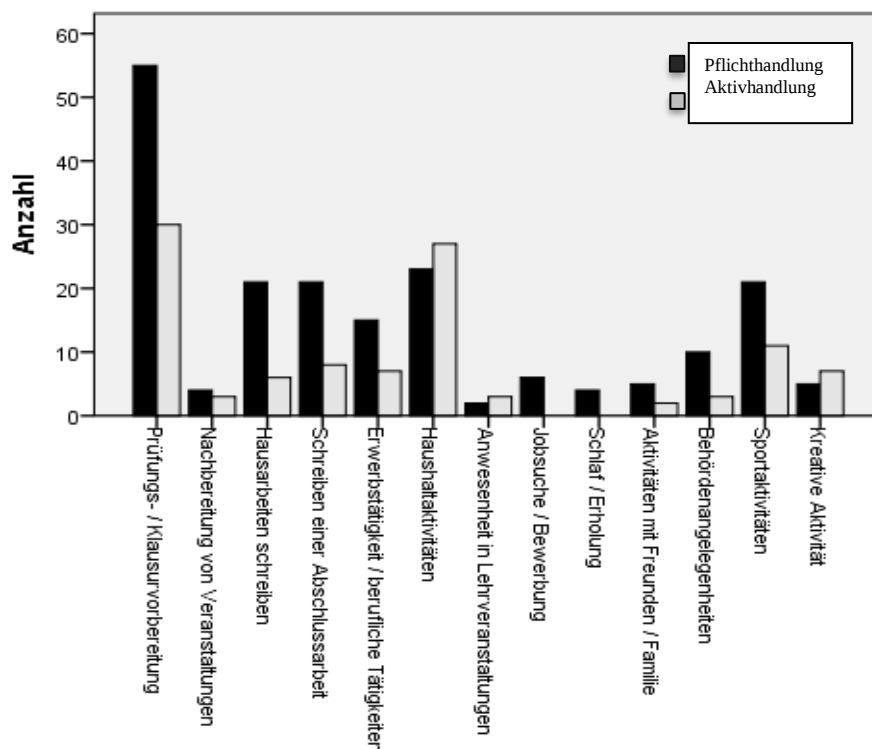


Abbildung 4. Anzahl der nominellen Handlungen für die Typen der aufgeschobenen Handlungen

Mit über einem Drittel (36%) der Befragten konnten insgesamt 107 Personen den *Aktivhandlungen* zugeordnet werden. Diese Tätigkeit entspringt wesentlich eher dem Freizeitbereich und geht dabei mit einer positiveren Stimmung und niedrigerer Aversivität einher. Die Handlung wird von den ProbandInnen meist selbst angestoßen und

geschieht deshalb auch freiwillig und selbstbestimmt. Bezogen auf temporale Aspekte gibt es weniger fixe Starttermine, keinen Zeitdruck und auch seltener Endtermine. Die Dringlichkeit ist weniger stark ausgeprägt als bei den *Pflichthandlungen* und es kann auch von einer gesenkten Schwierigkeit ausgegangen werden, die weniger kognitive Anstrengung und Aktivität verlangt. Dafür treten häufiger körperliche Anstrengungen in den Vordergrund. Des Weiteren werden häufiger soziale Ausführungen angegeben und die Handlung findet eher spontan statt. Bezogen auf die nominellen Angaben werden Tätigkeiten, wie „Papiersachen ordnen“ oder „Musikprojekt fertigstellen“ genannt. Wie in Abbildung 4 zu sehen, werden mehr kreative Aktivitäten und Haushaltstätigkeiten diesem Bereich zugeschrieben. *Aktivhandlungen* finden auch wesentlich seltener in Bezug auf akademische Kontexte statt.

5.4 Ausgeführte Tätigkeiten

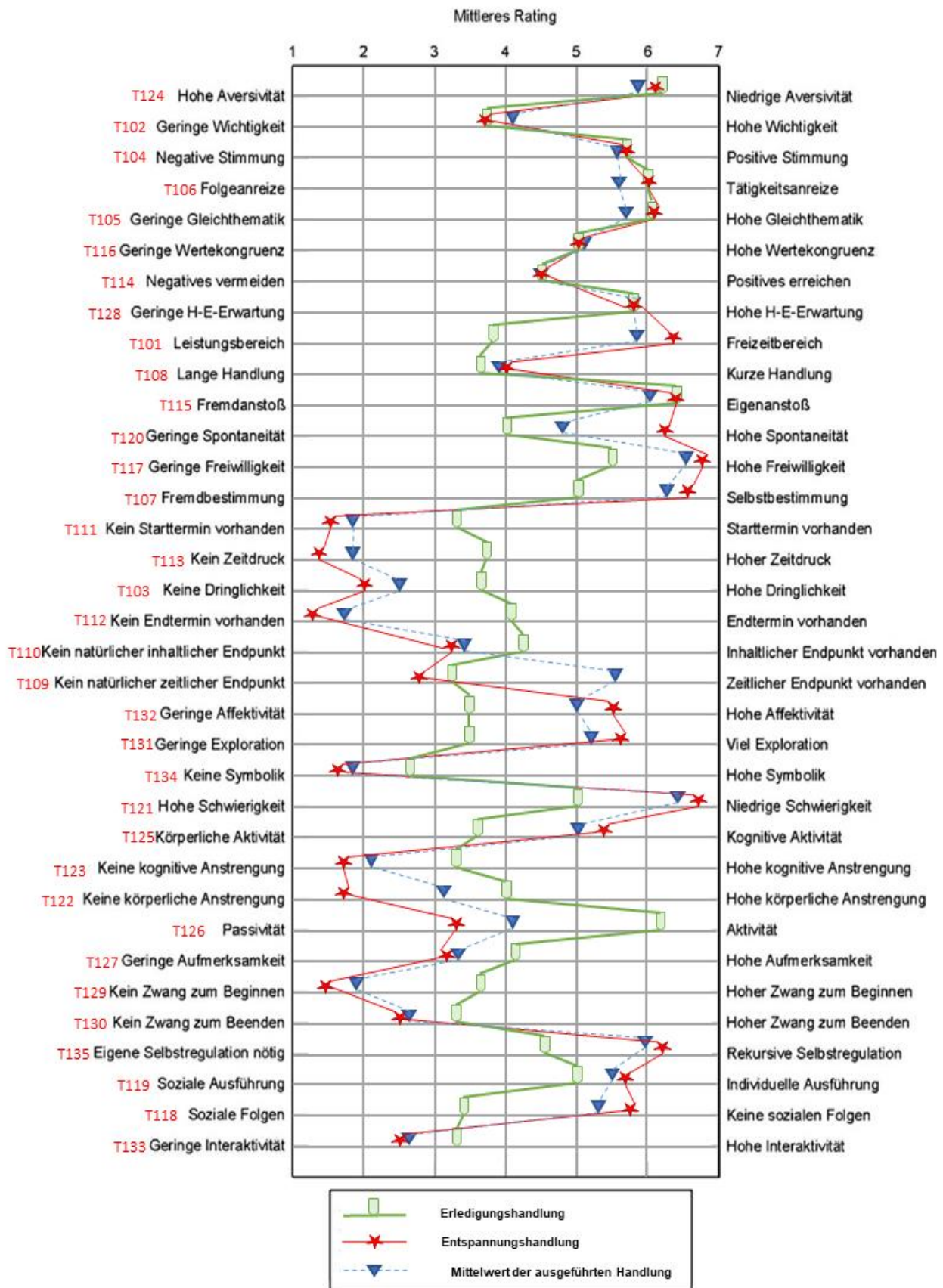


Abbildung 5. Mittelwerte der aufgeschobenen Handlungstypen von Erledigungs- und Entspannungshandlung im Vergleich zur durchschnittlich ausgeführten Tätigkeit; Die Itemnamen entsprechen denen in Tabelle 3

Auch bei den ausgeführten Handlungen kann klar auf eine 2-Klassenlösung geschlossen werden. Die Interpretation der korrekten Lösung wurde durch den relativen Modellfit des VLMRp erzielt. Bei allen anderen Klassenlösungen führt die Hinzunahme einer Klasse zu nicht-signifikanten Ergebnissen. Da nur bei einer 2-Klassenlösung ein akzeptables Ergebnis erreicht werden konnte, wurde der Betrachtung der Informationsgütekriterien (AIC, BIC, aBIC) sekundäre Beachtung geschenkt. Die geringe Klassenanzahl entspricht auch der Parsimonitätsregel. Wie Tabelle 5 zeigt, wurden auch bei dieser Analyse sehr gute Entropiewerte für alle Klassenlösungen erzielt. Die Zuordnungswahrscheinlichkeit lag bei beiden Klassen $\pi_{\text{aus}} > 99\%$ und nimmt damit sehr gute Werte an. Die inhaltliche Interpretation lässt sich auch an Abbildung 5 begutachten. Dabei können zwei distinkte Klassen unterschiedlicher Profilmileaus (Level) und Profilverläufe (Shape) dargestellt werden.

Anschließend wird die 2-Klassenlösung einer genaueren Analyse unterzogen. Dazu werden die zwei derivierten Handlungstypen, nämlich *Entspannungshandlung* und *Erledigungshandlung* genauer betrachtet. Dabei werden Merkmale der ausgeführten Handlung genauer beschrieben, die sich entweder vom Gesamtmittelwert oder dem jeweils anderen Handlungstypus unterscheiden. Die in Tabelle 3 erwähnten nominellen Handlungen werden folglich auch mit den beiden Handlungstypen verbunden.

Die *Entspannungshandlung* beinhaltetete in dieser Stichprobe mit 80 % einen Großteil der ProbandInnen. Sie dient dazu, eine positive Stimmung zu induzieren und ist so auch mit niedriger Aversivität, hoher Freiwilligkeit, gesteigerter Wertekongruenz und Selbstbestimmtheit verbunden. In temporalen Aspekten liegt kein Start- und Endtermin vor und es gibt kaum Dringlichkeit oder Zeitdruck bei der Erledigung der Aufgabe. Die Tätigkeit wird zumeist allein ausgeführt und hält sich selbst im Gange. Es ist eine sehr leichte Tätigkeit, die keine kognitive oder körperliche Anstrengung verlangt. Sie entspringt dem Freizeitbereich und ist eher passiver Natur. Als nominell beschriebene Tätigkeiten werden häufig Handlungen, wie „XBOX spielen“ oder „Hund ausführen“, angeführt. In Abbildung 6 wird gezeigt, dass besonders viele StudentInnen mediale Ablenkungen wählen, aber auch Haushaltsaktivitäten als Ersatzhandlung vollzogen werden. Um eine Verbindung zwischen nomineller Tätigkeit und merkmalsbasiertem Handlungstypus zu testen, wurden Chi-Quadrat Testungen durchgeführt. Dabei konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Typen und den genannten Handlungen festgestellt werden $\chi^2(11) = 11.31, p = .42$.

Bei *Erledigungshandlungen* treten eher unkonventionelle Tätigkeitsmerkmale für ausgeführte Handlungen in den Vordergrund. Ungefähr 20 % konnten der zweiten Klasse zugeordnet werden. Dabei fällt die Tätigkeit mehr in den Bereich des Leistungskontextes, als

die durchschnittlichen Mittelwertprofile der UntersuchungsteilnehmerInnen insgesamt. Dies passt auch zur erhöhten Aktivität der Handlung, die sich klar von der *Entspannungshandlung* abgrenzen lässt. Dazu ist eine höhere kognitive und körperliche Anstrengung vonnöten, außerdem wird die Aufgabe eher als schwierig erachtet. Es können wesentlich eher soziale

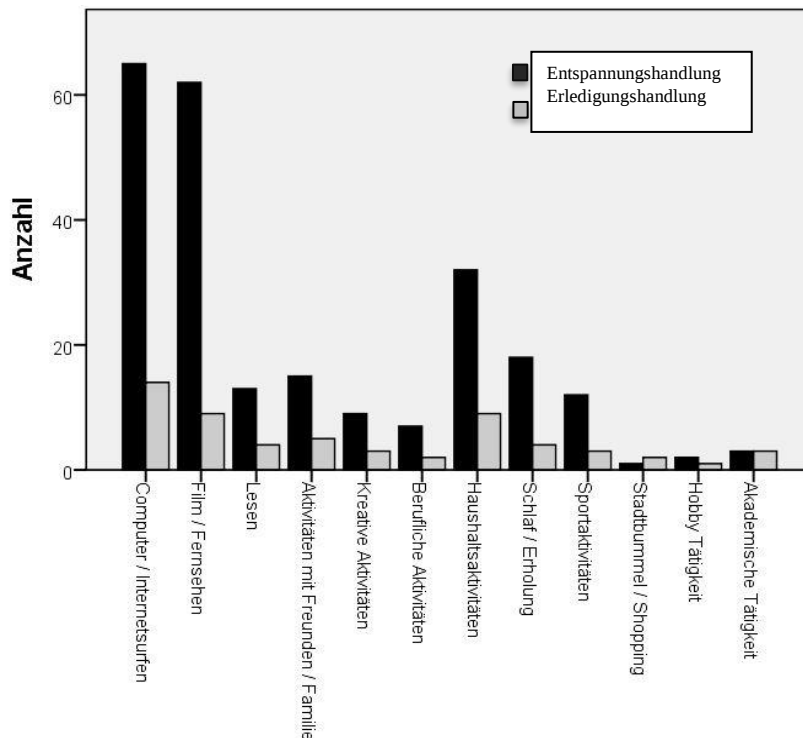


Abbildung 6. Anzahl der nominellen Handlungen für die Typen der ausgeführten Handlungen

Folgen auftreten, wobei die *Erledigungshandlung* ebenfalls tendenziell allein ausgeführt wird. Bezogen auf zeitliche Merkmale ist die Aufgabe eher mit einem Start- und Endtermin verbunden und die ProbandInnen stehen unter größerem Zeitdruck sowie einem Zwang zu beenden. Die nominellen Angaben zur ausgeführten Tätigkeit beinhalten Themen, wie „Nähen“ oder „Putzen“.

Wie in Abbildung 6 zu sehen, treten im Verhältnis zu *Entspannungshandlungen* eher folgende Tätigkeiten auf: Lesen, Aktivitäten mit Freunden/Familie, kreative Aktivitäten, berufliche Aktivitäten, Haushaltsaktivitäten, Stadtbummel/Shopping, Hobby Tätigkeiten, akademische Tätigkeiten.

5.5 Gruppenvergleiche

Für die Durchführung der Loglinearen Analyse wurden als erstes alle ProbandInnen aus dem Datensatz entfernt, deren Zuordnungswahrscheinlichkeit $\pi_{\text{auf,ausg,Typ}} < 80\%$ waren. Dies betraf 16 Personen womit die Gesamtstichprobe sich auf 283 dezimierte. Als zweiter Schritt stand die Überprüfung der erwarteten Häufigkeiten an. Die beobachteten Häufigkeiten sind in Abbildung 7 grafisch veranschaulicht. Es trat bei einem Fall (Aktiv-Prokrastinierende und Erledigungshandlung) eine zu niedrige erwartete Häufigkeit auf. Dies verletzt noch nicht die

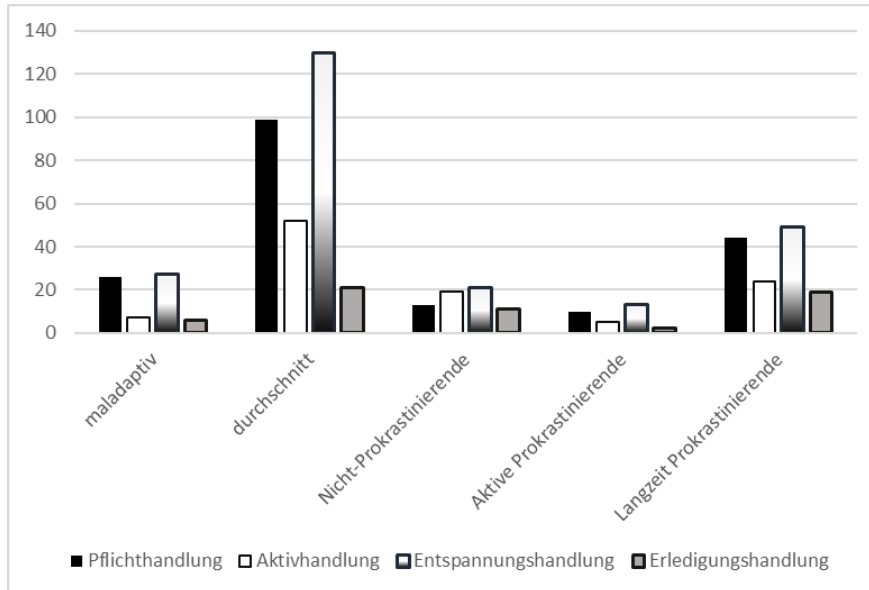


Abbildung 7. Balkendiagramm für Typologie der Prokrastination und den aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen

Voraussetzung, dass maximal 20% der ProbandInnen unter fünf liegen dürfen. Betrachtet man das gesättigte Modell der Loglinearen Analyse, so kann man die Nullhypothese verwerfen, dass die beobachteten und erwarteten Häufigkeiten signifikant unterschiedlich sind $\chi^2(0) = 0, p = 1$.

Durch die drei Komponenten – Typologie der Prokrastination (KlasseTyp), aufgeschobene Handlung (KlasseAuf) und ausgeführte Tätigkeiten (KlasseAusg) – entstehen im Modell Interaktionen von bis zu $K - 3$. Dies ist in Abbildung 8 graphisch dargestellt. Die höchste Ordnung nimmt die Interaktion $\text{KlasseTyp} * \text{KlasseAuf} * \text{KlasseAusg}$ ein ($K = 3$). Als nächstes gelten die Interaktionen zwischen $\text{KlasseTyp} * \text{KlasseAuf}$, $\text{KlasseTyp} * \text{KlasseAusg}$ und $\text{KlasseAuf} * \text{KlasseAusg}$ ($K = 2$). Abschließend werden mit der Interaktion $K = 1$ die einzelnen Effekte beschrieben: KlasseTyp , KlasseAuf und KlasseAusg . Diese Effekte werden nun geprüft, ob ihr Weglassen einen unzuträglichen Effekt auf das Gesamtmodell hat. Betrachtet man die Effekte der $K = 1$ Ordnung, so würde es durch das Fehlen dieser Haupteffekte zu einer signifikanten Verschlechterung des Modells kommen $\chi^2(6) = 318.461, p < .00$. Auch das Entfernen der $K = 2$ Effekte würde das Modell korrumpieren $\chi^2(9) = 21.249, p = .01$. Damit kann mindestens eine der zweiseitigen Interaktionen als signifikanter Prädiktor für das Modell gelten. Auf Höhe der $K = 3$ Ordnung kann kein Gewinn mehr durch das Hinzuziehen der Interaktion aller Effekte gewonnen werden $\chi^2(4) = 6.419, p = .17$.

Um die signifikanten Effekte in diesem Modell zu betrachten, können die partiellen Zusammenhänge herangezogen werden. Dabei kann festgehalten werden, dass KlasseTyp*KlasseAuf einen hochsignifikanten Beitrag zum Modell leistet $\chi^2(4) = 10.528, p = .032$. Ebenso tut dies KlasseTyp*KlasseAusg $\chi^2(4) = 10.107, p = .039$. Betrachtet man die Interaktion zwischen den beiden Handlungen KlasseAuf*KlasseAusg, so können diese keinen signifikanten Zugewinn für das Gesamtmodell darstellen $\chi^2(1) = 0.034, p = .853$. Die drei Haupteffekte sind ebenfalls für das Modell von hoher Relevanz. So sind die Typen der Prokrastination mit einem Effekt von $\chi^2(4) = 176.468, p < .00$ der größte Prädiktor. Auch die aufgeschobenen Handlungen fügen sich hoch signifikant in das Modell $\chi^2(1) = 24.500, p < .00$. Der letzte Haupteffekt der ausgeführten Handlungen kann auch als hoch signifikanter Beitrag gesehen werden $\chi^2(1) = 117.493, p < .00$.

Das Gesamtmodell wurde mittels Rückwärtselimination erstellt und nach drei Eliminationsschritten beinhaltet es noch KlasseTyp*KlasseAuf, KlasseTyp*KlasseAusg. Für eine grafische Darstellung der verbleibenden Effekte vergleiche Abbildung 8. Die Evaluierung des Modells mit Likelihood-ratio Statistiken zeigt nicht signifikante Werte, die aussagen, dass die erwarteten Häufigkeiten im Modell sich nicht von den beobachteten $\chi^2(5) = 6.453, p = .265$ unterscheiden. Um diese Effekte genauer zu untersuchen wurden separate Chi-Quadrat-Testung für KlasseTyp*KlasseAuf und KlasseTyp*KlasseAusg erstellt.

Die Interaktion zwischen den Typen der Prokrastination und der Klasse der Aufgeschobenen Handlungen ist signifikant $\chi^2(4) = 10.965, p = .026$. Bei den einzelnen Typen der Prokrastination kann bezüglich *Nicht-Prokrastinierenden* festgehalten werden, dass sie sich signifikant häufiger mit Aktivhandlungen ($z = 2,2$) beschäftigen als mit Pflichthandlungen ($z = -1,7$). Die anderen Typen der Prokrastination haben innerhalb ihrer Klassen keine signifikanten Verhältnisunterschiede zwischen Pflichthandlungen und Aktivhandlungen gezeigt. Betrachtet man Cramér's¹¹ V so ist nur ein kleiner, jedoch signifikanter Effekt zu erkennen $\phi_c = .19, p = .026$. Vergleicht man die verschiedenen Prokrastinations-Typen untereinander, so ergeben sich unterschiedliche Odds ratios, wobei die Gruppen *Langzeit-*, *Aktiv-* und *Durchschnittlich-Prokrastinierende* ähnliche Odds aufweisen. Die größten Unterschiede zeigen sich beim *Maladaptiv*-Typus, welcher 5,4-mal häufiger Pflichthandlungen zum Aufschieben benutzt, als *Nicht-Prokrastinierende*. Auch im Vergleich zu *Aktiv-Prokrastinierenden* liegt beim

¹¹ Kontingenzkoeffizient; χ^2 -basiertes Zusammenhangsmaß mit Werten [0,1]

Maladaptiv-Typ die Wahrscheinlichkeit 1,8-mal höher, dass Pflichthandlungen verschoben werden, als Aktivhandlungen.

Entsprechend der Loglinearen Analyse sind auch die Ergebnisse zwischen den Typen der Prokrastination und den ausgeführten Handlungen signifikant $\chi^2(4) = 10.898, p = .028$. Signifikante Verhältnisunterschiede zwischen Entspannungshandlung und Erledigungshandlung können bei *Durchschnittlich*- und *Nicht*-Prokrastinierenden festgestellt werden. Bei *Nicht*-Prokrastinierenden ist das Verhältnis am ähnlichsten zwischen Entspannungshandlung ($z = -.9$) und Erledigungshandlung ($z = 2.1$). Den größten Unterschied gibt es bei *Durchschnittlich*-Prokrastinierenden, die stark Entspannungshandlungen ($z = 0.8$) den Erledigungshandlungen ($z = -1.6$) vorziehen. Die restlichen Prokrastinationstypen haben innerhalb ihrer Klasse keine signifikanten Verhältnisunterschiede gezeigt. Auch hier fällt Cramér's V nur als kleiner Effekt auf $\phi_c = .19, p = .028$. Im Folgenden werden zur genaueren Untersuchung der Typen und Handlungen für einige Fälle Odds ratios angegeben. Es liegt für *Aktiv*-Prokrastinierende eine 3.47-mal größere Wahrscheinlichkeit vor, sich mit einer Entspannungshandlung zu beschäftigen, als dies bei *Nicht*-Prokrastinierenden der Fall ist. Beim *Maladaptiv*-Typus werden 2.36-mal häufiger Entspannungshandlungen als bei *Nicht*-Prokrastinierenden gewählt. Da sich *Durchschnittlich*- und *Aktiv*-Prokrastinierende in ihrer Verteilung ähneln, haben beide im Vergleich zu *Langzeit*-Prokrastinierenden eine 2,58-mal höhere Wahrscheinlichkeit, keine Erledigungshandlung zu wählen.

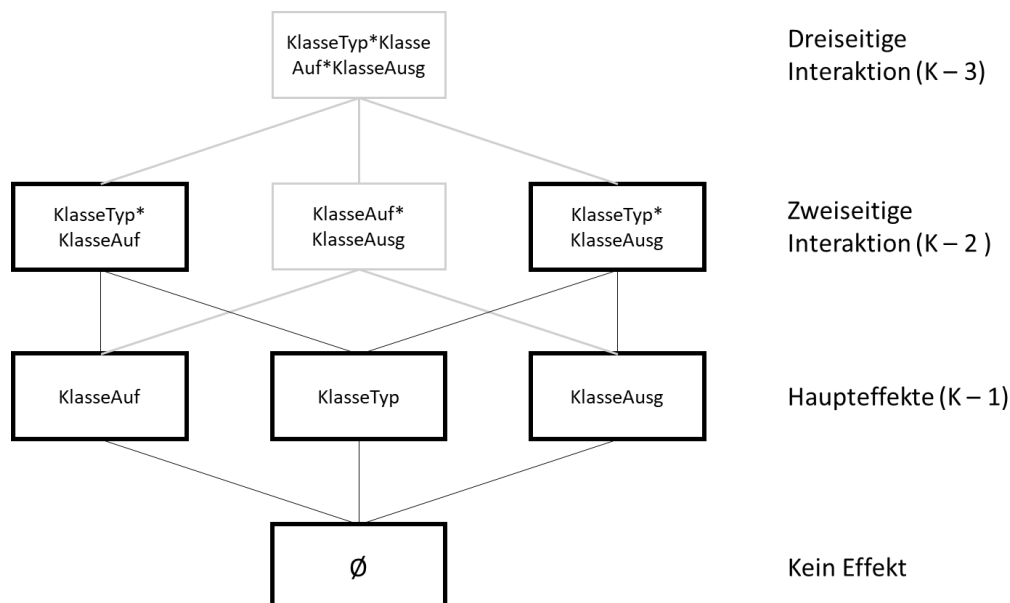


Abbildung 8. Interaktionseffekte des Modells

6 Diskussion

In dieser Arbeit wurde erstmals eine Typologie der Prokrastination erstellt, die mit den aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen verbunden wurde. Daraus sollte eine Lücke in

der Prokrastinationsforschung geschlossen werden. Bisher gab es keine Verbindung einer tatsächlichen Prokrastinationsepisode und deren Bewertung, verglichen mit den Tendenzen des Individuums. Als Grundlage der Taxonomie wurde ein breiteres Verständnis der Prokrastination gewählt. Dabei wurden *moralische*, *temporale*, *irrationale* und *operationale* Definitionsweisen herangezogen, um eine *multidimensionale* Sichtweise auf das Phänomen des Aufschiebens zu werfen. Den jeweiligen Definitionen wurden entsprechende oder antithetisch psychometrische Konstrukte – respektive Fragebögen beigemessen. Folglich flossen Elemente der *Trait*-, *State*- und *aktiven* Prokrastination in die Typologie ein und wurden mit *Selbstwirksamkeit* – eine der wichtigsten Prädiktoren für das maladaptive Aufschieben – unterfüttert. Schwierigkeiten bei der Überprüfung jedweden Prokrastinationsverhaltens ergeben sich aus der Subjektivität des Phänomens (Schulz, 2007). So steht ein immanenter Bewertungsprozess des Individuums im Vordergrund des Empfindens einer Verschiebung von Tätigkeiten. Es wird angenommen, dass nicht explizierte Vorannahmen – nicht nur bei Definitionsweisen sondern auch die Inhalte betreffend – bislang in der Forschung vorherrschen (Grund et al., 2012). So wurden bei der Erstellung der Handlungstypen keine a priori festgelegten Tätigkeitskategorien zur Erfassung der Prokrastinationsepisoden herangezogen. Es wurden merkmalsbasierte Handlungstypen erstellt, wie sie sich aus der Perspektive der aufschiebenden Person darstellen. Diese wurden wiederum mit der Taxonomie in Verbindung gebracht und es wurde untersucht, ob die unterschiedlichen Typen andere Verhaltensmuster zeigen.

Die merkmalsbasierten Handlungstypen wurden angelehnt an die Studien von Grund und Kollegen (2012) erstellt. Dabei wurden insgesamt 35 Merkmale herausgearbeitet, anhand derer die ProbandInnen sowohl aufgeschobene, als auch die ausgeführte Ersatzhandlung bewerten sollten. Das Klischee einer Prokrastinationsepisode würde beinhalten, dass leistungsbezogene Handlungen aufgeschoben und mit Entspannungshandlungen ersetzt werden. Wegen der Merkmalsanalyse der Tätigkeiten durch das handelnde Subjekt selbst ist man gefeit davor den nicht-explizierten Vorrannahmen über Tätigkeiten zu unterliegen. Bereits Grund und Kollegen (2012) konnten ein weiteres Spektrum zeigen, indem unterschiedliche Handlungstypen aufgeschoben (Pflichthandlungen, persönliche Projekte, Aktivhandlungen) und ausgeführt (Entspannungshandlung, Sozialhandlung, Pflichthandlungen) wurden. Leider ließen sich die genauen Episodentypen nicht rekonstruieren, es konnten aber ebenfalls breitere Facetten dargestellt werden.

Bei aufgeschobenen Handlungen konnten zwei sehr unterschiedliche Handlungsprofile gezeigt werden. Zum einen *Pflichthandlungen*, die dem zu erwartenden und in der

wissenschaftlichen Gemeinschaft vorherrschenden Axiom der verschobenen Handlung entsprechen (Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1988). Knapp zwei Drittel widmeten sich diesen Handlungen, die dem Leistungskontext entspringen. Sie zeichnet sich unter anderem durch Merkmale wie gesteigerte Wichtigkeit, langfristige Anreize, hohen Zeitdruck, Dringlichkeit und fortlaufende Selbstregulation aus. Insbesondere durch die Leistungsbezogenheit sind es Aufgaben, die als aversiv betrachtet werden. Dabei wurden Tätigkeiten, wie Prüfungs- und Klausurvorbereitungen, Hausarbeiten-Schreiben und Schreiben einer Abschlussarbeit besonders häufig genannt. Dieses Bild der verschobenen Tätigkeiten, trifft exakt, was die bisher vorherrschende Annahme war (Blunt & Pychyl, 2000). Es sind Aufgaben, die erledigt werden müssen und besonders anstrengend sind. Insbesondere in Modellen der *Trait*-Prokrastination wurde von diesem Typus ausgegangen. Argumentiert wird um mit Angst und Unsicherheit umzugehen (Lay et al., 1998), jedoch ohne andere Konzepte mit einzubeziehen. Der zweite Handlungstypus wurde in Anlehnung an Grund und Kollegen (2012) als *Aktivhandlungen* bezeichnet. Bereits in früheren, idiographisch erstellten Studien konnte das homogen-negative Bild der Handlungen aufgebrochen werden (Pychyl et al., 2000; Ferrari & Scher, 2000) und es wurde sich damit von versteckten Vornahmen getrennt. Doch durch die rein oberflächliche Betrachtung konnte nur eine äußerliche Beschreibung dieser Handlungen dargestellt werden. In dieser Arbeit wurden für die *Aktivhandlungen* Merkmale wie Freiwilligkeit der Aufgabe, geringer Zeitdruck und hohe Selbstbestimmtheit gezeigt. Es sind Tätigkeiten, die wesentlich eher dem Freizeitbereich entspringen und damit auch mit einer positiveren Stimmung einhergehen. Besonders häufig wurden hier Tätigkeiten, wie Haushaltsaktivitäten und kreative Tätigkeiten angegeben. Mit insgesamt über einem Drittel der ProbandInnen ist festzuhalten, dass nicht nur Handlungen aufgeschoben werden, die dem aversiven und ängstlichen Klischee entsprechen, sondern, die teilweise sogar gerne ausgeführt werden. Eine häufige Kritik an freieren Konzeptionen des Aufschiebeverhaltens setzt bei Konstrukten wie dem des Selbstregulierten Lernens an (Howell & Watson, 2007). Dabei wird meist argumentiert, dass ein Verschieben mit aktiven, strukturierten oder selbstregulierten Tendenzen nicht als Prokrastination gesehen werden kann (Chowdhury & Pychyl, 2018), da es stets vom Subjekt mit einem schlechten Gewissen ausgeführt wird. Wie an den *Aktivhandlungen* zu erkennen, machen auch angenehme Inhalte einen großen Teil des Verschiebens aus. Deshalb ist es zu empfehlen, den individuellen und situativen Aspekten der Merkmale der Prokrastination stärkere Beachtung zu schenken. Denn die Subjektive Bewertung eines Merkmals kann trotz einer per se angenehmen Handlung zum Verschieben der selbigen führen.

Während verschiedene Typen der aufgeschobenen Tätigkeiten die unterschiedlichen Kosten und Bewertungsprozesse vergegenwärtigen, können die Arten von ausgeführten Ersatzhandlungen als Funktion des Aufschiebens betrachtet werden. Es ist festzuhalten, dass statt der ursprünglich intendierten Handlung beinahe vier Fünftel *Entspannungshandlungen* wählen, um Spannungsabbau zu erreichen. Diese Handlungen entsprechen anhand ihrer Merkmale der Grundannahme, warum Personen prokrastinieren. Es wird eine Stressreduktion durch eine besonders leichte Aufgabe erzielt. Hierbei wird eine positive Stimmung durch eine wenig aversive, selbstbestimmte, freiwillige und spontane Tätigkeit des Freizeitbereichs erzielt. Dabei werden häufig Handlungen genannt, die man als mediale Ablenkung beschreiben könnte. Aber es finden sich ebenfalls aktivere Tätigkeiten wie Haushaltsaktivitäten in diesem Typus wieder. Die zweite Art der Ersatzhandlungen kann als *Erledigungshandlung* gesehen werden. Sie entspricht nicht dem Klischee der typisch-verschobenen Tätigkeit. Auch hier können wie bei *Pflichthandlungen* Merkmale wie Zeitdruck, gesteigerte körperliche- und geistige Anstrengung beobachtet werden. Diese Handlungen sind eher dem Leistungskontext zuzuschreiben. Sie sind durch besonders hohe Aktivität des Subjekts gekennzeichnet. Hierbei kann nicht von einem Spannungsabbau ausgegangen werden. Viel spricht für eine Neu-Priorisierung und damit gegen den – in vielen Definitionsweisen der Prokrastination mitschwingenden – dysfunktionalen Charakter einer typischen Prokrastinationsepisode. Auch hier spielen Strategien zum Selbstregulieren eine wichtige Rolle. Diese würden vorhersagen, ob eine reine Stressreduktion vorliegt oder ob ein aktiver und kognitiver Prozess die Auswahl der Ersatztätigkeit vorhersagt. Insgesamt kann festgehalten werden, dass die gewählten Tätigkeiten zu einem großen Teil zwar den zu erwartenden Interaktion zwischen aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen entsprechen. Jedoch kann wie bei Grund und Kollegen (2012) festgehalten werden, dass eine differenziertere Betrachtung des Phänomens von Nöten ist; da die individuelle Betrachtung in den Vordergrund der Prokrastinationsforschung treten sollte. Um zu untersuchen, ob diese atypische Handlungsweise nur einer spezifischen Art von Personen unterliegt, wurde in einem nächsten Schritt eine Taxonomie der Prokrastination erstellt, um sie mit den Handlungstypen abzugleichen.

Damit die Tätigkeiten in das Netzwerk der Prokrastination einzubetten sind, ist es wichtig, zu betrachten welche unterschiedlichen Typen des Verschiebens existieren. Dazu wurden wichtige Persönlichkeitsmerkmale herangezogen, um die verschiedenen Typen zu zeichnen. Die Typologie der Prokrastination konnte dabei fünf Profile von Prokrastinierenden zu Tage fördern: Die erste Klasse ist der *Maladaptiv*-Typus (11%). Er hat besonders ungünstige

Eigenschaften, um sich selbst vom Verschieben von Tätigkeiten abzuhalten. Er zeigt die niedrigsten Werte für Selbstwirksamkeitserwartung. Dies entspricht bisherigen Ergebnissen, die Selbstwirksamkeit als einen der gewichtigsten Prädiktoren herausstellen konnten (Wäschle et al., 2014). Auch ist dieser Typ besonders unzufrieden mit seinen Leistungen, was bisherigen Ergebnissen des Zusammenspiels von Selbstwirksamkeit und Prokrastination entspricht. Des Weiteren besteht keine Präferenz zu Druck und es bestehen Schwierigkeiten, Deadlines einzuhalten. Bezogen auf die temporalen Aspekte der *State*-Prokrastination wirkt dieser Typus besonders ungünstig. Ebenso sind die überdauernden Ausprägungen der *Trait*-Prokrastination ein Hindernis für diesen Typus. Sie sind mit anderen Prokrastinationstypen, wie dem „severe procrastinators“ (Rozental et al., 2015) oder dem „Typ III“ (McCown et al., 1989) zu vergleichen, die in Verbindung mit Depressivität stehen. Dies würde den besonders starken Ausprägungen der Subskala Angst und Unsicherheit entsprechen, die auch bei beiden vorangegangenen Typen im Vordergrund stehen. Zudem wurde bei diesen Typen eine Prädisposition zu psychischen Störungen festgestellt (Rozental et al., 2015) und häufig befanden sich Personen aus diesen Subgruppen bereits in psychotherapeutischer Behandlung. Außer einer möglichen Depressivität sind *maladaptive* Aufschieber von einer sehr großen Aufgabenaversion gekennzeichnet. Dies konnte bereits von Lay (1992) und Watson (2001) als eine sehr wichtige Facette herausgestellt werden, wenn es um die Verbindung von Prokrastination zu den Persönlichkeitsmerkmalen Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit geht. Es kann festgehalten werden, dass dieser Typus besonders dringend auf externe Hilfe angewiesen ist und am ehesten dem Bild eines mit sich selbst hadernden Prokrastinierenden entspricht. Bezogen auf die gewählten Inhalte werden besonders häufig *Entspannungshandlungen* gewählt, um eine als aversiv geltende Tätigkeit zu verschieben. Folglich werden in dieser Gruppe am häufigsten Pflichthandlungen aufgeschoben. Es wird so versucht, mit dem gesteigerten Druck der Aufgabe und der immanenten Ängstlichkeit umzugehen.

Der *Durchschnittlich*-Prokrastinierende bildet die größte Gruppe in dieser Untersuchung (51%). Diese Subgruppe beschreibt Personen, die gelegentlich aufschieben und nicht sehr unter ihren Verhaltensweisen leiden. Es besteht zwar eine verhältnismäßig niedrige Outcome-Zufriedenheit, jedoch scheint dieser Typus wenig gekennzeichnet durch *Trait*- und *State*-Prokrastination zu sein. Aufgrund der Größe der Gruppe kann hier von einer Subgruppe ausgegangen werden, die am ehesten mit einer Grundgesamtheit von Studierenden vergleichbar ist. In Aufschiebeepisoden werden besonders häufig *Entspannungshandlungen* den Erledigungshandlungen vorgezogen, was mit der schlechten Outcome Zufriedenheit in

Verbindung gebracht werden kann. Vergleichbar wäre dieser Typus mit den „average procrastinators“ von Rozental und Kollegen (2015). Auch in dieser Untersuchung ergab sich eine Gruppe, die am ehesten mit den durchschnittlichen Werten von Prokrastination zu vergleichen ist.

Die dritte Gruppe der *Nicht-Prokrastinierenden* lässt sich besonders leicht von den anderen Subgruppen differenzieren, da sie an keinerlei Aufschiebeverhalten teilhat. Dabei finden sich die niedrigsten Werte für *Trait*- und *State*-Prokrastination. Die hohe Selbstwirksamkeit kann auch hier als Prädiktor für das Nicht-Aufschieben herangezogen werden (Wäschle et al., 2013). Bezogen auf *aktive* Prokrastination liegt auch bei ihnen ein Hang zum Arbeiten unter Druck vor. Dies konnte unter Betrachtung von Selbst-Führung (Furtner & Baldegger, 2013) erklärt werden. Dieses Konstrukt berichtet ebenfalls von einer Neigung zu Druck beim effizienten Erlangen von selbstgesetzten Zielen. Dies trifft auch auf den „successful pressure-seeking type“ bei Grunschel und Kollegen (2013b) zu, der primär durch die Anstauung von Druck zu zufriedenstellenden Ergebnissen kommt und niedrige Ausprägungen der akademischen Prokrastination vorweisen kann. Nur bei *Nicht-Prokrastinierenden* werden am wenigsten Pflichthandlungen verschoben, sondern häufiger Aktivhandlungen – was für ein zweckmäßiges Verschieben sprechen würde.

Das Profil der vierten Gruppe lässt auf eine Klasse von *Aktiv-Prokrastinierenden* (5%) schließen. Die von hoher Selbstwirksamkeit gekennzeichnete Klasse nimmt sehr hohe Werte für die *aktive* Prokrastination an und entspricht damit der Konzipierung (Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009). Diese Gruppe ist durch gutes Zeitmanagement geprägt, welches sowohl durch die Fähigkeit, Fristen einzuhalten als auch durch die niedrige Unpünktlichkeit gezeigt wird. Es besteht eine große Präferenz zu Druck und die *Aktiv-Prokrastinierenden* schieben ihre Aufgaben in einem willentlichen Akt auf. Dies lässt sich auch anhand der niedrigen temporalen Ausprägungen der *State*-Prokrastination erklären, die von einer geringen Aufgabenaversion und Ängstlichkeit zeugen. Bei *Trait*-Ausprägungen der Prokrastination kann diese Klasse niedrigere Werte zeigen, die jedoch weit über den von *Nicht-Prokrastinierenden* liegen. Verglichen mit dem *Maladaptiv*-Typus werden hier wesentlich weniger oft Pflichthandlungen aufgeschoben und entsprechend der Theorien zu *aktiver* Prokrastination ist diese Gruppe in vielen Aspekten (Choi & Moran, 2009) den *Nicht-Prokrastinierenden* ähnlicher als allen anderen Typen.

Der letzte Typus des *Langzeit-Prokrastinierenden* stellt in dieser Arbeit die zweitgrößte Gruppe (22%) dar. Das Alleinstellungsmerkmal dieser Klasse ist die hohe Ausprägung der *Trait*-Prokrastination. Dabei ist die Mangelnde Vorrauschau und sehr hohe Unpünktlichkeit auf

Selbstregulationsfehler zurückzuführen, die als Ansatzpunkt für Interventionen bei vielen Prokrastinierenden herangezogen werden (Höcker, Engberding, Beißner & Rist, 2008). Bei chronischen Prokrastinierenden kann das Verschieben zur Persönlichkeitseigenschaft gezählt werden (Islas, 2018) und es entstehen häufig Versagensängste und Schwierigkeiten den eigenen Standards gerecht zu werden (Rice, Richardson, & Clark, 2012). Interessanterweise hat diese Gruppe die höchste Wahrscheinlichkeit, sich beim Verschieben mit einer Erledigungshandlung zu beschäftigen. Dies könnte bei diesem Typus durch die erhöhten Werte der Ängstlichkeitsskala der *State*-Prokrastination erklärt werden und durch die erwähnten hohen Ansprüche der *Langzeit*-Prokrastinierenden.

Insgesamt ist festzuhalten, dass das Ziel der Arbeit, nämlich eine breitere Sicht auf Prokrastination zu werfen, erreicht werden konnte. Insbesondere durch die Tätigkeiten konnte gezeigt werden, dass eine Vielzahl von Aufgaben aufgeschoben wird und durch verschiedenartige Inhalte ersetzt wird. Es wurde leider nicht das Ausmaß der Facetten wie bei Grund und Kollegen erreicht. Jedoch fast ein Drittel aller aufgeschobenen Tätigkeiten sind keine Aufgaben, die man machen müsste, sondern möchte. Insbesondere im Studium sind StudentInnen angehalten, autonom und unter fortlaufender Neu Priorisierung zu arbeiten. In einer medialen Zeit, in der zukünftig ein Großteil der Aufgaben online und damit selbstreguliert stattfinden wird, ist es wichtig, die Dichotomie zwischen zweckmäßigem Verschieben und passiver Prokrastination zu lösen. Essenziell ist es, eine Effizienz der Studierenden zu erhalten und sie darauf vorzubereiten, selbstständig zu arbeiten. Hier spielt das schlechte Gewissen eine große Rolle. In der Gerichtssprache gibt es einen treffenden Satz *actus reus non facit reum nisi mens sit rea* (Keine Schuld ohne Bewusstsein der Schuld). Dies trifft auch auf viele Studierende zu (Blüthmann, Thiel, Wolfgramm, 2011), die sich selbst fortlaufend unter Druck setzen und nicht den Mehrgewinn durch eine Reevaluierung ihrer Tätigkeiten sehen. Viele HochschülerInnen sind daran gewöhnt, Lerninhalte passiv aufzunehmen. So partizipieren sie kaum proaktiv an ihrem Lehrstoff. Folglich sollte auch in der Emotionsforschung und Bildungsforschung eine Auflösung der artifiziellen Trennung zwischen Prokrastination und Aufschieben erfolgen. Nur durch das Erkennen des eigenen Verschiebe- und Lerntyps können StudentInnen langfristig erfolgreich lernen.

Die Tätigkeiten stellen somit ein facettenreiches und weites Bild der Prokrastination dar. Die Diversität ist zwar auch bei der Typologie der Prokrastination gegeben, jedoch bildet hier die Gruppe der *Aktiv*-Prokrastinierenden eine nur sehr kleine Klasse. Die restlichen Gruppen entsprechen durchaus dem Bilde des Aufschiebeverhaltens, welches in der wissenschaftlichen Praxis gängig ist und bereits in anderen Taxonomien zutage trat (Rozental

et al., 2015). Mit einer nur marginalen Anzahl an Personen kann zwar festgehalten werden, dass die Konzeption der *aktiven* Prokrastination von Chu & Choi (2005) gut erkannt wurde. Jedoch beschreibt es lediglich ein Randphänomen, welches gegen das klassische Bild der Prokrastination spricht. Mit beinahe 33% stellen die Subgruppen der *Maladaptiv*- und *Langzeit*-Prokrastinierenden eine große Gruppe an chronischen bis pathologischen Prokrastinierenden dar. Dieses langfristig schädliche Verhalten zieht sich bei einem Fünftel aller SchülerInnen sogar bis in das Erwachsenenalter (Ferrari, 2010). Der weitere Forschungsfokus der Prokrastinationsforschung sollte sich deshalb nicht nur mit Randphänomenen beschäftigen, sondern insbesondere an Interventionen und Hilfsmöglichkeiten arbeiten. Die nicht chronisch Prokrastinierenden könnten aber – wie vorhin erwähnt – durch eine freiere und selbstständigere Herangehensweise profitieren (Malatincová, 2015). Es konnte bereits gezeigt werden, dass durch eine Steigerung der Selbstwirksamkeit das schlechte Gewissen reduziert werden kann (Wäschel et al., 2014). Diese – durch einen ungünstigen Zirkelschluss verstärkten – Gewissensbisse, zu besänftigen könnte vielen Prokrastinierenden helfen. Der Mehrwert einer erweiterten Sicht auf Prokrastination lässt insbesondere eine Individualisierung der Interventionsmöglichkeiten zu.

6.1 Praktische Implikationen

Interventionen gegen das chronische Aufschieben sind häufig konzipiert, um einer möglichst großen Gruppe Prokrastinierender zu helfen. Sogenannte „one-size-fits-all“-Ansätze stehen aber in der Kritik, zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis für Aufschieber zu führen (Gueorguieva, 2011). Sie werden über alle möglichen Arten von Prokrastinierenden übergestülpt, ohne auf die Verhaltensweisen, Gründe, Emotionen und Gedankenwelten der TeilnehmerInnen einzugehen. Es sind zwar kurzfristige Besserungen zu erwarten, jedoch fallen viele Prokrastinierende schnell wieder zurück in alte Muster (Schouwenburg et al., 2004). Eine Herangehensweise, die dem einseitigen Zugang der Behandlungen entgegensteht, wäre speziell für verschiedenen Typen individualisierte Behandlungsgrundlagen zu schaffen. Bausteinartig könnten diese auf Typen und Probleme der Betroffenen angewendet werden. Dieser Ruf nach maßgeschneiderten Behandlungsmöglichkeiten teilen viele ForscherInnen (Grunschel et al., 2013b; Rozental et al., 2014)

Bei *Maladaptiv*-Prokrastinierenden konnte eine starke Verbindung zu Depressivität gezeigt werden. Diese Gruppe bräuchte am ehesten professionelle Hilfe, da sie im Besonderen durch die Behebung der depressiven Symptomatik profitieren würden (McCown et al., 1989). Dabei werden Timemanagement-Interventionen ausgeschlossen und es wird empfohlen, dass sich Personen aus dieser Subgruppe in psychotherapeutische Hilfe begeben. Bei *Maladaptiv*-

Aufschiebern könnten Timemangement-Ansätze sogar dysfunktional sein und die dysphorischen Zustände der Personen verstärken. Auch wenn McCown und Kollegen (1989) mit der Empfehlung zu pharmakologischer Einstellung der Individuen etwas zu weit gehen, so kann doch festgehalten werden, dass Depression bei vielen Individuen ein großer Prädiktor für das Aufschieben ist (Van Eerde, 2003) und zum Auflösen der Prokrastination behandelt werden müsste.

Bei *Durchschnittlich*-Prokrastinierenden könnten Timemangement Interventionen von kurzzeitigem Vorteil sein (McCown et al., 1989). Sie sind in vielen Beratungsstellen eine der „one-size-fits-all“-Methoden, um eine kurzfristige Besserung herbeizuführen. Bislang konnten aber Interventionsstudien noch keine Langzeiteffekte für reines Timemangement darstellen (Visser, Schoonenboom & Korthagen, 2017). Moderne Ansätze sind insbesondere Cognitiv Behavior Therapy (CBT). Für diese Art der Interventionen wurden bereits online-basierte Hilfsprogramme (ICBT) an der Universität von Stockholm getestet und mit konventioneller CBT verglichen (Rozental et al., 2018). CBT enthält hierbei viele Facetten: Psycho-Edukation; Kosten/Nutzen Berechnungen von Tätigkeiten; Zielsetzungs,- und Motivationsstrategien; Tätigkeitsanreize setzen; Selbstwert- und Fleißsteigernde Maßnahmen; Umgang mit Ablenkung, Erschöpfung und Stimuluskontrolle; Selbstwirksamkeitserwartungs- und Durchsetzungsstrategien; Umgang mit negativen Gedanken; Klärung von Werten (value clarification); Rückfallprävention. Diese modular aufbaubaren Online-Kurse könnten vielen Studierenden dabei helfen, genau ihre individuellen Probleme zu bekämpfen. Bei der Studie von Rozental und Kollegen (2018) konnten direkt nach der Behandlung eine Besserung bei 36,7 % der TeilnehmerInnen gemessen werden und bei einer Follow-Up Untersuchung konnten sogar 46,7 % von einer gesunkenen Prokrastination berichten. Auch *Langzeit*-Prokrastinierende könnten durch die Möglichkeit, fortlaufend an Online-Aufgaben zu arbeiten, bestärkt werden, sich schlechtem Gewissen zu befreien und zu zufriedenstellenderen Ergebnissen zu kommen. Es wurden bereits erste Studien mit einer gegen Prokrastination entwickelten App durchgeführt (Lukas & Berking, 2018). Dies wäre besonders vielversprechend, da durch den spielerischen Umgang eine leichte Beschäftigung gewählt werden kann, die dennoch einem gesetzten Ziel dienlich ist. Dies könnte den dysfunktionalen Zirkel der Gewissensbisse in der Prokrastination aufheben. Als Basis für die Entwicklung einer solchen App müsste aber in Zukunft an einer konkreten Taxonomie des Aufschiebens gearbeitet werden, um die Betroffenen effizient in Subgruppen mit den adäquaten Behandlungsmöglichkeiten zuordnen zu können.

6.2 Zukünftige Forschung

Für die Zukunft spielt deswegen die Erweiterung der Taxonomie eine wichtige Rolle. Einige Persönlichkeitsmerkmale und -Konstrukte sollten herangezogen werden um Prokrastinierende effektiv den passenden Behandlungsmöglichkeiten zuführen. Von großer Aussagekraft für den Grad des Aufschiebens haben sich Konstrukte der Selbstregulation erwiesen (Höcker, Engberding, Beißner & Rist, 2008). Empfehlenswert wären hierbei, die präexistierenden Lernstrategien zu erheben. Anhand eines Fragebogens könnte evaluiert werden, inwieweit Strategien zum effizienten Lernen bereits angelegt sind (bspw. Winne & Perry, 2000). Sind die ProbandInnen bereits in der Lage, selbstreguliert Aufgaben zu erledigen und es folgt dennoch keine Durchführung, wäre es auch von Nöten, die Depressivität zu betrachten. Die Gruppe der depressiv-bedingten Aufschieber nimmt eine eigene Gruppe ein (Islas, 2018) und würde nicht durch die reine Anwendung einer App profitieren. Deshalb sollte bei der Erstellung einer neuen Taxonomie eine Kurzskaala zu Depression beinhalten sein. Beispielsweise könnte die Skala zu Depressivität im nichtklinischen Kontext von Mohr & Müller (2004) benutzt werden. Außerdem könnte die Typologie noch profitieren durch das Hinzuziehen des Persönlichkeitsmerkmals der Gewissenhaftigkeit. Während bei anderen Persönlichkeitsmerkmalen eine Unstetigkeit vorherrscht (Zhou, 2018) könnte Gewissenhaftigkeit einen guten Anhaltspunkt liefern, ob eine überdauernde Trait Eigenschaft vorliegt oder nur ein kurzfristiges Aufschieben wegen externen Gründen zu erwarten ist. Auch Rozental und Kollegen (2015) sehen eine Erweiterung durch eine Vielzahl an Persönlichkeitsmerkmalen als einen wichtigen Beitrag für die zukünftige Beforschung des Phänomens. Jedoch können alle Konstrukte weder die Entstehung noch die Interaktionen der Handlungen selbst erklären.

Deshalb wäre es letztendlich zukunftssträchtig, wenn die Sicht auf Prokrastination weiter durch die Erforschung der Handlungen per se vorangetragen werden würde. Zwar gibt es Defintionsweisen (Chu & Choi, 2005), die eine breitere Palette an Inhalten des Aufschiebens postulieren. In Zukunft könnte eine Replikation der Untersuchung von Grund und Kollegen (2012) an einer nicht-studentischen Stichprobe eine neue Perspektive auf das globale Verstehen von Prokrastination werfen. Denn es fehlen noch Ergebnisse zu kausalen Zusammenhängen zwischen den aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen. Die Entstehung einer Aufschiebeepisode kann nur als Wechselwirkung zwischen den Handlungstypen gesehen werden und inwieweit die ausgeführte Handlung für das Verschieben verantwortlich ist, wäre noch zu beforschen. Insbesondere bei nicht-akademischer Prokrastination.

6.3 Limitationen

Limitation in dieser Studie betreffen insbesondere das Konstrukt der *aktiven* Prokrastination. Dabei wurde von Chu und Choi (2005) nie eine Verbindung zu jedweder Art von passiver Prokrastination gezogen. Zwar konnte das Gesamtkonstrukt in dieser Arbeit gerade noch einer Konfirmatorischen Faktorenanalyse standhalten, jedoch trifft dies in anderen Arbeiten nicht zu (Chowdhury & Pychyl, 2018). Die Subdimensionen sind gut gewählt, um ein freies Verständnis auf das Verschieben zu werfen, jedoch ist der Informationsgewinn durch das Gesamtkonstrukt sehr klein.

Ein weiteres Problem dieser Arbeit ist eines, welches stets bei Online-Fragebögen auftritt. Die Stichprobe ist stark abhängig vom Durchhaltevermögen der ProbandInnen. Insbesondere bei Erhebungen zu Prokrastination könnte es sein, dass eine spezifische Gruppe besonders Engagierter Studierender den Online-Fragebogen ausfüllt. Durch die retrospektive Narration einer Aufschiebeepisode könnten auch nur bedingt-repräsentative Situationen für den studentischen Alltag auftreten. Möglich wäre auch durch den universitären Kontext, dass besonders akademische Tätigkeiten erinnert und abgerufen werden. Auch Kontrasteffekte bei der Reihung der Fragebögen sind nie bei einer Onlineerhebung auszuschließen. Es wurde aber versucht, die Fragebögen in eine möglichst nicht die Versuchspersonen beeinflussende Reihung zu bringen. Auch die Beeinflussung der Versuchspersonen durch die Beispiele der einzelnen Handlungsmerkmale könnte bereits das immanente Bild der ProbandInnen verzerren.

7 Literaturverzeichnis

- Aitken, M. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *Dissertation Abstracts International*, 43 (3A), 722-723
- Arvey, Richard D., Maria Rotundo, Wendy Johnson, and Matt McGue, M. (2003, May). *The Determinants of Leadership: The Role of Genetics and Personality*. Paper presented at the 18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL.
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2012). Using Mplus TECH11 and TECH14 to test the number of latent classes. *Mplus Web Notes*, 14, 1-17. Retrieved from: <http://statmodel2.com/examples/webnotes/webnote14.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373. doi:10.1521/jscp.1986.4.3.359
- Blüthmann, I., Thiel, F., & Wolfgramm, C. (2011). Abbruchtendenzen in den Bachelorstudiengängen. Individuelle Schwierigkeiten oder mangelhafte Studienbedingungen?. *Die Hochschule: Journal für Wissenschaft und Bildung*, 20(1), 110-126. Retrieved from: <https://boris.unibe.ch/id/eprint/11701>
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153-167. doi:10.1016/S0191-8869(99)00091-4
- Bortz, J., & Döring, N. (2007). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin, DE: Springer-Verlag.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1989). Single sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate behavioral research*, 24(4), 445-455. doi:10.1207/s15327906mbr2404_4
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about now?* New York, NY: Da Capo Lifelong Books
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.

- Cao, L. (2012). Examining 'active' procrastination from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 32(4), 515-545. doi:10.1080/01443410.2012.663722
- Caska, B. A., & Prentice, G. R. (2009). Assessments, appraisals, attributes and attendance: Predicting statistics goals and grades. *The Irish Journal of Psychology*, 30(3-4), 133-145. doi:10.1080/03033910.2009.10446305
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of social psychology*, 149(2), 195-212. doi:10.3200/SOCP.149.2.195-212
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264. doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264
- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12. doi:10.1016/j.paid.2017.08.016
- Collins, L. M., & Lanza, S. T. (2010). *Latent class and latent transition analysis: With applications in the social, behavioral, and health sciences*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons.
- Conti, R. (2000). Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 47-59.
- Corkin, D. M., Shirley, L. Y., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606. doi: 10.1016/j.lindif.2011.07.005
- Costa, P. T. and McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Psychological Assessment Resources, Odessa, FL.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665. doi:10.1016/0191-8869(92)90236-I
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373. doi:10.1037/1040-3590.14.3.365
- Cranach, M. von (1994). Die Unterscheidung von Handlungstypen – Ein Vorschlag zur Weiterentwicklung der Handlungspsychologie. In B. Bergmann & P. Richter (Hg): *Die Handlungsregulationstheorie. Von der Praxis einer Theorie*. (S. 69-88). Göttingen, DE: Hogrefe

- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134. doi:10.1080/10790195.2000.10850090
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of personality*, 16(6), 469-489. doi:10.1002/per.461
- Dryden, W., & Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behaviour therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(1), 1-24. doi:10.1007/s10942-010-0123-z
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18. doi:10.1016/j.lindif.2016.10.001
- Elliot, R. (2002). *A ten-year study of procrastination stability*. (Unpublished master's thesis). University of Louisiana, Monroe.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York, NY, US: The New American Library, Inc.
- Emmett, R. (2000). *The procrastinator's handbook: Mastering the art of doing it now*. Bloomsbury Publishing USA.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3? Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12, 773-790.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder and Stoughton.
- Ferrari, J. R. (1989). Examining Personality Correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-136.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97-110. doi:10.1007/BF00965170
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European journal of Personality*, 15(5), 391-406. doi:10.1002/per.413
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. New York, NY, US: Wiley.

- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow?. *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163-168. doi:10.1027/1614-0001.30.3.163
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8-11.
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1994). Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance?. *Personality and Individual Differences*, 17(4), 539-544. doi:10.1016/0191-8869(94)90090-6
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY, US: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6
- Ferrari, J. R., & Parker, J. T. (1992). High school achievement, self-efficacy, and locus of control as predictors of freshman academic performance. *Psychological reports*, 71(2), 515-518. doi:10.2466/pr0.1992.71.2.515
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366. doi:10.1002/1520-6807(200007)37:4<367::AID-PITS7>3.0.CO;2-Y
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34(1), 73-83. doi:10.1006/jrpe.1999.2261
- Ferrari, J. R., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: personality. *Journal of social Behavior and personality*, 7(3), 495-502.
- Field, A. (2010). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London, UK: SAGE Publications Ltd.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Davis, R. A., & Sherry, S. B. (2004). Description and Counseling of the Perfectionistic Procrastinator. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (S. 181-194). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10808-013
- Freedman, J. L., & Edwards, D. R. (1988). Time pressure, task performance, and enjoyment. In J. E. McGrath (Ed.), *Sage focus editions, Vol. 91. The social psychology of time: New perspectives* (pp. 113-133). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Furtner, M. R., Baldegger, U., & Rauthmann, J. F. (2013). Leading yourself and leading others: Linking self-leadership to transformational, transactional, and laissez-faire leadership.

- European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(4), 436-449.
doi:10.1080/1359432X.2012.665605
- Geiser, C. (2011). *Datenanalyse mit Mplus: Eine anwendungsorientierte Einführung*. Berlin, DE: Springer-Verlag.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of experimental psychology. General*, 144(2), 400-409. doi:10.1037/xge0000050
- Goldberg, L. R. (1990). An Alternative" Description of Personality": The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Gončarov, I., & Hahn, J. (1988). *Oblomow: Roman* (Vollst. Ausg., [2. Aufl.]). München: Winkler.
- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and individual differences*, 45(5), 406-411. doi:10.1016/j.paid.2008.05.015
- Grund, A., Schmid, S., Klingsieck, K. B., & Fries, S. (2012). Studierende schieben pflichten auf, aber auch persönliche projekte. Typen aufgeschobener und ausgeführter handlungen im alltag studierender. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 44(4), 192-208. doi:10.1026/0049-8637/a000073
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013a). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841-861.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013b). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225-233. doi:10.1016/j.lindif.2012.09.014
- Gueorguieva, J. M. (2011). *Procrastination a measurement of types* (Doctoral dissertation). University of Illinois, Chicago. (UMI No. 3472392)
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and individual differences*, 54, 160-172. doi:10.1016/j.lindif.2017.01.010
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological science*, 25(6), 1178-1188. doi:10.1177/0956797614526260

- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological reports*, 78(2), 611-616. doi:10.2466/pr0.1996.78.2.611
- Helmke, A. & Schrader, F.-W. (2000). Procrastination im Studium – Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen. In K.-P. Wild & U. Schiefele (Hrsg.), *Interesse und Lernmotivation. Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung* (S. 207 – 225). München: Waxmann.
- Helmke, A., & van Aken, M. A. (1995). The causal ordering of academic achievement and self-concept of ability during elementary school: A longitudinal study. *Journal of educational Psychology*, 87(4), 624-637. doi:10.1037/0022-0663.87.4.624
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2008). Evaluation einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Intervention zur Reduktion von Prokrastination. *Verhaltenstherapie*, 18(4), 223-229. doi:10.1159/000167857
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178. doi:10.1016/j.paid.2006.11.017
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999) "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives." *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Islas, M. S. (2018). *An exploration of the triadic model of procrastination: arousal, avoidant, and decisional procrastination in adults* (Doctoral dissertation). California State University, Fresno. (UMI No. 10831378)
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133. doi:10.1016/0191-8869(94)00109-6
- Joseph, J. (1998). The equal environment assumption of the classical twin method: A critical analysis. *The Journal of mind and behavior*, 325-358. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/43854406>
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual differences*, 108, 154-157. doi:10.1016/j.paid.2016.12.021
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038

- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361-379. doi: 10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x
- Klingsieck, K. B. (2013a). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. doi: 10.1027/1016-9040/a000138
- Klingsieck, K. B. (2013b). Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific?. *Current Psychology*, 32(2), 175-185. doi: 0.1007/s12144-013-9171-8
- Knaus, W. (2000). Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior and Personality*. 15(5), 153-166.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality and Individual Differences*, 8(5), 705-714. doi:10.1016/0191-8869(87)90069-9
- Lay, C. H. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 483-494.
- Lay, C., Kovacs, A., & Danto, D. (1998). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 187-193. doi:10.1016/S0191-8869(98)00005-1
- Lillemo, S. C. (2014). Measuring the effect of procrastination and environmental awareness on households' energy-saving behaviours: An empirical approach. *Energy Policy*, 66, 249-256. doi:10.1016/j.enpol.2013.10.077
- Loewenstein, G., & Elster, J. (Eds.). (1992). *Choice over time*. New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Lowinger, R., He, Z., Lin, M., & Chang, M. (2014). The impact of academic self-efficacy, acculturation difficulties, and language abilities on procrastination behavior in Chinese international students. *College Student Journal*, 48(1), 141-152.
- Lukas, C. A., & Berking, M. (2018). Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet interventions*, 12, 83-90. doi: 10.1016/j.invent.2017.07.002
- Malatincová, T. (2015). The mystery of "should": Procrastination, delay, and reactance in academic settings. *Personality and Individual Differences*, 72, 52-58. doi: 10.1016/j.paid.2014.08.015
- Marsh, H. W., Lüdtke, O., Trautwein, U., & Morin, A. J. (2009). Classical latent profile analysis of academic self-concept dimensions: Synergy of person-and variable-centered

- approaches to theoretical models of self-concept. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 16(2), 191-225. doi:10.1080/10705510902751010
- Martocchio, J. J., & Judge, T. A. (1997). Relationship between conscientiousness and learning in employee training: Mediating influences of self-deception and self-efficacy. *Journal of Applied Psychology*, 82(5), 764-773. doi:10.1037/0021-9010.82.5.764
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197-202. doi:10.1016/0191-8869(89)90204-3
- Milgram, N. N., & Naaman, N. (1996). Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20(6), 679-683. doi:10.1016/0191-8869(96)00018-9
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212. doi:10.1016/0092-6566(88)90015-3
- Mohr, G. & Müller, A. (2004). Depressivität im nicht-klinischen Kontext. In A. Glöckner-Rist (Hrsg.), *ZUMA-Informationssystem. Elektronisches Handbuch sozialwissenschaftlicher Erhebungsinstrumente. Version 8.00*. Mannheim: Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen.
- Morris, P. E., & Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*(39), 193-198. doi:10.1016/j.lindif.2015.03.007
- Murphy, S. (2016). *The relationship between stress, self-efficacy and procrastination in traditional and non-traditional students* (Doctoral dissertation). Dublin Business School, Dublin. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10788/3180>
- Muthén, B. O., & Muthén, L. K. (1998–2017). *Mplus (Version 8)*. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Muthén, B. O. (2002). Beyond SEM: General latent variable modeling. *Behaviormetrika*, 29(1), 81-117. doi:10.2333/bhmk.29.81
- Myers, D. G. (2008). *Psychologie*, 2. Heidelberg, DE: Springer.
- Naglieri, J. A., Drasgow, F., Schmit, M., Handler, L., Prifitera, A., Margolis, A., & Velasquez, R. (2004). Psychological Testing on the Internet: New Problems, Old Issues. *American Psychologist*, 59(3), 150-162. doi:10.1037/0003-066X.59.3.150
- Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A Monte Carlo simulation study.

- Structural equation modeling: A multidisciplinary Journal*, 14(4), 535-569.
doi:10.1080/10705510701575396
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 103-109. Retrieved from: <https://search-proquest.com/docview/1292313932>
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127-135. doi:10.1007/s10942-013-0165-0
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185-201. doi:10.1007/s10447-012-9150-z
- Patzelt, J. & Opitz, I. (2014a). Deutsche Version der Aitken Procrastination Scale (APS-d). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*. doi:10.6102/zis111. Retrieved from: [https://zis.gesis.org/skala/Patzelt-Opitz-Deutsche-Version-der-Aitken-Procrastination-Scale-\(APS-d\)](https://zis.gesis.org/skala/Patzelt-Opitz-Deutsche-Version-der-Aitken-Procrastination-Scale-(APS-d))
- Patzelt, J., & Opitz, I. (2014b). Deutsche Version des Academic Procrastination State Inventory (APSI-d). *ZUMA-Informationssystem. Elektronisches Handbuch sozialwissenschaftlicher Erhebungsinstrumente, Version, 8*. doi:10.6102/zis139 Retrieved from: [https://zis.gesis.org/skala/Patzelt-Opitz-Deutsche-Version-des-Academic-Procrastination-State-Inventory-\(APSI-d\)](https://zis.gesis.org/skala/Patzelt-Opitz-Deutsche-Version-des-Academic-Procrastination-State-Inventory-(APSI-d))
- Perry, J. (2012). *The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing*. New York, NY, US: Workman Publishing.
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of educational psychology*, 92(3), 544-555. doi:10.1037/0022-0663.92.3.544
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. K. (2000). Five Days of Emotion: An Experience Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 239-254.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Razek, N., & Coyner, S. C. (2014). Impact of self-efficacy on Saudi students' college performance. *Academy of educational leadership journal*, 18(4), 85-96.
- Read, D. (2001). Intrapersonal dilemmas. *Human relations*, 54(8), 1093-1117. doi:10.1177/0018726701548005

- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6. doi:10.1016/j.paid.2014.11.044
- Reuben, E., Sapienza, P., & Zingales, L. (2015). Procrastination and impatience. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 58, 63-76. doi:10.1016/j.socec.2015.07.005
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302. doi:10.1037/a0026643
- Rost, J. (2004). Psychometrische Modelle zur Überprüfung von Bildungsstandards anhand von Kompetenzmodellen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 50(5), 662-678.
- Rozental, A., Forsström, D., Lindner, P., Nilsson, S., Mårtensson, L., Rizzo, A., ... & Carlbring, P. (2018). Treating procrastination using cognitive behavior therapy: a pragmatic randomized controlled trial comparing treatment delivered via the internet or in groups. *Behavior therapy*, 49(2), 180-197. doi:10.1016/j.beth.2017.08.002
- Rozental, A., Forsström, D., Nilsson, S., Rizzo, A., & Carlbring, P. (2014). Group versus Internet-based cognitive-behavioral therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1(2), 84-89. doi:10.1016/j.invent.2014.05.005
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Differentiating procrastinators from each other: A cluster analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 44(6), 480-490. doi:10.1080/16506073.2015.1059353
- Sabini, J., & Silver, M. (1981). Introspection and causal accounts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(1), 171-179. doi:10.1037/0022-3514.40.1.171
- Sapadin, L., & Maguire, J. (1996). *It's about Time!: The Six Styles of Procrastination and how to Overcome Them*. London, UK: Penguin Books.
- Schulz, N. (2007). *Procrastination und Planung: eine Untersuchung zum Einfluss von Aufschiebeverhalten und Depressivität auf unterschiedliche Planungskompetenzen* (Doctoral dissertation). Westfälische Wilhelms-Universität, Münster. Retrieved from <https://d-nb.info/988954249/34>
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of personality*, 6(3), 225-236. doi:10.1002/per.2410060305

- Schouwenburg, H. C. (1995) Academic Procrastination. In: D.F. Barone (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance* (S.71–96). Boston, MA: The Springer Series in Social Clinical Psychology. Springer. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10808-001
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual differences*, 18(4), 481-490. doi:10.1016/0191-8869(94)00176-S
- Schouwenburg, H. C., Lay C. H., Pychyl T. A., & Ferrari J. R. (2004), *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Schubert-Walker, L. J. (2004). Overcoming the patterns of powerlessness that lead to procrastination. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (S. 75-89). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10808-001
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und schülermerkmalen. *Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin
- Seo, E. H. (2013). A comparison of active and passive procrastination in relation to academic motivation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(5), 777-786. doi:10.2224/sbp.2013.41.5.777
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1(1), 49-54.
- Simpson, W. K., & Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906-911. doi:10.1016/j.paid.2009.07.013
- Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15-26. doi:10.1016/j.paid.2006.11.003
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503-509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503
- Stajkovic, A. D., Bandura, A., Locke, E. A., Lee, D., & Sergent, K. (2018). Test of three conceptual models of influence of the big five personality traits and self-efficacy on academic performance: A meta-analytic path-analysis. *Personality and Individual Differences*, 120, 238-245. doi:10.1016/j.paid.2017.08.014
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. doi:10.1111/ap.12173
- Stowasser, J., Petschenig, M., Skutsch, F., & Pichl, R. (1991). *Der kleine Stowasser : Lateinisch-deutsches Schulwörterbuch* (3., unveränd. Aufl.. ed.). Berlin: Oldenbourg Schulbuchverlag Verlag.
- Subotnik, R., Steiner, C., & Chakraborty, B. (1999). Procrastination revisited: The constructive use of delayed response. *Creativity Research Journal*, 12(2), 151-160. doi:10.1207/s15326934crj1202_7
- Taura, A. A. (2017). Relationships between Motivational Beliefs and Active Procrastination: The Mediating Role of Self-Regulation. *ATBU Journal of Science, Technology and Education*, 5(4), 86-94.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458. doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480. doi:10.1177/0013164491512022
- Urdan, T. (2004). Predictors of Academic Self-handicapping and Achievement: Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 251-264. doi:10.1037/0022-0663.96.2.251

- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418. doi:10.1016/S0191-8869(02)00358-6
- van Eerde, W. (2004). Procrastination in academic settings and the big five model of personality: a meta-analysis. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, A. Pychyl, & J. R. Ferrari (editors), *Counseling the procrastinator in academic settings* (S. 29-40). Washington: American Psychological Association.
- van Hooft, E. A., Born, M. P., Taris, T. W., Van der Flier, H., & Blonk, R. W. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination. *Journal of vocational behavior*, 66(2), 238-256. doi:10.1016/j.jvb.2004.10.003
- Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2009). Personality determinants of political participation: The contribution of traits and self-efficacy beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 487-492. doi:10.1016/j.paid.2008.11.021
- Visser, L., Schoonenboom, J., & Korthagen, F. A. (2017). A field experimental design of a strengths-based training to overcome academic procrastination: short-and long-term effect. *Frontiers in psychology*, 8 (1949), 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2017.01949
- Wan, H. C., Downey, L. A., & Stough, C. (2014). Understanding non-work presenteeism: Relationships between emotional intelligence, boredom, procrastination and job stress. *Personality and Individual Differences*, 65, 86-90. doi: 10.1016/j.paid.2014.01.018
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and instruction*, 29, 103-114. doi:10.1016/j.learninstruc.2013.09.005
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149–158. doi:10.1016/S0191-8869(00)00019-2
- Widiger, T. A., & Trull, T. J. (1997). Assessment of the five-factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*, 68(2), 228-250. doi:10.1207/s15327752jpa6802_2
- Wilcox, R. R. (2010). *Fundamentals of modern statistical methods: Substantially improving power and accuracy*. Berlin, DE: Springer.
- Williams, T., & Williams, K. (2010). Self-efficacy and performance in mathematics: Reciprocal determinism in 33 nations. *Journal of educational Psychology*, 102(2), 453-466. doi:10.1037/a0017271

- Winne, P. H., & Perry, N. E. (2000). Measuring self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (S. 531-566). Orlando, FL, US: Academic Press.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. doi:10.1037/0022-0663.95.1.179
- Zhou, M. (2018). Gender differences in procrastination: The role of personality traits. *Current Psychology*, 1-9. doi:10.1007/s12144-018-9851-5

8 **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1. Model: Definitionen und Fragebögen.....	22
Abbildung 2. Liniendiagramm für die fünf-Klassenlösung der Typologie	39
Abbildung 3. Mittelwerte der aufgeschobenen Handlungstypen von Pflichthandlung und persönlichen Projekten im Vergleich zur durchschnittlich aufgeschobener Tätigkeit ...	43
Abbildung 4. Anzahl der nominellen Handlungen für die Typen der aufgeschobenen Handlungen.....	45
Abbildung 5. Mittelwerte der aufgeschobenen Handlungstypen von Erledigungs- und Entspannungshandlung im Vergleich zur durchschnittlich ausgeführten Tätigkeit	46
Abbildung 6. Anzahl der nominellen Handlungen für die Typen der ausgeführten Handlungen.....	48
Abbildung 7. Balkendiagramm für Typologie der Prokrastination und den aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen	49
Abbildung 8. Modell der Interaktionseffekte.....	51
Abbildung 9: Liniendiagramm für eine 6 Klassenlösung der Prokrastination	A1
Abbildung 10: Liniendiagramm für eine 3 Klassenlösung der Prokrastination	A1

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Konfirmatorische Faktorenanalyse aktive Prokrastination.....	28
Tabelle 2: Mittelwerte, Standardabweichung, interne Konsistenz und Pearson Produkt- Moment-Korrelationen der psychometrischen Skalen	35
Tabelle 3: Aufgeschobene und ausgeführte Handlungen sowie Beurteilungs- übereinstimmungsmaß der Kategorisierung	36
Tabelle 4: Ausprägung der ausgeführten und aufgeschobenen Tätigkeiten	37
Tabelle 5: Informationskriteriumswerte und Log-likelihood-Ratio-Tests der verschiedenen Klassenlösungen der unterschiedlichen latenten Klassenlösungen für die Typologie sowie der aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen	38
Tabelle 6: Durchschnittliche Ausprägung der Prokrastinationsklassen 1 & 2	40
Tabelle 7: Durchschnittliche Ausprägung der Prokrastinationsklassen 3 & 4	41
Tabelle 8: Durchschnittliche Ausprägung der Prokrastinationsklasse 5.....	42
Tabelle 9: Merkmale der Handlungen, Itemformulierungen & relevante Quellenverweise.	A2
Tabelle 10: Durchschnittliche Ausprägung der ausgeführten Klassen	A4
Tabelle 11: Durchschnittliche Ausprägung der aufgeschobenen Klassen	A5

10 Anhang

10.1 Typologie

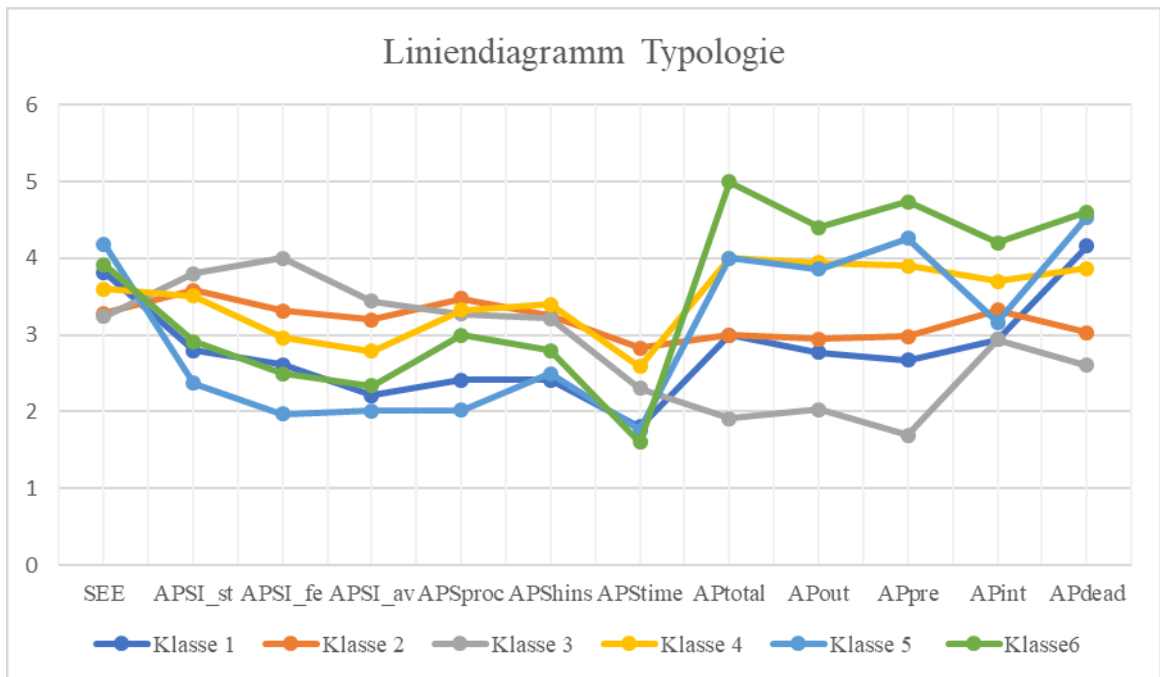


Abbildung 9. Liniendiagramm für eine 6 Klassenlösung der Prokrastination

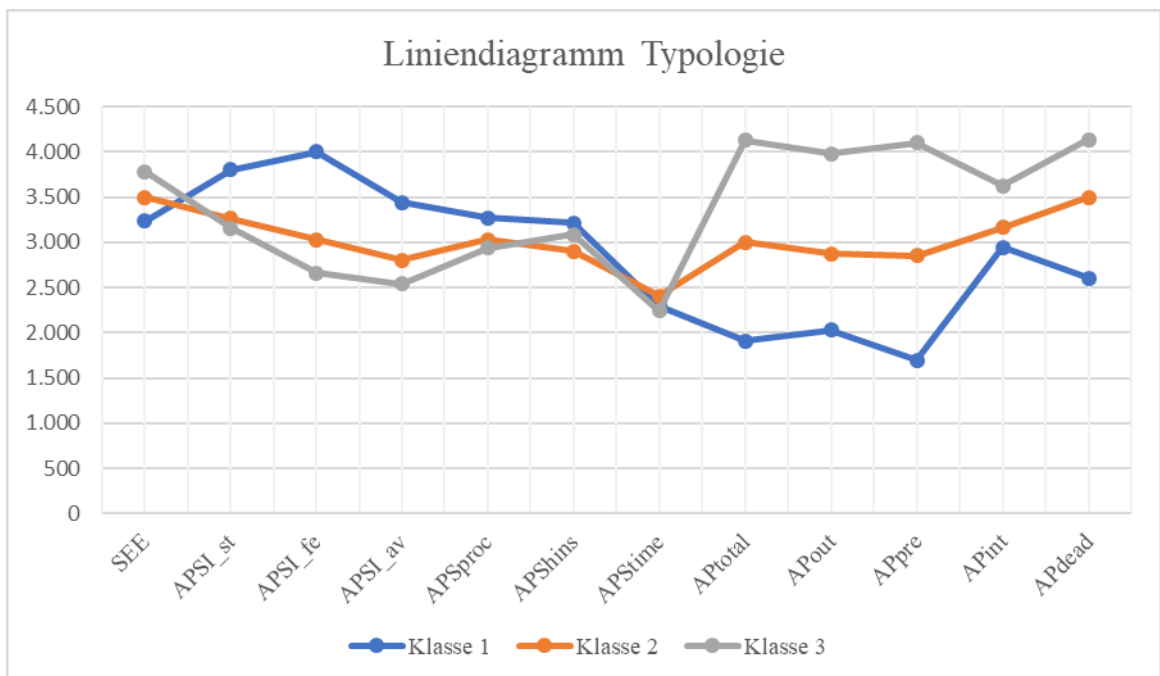


Abbildung 10. Liniendiagramm für eine 3 Klassenlösung der Prokrastination

10.2 Handlungsmerkmale

Tabelle 9

Merkmale der Handlungen, Itemformulierungen und relevante Quellenverweise

Merkmal	Item	Quellen
Anreiz- und Erwartungsmerkmale		
Aversivität	Wie angenehm finden Sie die Handlung?	(Blunt & Pychyl, 2000)
Wichtigkeit	Wie wichtig ist das Ziel der Handlung für Sie persönlich?	(Rustemeyer & Rausch, 2007)
Stimmung	Welche Stimmung haben Sie beim Ausführen der Handlung?	
Tätigkeitsanreiz	Reizt Sie schon die Ausführung der Handlung, oder ergeben sich erst nach dem Abschluss für Sie positive Konsequenzen?	(Rheinberg, 2008)
Gleichthematik	Führen Sie die Handlung um ihrer selbst willen aus oder um ein anderes Ziel zu erreichen, das mit der Handlung selbst nichts zu tun hat?	(Rheinberg, 2008)
Wertekongruenz	Passt die Handlung zu Ihren persönlichen Werten?	(Conti, 2000)
Annäherungscharakter	Führen Sie die Handlung aus, um etwas Positives zu erreichen oder um etwas Negatives zu vermeiden?	(Solomon & Rothblum, 1984)
Handlungs-Ergebnis-Erwartung	Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass die Handlung erfolgreich sein wird?	(Heckhausen & Heckhausen, 2006)
Merkmale der inhaltlichen und zeitlichen Strukturierung		
Handlungsbereich	Fällt die Handlung für Sie eher in den Bereich Freizeit oder nicht-Freizeit?	(Ferrari & Scher, 2000)
Handlungsdauer	Handelt es sich um eine (zeitlich) kurze oder lange Handlung?	
Handlungsanstoß	Kommt der Anstoß für die Handlung eher von Ihnen selbst oder von jemand oder etwas anderem?	(Conti, 2000)
Spontaneität	Wie spontan ist die Handlung?	(Conti, 2000)
Freiwilligkeit	Haben Sie sich freiwillig für die Handlung entschieden?	(Conti, 2000)
Selbstbestimmung	Inwieweit ist Ihre Handlung selbstbestimmt in dem Sinne, dass sie mit Ihren eigenen Zielen übereinstimmt und von Ihnen kontrolliert wird?	(Senécal, Koestner & Vallerand, 1995)
Starttermin	Gibt es einen Termin, zu dem die Handlung begonnen werden muss?	
Zeitdruck	Stehen Sie bei der Handlung unter Zeitdruck in dem Sinne, dass die Zeit knapp ist?	
Dringlichkeit	Wie dringend müssen Sie das Ziel der Handlung erreichen?	

Endtermin	Gibt es einen Termin, zu dem die Handlung abgeschlossen sein muss?	(Conti, 2000)
Inhaltlicher Endpunkt	Gibt es einen inhaltlichen „natürlichen“ Endpunkt der Handlung?	
Zeitlicher Endpunkt	Gibt es einen zeitlichen „natürlichen“ Endpunkt der Handlung?	
Affektivität	Ist die Handlung von Gefühlen geleitet oder eher rational gesteuert?	(Cranach, 1994)
Exploration	Probieren Sie einfach aus oder ist der Ablauf der Handlung geplant?	(Cranach, 1994)
Symbolcharakter	Wird mit der Handlung ein symbolischer Akt vollzogen oder nicht?	(Cranach, 1994)
Anforderungsmerkmale		
Schwierigkeit	Wie leicht fällt Ihnen die Handlung?	(Ferrari & Scher, 2000)
Regulationsniveau	Sind Sie bei der Handlung eher geistig oder eher körperlich gefordert?	(Hacker, 1986)
Kognitive Anstrengung	Wie mental anstrengend finden Sie die Handlung?	
Körperliche Anstrengung	Wie körperlich anstrengend finden Sie die Handlung?	
Aktivitätsgrad	Haben Sie einen aktiven Part während der Handlung?	(Ferrari & Scher, 2000)
Aufmerksamkeit	Wie viel Aufmerksamkeit erfordert die Handlung?	(Blunt & Pychyl, 2000)
Volitionale Merkmale		
Zwang zum Beginn	Wie sehr müssen Sie sich dazu zwingen, mit der Handlung zu beginnen?	(van Hoft, Born, Taris, van der Flier & Blonk, 2007)
Zwang zum Beenden	Wie sehr müssen Sie sich bei der Handlung zwingen, um bis zum Ende durchzuhalten?	(van Hoft, et al., 200/)
Rekursive Selbstregulierung	Hält die Handlung – einmal begonnen – sich selbst in Gang, sodass ein Schritt zum nächsten führt oder muss die Handlung immer wieder neu angestoßen werden?	(Cranach, 1994)
Soziale Merkmale		
Soziale Ausführung	Führen Sie die Handlung alleine aus oder sind andere Personen beteiligt?	(Harris & Sutton, 1983)
Soziale Folgen	Betreffen die Folgen Ihrer Handlung nur Sie selbst oder auch andere Personen?	(Harris & Sutton, 1983)
Interaktivität	Bezieht sich die Handlung auf zwischenmenschliche Interaktionen oder nicht?	(Cranach, 1994)

Anmerkungen: Liste entnommen von Grund, Schmid, Klingsieck & Fries, 2012

Tabelle 10

Durchschnittliche Ausprägung der Ausgeführten Klassen

<u>Handlungsmerkmal</u>	<i>Klasse 1</i>		<i>Klasse 2</i>	
	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>
T101: Freizeit	6.37	.10	3.88	.35
T102: Wichtigkeit	3.71	.15	5.54	.25
T103: Dringlichkeit	2.00	.10	4.66	.27
T104: Stimmung	5.70	.09	5.01	.22
T105: Gleichthematik	6.14	.11	3.94	.32
T106: Tätigkeitsanreiz	5.99	.11	4.07	.30
T107: Selbstbestimmtheit	6.57	.08	4.97	.27
T108: Dauer	3.94	.13	3.69	.29
T109: Endpunkt zeitlich	2.77	.16	3.27	.31
T110: Endpunkt inhaltlich	3.20	.17	4.25	.35
T111: Termin Beginn	1.50	.09	3.24	.33
T112: Termin Frist	1.26	.06	3.70	.34
T113: Zeitdruck	1.39	.07	3.72	.32
T114: Positives erreichen	4.50	.13	4.59	.30
T115: Anstoß der Handlung	6.40	.09	4.68	.27
T116: Wertekongruenz	4.95	.13	5.77	.22
T117: Freiwilligkeit	6.79	.04	5.54	.22
T118: Soziale Folgen	5.88	.13	3.35	.31
T119: Soziale Aktivität	5.68	.15	4.93	.32
T120: Spontanität	6.25	.07	4.01	.28
T121: Schwierigkeit	6.71	.04	5.05	.23
T122: Körperliche Anstrengung	1.70	.09	3.97	.28
T123: Kognitive Anstrengung	1.81	.09	3.37	.34
T124: Aversivität	6.19	.08	4.67	.22
T125: Körperlich/ geistig	5.37	.12	3.62	.31
T126: Passivität/ Aktivität	3.56	.17	6.21	.15
T127: Aufmerksamkeit	3.15	.13	4.12	.33
T128: Erfolgswahrscheinlichkeit	5.80	.12	5.91	.20
T129: Zwang zu Beginnen	1.46	.07	3.58	.23
T130: Zwang zum Beenden	2.49	.12	3.32	.28
T131: Exploration	5.64	.12	3.50	.31
T132: Affektivität	5.51	.11	2.92	.26
T133: Interaktivität	2.46	.15	3.31	.32
T134: Symbolik	1.68	.09	2.26	.25
T135: Selbstregulation	6.28	.09	4.57	.27

Anmerkungen: Mean: Mittelwert der Handlung; SD: Standardabweichung

Tabelle 11

Durchschnittliche Ausprägung der Aufgeschobenen Klassen

<u>Handlungsmerkmal</u>	<i>Klasse 1</i>		<i>Klasse 2</i>	
	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>
T101: Freizeit	1.65	.10	4.83	.24
T102: Wichtigkeit	6.23	.08	5.49	.34
T103: Dringlichkeit	6.28	.07	4.47	.16
T104: Stimmung	3.28	.11	4.46	.17
T105: Gleichthematik	3.01	.15	4.34	.22
T106: Tätigkeitsanreiz	2.16	.12	2.65	.19
T107: Selbstbestimmtheit	3.53	.15	5.53	.15
T108: Dauer	1.99	.11	3.40	.15
T109: Endpunkt zeitlich	3.79	.18	4.00	.24
T110: Endpunkt inhaltlich	4.56	.18	4.63	.23
T111: Termin Beginn	4.03	.18	2.51	.20
T112: Termin Frist	6.45	.11	2.64	.22
T113: Zeitdruck	6.01	.11	2.78	.18
T114: Positives erreichen	4.79	.16	4.51	.23
T115: Anstoß der Handlung	3.40	.15	5.23	.17
T116: Wertkongruenz	5.65	.11	5.53	.16
T117: Freiwilligkeit	3.47	.15	5.59	.18
T118: Soziale Folgen	5.35	.16	4.70	.23
T119: Soziale Aktivität	6.38	.10	5.23	.22
T120: Spontanität	2.13	.12	3.65	.17
T121: Schwierigkeit	2.85	.11	4.10	.16
T122: Körperliche Anstrengung	3.38	.17	4.50	.23
T123: Kognitive Anstrengung	6.26	.09	3.81	.21
T124: Aversivität	2.87	.10	4.13	.18
T125: Körperlich/ geistig	6.53	.11	2.98	.24
T126: Passivität/ Aktivität	6.16	.11	6.15	.15
T127: Aufmerksamkeit	6.22	.07	4.50	.19
T128: Erfolgswahrscheinlichkeit	5.11	.10	5.80	.13
T129: Zwang zu Beginnen	5.81	.09	5.17	.13
T130: Zwang zum Beenden	4.93	.15	3.91	.21
T131: Exploration	2.76	.13	3.13	.20
T132: Affektivität	1.95	.10	2.94	.17
T133: Interaktivität	1.98	.12	2.56	.19
T134: Symbolik	1.90	.11	2.19	.17
T135: Selbstregulation	2.63	.13	3.82	.20

Anmerkungen: Mean: Mittelwert der Handlung; SD: Standardabweichung

10.3 Abstract (Deutsch)

In dieser Arbeit wurde untersucht, ob verschiedene Typen der Prokrastination existieren und ob sie unterschiedliche Handlungsarten aufweisen. Dazu wurden aktuell-wissenschaftliche Definitionsweisen für das Phänomen herangezogen und mit den Konstrukten *trait*-, *state*- und *aktiver*-Prokrastination, sowie *self-efficacy* verbunden. Eine Latente-Profilanalyse ergab eine Taxonomie mit fünf Klassen: *Maladaptiv*-, *Durchschnitt*-, *Nicht*-, *Aktiv*- und *Langzeit*-Aufschiebende. Diese Typen werden genauer dargestellt und mit anderen Taxonomien in Verbindung gebracht. Die Typologie wurden in einem zweiten Schritt mit den Themen der verschobenen und ausgeführten Tätigkeit verbunden. Dazu wurde ebenfalls eine Latente-Profilanalyse mit 35 Handlungsmerkmalen erstellt. Es zeigten sich zwei Handlungstypen, sowohl bei aufgeschobenen (*Pflicht*- und *Aktiv*-Handlung), als auch bei ausgeführten Tätigkeiten (*Entspannungs*- und *Erledigungshandlung*). Die Profilverläufe – besonders von *Aktiv*- und *Erledigungs*-Handlung – zeigen, dass die Vielfalt von aufgeschobenen und ausgeführten Handlungen größer ist, als in der Forschung meist angenommen. Mittels einer Loglinearen-Analyse konnte festgestellt werden, dass Interaktionseffekte zwischen den Themen und Typen der Prokrastination bestehen. Es konnte gezeigt werden, dass bei einige Typen Prokrastinationsepisoden häufiger auftreten, die nicht den impliziten Vorannahmen über das Verschieben gerecht werden.

Tags: *akademische Prokrastination, Aufschiebeverhalten, Handlungstypen, trait-Prokrastination, state-Prokrastination, active-Prokrastination, Selbstwirksamkeitserwartung, latente-profile Analysis, loglineare Analysis, Typologie*

10.4 Abstract (English)

This study examines the relationship between different types of procrastination and the chosen content of delaying. As a base of the taxonomy different definitions of the phenomenon were selected and linked with the psychometric constructs: *trait*, *state* and *active* procrastination, along with *self-efficacy*. Applying latent-profile analysis five distinct classes were derived: *maladaptive*-, *average*-, *non*-, *active*- and *long-term*-procrastinators. These five types are discussed further and compared to similar typologies. In order to associate the types with the actions/themes of the participants, a second latent-profile analysis was conducted. It contained 35 different – possible traits of action and revealed a broader view of activities delayed (*obligational* and *active* task) and carried out (*relaxation* and *settlement* actions). Using loglinear-analysis types and themes of procrastinators were compared. Interactions between them were revealed and it is shown that some types of delayers are more likely to engage in non-dysfunctional behaviour than others.

Tags: *academic procrastination, dilatory behaviour, trait procrastination, state procrastination, active procrastination, self-efficacy, latent-profile analysis, loglinear-analysis, typology*

10.5 Fragebögen – Skalen – Korrekturfahne



0% ausgefüllt

Liebe VersuchsteilnehmerIn,

vielen Dank, dass Sie sich für diese Untersuchung zu meiner Masterarbeit kurz Zeit nehmen.

In dieser Arbeit wird untersucht, wie Personen sich selber vom Lernen oder Arbeiten abhalten und mit welchen Themen Sie sich dabei beschäftigen. Die Forschung zu diesem Thema beschäftigt sich fast ausschließlich mit Handlungen, die als fremdbestimmte Verpflichtungen und Leistungshandlungen wahrgenommen werden und die zugunsten von attraktiveren Handlungsalternativen zurückgestellt werden. Deshalb würde ich gerne genauer auf die Handlungen selber eingehen.

Es gibt kein "Richtig" oder "Falsch", Ihre individuelle Meinung ist ausschlaggebend, also antworten Sie bitte spontan und ehrlich.

Diese Untersuchung ist vollständig anonym und wird, je nach Bearbeitungsgeschwindigkeit, circa 15 Minuten in Anspruch nehmen. Die Daten der Untersuchung werden lediglich für meine Masterarbeit verwendet und sind nicht auf Ihre Person zurückzuführen. Es werden alle Bestimmungen des Datenschutzgesetzes eingehalten.

Nochmals vielen Dank für Ihre Teilnahme,

Jörg Kastropp

Weiter

B.Sc. Jörg Kastropp, Universität Wien – 2018



6% ausgefüllt

1. Welches Geschlecht haben Sie?

- ☐ Weiblich
- ☐ Männlich
- ☐ Ich möchte mich nicht einordnen

2. Bitte geben Sie Ihr Alter in Jahren an

Alter:

Alter

3. Welche ist Ihre Nationalität

- ☐ Österreich
- ☐ Deutschland
- ☐ Schweiz
- ☐ Anderes Land

4. Sind Sie derzeit berufstätig?

Ja

Arbeitszeit

Bitte geben Sie das Ausmaß Ihrer Arbeitszeit in Wochenstunden an.

Nein

5. Studieren Sie aktuell an einer Hochschule?

Zur Art der Hochschule werde ich Sie später nochmal befragen.

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Weiter

6. Welchen Abschluss werden Sie als Nächstes erwerben?

- ☐ Bachelor
- ☐ Master
- ☐ Doktor
- ☐ Diplom
- ☐ Magister

☐ Anderer, und zwar:

7. In welchem Semester befinden Sie sich?

Diese Frage bezieht sich auf die gesamte Semesteranzahl Ihres derzeitigen Hauptstudiums. Hierbei sollten beispielsweise die Semester im Bachelor mit denen im Master addiert werden.

8. Welche Art der Hochschule besuchen Sie?

- ☐ Universität
- ☐ Medizinische Universität
- ☐ Fachhochschule
- ☐ Pädagogische Hochschule
- ☐ Berufsakademie/DH
- ☐ Technische Hochschule
- ☐ Künstlerische Hochschule
- ☐ Andere, und zwar:

Weiter

9. Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

Hier geht es um allgemeine Arbeitsweisen.

	stimmt nicht				stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	☐	☐	☐	☐	☐
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	☐	☐	☐	☐	☐
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	☐	☐	☐	☐	☐
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Im Folgenden werde ich Sie zu einer [spezifischen Prokrastinationssituation](#) befragen. Jede Situation in der man eine Handlung aufschiebt, bringt auch eine Tätigkeit mit sich, die man als Ersatz ausführt.

Beispielsweise geht man nicht, obwohl man es sich fest vorgenommen hat zum Schwimmen, sondern spielt stattdessen Videospiele.

	
„Zum Schwimmen konnte ich mich heute nicht überwinden „	„Stattdessen blieb ich zuhause und habe Videospiele gespielt“

So wird es dann in den Fragebogen eingetragen:

1. Bitte geben Sie hier die erste **aufgeschobene Handlung an:**

Dabei werden einige Vorschläge angezeigt. Sie können aber ganz frei Ihre letzte Handlung, die Sie verschoben haben eintragen.

Aufgeschobene Handlung

Schwimmen

2. Diese Frage bezieht sich auf ihre **ausgeführte Handlung.**

Bitte geben Sie hier die statt der **aufgeschobenen Handlung** getätigte **ausgeführte Handlung** an. Dabei werden einige Vorschläge angezeigt. Sie können aber ganz frei Ihre letzte Handlung, mit der Sie prokrastiniert haben eintragen.

Ausgeführte Handlung

Videospiele spielen

Sie werden später nochmals zu diesen [Aktionen](#) befragt werden.

Erklärung Verschobene Handlung!

Hier geht es jetzt um eine Situation in letzter Zeit in der Sie eine Aufgabe oder Tätigkeit aufgeschoben/verschoben haben. Ich würde gerne von Ihnen Wissen, welche Handlung Sie aufgeschoben haben. Dabei kann es sich um vieles Handeln. Von kleinen Tätigkeiten, wie Putzen oder Aufräumen, wie dem Beginn eines wichtigen Projektes.

Zu dieser Tätigkeit werde ich Ihnen später noch einige Fragen stellen.

10. Bitte geben Sie hier die **verschobene Handlung an:**

Dabei werden einige Vorschläge angezeigt. Sie können aber ganz frei Ihre letzte Handlung, die Sie verschoben haben, eintragen.

Verschobene Handlung

Beispiel verschoben

Erklärung Ersatzhandlung!

Hier geht es jetzt um die Tätigkeit, die Sie anstelle der Handlung ausführten, die Sie ursprünglich beginnen wollten. Dabei kann es sich um vieles Handeln. Kurz Facebook checken, statt mit dem Lernen zu beginnen, oder für einen Marathon trainieren, anstelle die Steuererklärung zu machen.

Zu dieser Ersatzhandlung werde ich Ihnen später noch einige Fragen stellen.

11. Diese Frage bezieht sich auf ihre **ausgeführte Handlung.**

Bitte geben Sie hier die statt der **verschobenen Handlung** getätigte **ausgeführte Handlung** an. Dabei werden einige Vorschläge angezeigt. Sie können aber ganz frei Ihre letzte Handlung, mit der Sie prokrastiniert haben eintragen.

Ausgeführte Handlung

Beispiel ausgeführt

Weiter

Sie haben anstelle von Beispiel verschoben, dann doch Beispiel ausgeführt ausgeführt.

Jetzt möchte ich Sie bitten, dass Sie an jene Prokrastinationssituation denken die Sie zuvor beschrieben haben. Dazu werden die angegebenen Handlungen, Aufgaben, Tätigkeiten oder Unternehmungen angezeigt.

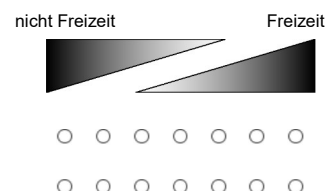
12. Fällt die Handlung für Sie eher in den Bereich Freizeit oder nicht-Freizeit?

(z.B. Freizeit: abends Freunde treffen – nicht Freizeit: einen Arzttermin haben)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Hat Beispiel ausgeführt Freizeitbezug

Hat Beispiel verschoben Freizeitbezug



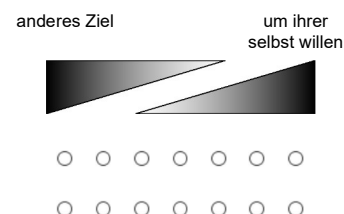
13. Führen Sie die Handlung um ihrer selbst willen aus oder um ein anderes Ziel zu erreichen, das mit der Handlung selbst nichts zu tun hat?

(z.B. um ihrer selbst willen: Pokern, weil es Spaß macht – anderes Ziel: Pokern, um damit Geld zu verdienen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt für Sie?

Ist Beispiel verschoben für Sie?



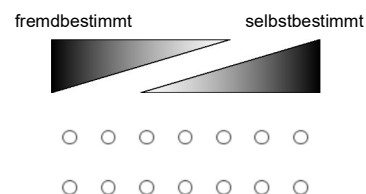
14. Inwieweit ist Ihre Handlung selbstbestimmt in dem Sinne, dass sie mit Ihren eigenen Zielen übereinstimmt und von Ihnen kontrolliert wird?

(z.B. selbstbestimmt: einen Film sehen, den man sich aussucht – fremdbestimmt: die Eltern zu einer Familienfeier begleiten müssen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt eher?

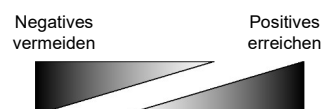
Ist Beispiel verschoben eher?



15. Führen Sie die Handlung aus, um etwas Positives zu erreichen oder um etwas Negatives zu vermeiden?

(z.B. Positives erreichen: Lauftraining, um im Wettkampf zu gewinnen – Negatives vermeiden: Besuch des Fitnessstudios, um nicht zu dick zu werden)

Ihre ausgeführten Handlungen:



Ist Beispiel ausgeführt eher?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ist Beispiel verschoben eher?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

16. Kommt der Anstoß für die Handlung eher von Ihnen oder von jemand oder etwas anderem?

(z.B. interner Anstoß: Emails checken weil man Lust dazu hat – externer Anstoß: einen überraschenden Besuch empfangen)



Ihre ausgeführten Handlungen:

Der Anstoß für Beispiel ausgeführt war?

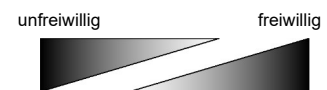
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Der Anstoß für Beispiel verschoben war?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

17. Haben Sie sich freiwillig für die Handlung entschieden?

(z.B. freiwillig: jemandem bei etwas behilflich sein – unfreiwillig: einem Terminwunsch des Dozenten folgen)



Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt freiwillig?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ist Beispiel verschoben freiwillig?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

18. Betreffen die Folgen Ihrer Handlung nur Sie oder auch andere Personen?

(z.B. betreffen nur mich: mein Zimmer in Ordnung halten – betreffen auch andere: das Badezimmer der WG putzen)



Ihre ausgeführten Handlungen:

Bezug von Beispiel ausgeführt?

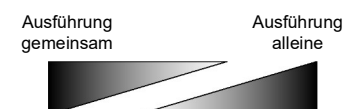
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Bezug von Beispiel verschoben?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

19. Führen Sie die Handlung alleine aus oder sind andere Personen beteiligt?

(z.B. Ausführung alleine: eine mündliche Prüfung haben – Ausführung gemeinsam: in der Gruppe joggen gehen)



Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie sozial ist Beispiel ausgeführt?

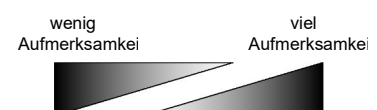
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie sozial ist Beispiel verschoben?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

20. Wie viel Aufmerksamkeit erfordert die Handlung?

(z.B. viel Aufmerksamkeit: einen schwierigen Text lesen – wenig Aufmerksamkeit: mit Freunden im Park liegen)



Ihre ausgeführten Handlungen:

Bezogen auf Aufmerksamkeit, ist Beispiel ausgeführt eher?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Bezogen auf Aufmerksamkeit, ist Beispiel verschoben eher?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

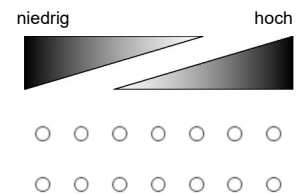
21. Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass die Handlung erfolgreich sein wird?

(z.B. hoch: eine Pizza bestellen – niedrig: 6 Richtige im Lotto haben)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Die Erfolgswahrscheinlichkeit bei Beispiel ausgeführt ist?

Die Erfolgswahrscheinlichkeit bei Beispiel verschoben ist?



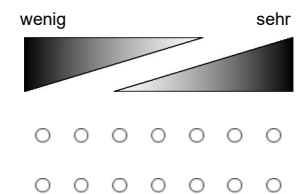
22. Wie sehr müssen Sie sich dazu zwingen, mit der Handlung zu beginnen?

(z.B. sehr: morgens sehr früh aufstehen – wenig: den Fernseher einschalten)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie schwer beginnt man mit Beispiel ausgeführt?

Wie schwer beginnt man mit Beispiel verschoben?



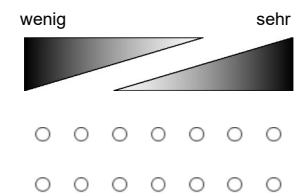
23. Wie sehr müssen Sie sich bei der Handlung zwingen, um bis zum Ende durchzuhalten?

(z.B. sehr: einen langweiligen Text lesen – wenig: einen spannenden Film ansehen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie sehr müssen Sie sich zwingen Beispiel ausgeführt zu beenden?

Wie sehr müssten Sie sich zwingen Beispiel verschoben zu beenden?



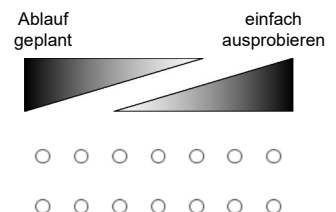
24. Probieren Sie einfach aus oder ist der Ablauf der Handlung geplant?

(z.B. einfach ausprobieren: ein Regal ohne Anleitung aufbauen – Ablauf geplant: einen Kuchen nach Rezept backen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie ist der Ablauf von Beispiel ausgeführt?

Wie ist der Ablauf von Beispiel verschoben?



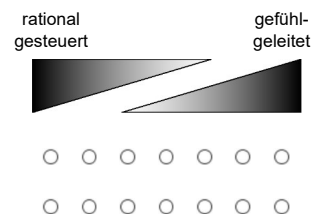
25. Ist die Handlung von Gefühlen geleitet oder eher rational gesteuert?

(z.B. gefühlgeleitet: aus Freude einen Fremden umarmen – rational gesteuert: die Steuererklärung machen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt eher?

Ist Beispiel verschoben eher?



26. Hält die Handlung – einmal begonnen – sich selbst in Gang, sodass ein Schritt zum nächsten führt oder muss die Handlung immer wieder neu angestoßen werden?

(z.B. hält sich selbst in Gang: sich bei einem gemeinsamen Bier/Wein verquatschen – immer neuer Anstoß nötig: einen langweiligen Text lesen müssen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Bezogen auf den Anstoß von Beispiel ausgeführt?

Bezogen auf den Anstoß von Beispiel verschoben?

immer neuer
Anstoß nötig

hält sich
selbst in
Gang



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Weiter

Sie haben anstelle von Beispiel verschoben, dann doch Beispiel ausgeführt.

27. Passt die Handlung zu Ihren persönlichen Werten?

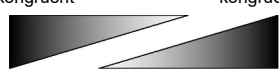
(z.B. mit Werten kongruent: Lernen, weil man es wichtig findet, etwas zu leisten – mit Werten inkongruent: den Rasen mähen, obwohl man Gartenarbeit spießig findet)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Beispiel ausgeführt bezogen auf Werte?

Ist Beispiel verschoben bezogen auf Werte?

mit Werten inkongruent mit Werten kongruent



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

28. Wie mental anstrengend finden Sie die Handlung?

(z.B. anstrengend: ein Referat halten– nicht anstrengend: im Internet stöbern)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt eher?

Ist Beispiel verschoben eher?

nicht anstrengend anstrengend



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

29. Haben Sie einen aktiven Part während der Handlung?

(z.B. aktiv: die Leitung einer Gesprächsrunde übernehmen – passiv: einen Diavortrag in der Stadthalle sehen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie aktiv ist Beispiel ausgeführt?

Wie aktiv ist Beispiel verschoben?

passiv aktiv



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

30. Sind Sie bei der Handlung eher geistig oder eher körperlich gefordert?

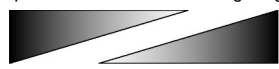
(z.B. geistig: ein Konzept für ein Referat entwickeln – körperlich: Schwimmen gehen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Betrifft Beispiel ausgeführt eher?

Betrifft Beispiel verschoben eher?

körperlich geistig



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

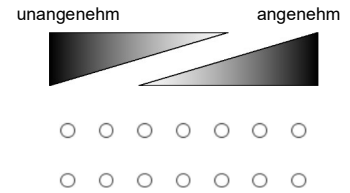
31. Wie angenehm finden Sie die Handlung?

(z.B. angenehm: mit Freuden ins Kino gehen– unangenehm: eine wichtige Besprechung mit einem unbeliebten Dozenten haben)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt eher?

Ist Beispiel verschoben eher?



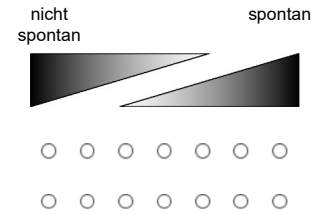
32. Wie spontan ist die Handlung?

(z.B. spontan: kurzfristig jemanden besuchen – nicht spontan: ein aufwendiges Menü kochen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie spontan ist Beispiel ausgeführt?

Wie spontan ist Beispiel verschoben?



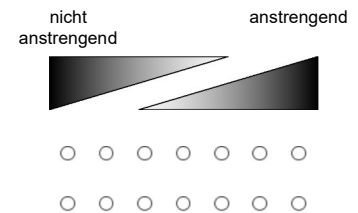
33. Wie körperlich anstrengend finden Sie die Handlung?

(z.B. anstrengend: eine halbe Stunde auf dem Hometrainer laufen – nicht anstrengend: auf der Couch dösen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie anstrengend ist Beispiel ausgeführt?

Wie anstrengend ist Beispiel verschoben?



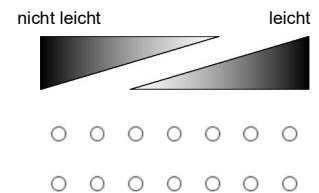
34. Wie leicht fällt Ihnen die Handlung?

(z.B. leicht: die Simpsons im Fernsehen schauen – nicht leicht: ein Schachspiel gegen einen guten Spieler gewinnen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt eher?

Ist Beispiel verschoben eher?



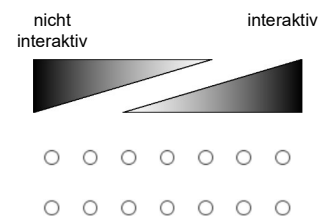
35. Bezieht sich die Handlung auf zwischenmenschliche Interaktionen oder nicht?

(z.B. interaktiv: sich mit anderen unterhalten – nicht interaktiv: ein Sudoku lösen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie sozial ist Beispiel ausgeführt?

Wie sozial ist Beispiel verschoben?

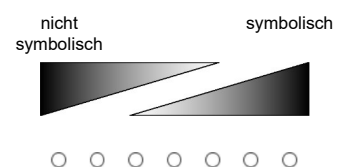


36. Wird mit der Handlung ein symbolischer Akt vollzogen oder nicht?

(z.B. symbolischer: einen Kranz am Grab niederlegen – nicht symbolisch: den Müll rausbringen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt eher?



Ist Beispiel verschoben eher?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Weiter

[B.Sc. Jörg Kastrop](#), Universität Wien – 2018

Sie haben anstelle von Beispiel verschoben, dann doch Beispiel ausgeführt.

37. Wie wichtig ist das Ziel der Handlung für Sie persönlich?

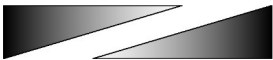
(z.B. wichtig: den eigenen Urlaub planen – nicht wichtig: mal wieder Shoppen gehen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt für Sie wichtig?

Ist Beispiel verschoben für Sie wichtig?

nicht wichtig wichtig



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

38. Wie dringend müssen Sie das Ziel der Handlung erreichen?

(z.B. dringend: Zahnarztbesuch bei Zahnschmerzen – nicht dringend: einfach mal zum Friseur gehen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt für Sie dringlich?

Ist Beispiel verschoben für Sie dringlich?

nicht dringend dringend



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

39. Welche Stimmung haben Sie beim Ausführen der Handlung?

(z.B. negativ: Unlust beim Putzen – positiv: Freude am Fahrradfahren)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Ist Beispiel ausgeführt für Sie negativ oder positiv?

Ist Beispiel verschoben für Sie negativ oder positiv?

negativ positiv



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

40. Animiert Sie schon die Ausführung der Handlung (jetzt), oder ergeben sich erst nach deren Abschluss positive Konsequenzen (danach)?

(z.B. jetzt: den Stoff der Vorlesung interessant finden – danach: ein Referat halten, um den Schein zu bekommen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Bei Beispiel ausgeführt ist der Anreiz?

Bei Beispiel verschoben ist der Anreiz?

danach jetzt



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

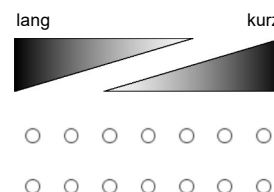
41. Handelt es sich um eine (zeitlich) kurze oder lange Handlung?

(z.B. kurz: eine telefonische Absprache treffen – lang: eine Hausarbeit schreiben)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie lange dauert Beispiel ausgeführt?

Wie lange dauert Beispiel verschoben?



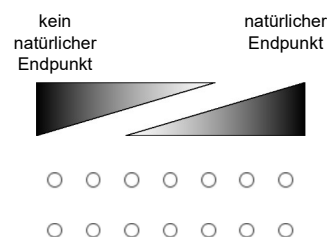
42. Gibt es einen zeitlichen „natürlichen“ Endpunkt der Handlung?

(z.B. natürlicher Endpunkt: Fußballspiel endet nach 90 Minuten – kein natürlicher Endpunkt: beliebig lange das Zimmer putzen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Hat Beispiel ausgeführt als Endpunkt?

Hat Beispiel verschoben als Endpunkt?



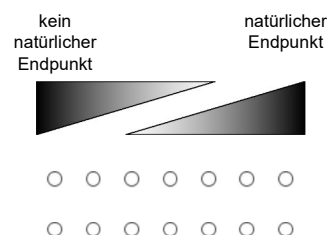
43. Gibt es einen inhaltlichen „natürlichen“ Endpunkt der Handlung?

(z.B. natürlicher Endpunkt: WM-Finale endet spätestens im Elfmeterschießen – kein natürlicher Endpunkt: beliebig lange an einem Gedicht feilen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Hat Beispiel ausgeführt eher einen ...

Hat Beispiel verschoben eher einen?



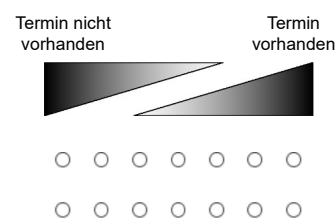
44. Gibt es einen Termin, zu dem die Handlung begonnen werden muss?

(z.B. Termin vorhanden: um 20 Uhr eine Konzertprobe haben – Termin nicht vorhanden: den Müll rausbringen)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wie fix terminiert ist Beispiel ausgeführt?

Wie fix terminiert ist Beispiel verschoben ?



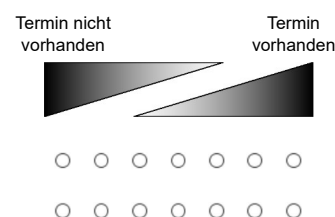
45. Gibt es einen Termin, zu dem die Handlung abgeschlossen sein muss?

(z.B. Termin vorhanden: bis zum 22. Dezember die Hausarbeit abgeben müssen – Termin nicht vorhanden: beliebig lange mit einer/m Bekannten telefonieren)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Wann muss Beispiel ausgeführt abgeschlossen sein?

Wann muss Beispiel verschoben abgeschlossen sein?



46. Stehen Sie bei der Handlung unter Zeitdruck in dem Sinne, dass die Zeit knapp ist?

(z.B. Zeitdruck vorhanden: ein Referat am Vorabend fertigstellen müssen – Zeitdruck nicht vorhanden: ein erstes Treffen für die Gruppenarbeit am Semesteranfang)

Ihre ausgeführten Handlungen:

Gibt es bei Beispiel ausgeführt?

Gibt es bei Beispiel verschoben?

Zeitdruck
nicht
vorhanden

Zeitdruck
vorhanden



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

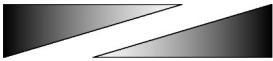
47. Nun noch drei Fragen, die für das Verhältnis der beiden Handlungen zu einander wichtig sind.

Wie bewusst ist Ihnen, dass Sie die eine Handlung ausführen und damit die andere verschieben?

(z.B. bewusst: wissen, dass man durch das Surfen im Internet das Lernen für eine Klausur aufschiebt – unbewusst: nicht merken, dass man durch zu viele Gesprächspausen mit Freunden, mit der Literaturrecherche in der Bibliothek nicht vorankommt)

unbewusst

bewusst



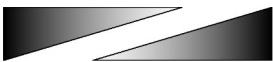
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

48. Verfolgen Sie bei beiden Handlungen das gleiche Ziel oder unterschiedliche Ziele?

(z.B. gleiche Ziele: ein Referat vorbereiten statt für die Klausur zu lernen; beides dient dem Ziel Studienabschluss – unterschiedliche Ziele: mit den Eltern telefonieren statt die Hausarbeit zu schreiben; die erste Handlung dient dem Kontaktbedürfnis, die zweite dem Ziel Studienabschluss)

unterschiedliche
Ziele

gleiche
Ziele

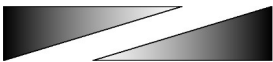


☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

49. Bei welcher Ihrer beiden Handlungen entstehen die Konsequenzen der Handlung (positiv oder negativ) zeitlich näher zu dem Zeitpunkt, als Sie sich zwischen den Handlungen entschieden haben?

aufgeschobene
Handlung

ausgeführte
Handlung



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Weiter

50. Geben Sie bitte an, inwieweit jede der folgenden Aussagen für Sie zutrifft. Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

In diesem Abschnitt geht es vor allem um das Aufschieben von studienbezogenen Tätigkeiten. Manche Aussagen sind „negativ“ formuliert. Bitte achten Sie beim Antworten darauf. Beispiel: Ich habe keine Angst, in Vorlesungen einzuschlafen...

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft überwiegend zu	trifft genau zu
Ich zögere den Beginn von Aufgaben bis zur letzten Minute hinaus.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich brauche oft sehr lange, um mit einer Sache in Gang zu kommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Selbst wenn ich weiß, dass eine Aufgabe unbedingt erledigt werden muss, kann ich mich nur schwer dazu durchringen, gleich damit anzufangen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich zögere den Beginn von Arbeiten so lange hinaus, dass ich nicht rechtzeitig damit fertig werde.	☐	☐	☐	☐	☐
Mit Arbeiten, die unbedingt getan werden müssen, fange ich unverzüglich an.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich muss mich oft furchtbar beeilen, um Dinge noch rechtzeitig fertig zu bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ein wichtiges Problem anstehen würde, würde ich so schnell wie möglich damit anfangen.	☐	☐	☐	☐	☐
Gäbe es einen Kurs, der mir helfen würde, meine Anlaufschwierigkeiten beim Arbeiten abzubauen, würde ich ihn besuchen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich schiebe Arbeiten nicht auf, wenn ich weiß, dass sie unbedingt erledigt werden müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin mit meinen Arbeiten oft schon früher fertig als nötig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erledige meine Aufgaben regelmäßig jeden Tag, damit ich mit meinem Pensum nicht in Verzug gerate.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn eine Prüfung bevorsteht, bin ich oft noch mit anderen Arbeiten beschäftigt, die kurzfristig fertig gestellt werden müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
Bei wichtigen Terminen an der Hochschule kalkuliere ich eine reichlich bemessene Zeitreserve ein.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nutze Freistunden zwischen einzelnen Lehrveranstaltungen, um schon einmal mit meinen häuslichen Lernaufgaben in Gang zu kommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich eine wichtige Verabredung habe, Sorge ich dafür, dass die dafür benötigten Sachen am Abend vorher bereitliegen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich achte sorgfältig darauf, ausgeliehene Bücher rechtzeitig zur Bibliothek zurückzubringen.	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Verabredungen und Treffen komme ich oft zu spät.	☐	☐	☐	☐	☐
Im Allgemeinen komme ich rechtzeitig zu Lehrveranstaltungen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich neige dazu, die Arbeitsmenge, die ich innerhalb einer bestimmten Zeit bewältigen kann, zu überschätzen.	☐	☐	☐	☐	☐

Inwieweit treffen diese Aussagen auf Sie zu?

Ich bin der Meinung, dass ...

Meine Leistung leidet darunter, wenn Fristen einzuhalten sind.

Trifft gar nicht zu Trifft voll und ganz zu

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ich arbeite schlechter, wenn ich mich bei der Arbeit hetzen muss.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Falls ich Sachen bis zum letzten Moment hinauszögere, bin ich mit den Ergebnissen nicht zufrieden. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann eine bessere Leistung bringen, wenn ich eine Aufgaben in aller Ruhe und weit vor Fristende erledige. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Es ist mir überaus unangenehm unter näherrückenden „Deadlines“ zu arbeiten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Wenn ich unter Druck arbeite, fühle ich mich genervt und beschäftige mich nur widerwillig damit. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich fühle mich angespannt und kann mich kaum konzentrieren, wenn ich unter Zeitdruck arbeite. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich bin frustriert, wenn ich mich beeilen muss um Fristen einzuhalten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Um meine Zeit effizienter zu nutzen, verschiebe ich auch willentlich einige Aufgaben. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich lasse absichtlich auch mal die Arbeit ruhen um meine Motivation zu maximieren. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich schiebe vorsätzlich einige Aufgaben auf, um meine Zeit besser nutzen zu können. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich erledige die meisten meiner Hausarbeiten kurz bevor die Frist abläuft, weil ich mich genau dazu entscheide. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich beginne oftmals meine Erledigungen in der letzten Minute und habe dann Schwierigkeiten sie zu Ende zu führen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich scheitere häufig an Zielen, die ich mir selbst gesteckt habe. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich verspäte mich häufig, wenn ich Tätigkeiten zu erledigen habe. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich halte Aktivitäten nur schwer durch, wenn ich sie einmal begonnen habe. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Weiter

51. Wie oft sind in der letzten Woche die folgenden Verhaltensweisen und Gedanken bei Ihnen aufgetreten?

In diesem Teil geht es um Ihr Lernverhalten und die Eigenart, Dinge aufzuschieben. Bitte lesen Sie sich die Fragen sorgfältig durch und antworten Sie ehrlich. Hierbei sollen Sie einschätzen, wie häufig bestimmte Situationen aufgetreten sind. Sie dürfen sich hier zwischen fünf Antwortstufen entscheiden:

Sie sind/haben...	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft überwiegend zu	trifft genau zu
Vorzeitig mit dem Lernen aufgehört, um sich mit angenehmeren Dingen zu beschäftigen.	☐	☐	☐	☐	☐
Das Lernen eine Zeit lang unterbrochen, um andere Dinge zu tun.	☐	☐	☐	☐	☐
Sich von der Arbeit ablenken lassen.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Fertigstellung einer Aufgabe hinausgeschoben.	☐	☐	☐	☐	☐
Keine Energie zum Lernen gehabt.	☐	☐	☐	☐	☐
Sich vorgenommen, zu einem bestimmten Zeitpunkt mit dem Lernen anzufangen, sind dann aber nicht weiter gekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Aufgehört zu lernen, als es mal nicht so gut lief.	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Lernen Konzentrationsprobleme gehabt.	☐	☐	☐	☐	☐
So viele andere Dinge getan, dass nicht mehr genügend Zeit für das Lernen übrig geblieben ist.	☐	☐	☐	☐	☐
Auch tatsächlich den Stoff gelernt, den Sie sich vorgenommen hatten.	☐	☐	☐	☐	☐
Gedacht, Sie bräuchten noch nicht gleich mit dem Lernen anzufangen, weil noch ausreichend Zeit vorhanden wäre.	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Lernen ins Tagträumen geraten.	☐	☐	☐	☐	☐
Mit dem Lernen aufgehört, weil Sie sich nicht so gut gefühlt haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Lernen Panikgefühle erlebt.	☐	☐	☐	☐	☐
Angst bekommen, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
Zweifel an den eigenen Fähigkeiten bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Lernen eine besondere Anspannung verspürt.	☐	☐	☐	☐	☐
Einen regelrechten Hass auf das Lernen empfunden.	☐	☐	☐	☐	☐
Sich gefragt, wozu Sie eigentlich überhaupt studieren, wenn dies so viel Verdruss mit sich bringt.	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Lernen eine Abneigung gegenüber dem Lernstoff empfunden.	☐	☐	☐	☐	☐
Sich gefragt, ob es überhaupt richtig war, die Lehrveranstaltungen/ den Kurs zu besuchen.	☐	☐	☐	☐	☐
Den Lernstoff langweilig gefunden.	☐	☐	☐	☐	☐
Vergessen, die nötigen Vorbereitungen für das Lernen zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Danke für Ihre Teilnahme

Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Falls Sie noch fünf Minuten Zeit hätten, wäre es mich sehr freuen, wenn Sie eine weitere Prokrastinationsepisode ausfüllen würden. Ansonsten klicken Sie bitte auf beenden.

52. Würden Sie noch eine weitere Prokrastinationsepisode ausfüllen?

Weiter



Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Bei Fragen können Sie mich gerne via e-Mail anschreiben.

PollPool-Netzwerk: d3szu0hv

Thesius-Netzwerk:

<https://www.thesius.de/umfrage/masterarbeit-thema-dL9Rjqre/9b6EkxVa>

Survey-circle-Netzwerk:
