

PROKRASTINATION, Perfektionismus und Motivation an deutschsprachigen Universitäten

Roland Russwurm, MSc



universität wien
Fakultät für Psychologie

1 Theoretischer Hintergrund

Prokrastination, auch „**Aufschieberitis**“, ist das freiwillige Aufschieben von Handlungen trotz daraus entstehender negativer Folgen (Steel, 2007) und kann ernsthafte Auswirkungen auf die **psychische und physische Gesundheit** haben.

Ein theoretisches Modell für die Erklärung von Prokrastination ist die **Theorie der temporalen Motivation (TMT)** mit der **Prokrastinationsgleichung**:

$$Utility = \frac{E \times V}{\Gamma \times D}$$

E ... Erwartung (Expectation)
V ... Wert (Value)
D ... Verzögerungszeit (Delay)
Γ ... Sensitivität

Aus der Gleichung ergibt sich ein möglicher Zusammenhang mit **Motivation** und darüber hinaus auch ein Zusammenhang mit **maladaptivem Perfektionismus**, der Prokrastination als Vermeidungsstrategie nutzt.

2 Forschungsfragen

- F0** Wie stark ist **Prokrastination** ausgeprägt?
- F1** Besteht ein Zusammenhang zwischen Prokrastination und **maladaptivem Perfektionismus**?
- F2** Besteht eine neg. Korrelation zwischen Prokrastination und **intrinsischer/extrinsischer Motivation**?
- F3** Besteht ein Unterschied der Prokrastination zwischen **Geschlechtern**?

3 Methode

Neben der deskriptiven Statistik (F0) wurde die Pearson Korrelation (F1, F2) sowie der t-Test (F3) eingesetzt.

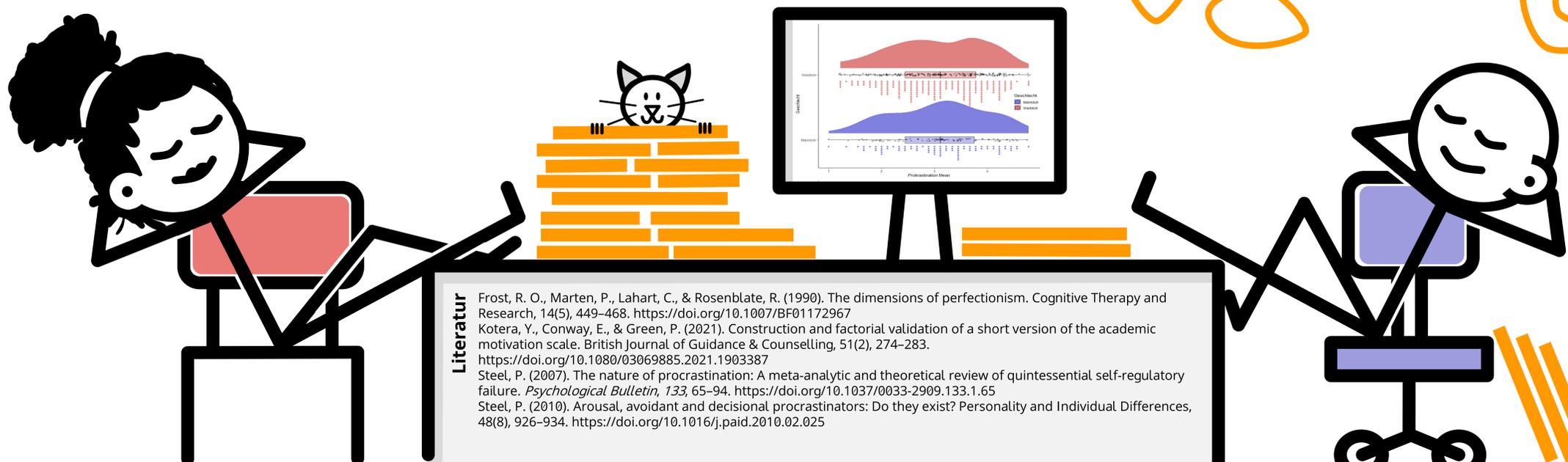
Stichprobe
Gesamt : N = 318
Alter: M = 22.5 (SD = 4.11)

Messinstrument Online Fragebogen

- IPS - Irrational Procrastination Scale (Steel, 2010)
α = .918 [KI: .905 - .930] ✓
- FMPS - Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Frost et al., 1990)
α = .871 [KI: .848 - .890] ✓
- SAMS - Short Academic Motivation Scale (Kotera et al., 2021)
α = .702 [KI: .648 - .750] ✓

4 Ergebnisse

- F0** Die Prävalenz liegt bei 35.22% (Frauen: 37.12%, Männer: 30.34%)
- F1** Es besteht ein **positiver Zusammenhang** von Prokrastination und maladaptivem Perfektionismus:
 $r = .30, p < .001$ [KI: .196 - .396] > mittlerer Effekt
- F2** Es gibt **eine negative Korrelation** von Prokrastination und **intrinsischer Motivation**:
 $r = -.216$ mit $p < .001$ [KI: -.318 - -.108]
- F2** Es gibt **keine Korrelation** von Prokrastination und **extrinsischer Motivation**:
 $r = -.01$ mit $p = 0.864$ [KI: -.119 - .1]
- F3** Es zeigten sich **keine Unterschiede** der Prokrastination zwischen den Geschlechtern:
 $t = -0.138, df = 316, p = .891$



5 Diskussion

Es zeigte sich ein Zusammenhang zwischen **maladaptivem Perfektionismus** und Prokrastination.

Es besteht eine negative Korrelation zwischen intrinsischer Motivation und Prokrastination aber nicht mit extrinsischer Motivation > **Fokus von Interventionen auf intrinsische Motivation.**

Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern konnte nicht gezeigt werden > **gleiche Interventionen für beide Geschlechter einsetzbar.**

Kontakt: info@russwurm.com

Literatur

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Kotera, Y., Conway, E., & Green, P. (2021). Construction and factorial validation of a short version of the academic motivation scale. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(2), 274-283. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1903387>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>