DIPLOMA HOCHSCHULE

Private Fachhochschule Nordhessen

Studiengang Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment

MASTER-THESIS

Untersuchung des Zusammenhangs von Prokrastination, Persönlichkeit und Empowerment bei Fernstudierenden

Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science (M.Sc.)

vorgelegt von: Stefanie Komorčec

Matrikelnummer: 150381

Studienzentrum online

Bearbeitungszeitraum: 29.06.2022 – 14.12.2022

Abgabe am: 14.12.2022

Betreuer*in: Dipl. Psych. Silvia Gurdan

Widmung

Diese Arbeit widme ich meiner Mutter Ilse Hollocker. Auch wenn du nicht mehr bei uns bist, so weiß ich doch, dass du stolz auf mich bist.

Danksagung

Zunächst möchte ich allen danken, die mich bei dem Verfassen dieser Arbeit sowie auch während meines gesamten Studiums unterstützt haben. Dies betrifft meine Familie, meine Freundinnen Mareike und Ronja, meine Arbeitskolleginnen und Kollegen, meine Kommiliton:innen (hier seien insbesondere aber nicht ausschließlich Anna-Lena und Jasna genannt) und meine Dozentinnen und Dozenten.
Nicht unerwähnt lassen möchte ich meine Margie, die mich schon 13 Jahre lang begleitet und mir in allen Lebenslagen mit allen ihrer vier Pfoten beisteht. Mein besonderer Dank gilt meinem Mann Matija: Thank you for always supporting me and believing in me, even when I can’t do it myself. You are the best partner and friend that I could hope for ☺

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis ..... *I*

Abbildungsverzeichnis ..... *I*

Tabellenverzeichnis ..... *II*

Zusammenfassung ..... *III*

Abstract ..... *IV*

1. Einleitung *1*

2. Theoretischer Hintergrund *3*

2.1. Prokrastination **3**

2.1.1. Differenzierung 4

2.1.2 Abgrenzung von bekannten psychischen Störungen 7

2.2. Störungstheorien und Erklärungsansätze **10**

2.2.1. Kognitiv-verhaltenspsychologisches Erklärungsmodell 11

2.2.2. Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen 12

2.2.3 Temporal Motivational Theory 14

2.3 Lösungs- und Behandlungsansätze **16**

2.4 Persönlichkeitspsychologie **18**

2.5 Positive Psychologie und Empowerment **20**

2.5.1 Exkurs: Salutogenese 23

2.5.2 Prokrastination-Gesundheitsmodell 24

2.5.3 Selbstregulation und Selbstwirksamkeit 25

3. Aktueller Forschungsstand *27*

3.1 Prävalenz Prokrastination **27**

3.2 Prokrastination und Fernstudium **28**

3.3 Soziodemographische Faktoren von Prokrastination **28**

3.4 Prokrastination und Persönlichkeit **29**

3.5 Prokrastination und Empowerment **30**

4. Zielsetzung und Fragestellungen *31*

4.1. Hypothesen **32**

5. Methodischer Teil ... 32

5.1 Studiendesign und Vorgehen ... 33

5.2 Stichprobe ... 33

5.3 Verwendete Fragebögen ... 34

5.3.1 Soziodemografische Daten ... 34

5.3.2 Persönlichkeit ... 34

5.3.3 Prokrastination ... 35

5.3.4 Empowerment ... 36

5.4 Datenanalyse ... 36

6. Ergebnisse ... 37

6.1 Deskriptive Ergebnisse ... 37

6.1.1 Geschlecht ... 37

6.1.2 Alter ... 38

6.1.3 Familienstand ... 39

6.1.4 Bildungsabschluss ... 39

6.1.5 Arbeitszeit ... 40

6.1.6 Studienfach ... 40

6.1.7 Persönlichkeit ... 40

6.1.8 Prokrastination ... 42

6.1.9 Empowerment ... 45

6.1. Inferenzstatistische Ergebnisse ... 45

6.2.1 Zusammenhänge zwischen Prokrastination, Persönlichkeit und Empowerment ... 47

6.2.3 Multiple lineare Regressionsanalysen ... 50

7. Diskussion ... 65

7.1 Interpretation der Ergebnisse ... 66

7.1.1 Soziodemographische Daten und Prokrastination ... 66

7.1.2 Persönlichkeit und Prokrastination ... 67

7.1.3 Empowerment und Prokrastination ... 70

7.2 Limitationen ... 72

8. Fazit und Implikationen für weiterführende Forschung und Praxis ... 73

Literaturverzeichnis ... IV

Anhang ... XII

Eidesstattliche Erklärung..... *LXVII*

Abkürzungsverzeichnis

APROF ..... *Allgemeinen Prokrastinationsfragebogen*

CPI13 ..... *Complex Personality Inventory*

DKP ..... *Diagnosekriterien für Prokrastination - Fragebogen*

DSM..... *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

ICD .... *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*

NEO-FFI-30..... *deutsche Kurzversion des NEO-Fünf-Faktoren-Inventars*

TMT ..... *Temporal Motivational Theory*

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Differenzialdiagnostische Hinweise für die Abgrenzung von Prokrastination von anderen psychischen Störungen der Achsen I und II 7

Abbildung 2 Vorläufige Diagnosekriterien für Prokrastination 10

Abbildung 3 Rubikon-Modell der Handlungsphasen 12

Abbildung 4 Nützlichkeitsabwägung eines Studierenden über das Semester Socializing vs. Essay Writing 16

Abbildung 5 Prokrastination-Gesundheitsmodell 25

Abbildung 6 Geschlechterverteilung innerhalb der Stichprobe 38

Abbildung 7 Häufigkeitsverteilung von Prokrastinationstendenz 43

Abbildung 8 Häufigkeitsverteilung von Aufgabenaversivität 44

Abbildung 9 Häufigkeitsverteilung von Alternativenpräferenz 44

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Das OCEAN-Modell der Persönlichkeit 19
Tabelle 2 Häufigkeiten und Prozente der Altersgruppen 39
Tabelle 3 Häufigkeitsverteilung der Stichprobe in Bezug auf soziodemographische Daten 41
Tabelle 4 Deskriptive Statistik der erfassten Persönlichkeitsmerkmale mit dem CPI13 und NEO-FFI-30 42
Tabelle 5 Deskriptive Statistik der mit dem APROF erfassten Subskalen von Prokrastination 42
Tabelle 6 Deskriptive Statistiken der erfassten Empowermentfaktoren mit dem Empowerment-Fragebogen 45
Tabelle 7 Pearson-Korrelationen der Persönlichkeitseigenschaften mit den Subskalen von Prokrastination 48
Tabelle 8 Pearson-Korrelationen zwischen Empowermentfaktoren und Prokrastination Subskalen 49
Tabelle 9 Spearman-Korrelation (nichtparametrisch) zwischen Empowermentfaktoren und Subskalen von Prokrastination 49
Tabelle 10 Koeffizienten des Regressionsmodells Prokrastinationstendenz 52
Tabelle 11 Koeffizienten des Regressionsmodells Aufgabenaversivität 53
Tabelle 12 Koeffizienten des Regressionsmodells Alternativenpräferenz 55
Tabelle 13 Modellzusammenfassung Gesamt-Empowerment und Prokrastinationstendenz 56
Tabelle 14 Koeffizienten der Regression Prokrastinationstendenz und Gesamt-Empowerment 57
Tabelle 15 Koeffizienten des Regressionsmodells Prokrastinationstendenz und Empowermentfaktoren 58
Tabelle 16 Modellzusammenfassung Gesamt-Empowerment und Aufgabenaversivität 59
Tabelle 17 Koeffizienten der Regression Aufgabenaversivität und Gesamt-Empowerment 59
Tabelle 18 Koeffizienten des Regressionsmodells Aufgabenaversivität und Empowermentfaktoren 60
Tabelle 19 Modellzusammenfassung Gesamt-Empowerment und Alternativenpräferenz 61
Tabelle 20 Koeffizienten der Regression Alternativenpräferenz und Gesamt-Empowerment 61
Tabelle 21 Koeffizienten des Regressionsmodells Alternativenpräferenz und Empowermentfaktoren 62
Tabelle 22 Regressionsmodelle der Empowerment Einzelskalen mit Prokrastinationstendenz 63
Tabelle 23 Regressionsmodelle der Empowerment Einzelskalen mit Aufgabenaversivität 64
Tabelle 24 Regressionsmodelle der Empowerment Einzelskalen mit Alternativenpräferenz 65

Zusammenfassung

Prokrastination ist ein Phänomen, welches viele Menschen betrifft. Es bezeichnet ein Verhalten, bei dem Menschen wichtige Aufgaben aufschieben, obwohl ihnen daraufhin negative Konsequenzen drohen. Prokrastination im akademischen Kontext ist bereits viel erforscht worden und wird meistens als Störung der Selbstregulation verstanden. Ein Fernstudium erfordert im Vergleich mit einem Präsenzstudium ein höheres Ausmaß an Eigenorganisation und geht mit erhöhten Anforderungen an die Selbstregulation einher. In unterschiedlichen Untersuchungen wurden Zusammenhänge mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus gefunden. Außerdem wird Prokrastination durch einen Mangel an Ressourcen und funktionalen Lösungsstrategien begünstigt.

In dieser Arbeit wurde der Zusammenhang zwischen Prokrastination, Persönlichkeitsmerkmalen und psychologischem Empowerment bei Fernstudierenden untersucht. Hierfür wurden Daten zu Prokrastination, Persönlichkeitseigenschaften und Empowermentfaktoren mittels Fragebögen erfasst. Die erhobenen Daten der Stichprobe (n = 132) wurden mittels Korrelationen untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass *Prokrastination* im Zusammenhang mit den Persönlichkeitsmerkmalen *Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Autonomer Orientierung* und *Introversion*, sowie mit den *Empowermentfaktoren* steht. Die Ergebnisse mehrerer Regressionsanalysen weisen darauf hin, dass *Gewissenhaftigkeit* und *Neurotizismus* die stärksten Prädiktoren bei der Vorhersage von *Prokrastination* sind. Ebenso können *Empowermentfaktoren* als Prädiktoren zur Vorhersage dazu herangezogen werden. Empowermentfaktoren können als protektive Ressourcen identifiziert werden. Die Ergebnisse implizieren die weitere Erforschung von präventiven und unterstützenden Maßnahmen für Fernstudierende, sowie die Entwicklung und den Ausbau von Angeboten, die Betroffene ressourcenorientiert unterstützen.

Abstract

Procrastination is a phenomenon that affects many people. It describes a behavior in which people delay important tasks, even though they face negative consequences as a result. A lot of research has been done on procrastination in academic contexts and it is mostly understood as a disorder of self-regulation. Compared to on-site studies, distance learning requires a greater degree of self-organization and is associated with increased demands on self-regulation. Connections with personality traits such as conscientiousness and neuroticism have been found in various studies. In addition, procrastination is influenced by a lack of resources and functional solution strategies.

This thesis examines the connection between procrastination, personality traits and psychological empowerment in distance learning students. For this purpose, data on procrastination, personality traits and empowerment factors were collected using questionnaires. The data collected from the sample (n = 132) were examined using correlation methods. The results show that *procrastination* is associated with *conscientiousness, neuroticism, autonomous orientation* and *introversion* personality traits as well as *empowerment factors*. The results of several regression analyses indicate that *conscientiousness* and *neuroticism* are the strongest predictors of *procrastination* and that *empowerment factors* can also be used as predictors. Empowerment factors can be identified as protective resources. The results imply further research into preventive and supportive measures for distance learning students should be conducted. Also, using empowerment and positive psychology, supportive measures should be developed and expanded to support those affected by procrastination with growing protective resources.

1. Einleitung

"Procrastination is my sin.
It brings me naught but sorrow.
I know that I should stop it.
In fact, I will – tomorrow!"
Gloria Pitzer

Wer kennt es nicht? Endlich möchte man mit dem Schreiben der anstehenden Hausarbeit beginnen, die Abgabe ist bereits in weniger als vier Wochen fällig und eigentlich wollte man diesmal wirklich früher anfangen, aber bisher ist einfach immer etwas Wichtiges dazwischengekommen, oder man war nicht in der richtigen Verfassung. Nun setzt man sich also endlich an den Schreibtisch und klappt den Laptop auf, doch dann fällt einem ein, dass der Müll ja eigentlich dringend rausgebracht werden müsste und der Schreibtisch muss auch erstmal aufgeräumt und abgewischt und überhaupt das Zimmer gesaugt werden, dann kann man sich auch ganz bestimmt viel besser auf das Schreiben konzentrieren…Diese oder ähnliche Szenen haben sicherlich die meisten von uns bereits erlebt.

Prokrastination beschreibt den Vorgang des freiwilligen Aufschiebens und Hinauszögerns von Tätigkeiten oder Aufgaben, obwohl negative Konsequenzen drohen (Steel, 2007). Hierunter fällt beispielsweise das Hinauszögern des Schreibens einer Hausarbeit bis kurz vor Abgabe oder des Lernens für eine Prüfung, kurz bevor sie abgenommen wird.

Prokrastination scheint dabei insbesondere im akademischen Kontext ein Phänomen zu sein, das viele Menschen betrifft. Fern- bzw. Onlinestudierende stehen im Vergleich zu Präsenzstudierenden vor zusätzlichen Herausforderungen. Viele absolvieren ihr Studium nebenberuflich, sodass ihnen die räumliche und zeitliche Unabhängigkeit, die ein Fernstudium mit sich bringt, zugutekommt. Gleichzeitig erfordert dies jedoch auch ein enormes Maß an Eigenorganisation und Disziplin von den Studierenden (Scherenberg & Buchwald, 2015).

Durch die Covid-Pandemie wurde die Gruppe der Fernstudierenden noch einmal größer, da aufgrund von Pandemiebedingungen Universitäten und Hochschulen keinen

Präsenzunterricht anbieten konnten beziehungsweise durften. Außerdem werden in Zeiten von Digitalisierung die Zahlen von Fernstudierenden oder solchen in Blended Learning Studiengängen mit Online-und Präsenzphasen weiter steigen. Im Wintersemester 2017/2018 absolvierten ca. 6% der Studierenden in Deutschland ein Fernstudium (Allensbach Hochschule, 2019). Wobei der Anteil an Fernstudierenden jährlich um ca. 7% zunimmt (Allensbach Hochschule, 2019).

Deshalb ist es besonders wichtig zu erheben, wie Fernstudierende besser durchs Studium kommen und was behindernde Faktoren sein können, die einen Abbruch des Studiums begünstigen oder dieses erschweren. Ein solch behindernder Faktor kann Prokrastination sein, da das problematische Aufschieben einen Risikofaktor für Studienabbruch darstellt (Grunschel et al., 2021). Im Ergebnis einer Studie von Melgaard et al. (2022) konnten negative Auswirkungen des unmittelbar pandemiebedingten Onlinestudiums verbunden mit fehlenden Selbstregulierungsfähigkeiten auf prokrastinierende Studierende aufgezeigt werden.

Im Rahmen dieser Masterarbeit sollen Zusammenhänge zwischen Prokrastination, Persönlichkeit und Empowermentfaktoren untersucht werden. Es soll herausgearbeitet werden, ob und inwiefern Persönlichkeitsmerkmale Prokrastination bedingen. Außerdem sollen Aspekte von positiver Psychologie und Empowerment in den Blick genommen werden, um schützende Faktoren zu identifizieren, die gegebenenfalls bei Betroffenen gefördert und ausgebildet werden können. Hierzu werden zunächst theoretische Grundlagen und Modelle beleuchtet und beschrieben, sowie auf Erklärungs- und Behandlungsansätze eingegangen. Weiterhin wird Bezug auf die aktuelle Forschungslage von Prokrastination in Verbindung mit soziodemographischen Faktoren, Fernstudium, Persönlichkeit und Empowerment genommen. Im zweiten Teil der Arbeit wird auf die methodischen Vorrausetzungen eingegangen und schließlich die Ergebnisse dargestellt und erläutert werden. Diese werden anschließend diskutiert und Limitationen der Untersuchung aufgezeigt. Als letztes wird ein Fazit der Arbeit gezogen und Implikationen für Forschung und Praxis dargelegt.

2. Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden theoretische Grundannahmen von Prokrastination, Persönlichkeit und Empowerment beschrieben und einige Modelle vorgestellt.

2.1.Prokrastination

Der Begriff Prokrastination leitet sich aus dem lateinischen ab und bedeutet ursprünglich „etwas vertagen“ oder „auf morgen verschieben“. Heute wird mit Prokrastination ein Verhalten umschrieben, bei dem Personen die eigentlich zu erledigende Aufgabe oder Tätigkeit immer weiter aufschieben bzw. hinauszögern, obwohl genügend Zeit dafür zur Verfügung stünde und sogar aufgrund des Aufschiebens negative Konsequenzen drohen (Höcker et al., 2022; Steel, 2007).

Der Begriff ist heute eindeutig negativ konnotiert, dies war in der Vergangenheit nicht immer der Fall. So beschrieb Prokrastination zu Zeiten des Römischen Reiches häufig einen Aufschub von Aktionen aus taktischen Gründen, um z.B. in Kriegszeiten zunächst unterschiedliche Möglichkeiten abzuwägen und mit Bedacht zu handeln (Rustemeyer & Callies, 2013). Zeitgeschichtlich wurde Aufschiebeverhalten jedoch immer wieder als problematisch angesehen und beschrieben, so reichen Berichte darüber in die Zeit 500 v.Chr. zurück (Steel, 2007). Seine eindeutig negative und abwertende Bedeutung erhielt Prokrastination aber während der Industriellen Revolution, da Zeit und Pünktlichkeit sowohl im Beruf als auch im Alltag immer wichtiger wurden (Steel, 2007; Rustemeyer & Callies, 2013).

Steel (2007) beschreibt es deshalb als überraschend und ironisch, dass eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Prokrastination trotz der jahrtausendelangen Beschreibung als Problemverhalten nicht früher begann. Die Erforschung von Prokrastination erfolgte erst ab Mitte des 20. Jahrhunderts, eine systematische, empirische Beschäftigung hinsichtlich der Ursachen, Ausprägung und Konsequenzen von Prokrastination sowie von Interventionsverfahren und deren Wirksamkeit findet seit den 1990er Jahren statt (Rustemeyer & Callies, 2013).

Die Art der Aufgaben oder Tätigkeiten, die aufgeschoben werden, sind teilweise sehr unterschiedlich, gemeinsam ist ihnen aber, dass sie als unangenehm empfunden werden, wie zum Beispiel das Schreiben einer Hausarbeit, das Erledigen der Steuererklärung, das Erstellen einer wichtigen Präsentation, das Bezahlen von Rechnungen, den Frühjahrsputz oder das Fällen von wichtigen Entscheidungen (Höcker et al., 2022). Außerdem werden häufig solche Aufgaben aufgeschoben, die umfangreich, komplex oder schwierig sind und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken und aufgrund dessen ein hohes Maß an Selbststeuerung erfordern (Höcker et al., 2022).

Höcker et al. (2017) beschreiben verschiedene Facetten, die neben dem eigentlichen Aufschieben von Aufgaben zu Prokrastination gehören. Die zu erledigenden Aufgaben, lösen negative Emotionen, wie z.B. Angst, Unlust, Widerwille in den Betroffenen aus, weshalb sie vermieden werden – die *Aufgabenaversivität* (Höcker et al., 2017). Außerdem werden andere Aufgaben vorgezogen, da sie weniger aversiv erlebt werden oder leichter bzw. schneller zu erledigen sind, dies nennen Höcker et al. (2017) *Alternativenpräferenz*.

Rustemeyer & Callies (2013) fassen die Bestimmungsmerkmale von Prokrastination wie folgt zusammen:

- Das Hinauszögern des Arbeitsbeginns einer Aufgabe/Tätigkeit
- Die Vorhandene Diskrepanz zwischen der eigenen Verhaltensabsicht und dem tatsächlichen Verhalten (die sogenannte *intention-action gap*)
- Das Empfinden von Aversion gegenüber einer aufgeschobenen Tätigkeit.
- Der Vorzug anderer Tätigkeiten, die schneller zu erledigen oder weniger angstbesetzt sind.

2.1.1. Differenzierung

Fast alle Menschen neigen ab und an dazu, unliebsame Aufgaben oder Tätigkeiten, sei es in beruflichen, akademischen oder privaten Kontexten, aufzuschieben. Dieses sporadische Aufschieben kann als unproblematisch gelten, wenn dadurch keine negativen Konsequenzen erfahren werden.

Es kann zwischen „normalem“, sporadischem Aufschieben von unliebsamen Aufgaben und Tätigkeiten und Prokrastination unterschieden werden. Problematisch wird das Verhalten dann, wenn es chronisch und exzessiv erfolgt und so für die Betroffenen zu erheblichen negativen Konsequenzen kommt (Höcker et al., 2022). Diese Konsequenzen können sowohl psychische, physische als auch soziale Faktoren betreffen, indem Studierende z.B. ihre Hausarbeit nicht mehr rechtzeitig oder nur unter enormen Zeitdruck fertigstellen können, oder eine Person eine wichtige Präsentation für ihren Arbeitgeber nicht rechtzeitig fertig stellt und sich dies negativ auf die berufliche Weiterentwicklung auswirkt.

Außerdem ist Prokrastination von Priorisierung abzugrenzen, bei der Aufgaben und Tätigkeiten willentlich aufgeschoben werden, um andere, wichtigere oder dringlichere zu erledigen und beispielsweise noch weitere Informationen zu sammeln (Rustmeyer & Callies, 2013). Ferrari (1994) hat diese Art von Aufschieben mit dem Begriff der *Funktionalen Prokrastination* beschrieben. Gemeint ist hier also eine funktionale Strategie, die angewendet wird, um eine Aufgabe besser zu bewältigen.

In einigen Studien wurden unterschiedliche Typen von Prokrastination definiert. Die sogenannten *avoidance procrastinator* also solche Personen, die vermeidendes Verhalten im Prozess des Aufschiebens zeigen und die sogenannten *arousal procrastinators,* welche mit einem *Deadline-Rush,* der mit der Erledigung von Tätigkeiten kurz vor Fristende einhergeht, rechnen (Ferrari 1992). Auch über die Existenz eines dritten Typus, den der *decisional procrastinators,* welche das Fällen von Entscheidungen aufschieben, wurde diskutiert (Ferrari, 1992).

Die Existenz von drei unterschiedlichen Prokrastinations-Typen wird in späteren Forschungsbeiträgen jedoch angezweifelt und widerlegt. Simpson & Pychyl (2009) kommen in ihrer Studie zum Schluss, dass es keine bzw. kaum Belege für die Existenz von *arousal procrastinators* gibt und dass Personen, die behaupten besser unter Druck arbeiten zu können und deshalb Aufschieben sich selbst täuschen und dieses Argument lediglich als Entschuldigung für Prokrastinieren anführen. Auch Steel (2010) argumentiert in seinen Forschungsergebnissen, dass es keine Evidenz für die Existenz von drei unterschiedlichen Prokrastinations-Typen gäbe.

Chun Chu & Choi (2005) unterscheiden zwischen zwei unterschiedlichen Typen von Prokrastination, der *aktiven Prokrastination* und der *passiven Prokrastination.* Während letzteres der traditionellen Beschreibung von Prokrastination als dysfunktionale Handlungsstrategie entspricht, beschreiben die Autoren das Konstrukt der aktiven Prokrastination als funktionale Strategie, bei der Betroffene es vorziehen unter Druck zu arbeiten, was dem Konstrukt des *arousal procrastinators* ähnelt.

Die überwiegende wissenschaftliche Mehrheit spricht sich jedoch für die Definition von Prokrastination als dysfunktionale Strategie aus, wohingegen Verhalten wie in dem Konstrukt der aktiven Prokrastination beschrieben, als strategischer Aufschub bezeichnet wird (Klingsieck, 2013).

In der Literatur wird häufig zwischen alltäglicher und akademischer Prokrastination unterschieden. Alltägliche Prokrastination umschreibt das Aufschieben von Entscheidungen und Tätigkeiten im Alltag, wohingegen akademische Prokrastination vorrangig das Aufschieben von schulischen bzw. studiumsbezogener Tätigkeiten charakterisiert (Rustemeyer & Callies, 2013).

Eine weitere Differenzierung findet in der Literatur und Forschung zwischen der Erfassung von Prokrastination als *trait* (Persönlichkeitsmerkmal) oder als state (situationsspezifisches Verhalten) statt (Rustemeyer & Callies, 2013). Prokrastination als *trait* beschreibt dieses als ein habituelles und situationsunspezifisches Merkmal, welches der Persönlichkeit eines Menschen innewohnt, also dass das Aufschiebeverhalten unabhängig von der Aufgabenstellung oder Situation gezeigt wird (Rustemeyer & Callies, 2013). Als *state* wird Prokrastination als ein konkretes, situationsspezifisches Verhalten einer Person verstanden, welches kurzfristig/vorübergehend und nur in bestimmten Situationen auftritt (Rustemeyer & Callies, 2013). In der Forschung zeigt sich jedoch eine Schwierigkeit in einer trennscharfen Abgrenzung und es besteht ein hoher positiver Zusammenhang zwischen *trait* und *state* Prokrastination (Rustemeyer & Callies, 2013).

2.1.2 Abgrenzung von bekannten psychischen Störungen

Prokrastination in Form von chronisch-exzessivem Aufschieben wird von Höcker et al. (2022) als eine Arbeitsstörung und Störung der Selbstregulation definiert, die mit klinisch relevanten Symptomen einhergeht.

Prokrastination ist derzeit nicht in anerkannten Klassifikationssystemen wie dem DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, deutsch: *Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen*) oder im ICD (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, deutsch: *Internationale statistische Klassifikation und verwandter Gesundheitsprobleme*) als anerkannte Störung aufgeführt, kann aber als Symptom in einer dort kodierten Störung auftreten oder ein eigenständig definierbares Syndrom beschreiben (Höcker et al. 2022).

Es gibt einige psychische Störungen, die auf Achse I und II des DSM kodiert sind, bei denen es Überlappungen mit prokrastinationstypischen Symptomen gibt, da sie sich auf das Arbeitsverhalten auswirken. Diese sind in Abbildung 1 dargestellt.

Abbildung 1

Differenzialdiagnostische Hinweise für die Abgrenzung von Prokrastination von anderen psychischen Störungen der Achsen I und II (Höcker et al., 2017, S.19)

Differenzialdiagnose	Überlappung mit Prokrastination	Unterscheidungsmerkmale
Depressive Störung	Schnelle Erschöpfung, verminderter Antrieb, Tätigkeiten sind aversiv	- Ausmaß der Depressivität - Verlauf - Bei depressiven Störungen zusätzlich Verlust von Interesse und Initiative, Verstärkerverlust (eingeschränkte Lebensfreude)
Prüfungsangst	Vermeiden von Konfrontation mit Prüfungsstoff	- Ängstliche Vermeidung, spezifisch auf Prüfungssituationen gerichtet
Sozialphobie	Versagensangst, Insuffizienzerleben, Selbstabwertung, soziale Anforderungssituation	- Beschäftigung mit Bewertung durch andere - Nicht auf Leistungssituationen beschränkt, bei der

Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung oder Persönlichkeitsakzentuierung		Selbstunsicheren Persönlichkeit zusätzlich Beziehungsangst
Problematischer Substanzgebrauch	Fehlende Struktur, scheinbar mangelnde Anstrengungsbereitschaft, mangelnder Belohnungsaufschub	- Substanzkonsummuster, Wirkungen, Folgen
Prodromalstadium einer Psychose	Mangel an Organisiertheit, unregelmäßiger Tagesvollzug, ggf. veränderter Tag-Nacht-Rhythmus	- Leistungsknick, Positiv- und Negativsymptomatik, unspezifische Anhedonie, bizarre Verhaltensweisen
Passiv-aggressive Persönlichkeitsstörung oder Persönlichkeitsakzentuierung	Reaktanz, Nichterledigung	- Keine positive Zielformulierung bei der passiv-aggressiven Persönlichkeit, fehlende Vorsatzbildung
Zwanghafte Persönlichkeitsstörung oder Persönlichkeitsakzentuierung	Verlieren in Details, nicht abschließen können	- Eher entscheidungs- als tätigkeitsbezogen, generalisiert auf alle Lebensbereiche; Schwierigkeiten, weitgehend fertige Arbeiten abzuschließen
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	Leichte Ablenkbarkeit, schlechte Impulskontrolle, Konzentrationsmangel	- ADHS: eher Schwierigkeiten beim Durchhalten als beim Beginnen - Schlecht organisiert in allen Lebensbereichen - u.U. ständiges Gefühl der inneren Unruhe - Symptome einer ADHS sind seit der Kindheit vorhanden

Auch wenn es einige Überschneidungen mit Symptomen von kodierten psychischen Störungen gibt, postulieren Höcker et al. (2017) die Wichtigkeit einer Abgrenzung von Prokrastination.

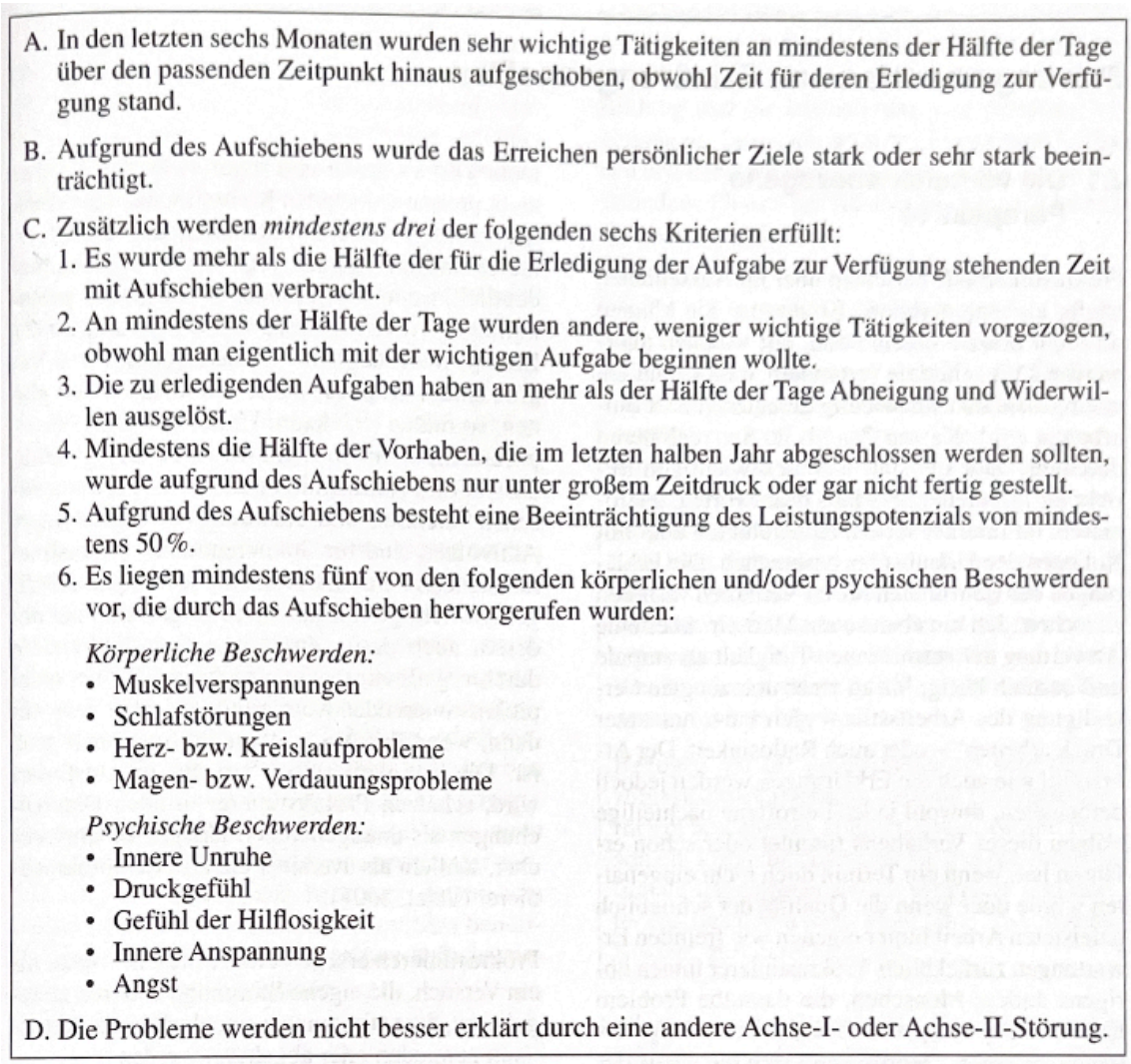
> Aus der Beschreibung des Problemverhaltens auf der kognitiven, der emotionalen und der Verhaltensebene und durch die Berücksichtigung von Informationen über den Beginn, die Variation und den zeitlichen Zusammenhang mit Symptomen anderer psychischer Störungen lässt sich jedoch Prokrastination als eigenständige Störung von Aufschieben als Symptom oder Folge bekannter Achse-I-Störungen abgrenzen. (Höcker et al., 2017, S. 18)

Wichtig festzuhalten ist außerdem, dass Aufschieben und Prokrastination bereits vor der Entstehung einer psychischen Störung aufgetreten sein kann und in Kombination mit dieser komorbiden Störung die Lebensqualität der Betroffenen zusätzlich erschweren kann (Höcker et al., 2017).

Höcker et al. (2017) schlagen deshalb diagnostische Kriterien für Prokrastination mit klinischer Relevanz vor, die sie analog zu Achse I Störungen im DSM vor. Diese sind in Abbildung 2 dargestellt. Die Diagnosekriterien sind auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen an mehreren großen Stichproben sowie aus Erfahrungswerten bei der Behandlung von Patient:innen der Prokrastinationsambulanz der Universität Münster entstanden und evaluiert worden (Höcker et al., 2017). Zur Diagnosestellung wurde außerdem ein eigener Fragebogen entwickelt (Diagnosekriterien für Prokrastination (DKP-Fragebogen))

Abbildung 2

Vorläufige Diagnosekriterien für Prokrastination (Höcker et al., 2017, S. 23)



A. In den letzten sechs Monaten wurden sehr wichtige Tätigkeiten an mindestens der Hälfte der Tage über den passenden Zeitpunkt hinaus aufgeschoben, obwohl Zeit für deren Erledigung zur Verfügung stand.

B. Aufgrund des Aufschiebens wurde das Erreichen persönlicher Ziele stark oder sehr stark beeinträchtigt.

C. Zusätzlich werden *mindestens drei* der folgenden sechs Kriterien erfüllt:
1. Es wurde mehr als die Hälfte der für die Erledigung der Aufgabe zur Verfügung stehenden Zeit mit Aufschieben verbracht.
2. An mindestens der Hälfte der Tage wurden andere, weniger wichtige Tätigkeiten vorgezogen, obwohl man eigentlich mit der wichtigen Aufgabe beginnen wollte.
3. Die zu erledigenden Aufgaben haben an mehr als der Hälfte der Tage Abneigung und Widerwillen ausgelöst.
4. Mindestens die Hälfte der Vorhaben, die im letzten halben Jahr abgeschlossen werden sollten, wurde aufgrund des Aufschiebens nur unter großem Zeitdruck oder gar nicht fertig gestellt.
5. Aufgrund des Aufschiebens besteht eine Beeinträchtigung des Leistungspotenzials von mindestens 50 %.
6. Es liegen mindestens fünf von den folgenden körperlichen und/oder psychischen Beschwerden vor, die durch das Aufschieben hervorgerufen wurden:

Körperliche Beschwerden:
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- Herz- bzw. Kreislaufprobleme
- Magen- bzw. Verdauungsprobleme

Psychische Beschwerden:
- Innere Unruhe
- Druckgefühl
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Innere Anspannung
- Angst

D. Die Probleme werden nicht besser erklärt durch eine andere Achse-I- oder Achse-II-Störung.

2.2.Störungstheorien und Erklärungsansätze

Prokrastination wird meist von den Betroffenen selbst als paradoxes Verhalten aufgefasst und als „Konflikt zwischen dem, was man tun sollte, und dem, was man stattdessen gern täte, und dieser Konflikt wird so lange wie möglich zugunsten dessen gelöst, was man lieber macht“ (Höcker et al., 2017, S. 24). Auch geben 95 % der Betroffenen an, nicht mehr prokrastinieren zu wollen (Steel, 2007). In diesem Kapitel sollen drei Erklärungsansätze genauer beschrieben werden, die das Aufrechterhalten von Prokrastination erklären, obwohl dieses von den Betroffenen mit negativen Konsequenzen einhergeht.

2.2.1. Kognitiv-verhaltenspsychologisches Erklärungsmodell

Im kognitiv-verhaltenspsychologischen Modell wird Aufschieben als Versuch der Emotionsregulation aufgefasst. Betroffene von Prokrastination wissen über die negativen Folgen ihres Aufschiebens und erleben dieses auch selbst als nachteilig, dabei stehen sie im „Konflikt zwischen dem, was sie tun wollten/sollten und dem, was sie stattdessen tun“ (Höcker et al., 2022, S. 21). Statt den vorgenommenen Tätigkeiten führen sie in der Regel andere Ersatztätigkeiten aus, die als weniger aversiv oder schwierig oder selbstwertrelevant erlebt werden (Höcker et al., 2022).

Lerntheoretisch betrachtet kann die Vermeidung der als aversiv erlebten Tätigkeit als aufrechterhaltender Moment des Prokrastinierens aufgefasst werden. Durch die Vermeidung lassen unangenehme Gefühle wie Angst und Widerwillen sowie Kognitionen (z.B. "Ich schaffe das eh nicht") sofort nach, das Aufschieben wird kurzfristig negativ verstärkt. Zudem erfolgt durch eine angenehmere Ersatztätigkeit eine kurzfristige Positivverstärkung (Höcker et al., 2022). Prokrastination kann insofern als Tendenz charakterisiert werden, kurzfristige Emotionsregulation der Erreichung langfristigerer Ziele vorzuziehen (Sirois & Kitner, 2015).

Die positiv verstärkenden Ersatztätigkeiten können dabei sowohl generell (z.B. ein Video auf YouTube schauen) als angenehm empfunden werden, als auch nur in Relation zur eigentlich zu erledigenden Aufgabe, da sie mit einem Gefühl der Produktivität einhergehen (z.B. den Abwasch erledigen) (Höcker et al., 2022).

Die häufig negativen Folgen des Aufschiebens (z.B. nicht erreichte Ziele, das Verpassen von Deadlines) sind aufgrund ihrer zeitlichen Entfernung häufig nicht oder nur unzureichend verhaltenssteuernd, die sie meist nicht unmittelbar, sondern in fernerer Zukunft liegen (Höcker et al., 2022; Rist et al., 2006).

Auch kann Prokrastination als selbstwertschützendes Verhalten, sogenanntes *self-handicapping* dienen. Betroffenen rechtfertigen Zielergebnisse die schlechter oder schlechter als erwartet sind mit ihrem aufschiebenden Verhalten (z.B. „Ich hätte die Prüfung besser bestanden, wenn ich nur rechtzeitig damit angefangen hätte“) (Rist et al., 2006).

Zusammenfassend wird Prokrastination im Kognitiv-Verhaltenspsychologischen Erklärungsmodell also als durch kurzfristige Konsequenzen gesteuertes Verhaltensmuster beschrieben, sowie als Bewältigungsverhalten im Sinne einer versuchten

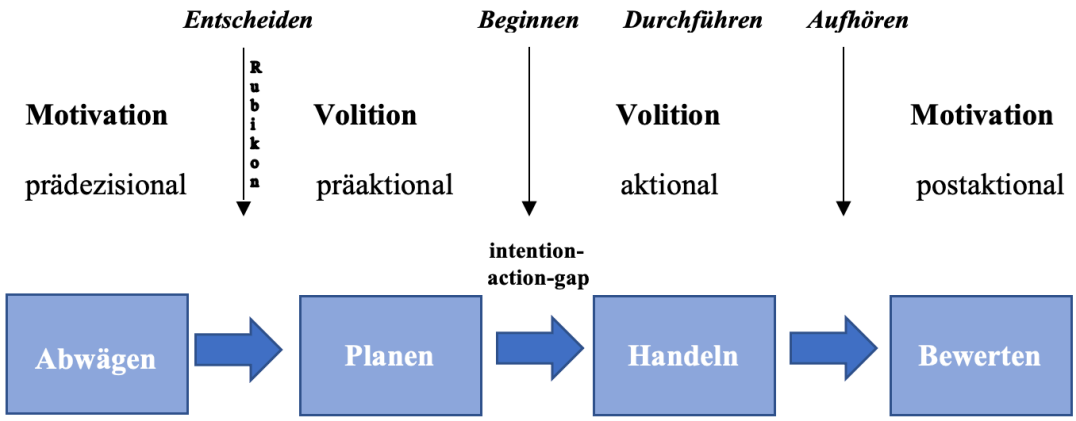
Emotionsregulation, welches trotz drohender langfristiger negativer Konsequenzen und Beeinträchtigungen erfolgt (Höcker et al., 2022).

2.2.2. Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen

Um Prokrastination als Störung der Selbstregulation zu beschreiben, kann das sogenannte Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Achtziger & Gollwitzer, 2010) herangezogen werden. Es handelt sich hierbei um ein motivationspsychologisches Modell, bei dem menschliche Handlungen mithilfe von vier Phasen beschrieben werden und welches die Bestandteile der Bildung und Realisierung von Absichten beschreibt (Höcker et al., 2022). Das Modell geht dabei sowohl auf volitionale Phasen als auch auf motivationale Phasen ein und veranschaulicht die Übergänge, welche zwischen diesen im Handlungsverlauf stattfinden (Achtziger & Gollwitzer, 2010).

Abbildung 3

Rubikon-Modell der Handlungsphasen (eigene Darstellung nach Achtziger & Gollwitzer, 2010; Höcker et al., 2022)



In Abbildung 3 sind die vier Phasen veranschaulicht und sollen nach Achtziger und Gollwitzer (2010) an dieser Stelle beschrieben werden:

1. Prädezisionale Handlungsphase: Hier werden verschiedene Wünsche und Handlungsoptionen samt ihren Konsequenzen gegeneinander abgewägt und ein

Handlungsziel gefasst, es findet der Übergang vom Wunsch zum Ziel hin statt, was auch als Überschreiten des Rubikons bezeichnet wird.

2. Präaktionale Handlungsphase: In dieser Phase findet das Planen von konkreten Strategien statt, um das zuvor gefasste Ziel zu erreichen.
3. Aktionale Handlungsphase: Während dieser Phase wird die zuvor geplante Handlung durchgeführt.
4. Postaktionale Handlungsphase: In dieser letzten Phase findet eine Bewertung der Handlung statt, es wird evaluiert, inwiefern das gesetzte Ziel erreicht wurde.

Laut Höcker et al. (2022) sind für Prokrastinierende besonders die Phasen zwei und drei des Modells wichtig, also einerseits der Beginn der Handlung, sowie die Planung von konkreten Strategien. Auf diese beiden Phasen des Rubikon-Modells wird deshalb an dieser Stelle nochmal im Kontext mit Prokrastination eingegangen.

In der präaktionalen Phase müssen nach dem Fassen einer Entscheidung für eine Handlung die Absicht und der Entschluss diese zu realisieren bis zur Handlungsumsetzung aufrechterhalten werden und die Ausführung geplant werden (Höcker et al., 2022). Damit dies gelingt müssen für die vorher festgelegten Ziele möglichst Strategien geplant werden, welche für die Zielerreichung möglichst förderlich erscheinen (Achtziger & Gollwitzer, 2010). Für Prokrastinierende sind sogenannte „Wenn-dann-Pläne“ besonders wichtig, da diese Strategien neben genauen Angaben von Zeit, Ort und Ablauf einer Handlung auch Bedingungen und Gelegenheiten der Umsetzung enthalten (Höcker et al., 2022).

Prokrastinierende können mit solchen Strategien sowohl die Absicht der Handlung aufrechterhalten als sich außerdem dem Handlungsbeginn durch Planung von Teilschritten und Bildung einer Reihenfolge annähern (Höcker et al., 2022).

Der besonders kritische Punkt befindet sich bei Prokrastinierenden im Beginnen mit einer Handlung, dieser wird im Rubikon-Modell im Übergang von der zweiten zur dritten Phase verortet, an der sogenannten *intention-action-gap* (Höcker et. al., 2022). Die Überwindung dieses Übergangs erfordert ein zügiges und konsequentes Umsetzen der Handlungsstrategien, um zu einer Zielerreichung zu gelangen (Achtziger & Gollwitzer, 2010). Es ist in dieser Phase für Prokrastinierende besonders wichtig, bei auftretenden

Schwierigkeiten und Frustrationen trotzdem durchzuhalten, was durch eine Anstrengungssteigerung erreicht werden kann (Achtziger & Gollwitzer, 2010; Höcker et al., 2022).

2.2.3 Temporal Motivational Theory

Mit dem Modell der *Temporal Motivational Theory (TMT)* entwickelten Steel und König (2006) einen Erklärungsansatz für menschliches Verhalten bei dem sie mehrere motivationale Modelle integrierten. Das TMT-Modell kann als Erklärungsansatz in Bezug auf Prokrastination angewendet werden (Steel, 2007).

TMT kann in vereinfachter Form als folgende Formel beschrieben werden (Steel, 2007, S. 71):

$$\text{Utility} = \frac{\text{Expectancy x Value}}{\Gamma \; x \; Delay}$$

Dabei steht *Utility* für die Motivation und das Verlangen einer Person eine Aufgabe oder Tätigkeit tatsächlich auszuführen, also für die Nützlichkeit (Steel, 2007). *Expectancy* bezeichnet die die Wahrscheinlichkeit, das erwartete Ergebnis, das eine Person der Aufgabe oder Tätigkeit zuordnet, zu erreichen und *Value* meint die Belohnung, die bei Erledigung der Aufgabe oder Tätigkeit erwartet wird (Steel, 2007).

Hierbei werden Aufgaben oder Tätigkeiten als besonders nützlich angesehen, wenn die erwartete Wahrscheinlichkeit sie erfolgreich zu erledigen und ein befriedigendes Ergebnis zu erhalten groß ist Personen sind somit eher angestrebt diesen nachzugehen (Steel, 2007).

Im Nenner der Gleichung kommt das Element der Zeit hinzu. Das Γ steht als Platzhalter in der Gleichung für die Neigung einer Person aufzuschieben - also der *Impulsivität* (Steel, 2007). *Delay* beschreibt in der Gleichung schließlich die zeitliche Entfernung bis zur Erledigungsfrist (Steel, 2007). Die Wahrscheinlichkeit, mit der eine Aufgabe oder Tätigkeit ausgeführt wird, hängt also sowohl mit der Erfolgserwartung, der erwarteten Belohnung und der persönlichen Neigung impulsiv aufzuschieben sowie der zeitlichen Entfernung der Frist zusammen.

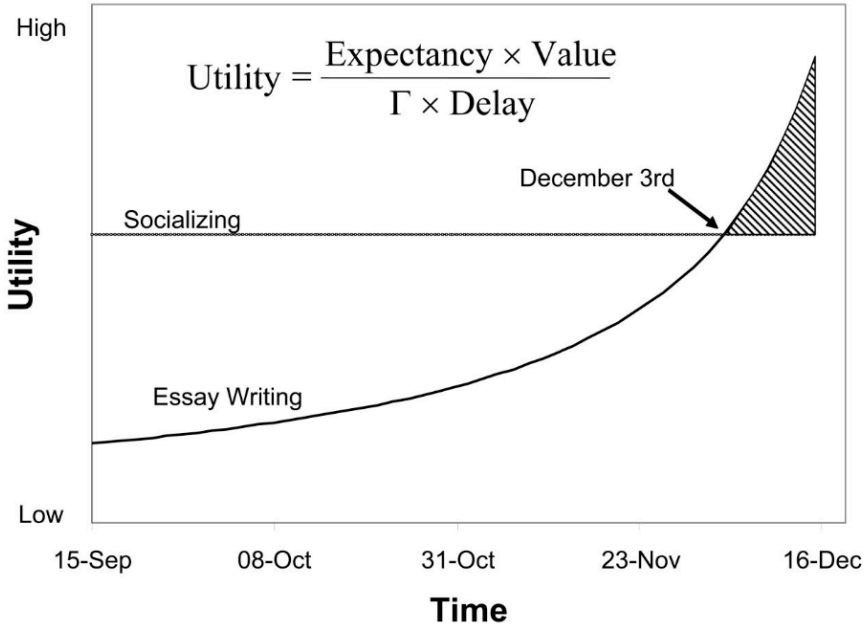
Die Tendenz zur Prokrastination nimmt demnach ab, wenn eine Tätigkeit oder Aufgabe subjektiv als wertvoll und erfolgsversprechend erlebt wird (Steel, 2007). Wenn die Erledigungsfrist jedoch in weiter zeitlicher Entfernung liegt und die betroffene Person eine hohe Neigung hat deshalb weniger aversiven oder angenehmeren Tätigkeiten nachzugehen kommt es nach Abwägen der Nützlichkeit eines Handlungsbeginns zu Aufschiebeverhalten (Steel, 2007).
Steel (2007) führt zur Veranschaulichung das Beispiel eines Studenten, namens Thomas Delay an:

> He is a college student who has been assigned an essay on September 15th, the start of a semester, due on December 15th, when the course ends. To simplify matters, Tom has two choices over the course of his semester: studying or socializing. Tom likes to socialize, but he likes to get good grades even more. However, because the positive component of socializing is perpetually in the present, it maintains a uniformly high utility evaluation. The reward of writing is initially temporally distant, dimin- ishing its utility. Only toward the deadline do the effects of discounting decrease, and writing becomes increasingly likely. In this example, the switch in motivational rank occurs on December 3rd, leaving just 12 days for concentrated effort. (S.71)

In Abbildung 4 ist veranschaulicht, wie das innere Abwägen des Nutzens durch den Studenten verläuft. Die Motivation an der Hausarbeit zu schreiben wächst, je näher die Abgabefrist rückt.

Abbildung 4

Nützlichkeitsabwägung eines Studierenden über das Semester Socializing vs. Essay Writing (Steel, 2007, S. 72)



Die Ergebnisse einer Längsschnittstudie von Steel et al. (2018) sind konsistent mit den Annahmen der TMT. Die Arbeitszeit von Studierenden, die prokrastinieren steigt auf einer hyperbolischen Kurve, wie in Abbildung? abgebildet steil an, je näher die Erledigungsfrist rückt (Steel et al., 2018). Eine Erklärung ist die *intention-action gap*: Es zeigte sich, dass sich prokrastinierende und nicht-prokrastinierende Studierende nicht in ihrem Vorhaben unterscheiden, prokrastinierende Studierende jedoch Schwierigkeiten haben, ihre Vorhaben auch umzusetzen, insbesondere wenn die Erledigungsfrist in weiter Zukunft liegt (Steel et al., 2018).

2.3 Lösungs- und Behandlungsansätze

Aus Studien und Literatur sind diverse Behandlungsansätze bekannt, um Prokrastination zu reduzieren. Meist werden kognitiv-behaviorale Kombinationsprogramme eingesetzt, sodass es schwer ist die einzelnen Komponenten auf ihre Wirksamkeit hin zu bewerten (Höcker et al., 2017).

Bei der Behandlung werden oft folgende, nach Höcker et al. (2017) grob beschriebene Komponenten eingesetzt:

- Selbstbeobachtung: beinhaltet das Protokollieren der erreichten Fortschritte, um Verhaltensänderung anzuregen sowie einen Abgleich mit den eigentlichen Zielen
- Selbstverstärkung mit Stimuluskontrolle: Schaffen einer ablenkungsarmen Arbeitsumgebung, Belohnung bei erfolgreicher Erledigung von Aufgaben
- Persönliche Prioritätensetzung und Zeitallokation: Vermittlung von Zeitmanagement, Erarbeitung von Zeitplänen
- Kognitive Umstrukturierung: v.a. Dysfunktionale Grundannahmen

Höcker et al. (2017) merken an, dass evaluierte Kombinationsprogramme aus kognitiv-behavioralen Einzeltechniken zwar gut geeignet sind, um Prokrastination zu behandeln, aber über die Effektstärken der Wirksamkeit häufig keine Informationen vorliegen. In ihrer Metaanalyse kamen van Eerde & Klingsieck (2018) zu dem Ergebnis, dass Prokrastination durch Interventionen abnimmt, und fanden in der durchschnittlichen Effektgröße einen mittleren bis starken Rückgang, kognitive Verhaltenstherapie Prokrastination am besten reduzieren. Laut den Autorinnen lässt sich dies vermutlich auf die Intensität von kognitiv-behavioralen Interventionen zurückführen.
In einer Pilotstudie evaluierten Lukas und Berking (2018) ein smartphonebasiertes Programm zur Behandlung von Prokrastination und konnten dabei eine signifikante Reduktion von Prokrastination gegenüber einer Kontrollgruppe feststellen.

Höcker et al. (2017) stellen ein an der Universität Münster entwickeltes und evaluiertes Behandlungsprogramm zur Reduktion von Prokrastination vor, welches aus drei Modulen besteht.
Modul A „Pünktlich beginnen“ besteht aus zwei Sitzungen, die Psychoedukation, eine individuelle Problemerörterung und das Ausarbeiten eines individuellen Störungsmodells beinhalten, sowie die Methode des pünktlichen Beginnens trainiert (Höcker et al., 2017). Modul B „Realistisch Planen“ besteht ebenso aus zwei Sitzungen und befasst sich mit Handlungsplanung, dem Einüben der Methode „Realistisch Planen“ sowie der Evaluation (und ggf. Modifikation) dieser (Höcker et al., 2017). Der letzte Teil ist die Intervention C „Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement“, welche aus vier Sitzungen und einer Abschlusssitzung besteht und die Methode der Arbeitszeitrestriktion umfasst (Höcker et al., 2017). Ziel des Behandlungsprogramms ist, dass Betroffene Muster und

Konsequenzen ihres Arbeitsverhaltens identifizieren, bewerten und zu verändern (Höcker et al., 2017).

Die Wirksamkeit der Module wird von Höcker et al (2017) mit einer Effektstärke von $d = 1.45$ [2] bzw. $d = 0.95$ von Modul A und B sowie $d = 2.24$ bzw. $d = 1.30$ bei Intervention C angegeben.

2.4 Persönlichkeitspsychologie

Die Persönlichkeitspsychologie beschäftigt sich empirisch mit den individuellen Besonderheiten von Menschen in Bezug auf ihr Verhalten, Erleben und körperliches Erscheinungsbild (Neyer & Asendorpf, 2018).

Mit dem Begriff der Persönlichkeit wird im Allgemeinen die Sammlung an Merkmalen einer Person bezeichnet, die sich durch Individualität und Variation in bestimmten Charakteristika bemerkbar macht und meist nicht direkt beobachtbar ist. Innerhalb der Persönlichkeitspsychologie wird Persönlichkeit wie folgt definiert: „Persönlichkeit ist die nichtpathologische Individualität eines Menschen in körperlicher Erscheinung, Verhalten und Erleben im Vergleich zu einer Referenzpopulation von Menschen gleichen Alters und gleicher Kultur.“ (Asendorpf, 2019, S. 10).

In der heutigen empirischen Persönlichkeitspsychologie dominieren laut Asendorpf (2019) sechs Paradigmen: das Eigenschaftsparadigma, das Informationsverarbeitungsparadigma, das dynamisch-interaktionistische Paradigma, das neurowissenschaftliche Paradigma, das molekulargenetische Paradigma und das evolutionspsychologische Paradigma. Für diese Arbeit ist vor allem das Eigenschaftsparadigma heranzuziehen, weshalb auf die anderen Paradigmen nicht genauer eingegangen wird.

Innerhalb des Eigenschaftsparadigmas wird die Individualität von Personen durch Betrachtung unterschiedlicher Eigenschaften erfasst, d.h. charakteristische und körperliche Merkmale, sowie Regelmäßigkeiten im Verhalten und Erleben stehen im Vordergrund und werden durch wiederholtes Beobachten erschlossen (Asendorpf, 2019).

Im Mittelpunkt stehen die Unterschiede zwischen Personen, Eigenschaftsausprägungen werden durch den Vergleich mit einer Referenzgruppe beurteilt, um so die jeweilige Individualität deutlich zu machen (Asendorpf, 2019).

Persönlichkeitseigenschaften werden als zeitlich relativ stabile, dispositionelle Faktoren von Persönlichkeit beschrieben und auch als *traits* bezeichnet (Herzberg & Roth, 2014). Sie sind von kurzfristigen Zuständen, wie Müdigkeit oder Freude abzugrenzen und nicht direkt, sondern nur über das Verhalten beobachtbar (Herzberg & Roth, 2014).
Um eine möglichst effiziente Einteilung der unterschiedlichen Facetten, die Persönlichkeit ausmacht zu erreichen, wurden mit Hilfe von Faktorenanalysen und dem sogenannten lexikalischen Ansatz gearbeitet. Hierbei wurden zunächst im englischen Sprachraum Begriffe, welche Persönlichkeitsmerkmale beschreiben aus Wörterbüchern herausgesucht und diese Liste mit Hilfe der Faktorenanalyse auf fünf sehr stabile und unabhängige Faktoren reduziert, die sogenannten *Big Five* (Neyer &Asendorpf, 2018).
Die fünf Hauptfaktoren der Persönlichkeit der *Big Five* setzen sich aus den in Tabelle 1 dargestellten Faktoren OCEAN zusammen und sollen im Folgenden kurz beschrieben werden.

Tabelle 1

Das OCEAN-Modell der Persönlichkeit (eigene Darstellung nach Asendorpf, 2019)

Kürzel	Englisch	Deutsch
O	Openness to new experience	Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen
C	Conscientiousness	Gewissenhaftigkeit
E	Extraversion	Extraversion
A	Agreeableness	Verträglichkeit
N	Neuroticism	Neurotizismus

Der Faktor Offenheit bezieht sich auf das Ausmaß von Interesse, Neugier und Aufgeschlossenheit gegnüber neuen Erfahrungen und Erlebnissen in unterschiedlichen Bereichen (z.B. Kultur, Ästhetik) und steht im Zusammenhang mit Intelligenz und Bildung (Asendorpf, 2019).
Gewissenhaftigkeit umfasst Begriffe wie Ordentlichkeit, Beharrlichkeit, Zuverlässigkeit, Pflichtbewusstsein und Leistungsorientierung, wobei sich das Ausprägungsausmaß im Handlungsergebnis zeigt (Herzberg & Roth, 2014).

Extraversion kennzeichnet das Ausmaß an Geselligkeit, Gesprächigkeit, Aktivität sowie die Ausdrucksstärke von Personen und in welcher Art und in welchem Umfang sie soziale und interaktive Situationen gestalten (Herzberg & Roth, 2014).
Der Faktor Verträglichkeit bezieht sich vor allem auf den Umgang einer Person mit anderen Menschen, daran in welchem Ausmaß Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft vorherrschen und inwieweit sie dazu neigen in Konfliktsituationen nachzugeben (Asendorpf, 2019; Herzberg & Roth, 2014).
Der fünfte Persönlichkeitsfaktor Neurotizismus bezieht sich auf die Ausprägung von Nervosität, Ängstlichkeit und Affektlabilität von Personen (Asendorpf, 2019).
Die Konstrukte des Big Five Modells können durch unterschiedliche Fragebögen erfasst werden, um Eigenschaften von Personen beschreiben zu können (Herzberg & Roth, 2014).

2.5 Positive Psychologie und Empowerment

Lange Zeit fand in der Forschung und Praxis der (Klinischen) Psychologie eine Fokussierung auf dem Erkennen und Behandeln von defizitären Strukturen statt. Ende der 1990er Jahre fand angeregt durch Martin Seligmann und Kolleg:innen ein bedeutender Paradigmenwechsel hin zur vermehrten Erforschung von Ressourcen, positiver Emotionen, Eigenschaften und Gemeinschaften (Rolfe, 2019). Der Richtungswechsel hin zur sogenannten *Positiven Psychologie* mit dem Ziel der Förderung und Unterstützung der Entwicklung von Individuen, Gruppen und Institutionen, wobei eine Konzentration auf die Stärken, Resilienzen und das Gelingen gelegt wird (Rolfe, 2019).
Genau diesen Perspektivwechsel hin zu den Stärken, weg von den Defiziten wird beim Empowerment genutzt. Der Begriff *Empowerment* kann aus dem englischen mit Selbstbefähigung oder Selbstermächtigung übersetzt werden und wurde ursprünglich in den Bürgerrechtsbewegungen der Schwarzen Minderheitsbevölkerung, der Frauenrechtsbewegung und der gemeindebezogenen psychosozialen Arbeit in den USA geprägt (Herriger, 2020). Im Allgemeinen können mit dem Begriff Empowerment Entwicklungsprozesse von Menschen bezeichnet werden, bei denen sie die Kraft gewinnen ein nach eignen Maßstäben besseres Leben zu führen (Herriger, 2020).
Herriger (2020) formuliert eine Arbeitsdefinition für die psychosoziale Praxis:

> Der Begriff »Empowerment« bedeutet Selbstbefähigung und Selbstbemächtigung, Stärkung der Eigenmacht, Autonomie und Selbstverfügung. Empowerment beschreibt Mut machenden Prozesse der Selbstbemächtigung, in denen Menschen in Situationen des Mangels, der Benachteiligung oder der gesellschaftlichen Ausgrenzung beginnen, ihre Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen, in denen sie sich ihrer Fähigkeiten bewußt [sic!] werden, eigene Kräfte entwickeln und ihre individuellen und kollektiven Ressourcen zu einer selbstbestimmten Lebensführung nutzen lernen. Empowerment – auf eine kurze Formel gebracht – zielt auf die (Wieder-) Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags. (S.20)

Keupp (2018) beschreibt Empowerment als eine Grundhaltung professionellen Handelns, die besonders dort gefordert ist, wo Resignation, prekäre Lebensumstände und Ohnmacht herrschen.

Handlungsziel von Empowerment im professionellen Kontext ist dabei sowohl das zur Verfügung stellen von Rüstzeug für eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung als auch die Eröffnung von Handlungsspielräumen, in denen dies erprobt werden kann (Herriger, 2020).

Nach Herriger (o.D.) können drei Grundwerte des Empowerment-Konzepts beschrieben werden:

1. Fokus auf Ressourcen. Eine Abkehr von der Defizitorientierung, da dadurch häufig wichtige vorhandene positive Aspekte und Fähigkeiten von Personen übersehen werden.
2. Autonome Lebensgestaltung und Agency. Agency wird hierbei als „subjektive Erfahrung von Handlungsmächtigkeit“ (Herriger, o.D.) begriffen. Menschen sind handlungsfähige Individuen, die dazu in der Lage sind, ein für sich besseres Leben zu gestalten.
3. Eintreten für Selbstbestimmung und soziale Gerechtigkeit. Dies beschreibt den politischen Teil von Empowerment. „Menschen haben ein Recht auf Eigen-Sinn, Differenz und Diversität“ (Herriger, o.D.). Sie sollen und können dieses Recht auch behaupten, insofern dies die Freiheit von anderen nicht verletzt. Ziel dieses

letzten Werts ist das Schaffen eines kritischen Bewusstseins für soziale Ungerechtigkeit und die Anstiftung, diese zu verändern.

Empowerment wird als Gegenstück zur Theorie der *erlernten Hilfslosigkeit* von Martin Seliger verstanden, bei der Individuen wiederholte „Erfahrungen der Unkontrollierbarkeit eines Ereignisses“ (Herriger, S. 60) machen und daraufhin Erfolgserwartungen in der Zukunft als geringer eingeschätzt werden, sich ein verringertes Vertrauen in eigene Handlungsfähigkeiten und Bewältigungsressourcen einstellt.
Als drei Kernbegriffe von Psychologischem Empowerment können Gesundheit (auf Basis des biopsychosozialen Modells), Ressourcen (personale und soziale) und Resilienz (Widerstandsfähigkeit) angeführt werden (Rothenberg-Elder & Kühnel, 2018).
„Empowerment im psychologischen Wortsinn beschreibt einen Prozess, in dem Menschen auch in Zeiten der Belastung die psychische Kraft gewinnen, ein gelingendes Alltagsmanagement zu realisieren.“ (Herriger, o.D.)
Im Mittelpunkt von Psychologischem Empowerment stehen die psychosozialen Schutzfaktoren. Erforscht wird insbesondere über welche schützenden Fähigkeiten und Ressourcen Menschen verfügen, die belastende Lebensumstände und kritische Ereignisse bewältigen konnten (Herriger, 2020).
Dabei wird zwischen zwei Arten von Schutzfaktoren unterschieden, den personalen Ressourcen, die sich auf selbstbezogene Faktoren beziehen und den sozialen Ressourcen, welche sich aus der Erfahrung von Art, Umfang und Qualität der Unterstützung des sozialen Umfelds ergibt (Herriger, 2020).
Der Begriff der *Hardiness* beschreibt die Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz einer Person (Herriger, 2020). In der Forschung wurden Selbstakzeptanz bzw. Selbstwertüberzeugung, internale Kontrollüberzeugung sowie eine flexible Anpassung an Lebensumbrüche als wichtige Resilienzen herausgearbeitet (Herriger, 2020).
Entscheidende psychologische protektive Faktoren sind unter anderem: Intrapsychische Faktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation, Sinnerleben, Handlungsfähigkeit, Problemlösekompetenz und interpsychologische Faktoren wie: sichere Bindungen, verlässliche soziale Kontakte, familiärer Zusammenhalt (Rothenberg-Elder & Kühnel, 2018).
Herriger (2020) beschreib drei Dimensionen psychologischen Empowerments:

1. Die Dimension der selbstbezogenen Kognitionen: Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen, sowie internale Kontrollüberzeugung.
2. Dimension der kompetenzbezogenen Überzeugungen: Selbstwirksamkeitserwartung (*self efficacy*) und Erfahrung der eigenen Kompetenz (*perceived competence*).
3. Dimension der Handlungsmotivationen: Wunsch nach Umweltkontrolle (*desire for control*) und Selbstverpflichtung auf ein aktives prosoziales Verhalten (*civic duty*).

Als zentraler Schutzfaktor gilt außerdem das Gefühl der Kohärenz, welches Aaron Antonovsky als Teil des Konzepts der Salutogenese beschrieben hat und welches im nachfolgenden Exkurs genauer beschrieben wird (Herriger, 2020).

2.5.1 Exkurs: Salutogenese

Die Salutogenese beschäftigt sich mit den Fragestellungen: „Warum bleiben Menschen – trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?“ (Bengel et al., S. 24)

Aaron Antonovsky erforschte die Auswirkungen der Wechseljahre bei Frauen, von denen einige in Konzentrationslagern gefangen waren und, wie zu erwarten, stärker gesundheitlich belastet waren als andere. Das dennoch fast 30 % dieser Frauen trotz der traumatischen Erfahrungen eine relativ gute psychische Gesundheit hatten führte bei Antonovsky zu einem Perspektivwechsel und der Entwicklung des Konzepts der Salutogenese (Bengel et al., 2001).

Antonovsky begreift Gesundheit bzw. Krankheit als Kontinuum im Gegensatz zu der pathogenetischen Dichotomie (gesund oder krank), d.h. ein Mensch trägt immer gesunde bzw. kranke Anteile in sich (Bengel et al. 2001).

Wichtigster Bestandteil von Antonovskys Salutogenesekonzepts ist nach Bengel et al. (2001) das sogenannte *Kohärenzgefühl* (englisch: *Sense of Coherence*), welches sich aus drei Bestandteilen zusammensetzt:

1. *Gefühl der Verstehbarkeit* (englisch: *sense of comprehensibility*): d.h. die Fähigkeit Reize aus der Umwelt strukturiert zu verarbeiten und die Erwartung

nicht mit Unerklärbarem konfrontiert zu werden. Dabei handelt es sich um ein kognitives Verarbeitungsmuster.

2. *Gefühl der Handhabbarkeit* (englisch: *sense of manageability*): d.h. das Gefühl bzw. die Überzeugung zu haben, über genügend Ressourcen (egal ob eigene oder von anderen) zu verfügen, um einem Problem zu begegnen. Dabei handelt es sich um ein kognitiv-emotionales Verhaltensmuster.
3. *Gefühl der Sinnhaftigkeit* (englisch: *sense of meaningfulness*): Ein Gefühl, dass das Leben sinnhaft ist, es sich lohnt Energie in die Gestaltung dessen zu investieren und Probleme eher als willkommene Herausforderungen zu sehen. Bei dem Gefühl der Sinnhaftigkeit handelt es sich um eine motivationale Komponente. Diese beschreibt Bengel als wichtigste der genannten Bestandteile (Bengel et al. 2001)

Das Kohärenzgefühl ist die Grundhaltung einer Person, gegenüber der Umwelt als auch im Inneren selbst. Diese Grundhaltung beschreibt Antonovsky wie folgt:

> A global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic, feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected. (Antonovsky, 1979, S.10 zitiert nach Bengel et al. 2001, S.29)

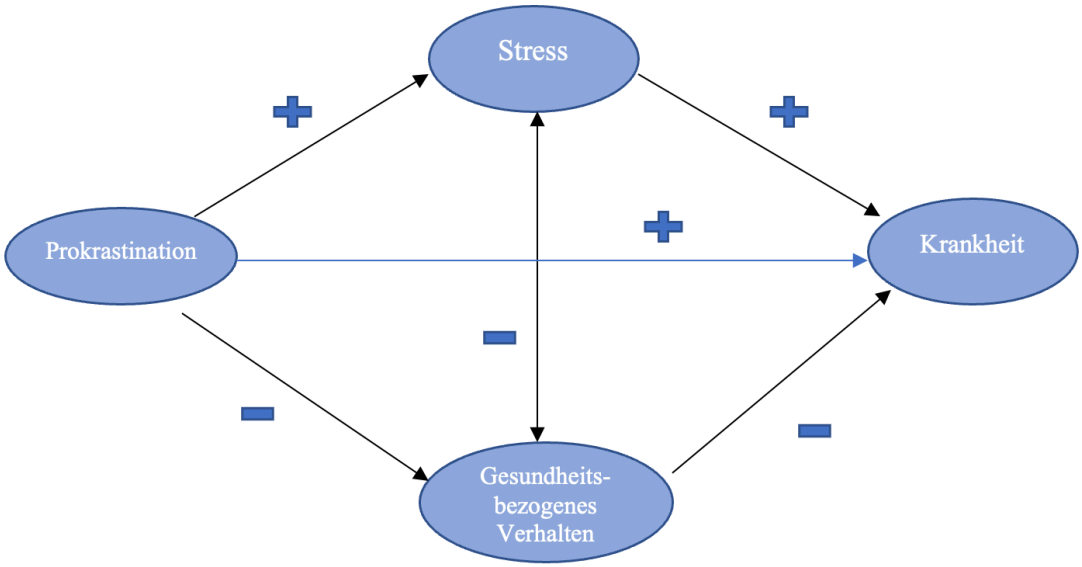
2.5.2 Prokrastination-Gesundheitsmodell

In Abbildung 5 ist das *Prokrastination-Gesundheitsmodell* (im Original *procrastination-health model*) dargestellt, welches zur Veranschaulichung der Beziehung von Prokrastination und Gesundheit herangezogen werden kann und das von Sirois et al (2003) entwickelt wurde. Innerhalb dieses Modells greift Sirois (2007) unterschiedliche Prozesse auf, welche die Gesundheit direkt und indirekt beeinflussen können. Die direkte Wirkung von Prokrastination auf die Gesundheit erfolgt im Modell Stress genannt, welcher durch das Aufschieben entsteht und mit Veränderungen der Immunfunktion aufgrund von psychophysiologischer Reaktivität einhergeht, welche sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken können (Sirois, 2007). Als indirekte Wirkung beschreibt die Autorin ein ungünstiges Gesundheitsverhalten von Personen. So neigen aufschiebende Personen dazu,

Vorsorgeuntersuchungen aufzuschieben und zeigen weniger gesundheitsförderliches Verhalten (Sirois, 2007).

Abbildung 5

Prokrastination-Gesundheitsmodell (eigene Darstellung nach Sirois, 2007)



2.5.3 Selbstregulation und Selbstwirksamkeit

Albert Bandura war einer der ersten, der Selbstregulation als ein Konzept im Rahmen seiner *Sozialkognitiven Lerntheorie* in den 1970er Jahren entwickelte.

Bandura ging in seiner Theorie davon aus, das menschliches Verhalten nicht nur von äußeren Einflüssen gesteuert sein könne, sondern dass es auch intrapersonelle Regulation geben muss (Bandura, 1991). Menschen haben demnach sowohl selbstreflektierende als auch selbstreaktive Fähigkeiten, mit denen sie eine gewisse Selbststeuerung auf ihre Gedanken, Gefühle, Motivation und Handlungen ausüben können und somit auch vorrauschauend ihr Handeln regulieren (Bandura, 1991). „Human functioning is, therefore, regulated by an interplay of self-generated and external sources of influence. “ (Bandura,

1991, S.249). Die selbstregulativen Mechanismen bestehen Bandura (1991) zufolge aus drei Subfunktionen, die sich gegenseitig beeinflussen:

1. *Selbstbeobachtung:* Registrierung des eigenen Verhaltens, Gefühle und deren Auswirkungen, um realistische Ziele zu setzen und zu verfolgen sowie eigenes Verhalten an unterschiedliche Kontexte anzupassen

2. *Selbstbewertung*: Bewertung dieses Verhaltens anhand eigener und Umwelterwartungen, sowie die Entwicklung von Verhaltensmustern anhand dieser Bewertung

3. *Selbstreaktion*: Folgt aus der Selbstbewertung (Belohnung oder Bestrafung) anhand von kognitiven und affektiven Reaktionen

> Ein wesentlicher Aspekt einer guten Selbstregulation ist eine *Balance* zwischen dem Bemühen, den Anforderungen der Realität gerecht zu werden und dem, eigene Motive und Ziele zu befriedigen. Diese Balance wird immer wieder gestört und muss immer wieder neu hergestellt werden. (Sachse, 2019, S.35)

Teil der Selbstreaktion ist die Selbstwirksamkeitserwartung (englisch: *self-efficacy*), welche sich in dem Vertrauen einer Person auf ihre eigenen Handlungskompetenzen zeigt, Anforderungen der Umwelt zu bewältigen (Bandura, 1991). „Wer sich selbst als selbstwirksam erlebt, ist davon überzeugt, aufgrund der eigenen Fähigkeiten auch mit schwierigen Situationen und Anforderungen zurechtzukommen“ (Schmitz et al., 2017, S. 12-13).

Einher geht die Selbstwirksamkeitserwartung mit einer Kontrollüberzeugung, selbst Einfluss auf die Dinge und Welt nehmen zu können statt diese nur durch äußere Umstände, Personen oder den Zufall kontrolliert zu erleben (Bandura, 1991). Dem Autor zufolge hat die Selbstwirksamkeit großen Einfluss auf Gedanken, Affekt, Motivation und Handeln einer Person und ist deshalb ein wichtiger Faktor innerhalb der Selbstregulation von Menschen (Bandura, 1991).

3. Aktueller Forschungsstand

Im vorangegangenen Abschnitt wurden theoretische Grundlagen und Modelle zu Prokrastination, Persönlichkeitseigenschaften und Empowerment dargelegt. In diesem Kapitel soll nun auf den aktuellen Forschungsstand von Prokrastination und den Zusammenhang mit Persönlichkeitsmerkmalen und Empowermentfaktoren eingegangen werden.

3.1 Prävalenz Prokrastination

Prokrastination ist ein Phänomen, welches sehr viele Menschen und insbesondere Studierende zu betreffen scheint. Die Häufigkeit von Prokrastination wird innerhalb der Forschung in Prävalenzstudien in unterschiedlicher Bandbreite zwischen 7 und 80 % angegeben (Höcker et al., 2022). In einer Metanalyse wurde belegt, dass Prokrastination bis zu 95% der Studierenden betrifft und dass ca. 50% der Studierenden dazu neigen, pathologisch aufzuschieben (Steel, 2007).

Höcker et al. (2017) und Engberding et al. (2017) berichten allerdings von weitaus geringeren Zahlen im deutschen Raum: 7 - 14,6% der Studierenden schieben in problematischem Ausmaß einer Studie an der Universität Münster zufolge auf, wobei nur ca. 2% der Studierenden angaben, nie aufzuschieben.

Aber auch in der Allgemeinbevölkerung kommt das Aufschieben von wichtigen Tätigkeiten oder Aufgaben ein häufig vor. In einer Studie gaben ca. 20 % der Bevölkerung in englischsprachigen westlichen Ländern an chronisch aufzuschieben (Ferrari et al., 2005). Auch in der Metanalyse von Steel (2007) geben 15 – 20 % der Allgemeinbevölkerung chronische Prokrastinationstendenzen an.

Diese sehr hohe Bandbreite der Häufigkeit von Prokrastination lässt sich laut Höcker et al. (2017) auf die Verwendung von unterschiedlichen Erhebungsinstrumente zurückführen, die Prokrastination verschieden operationalisieren.

Einige Autor:innen vermuten außerdem eine steigende Prävalenz von abschiebendem Verhalten begründet in der Erhöhung von Ablenkungsmöglichkeiten durch die fortschreitende Entwicklung und Tendenz des Gebrauchs digitaler Medien und elektronischen Geräten (Steel, 2007).

3.2 Prokrastination und Fernstudium

Ein Fernstudium erfordert höhere Selbstregulationsfähigkeiten als ein Präsenzstudium (Klingsieck et al., 2012). Da Selbstregulation in Zusammenhang mit Prokrastination steht ist zu vermuten, dass Prokrastination bei Fernstudierenden in einem höheren Maße auftritt als bei Präsenzstudierenden. Tatsächlich haben Klingsieck et al. (2012) in ihrer Studie keine großen Unterschiede in der Ausprägung von Prokrastination zwischen Fern-und Präsenzstudierenden gefunden. Allerdings merken sie an, dass sie lediglich die allgemeine Prokrastination erhoben haben und nicht akademische Prokrastination, bei welcher eine höhere Ausprägung an Prokrastination bei Fernstudierenden zu erwarten sind.
Melgaard et al. (2022) haben in ihrer Studie die Auswirkungen der Covid-19 Pandemie und den damit einhergehenden Wechsel zu Online-Lehre auf Prokrastinierende untersucht. Sie kamen zu dem Ergebnis, das Prokrastinierende Schwierigkeiten berichteten, sich selbst zum Lernen zu motivieren, zu strukturieren, sich einzubringen und ihnen der soziale Druck und der gemeinschaftliche Aspekt beim Lernen fehlten.
In einer weiteren Untersuchung zum Thema Prokrastination im Studium während der Covid-19 Pandemie betonten Pelikan et al. (2021) die Wichtigkeit von erfahrener Autonomie und Kompetenzen (perceived autonomy and competence) im Zusammenhang mit Prokrastination.

3.3 Soziodemographische Faktoren von Prokrastination

Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen der Tendenz zur Prokrastination und Alter, d.h. die Tendenz zu Prokrastinieren nimmt mit dem Alter von Individuen ab (Steel, 2007). In einer repräsentativen Studie in Deutschland war die Tendenz aufzuschieben bei der Gruppe der 14–29-Jährigen am größten, wobei auch hier eine Verringerung der Auftretenshäufigkeit von Prokrastination zu verzeichnen ist, die jedoch geringfügig ist (Beutel et al., 2016).
In Bezug auf Geschlechtsunterschiede ist die Studienlage inkonsistent. So zeigen Personen männlichen Geschlechts in unterschiedlichen Studien höhere, niedrigere oder gleiche Werte wie Personen weiblichen Geschlechts, je nachdem wie Prokrastination erhoben

wurde (Steel, 2007). Wenn Unterschiede auftreten, wurde jedoch eine geringfügig höhere Häufigkeit zu Prokrastinieren bei Männern gefunden (Beutel et al., 2016; Steel, 2007).
Steel und Ferarri (2013) konnten in ihrer Untersuchung hauptsächlich Zusammenhänge mit Geschlecht, Alter, Familienstand und Bildung finden und beschrieben den Typus des Prokrastinierenden als jung, männlich, unverheiratet, eher geringerer Bildung und mit mangelnder Selbstdisziplin.
In ihrer repräsentativen Studie der deutschen Allgemeinbevölkerung fanden Beutel et al. (2016) keine Unterschiede in Bezug auf Bildung und Prokrastination. Signifikante Unterschiede in der Ausprägung von Prokrastination wurden durch die Autor:innen in Bezug auf Beziehungsstatus (Singles zeigten höhere Werte), sowie in Bezug auf die berufliche Situation (Studierende und Arbeitslose zeigten höhere Werte als Arbeitnehmende und Berentete) gefunden (Beutel et al., 2016).
In Bezug auf familiäre und schulische Voraussetzungen konnten Rosário et al. (2009) belegen, dass die Familienverhältnisse einen Einfluss auf das Aufschiebeverhalten von ihren Kindern haben können. Die Autor:innen zeigen in ihrer Untersuchung, dass die Prokrastination mit höherer Bildung der Eltern abnimmt, aber mit der Anzahl der Geschwister, der Klassenstufe und der Leistungsschwäche zunimmt.
Wang (2022) fand in seiner Metanalyse einen positiven Zusammenhang zwischen autoritären und permissiven Erziehungsstilen, sowie einen negativen Zusammenhang mit autoritativem Erziehungsstil.

3.4 Prokrastination und Persönlichkeit

Im Überblick seiner Metaanalyse fand Steel (2007) eine große Zahl an mit Prokrastination zusammenhängender Persönlichkeitsmerkmale (Ablenkbarkeit, Gewissenhaftigkeit, Selbstkontrolle, Impulsivität und Widerwille gegen die Aufgabe). Zwar beeinträchtigt Prokrastination die Leistung Betroffener, wobei diese Leistungsunterschiede nicht auf eine geringere Intelligenz zurückzuführen sind, d.h. Prokrastinierende unterscheiden sich in ihren intellektuellen Voraussetzungen nicht von Nichtprokrastinierenden, der Unterschied besteht hier nur in der tatsächlich erbrachten Leistung selbst (Steel, 2007).
Auch Höcker et al. (2017) konnten in Querschnittsuntersuchungen an der Universität Münster einen Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Prokrastination

feststellen. So korrelierte Prokrastination stark mit Versagensangst und wahrgenommenen hohen Erwartungen der sozialen Umwelt.
Kağan et al. (2010) fanden in ihrer Untersuchung einen Zusammenhang zwischen akademischer Prokrastination und Perfektionismus und Kim et al. (2017) fanden einen negativen Zusammenhang zwischen Prokrastination und Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit, sowie einen positiven Zusammenhang zu Neurotizismus.
Die eindeutig stärksten Zusammenhänge bestehen Höcker et al. (2017) zufolge studienübergreifend in Verbindung mit Gewissenhaftigkeit und Selbstkontrolle, was auf die Zugehörigkeit zu Selbstregulation zurückzuführen sei.

3.5 Prokrastination und Empowerment

Bestimmte Faktoren psychologischen Empowerments (Ressourcen und Resilienzen) scheinen ebenso mit Prokrastination zu korrelieren. Dies betrifft vor allem selbstrelevante Personenmerkmale, wie Selbstwirksamkeit, Selbstregulation, Selbstkontrolle, Selbstwertgefühl und self-handicapping (Rustemeyer & Callies, 2013).

Lohbeck et al. (2016) konnten in einer Untersuchung einen Zusammenhang zwischen geringem Selbstkonzept von Studierenden und Prokrastination erheben. Auch steht Prokrastination im Zusammenhang mit der Selbstwirksamkeitserwartung und Vulnerabilität von Studierenden (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Weitere Faktoren, die zur Vorhersage von Prokrastination herangezogen werden können, sind Selbstwertgefühl, (wahrgenommene) persönliche Kompetenz und Coping durch Resilienzen (Brando-Garrido et al., 2020).

Auch in einer Metaanalyse von van Eerde (2003) wurde ein negativer Zusammenhang zwischen Prokrastination und Selbstwirksamkeitserwartung sowie ein positiver Zusammenhang mit self-handicapping Verhalten belegt. Steel (2007) konnte in seiner Metaanalyse Zusammenhänge zwischen Prokrastination, Selbstwirksamkeitserwartung und self-handicapping sowie Selbstwert aufzeigen.
In ihrer repräsentativen deutschen Studie konnte das Forschungsteam um Manfred Beutel (2016) aufzeigen, dass Prokrastination mit Stress, Depressivität, Angst, Burnout und

Einsamkeitsgefühlen einhergeht und dass Prokrastinierende über weniger Lebenszufriedenheit verfügen.
Gusy et al. (2022) konnten in ihrer Studie die zentralen Annahmen des Prokrastination-Gesundheitsmodell von Sirois (2007) bestätigen, nämlich dass Prokrastination sich auf die Gesundheit von Studierenden auswirkt und sich eine hohe Ausprägung an Prokrastination auf die Zunahme von Depressivität, Ängstlichkeit und Stress sowie der Verringerung von Schlafqualität auswirkt.
Hoppe et al. (2018) betonen in ihrer Studie die Wichtigkeit, Studierende zu empowern, um akademischer Prokrastination entgegenzuwirken.
In ihrer Metaanalyse kommen Sirois und Kitner (2015) zu dem Ergebnis, dass prokrastinierende Personen eher maladaptive Bewältigungsstrategien einsetzen und dass Interventionen, die sich auf die Reduktion dieser maladaptiven Bewältigungsstrategien konzentrieren bei den Betroffenen zu einer Reduktion von Stress und anderen gesundheitsgefährdenden Faktoren führen können.

4. Zielsetzung und Fragestellungen

Ziel der Masterthesis ist, es Fernstudierende auf Häufigkeit und Verteilung von Prokrastination in Bezug auf Persönlichkeitsmerkmale und Psychologisches Empowerment zu untersuchen und mögliche Zusammenhänge der drei Konstrukte aufzudecken.

Dabei stehen folgende spezifische Fragestellungen im Zentrum:

1. In welcher Häufigkeit und Ausprägung prokrastinieren Fernstudierende?
2. Welche Persönlichkeitsmerkmale im Sinne der „Big Five“ zeigen prokrastinierende Fernstudierende?
3. Über welche Faktoren von Psychologischem Empowerment verfügen prokrastinierende Fernstudierende?
4. Gibt es Zusammenhänge zwischen Prokrastination, Persönlichkeitsmerkmalen und Faktoren des Psychologischen Empowerments?

4.1.Hypothesen

In Forschung und Literatur wird Prokrastination häufig als *trait* erfasst und beschrieben. In unterschiedlichen Untersuchungen wurde aufgezeigt, dass ein Zusammenhang von Prokrastination mit Persönlichkeitsmerkmalen besteht. Dabei konnten unterschiedliche assoziierte Persönlichkeitsmerkmale identifiziert werden, insbesondere Gewissenhaftigkeit korreliert stark negativ mit Prokrastination (Kim et al, 2017; Steel, 2007; van Eerde, 2003). Aufgrund dieser Befunde lässt sich folgende Hypothese ableiten:

H1: Je niedriger die Ausprägung von Gewissenhaftigkeit bei Fernstudierenden, desto höher die Ausprägung von Prokrastination.

Ein weiteres Persönlichkeitsmerkmal, welches häufig in Zusammenhang mit Prokrastination gebracht wird ist Neurotizismus, welches positiv mit Prokrastination korreliert (Kim et al., 2017; Steel 2007). Daraus lässt sich folgende Hypothese darstellen:

H2: Je höher die Ausprägung von Neurotizismus bei Fernstudierenden, desto höher die Ausprägung von Prokrastination.

Wie in Kapitel 3 dargestellt, stehen mangelnde Ressourcen und Resilienzen mit Prokrastination in Verbindung (Beutel, 2016). Unterschiedliche Faktoren, wie z.B. Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation wurden dabei im Zusammenhang mit Prokrastination als protektiv belegt. Deshalb wird angenommen, dass Faktoren, die mit Psychologischem Empowerment in Verbindung stehen als Schutzfaktoren agieren. Daraus lässt sich folgende Hypothese ableiten:

H3: Je niedriger die Ausprägung von Empowerment bei Fernstudierenden, desto höher die Ausprägung von Prokrastination.

5. Methodischer Teil

In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen der vorliegenden Arbeit dargestellt. Hierzu wird das Studiendesign, die Stichprobe, die verwendeten Untersuchungsinstrumente und die Datenanalyse, welche im Anschluss an die Datenerhebung erfolgte, beschrieben.

5.1 Studiendesign und Vorgehen

Die vorliegende Studie wurde als Querschnittsdesign konzipiert. Als Erhebungsmittel wurde eine Befragung in Form eines Online-Fragebogens eingesetzt. Dieser wurde auf der Website www.soscisurvey.de erstellt. Der Fragebogen war im Zeitraum vom 30.07.2021 bis 31.08.2021 über einen Link erreichbar, in diesem Zeitraum wurden die Daten erhoben. Im Vorfeld wurde der Fragebogen durch zwei Pretests von privaten Kontakten auf Verständlichkeit überprüft. Insgesamt wurde der Fragebogenlink im Erhebungszeitraum 510-mal aufgerufen.195 Interviews wurden abgeschlossen, wovon 132 gültige Fälle nach Ausschluss von unvollständigen Datensätzen übrigblieben.
Zu Beginn wurden die Teilnehmenden willkommen geheißen und über die Teilnahmebedingungen des Online-Fragebogens aufgeklärt, das Thema der Umfrage wurde grob beschrieben und über den Datenschutz und Anonymität aufgeklärt. Außerdem wurden die Kontaktdaten der Autorin angegeben, um eine Beantwortung von eventuellen Fragen der Teilnehmenden in Bezug auf den Fragebogen oder die Untersuchung zu ermöglichen. Um die eingegrenzte Stichprobe zu wahren, wurde zu Beginn des Online-Fragebogens eine Filterfrage eingerichtet. Im Anschluss wurden soziodemographische Daten, sowie Angaben zu Persönlichkeitseigenschaften, Prokrastination und Empowerment erhoben.

5.2 Stichprobe

In die Untersuchung eingeschlossen wurden volljährige Studierende an Fernuniversitäten und -Hochschulen, bzw. solche, die Fernstudiengänge an regulären Universitäten und Hochschulen besuchen. Ausgeschlossen wurden alle Nicht-Studierenden oder Studierende, die ein reines Präsenzstudium absolvieren über eine Filterfrage zu Beginn der Umfrage.
Zur Akquise von Teilnehmenden wurde ein Link zur Online-Umfrage über Social-Media-Kanäle (Facebook, Instagram, LinkedIn, WhatsApp und Telegram), private Kontakte, Umfrageseiten (SurveyCircle, Diploma Hochschule, und Psychologie Heute) und Umfragegruppen (Facebook und LinkedIn) geteilt. Außerdem wurden diverse Hochschulen per E-Mail um die Weitergabe des Umfrage-Links an ihrer Fernstudierenden gebeten.

5.3 Verwendete Fragebögen

Der dieser Studie zugrundeliegende Online-Fragebogen setzt sich aus vier Teilen zusammen. Es wurden soziodemografische Daten erhoben und Persönlichkeitsmerkmale, Empowermentfaktoren und Prokrastination erfasst. Der vollständige Online-Fragebogen, der zur Datenerhebung verwendet worden sind, befindet sich im Anhang 1.

5.3.1 Soziodemografische Daten

Im ersten Teil des Online-Fragebogens wurden soziodemografische Angaben erhoben. Es wurden die Angaben der Teilnehmenden bzgl. Altersgruppe, Geschlecht, Familienstand, höchster bisher erreichter Bildungsabschluss, Studienfach, Berufstätigkeit und Umfang mittels sechs Items erfasst.

5.3.2 Persönlichkeit

Die Persönlichkeitsmerkmale der Teilnehmenden wurden mittels des *Complex Personality Inventory (CPI13) – Inventar zur Erhebung vielschichtiger Persönlichkeit* nach Gurdan (2022) erfasst. Der Fragebogen ist an das Big-Five Persönlichkeitsmodell angelehnt. Das CPI13 erfasst Persönlichkeit differenziert anhand bimodaler Gegensatzeigenschaften auf 13 Skalen mit insgesamt 70 Items: *Extraversion, Introversion, Gewissenhaftigkeit, Gelassenheit, Soziale Orientierung, Autonome Orientierung, Traditionsbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstreflexion, Sensitivität, Resilienz* und *Fluides Selbstkonzept* (Gurdan, 2022). Die Items werden mithilfe einer fünfstufigen Likert-Skala erfasst, von *1: trifft nicht zu* bis *5: trifft voll zu*.
Der CPI13 weist gute psychometrische Eigenschaften auf (Cronbachs $\alpha = .72$ bis $\alpha = .87$ bei den Unterskalen) (Gurdan, 2022).
Für die Erhebung dieser Studie wurden acht der dreizehn Skalen mit des Fragebogens verwendet um die Persönlichkeitsmerkmale *Extraversion,* 7 Items (z.B. „Ich brauche Aufregung und Aktivität in meinem Leben.“)*, Introversion,* 6 Items (z.B. „Wenn mich etwas bedrückt, mache ich das lieber mit mir allein aus.“), *Gewissenhaftigkeit,* 4 Items

(z.B. „Ich bin strukturiert und plane gerne voraus.“), *Gelassenheit,* 6 Items (z.B. „Ich gehe mit Zielen und Plänen flexibel begegnen.“), *Soziale Orientierung,* 7 Items (z.B. „Ich möchte mich mit allen Menschen verstehen.“), *Autonome Orientierung,* 6 Items („Ich kann „gegen den Strom schwimmen“.“), *Traditionsbewusstsein,* 6 Items (z.B. „Ich brauche das Vertraute.“) und *Offenheit*, 4 Items (z.B. „ Ich fühle mich wohl, wenn sich Situationen oft verändern.“) zu erheben.

Zusätzlich wurde die Dimension *Neurotizismus* über die deutsche Kurzversion des NEO-Fünf-Faktoren-Inventars (NEO-FFI-30) (Borkenau und Ostendorf, 1993 zitiert nach Körner et al., 2008) erhoben. Das NEO-FFI 30 ist ein international vielfach eingesetztes Verfahren zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen. Mit Cronbachs $\alpha = .81$ verfügt sie Skala über gute psychometrische Eigenschaften (Körner et al., 2008). Die 6 Items (z.B. „Ich fühle mich oft angespannt und nervös.“) werden auf einer fünfstufigen Likert-Skala gebildet, wobei die Antwortmöglichkeiten von *1: trifft nicht zu* bis *5: trifft voll zu* reichen.

5.3.3 Prokrastination

Prokrastination wurde mit Hilfe des Allgemeinen Prokrastinationsfragebogens (APROF) von Rist, Höcker und Engberding (Höcker et al., 2017) erhoben. Dieser erfasst Prokrastination anhand der drei Facetten Prokrastinationstendenz (7 Items, z.B. „Ich schiebe den Beginn von wichtigen Aufgaben bis zum letzten Moment hinaus.“), Aufgabenaversivität (6 Items, z.B. „Ich denke nicht gerne an das Erledigen meiner wichtigen Aufgaben“) und Alternativenpräferenz (5 Items, z.B. „Sobald ich mit einer wichtigen Aufgabe beginnen will, erscheinen mir andere Tätigkeiten attraktiver.“). Die Facette *Prokrastinationstendenz* erfasst dabei die Stärke der Tendenz, persönlich wichtige Aufgaben aufzuschieben, *Aufgabenaversivität* erfasst die Stärke der negativen Gefühle gegenüber diesen Aufgaben und *Alternativenpräferenz* bildet die Bereitschaft ab, weniger wichtige Tätigkeiten der eigentlichen Aufgabe vorzuziehen, die Summenwerte der drei Subskalen korrelieren in mittlerer Höhe untereinander (Höcker et al., 2017). Die 18 Items werden auf einer siebenstufigen Likert-Skala mit den Antwortmöglichkeiten: *1: Nie, 2: fast nie, 3: selten, 4: manchmal, 5: häufig, 6: fast immer, 7: immer* erhoben. Der APROF ist psychometrisch

hinreichendes solides, ökonomisches und präzises Messinstrument zur Erfassung von Prokrastination (Höcker et al., 2017).

5.3.4 Empowerment

Im Online-Fragebogen wurde Psychologisches Empowerment mittels des Empowerment-Fragebogen (Himmer-Gurdan, 2019) erfasst. Dabei wurden folgende fünf Empowermentfaktoren erhoben: *Optimismus* (8 Items, z.B. „Es fällt mir leicht mich auf das Gute zu konzentrieren."), *Kognitive Stärke* (8 Items, z.B. „In schweren Situationen rede ich mir gut zu."), *Selbstvertrauen* (7 Items, z.B. „Ich fühle mich schweren Situationen gewachsen."), *Affektive Resilienz* (7 Items, z.B. „Ich kann gut mit Druck umgehen."), *Problemlösekompetenz* (9 Items, z.B. „Ich finde Wege, um mit schweren Situationen umzugehen."). Die Items auf den Skalen werden auf einer fünfstufigen Likert-Skala gebildet, mit folgenden Antwortmöglichkeiten: *1: trifft nicht zu* bis *5: trifft voll zu.* Einige der Items sind invers codiert und müssen deshalb vor der Weiterverarbeitung umcodiert werden. Dies betrifft die Items der folgenden Skalen: Optimismus (6), Kognitive Stärke (4), Affektive Resilienz (6).

5.4 Datenanalyse

Die Daten wurden mit dem statistischen Analyse Programm IBM SPSS in der Version 27 ausgewertet. Zunächst wurden die Daten für die Weiterverarbeitung vorbereitet, z.B. wurden einige invers codierte Items auf den Empowermentskalen umcodiert.
Anschließend wurden Mean-Scores für die Skalen der Persönlichkeitseigenschaften, welche mit dem CPI13 und dem NEO-FFI-30 erfasst wurden, gebildet. Ebenso wurden Mean-Scores für die drei Subskalen des APROFS, sowie die Empowermentskalen gebildet. Für Empowerment wurde noch ein Gesamt-Mean-Score aus allen Mean-Scores der Empowermentskalen gebildet, um Gesamt-Empowerment zu erfassen.
Nach Aufbereitung der Daten wurden zunächst deskriptive Statistiken verwendet, um einen Überblick über die Daten zu erhalten. Die Variablen der einzelnen Konstrukte wurden auf ihre Häufigkeit und Verteilung untersucht und grafisch dargestellt. Nicht metrische Variablen wurden auf ihre Häufigkeiten und Verteilung untersucht. Für metrisch skalierte Variablen erfolgte außerdem eine Berechnung von Lage-und Streuungsmaßen.

Für alle metrischen Variablen erfolgt außerdem eine Überprüfung auf Normalverteilung mittels Kolmogorov-Smirnov-Tests sowie zur Absicherung grafischer Methoden (Q-Q-Diagrammen und Histogramme), da analytische Tests auf Normalverteilung bei wachsender Stichprobe sehr sensibel gegenüber geringen Abweichungen von der Normalverteilungen werden und das Ergebnis signifikant wird, obwohl eine Normalverteilung der Daten vorliegt (Field, 2009).

Zur Überprüfung der Forschungsfragen und der Hypothesen wurde im nächsten Schritt mit inferenzstatistischen Methoden gearbeitet. Es wurde ein Signifikanzniveau von $p < .05$ festgelegt. Um eventuelle Gruppenunterschiede zu untersuchen, wurden t-Tests verwendet und Spearman-Korrelationen verwendet. Zusammenhänge zwischen den intervallskalierten Variablen von Persönlichkeit, Prokrastination und Empowerment wurde mittels der Pearson-Korrelationsanalyse sowie anhand von Streuungsdiagrammen untersucht. Für einige Variablen wurde zusätzlich die Spearman-Korrelationsanalyse angewendet, da sie in der Stichprobe nicht normalverteilt waren. Zur Überprüfung der Hypothesen wurden einfache sowie multivariate Regressionsanalysen durchgeführt. Zuvor wurde überprüft, ob alle Voraussetzungen für die Verwendung einer Regressionsanalyse erfüllt waren. Für die multiplen Regressionsanalysen wurden dann jeweils eine Facette von Prokrastination (Prokrastinationstendenz, Aufgabenaversivität und Alternativenpräferenz) als abhängige Variable (Kriterium) eingesetzt. Als unabhängige Variablen (Prädiktoren) wurden Persönlichkeitseigenschaften und Empowermentfaktoren eingesetzt.

6. Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die deskriptiven und inferenzstatistischen Ergebnisse der Studie veranschaulicht und erläutert.

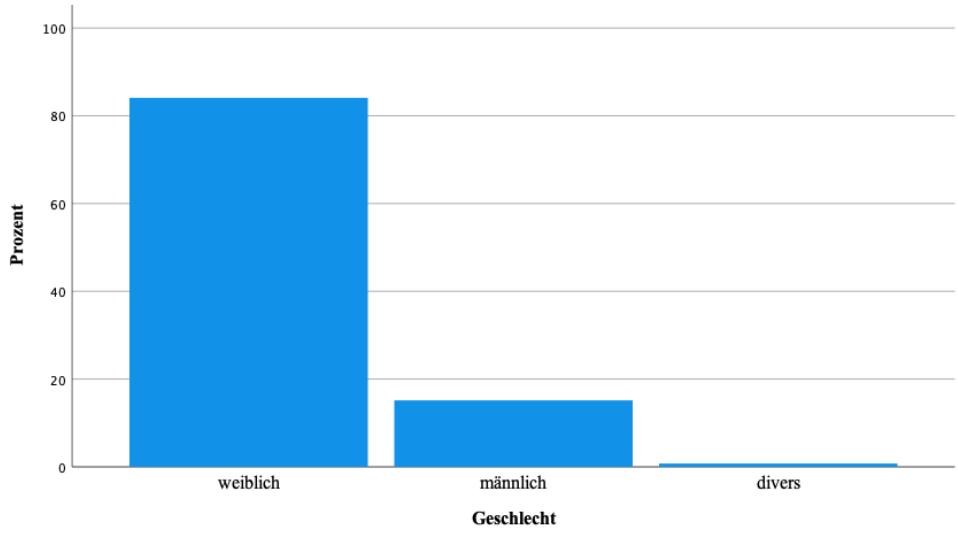
6.1 Deskriptive Ergebnisse

6.1.1 Geschlecht

In der Stichprobe dieser Arbeit war Geschlecht nicht ausgeglichen verteilt. Von den 132 Teilnehmenden waren Frauen mit 84.1% ($n = 111$) gegenüber Männern mit 15.2% ($n = 20$) und diversen Personen mit .8% ($n = 1$) überproportional vertreten. Die Geschlechterverteilung ist in Abbildung 6 grafisch dargestellt.

Abbildung 6

Geschlechterverteilung innerhalb der Stichprobe (eigene Darstellung)



6.1.2 Alter

Das Alter der Teilnehmenden wurde in der vorliegenden Arbeit in Kategorien erhoben und ordinal skaliert. Die Altersgruppe der 24–29-Jährigen war in der Stichprobe am häufigsten vertreten (31.1%; n = 41). Die wenigsten Teilnehmenden befanden sich in der Gruppe der über 53-Jährigen (6.1%; n = 8). Die Altershäufigkeiten und Prozente sind in der Tabelle 2 veranschaulicht.

Tabelle 2

Häufigkeiten und Prozente der Altersgruppen (eigene Darstellung)

Altersgruppe	Häufigkeit	Prozent
18-23	19	14.4
24-29	41	31.1
30-35	25	18.9
36-41	11	8.3
41-46	18	13.6
47-52	10	7.6
Über 53	8	6.1

Anmerkung. Alter in Jahren; $N = 132$

6.1.3 Familienstand

In Bezug auf ihren Familienstand haben die meisten Untersuchungsteilnehmenden angegeben in einer Partnerschaft zu leben, dabei gaben 41.7% ($n = 55$) an vergeben und 30.3% ($n = 40$) verheiratet zu sein. Ein Viertel der Teilnehmenden waren zum Befragungszeitraum alleinstehend (25%; $n = 33$) und 3% ($n = 4$) gaben an geschieden zu sein.

6.1.4 Bildungsabschluss

Die meisten Teilnehmenden gaben an, bereits über einen Hochschulabschluss zu verfügen (43.9%; $n = 58$). Etwas mehr als ein Drittel der Befragten (34.1%; $n = 45$) gaben als ihren bisher erreichten höchsten Bildungsabschluss das Abitur bzw. die Hochschulreife an und die wenigsten Befragten der Stichprobe verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung (22%; $n = 29$).

6.1.5 Arbeitszeit

In Bezug auf ihre momentane Arbeitssituation gaben 93.9% (*n* = 124) der Befragten an, neben dem Studium arbeitstätig zu sein. Die meisten arbeiteten zum Befragungszeitraum mehr als 35 Stunden pro Woche (47.7%; *n* = 63), gefolgt von 17.4% (*n* = 23), die 26-35 Stunden pro Wochen arbeiten, 16.7% (*n* = 22), die die 16-25 Stunden pro Woche arbeiten und 12.1% (*n* = 16), die 5-15 Stunden pro Woche arbeiten. Die wenigsten gaben an, nicht neben dem Studium arbeitstätig zu sein (6.1%; *n* = 8).

6.1.6 Studienfach

In der Stichprobe waren Studierende der Psychologie am häufigsten vertreten (36.4; *n* = 48), dicht gefolgt von Studierenden der Sozialwissenschaften (34.8%; *n* = 46). Die übrigen Häufigkeiten und Prozente sind in Tabelle 3, gemeinsam mit den soziodemographischen Daten bezüglich Familien-und Bildungsstand und wöchentliche Arbeitszeit veranschaulicht.

6.1.7 Persönlichkeit

Zur Auswertung wurden für die einzelnen Skalen der erfassten Persönlichkeitseigenschaften des CPI13 und NEO-FFI Mean-Scores gebildet. Die berechneten Mittelwerte und Standardabweichungen sind in Tabelle 4 dargestellt.

Die möglichen Ausprägungen der einzelnen Persönlichkeitsmerkmale, die mit dem CPI13 und dem NEO-FFI-30 gemessen wurden, konnten Werte zwischen min. 1 und max. 5 annehmen.

Beim Abgleich der erfassten Persönlichkeitseigenschaften mit den Referenzwerten im CPI13 (siehe Anhang 2) zeigten sich für die Skalen Extraversion, Introversion, Gelassenheit, Soziale Orientierung, Autonome Orientierung, Offenheit mittlere Ausprägungen. Für die Skala Gewissenhaftigkeit wurde ein unterdurchschnittlicher Wert gefunden und für Traditionsbewusstsein ein überdurchschnittlicher Wert.

Im Vergleich mit den Referenzwerten von Neurotizismus (*M* = 1.62, *SD* = .77) (Körner et al, 2008, S. 242) zeigt die erhobene Stichprobe eine höhere mittlere Ausprägung von Neurotizismus.

Tabelle 3

Häufigkeitsverteilung der Stichprobe in Bezug auf soziodemographische Daten (eigene Darstellung)

	Häufigkeit	Prozent
Familienstand		
Alleinstehend	33	25.0
Vergeben	55	41.7
Verheiratet	40	30.3
geschieden	4	3.0
Bildungsstand		
Abitur/Hochschulreife	45	34.1
Berufsausbildung	29	22.0
Hochschulabschluss	58	43.9
Arbeitszeit		
5-15 Std/Woche	16	12.1
16-25 Std/Woche	22	16.7
26-35 Std/Woche	23	17.4
Mehr als 35 Std/Woche	63	47.7
Nicht berufstätig	8	6.1
Studienfach		
Psychologie	48	36.4
Sozialwissenschaften	46	34.8
Wirtschaft	6	4.5
IT	1	.8
Naturwissenschaften	4	3.0
Medien	2	1.5
Rechtswissenschaften	1	.8
Sprachwissenschaften	1	.8
Anderes	23	17.4
Gesamt	132	100.0

Tabelle 4

Deskriptive Statistik der erfassten Persönlichkeitsmerkmale mit dem CPI13 und NEO-FFI-30 (eigene Darstellung)

Persönlichkeitseigenschaft CPI13	M	SD
Extraversion	3.60	.68
Introversion	3.24	.72
Gewissenhaftigkeit	3.88	.74
Gelassenheit	3.08	.67
Soziale Orientierung	3.67	.55
Autonome Orientierung	3.59	.67
Traditionsbewusstsein	3.42	.71
Offenheit	3.28	.80
Neurotizismus*	2.60	.93

Anmerkung. M = Mittelwert. *SD* = Standardabweichung. *erfasst mit dem NEO-FFI-30

6.1.8 Prokrastination

Mithilfe des APROF wurden drei Facetten von Prokrastination (Prokrastinationstendenz, Aufgabenaversivität und Alternativenpräferenz) erfasst. Nach der Bildung von Mean-Scores für die jeweiligen Subskalen wurden Mittelwerte und Standardabweichungen gerechnet, die in Tabelle 5 veranschaulicht wurden.

Tabelle 5

Deskriptive Statistik der mit dem APROF erfassten Subskalen von Prokrastination (eigene Darstellung)

Subskala	M	SD
Prokrastinationstendenz	3.83	1.52
Aufgabenaversivität	3.60	1.51
Alternativenpräferenz	4.02	1.39

Anmerkung. M= Mittelwert. *SD* = Standardabweichung

Die erfassten Mittelwerte und Standardabweichungen können mit den Referenzwerten des APROF abgeglichen werden (siehe Anhang 3). Die möglichen Ausprägungen konnten Werte zwischen min.1 und max. 7. Bei der Betrachtung der Referenzwerte zeigt sich, dass die erhobenen Mittelwerte und Standardabweichungen der Stichprobe bei den Skalen Prokrastinationstendenz in einem ähnlichen Bereich zur Referenzpopulation liegen, bei der Skala Aufgabenaversivität etwas liegt der Mittelwert etwas niedriger und bei der Skala Alternativenpräferenz ist der Mittelwert der Stichprobe höher. In Abbildung 7, 8 und 9 sind die Verteilungen der drei Subskalen grafisch dargestellt.

Abbildung 7

Häufigkeitsverteilung von Prokrastinationstendenz (eigene Darstellung)

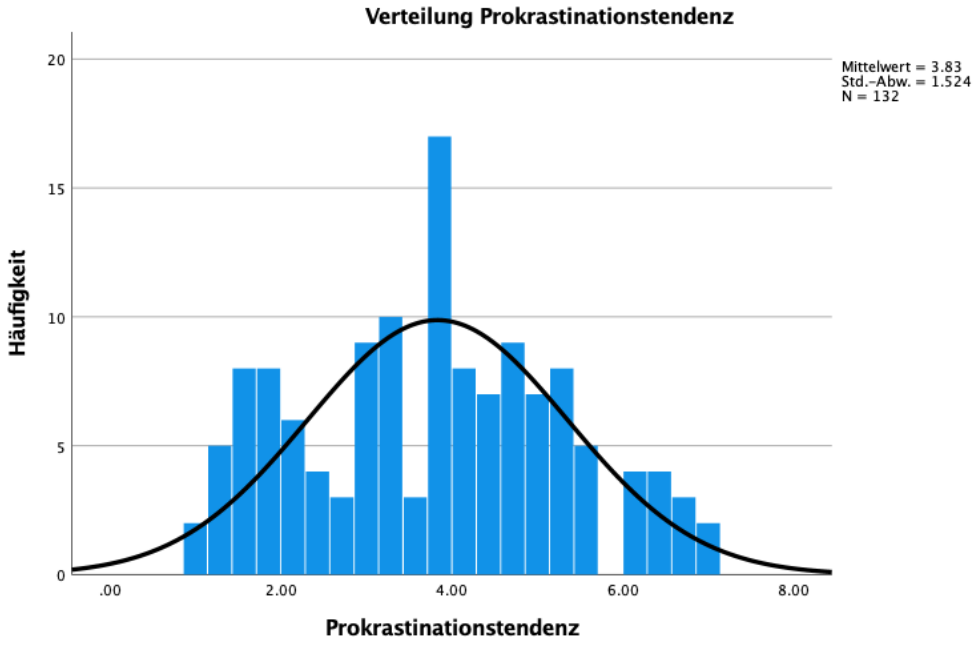


Abbildung 8

Häufigkeitsverteilung von Aufgabenaversivität (eigene Darstellung)

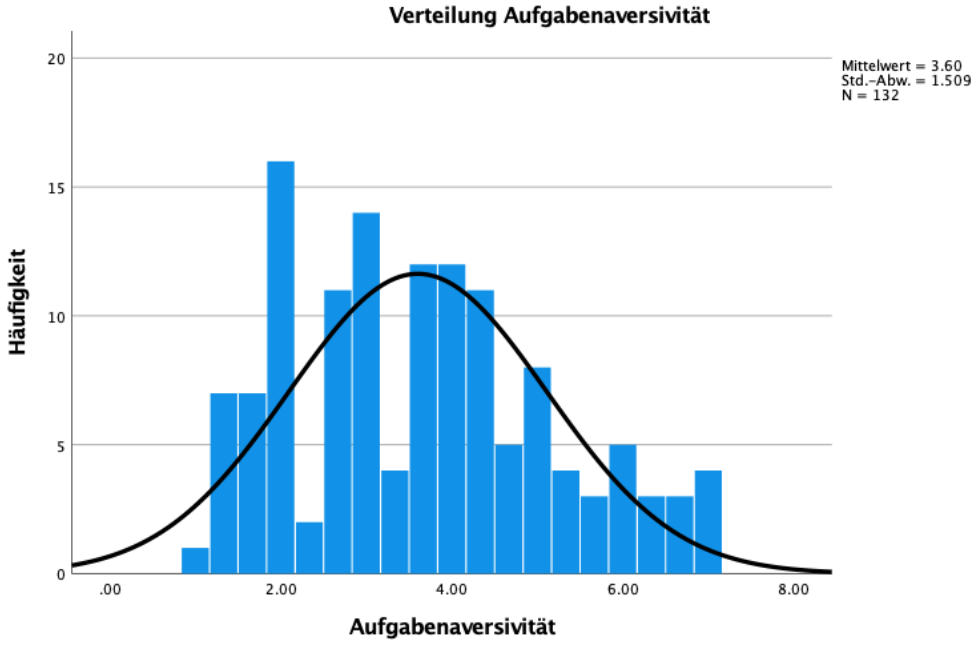
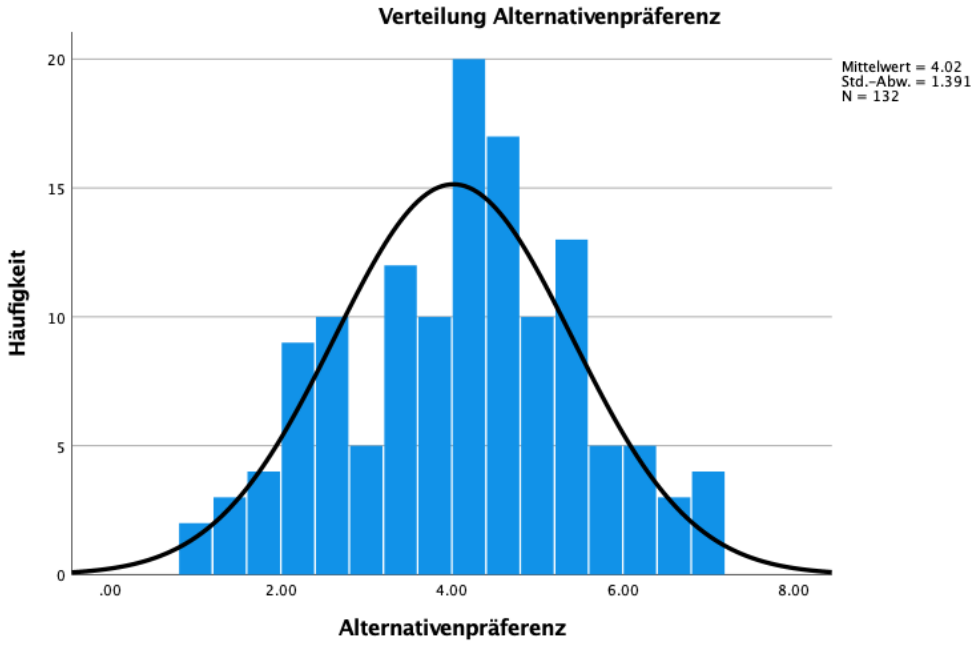


Abbildung 9

Häufigkeitsverteilung von Alternativenpräferenz (eigene Darstellung)



6.1.9 Empowerment

Für die erfassten Empowerment-Skalen wurden Mean-Scores gebildet, sowie ein Gesamt-Mean-Score für Empowerment. Die errechneten Mittelwerte und Standardabweichungen sind in Tabelle 6 ersichtlich. Im Abgleich mit den Referenzwerten der Empowermentfaktoren (siehe Anhang 4) zeigten sich für die in der Stichprobe erhobenen Empowermentfaktoren mittlere Ausprägungen bei *Optimismus*, *Selbstvertrauen*, *Affektive Resilienz* und *Problemlösekompetenz*. Beim Faktor *Kognitive Stärke* zeigte sich ein überdurchschnittlicher Wert.

Tabelle 6

Deskriptive Statistiken der erfassten Empowermentfaktoren mit dem Empowerment-Fragebogen (eigene Darstellung)

Empowermentfaktor	M	SD
Optimismus	3.86	.64
Kognitive Stärke	3.98	.51
Selbstvertrauen	3.75	.80
Affektive Resilienz	3.18	.77
Problemlösekompetenz	4.06	.59
Gesamt-Empowerment	3.76	.53

Anmerkung. M= Mittelwert, SD= Standardabweichung, *Gesamt- Empowerment* setzt sich aus allen Mean-Scores der Einzelskalen zusammen

6.1.Inferenzstatistische Ergebnisse

Zunächst wurden Gruppenvergleiche der demographischen Variablen und Prokrastinationstendenz angestrebt, bevor die eigentlich aufgestellten Hypothesen getestet wurden.
Wie bereits im Kapitel zum aktuellen Forschungsstand beschrieben, sind Zusammenhänge zwischen Prokrastination und Geschlecht sowie Alter in einigen Studien belegt worden (Steel, 2007). Deshalb Hierzu wurden die drei Subskalen von Prokrastination auf Unterschiede oder Zusammenhänge mit Geschlecht und Alter in der Stichprobe untersucht.

Als erster Schritt wurde mittels grafischer Betrachtung der Q-Q-Diagramme (siehe Anhang 5) getestet, ob die Prokrastinationstendenz innerhalb der Geschlechter normalverteilt ist. Im Ergebnis kann davon ausgegangen werden, dass Geschlecht in der Stichprobe annähernd normalverteilt ist, sodass ein t-Test als weiteres Verfahren gewählt wurde. Anzumerken ist, dass nur die Kategorien *weiblich* und *männlich* in die Berechnungen miteinbezogen werden, da die Kategorie *divers* mit $n = 1$ zu gering vertreten ist. Es gab in der einbezogenen Gruppe $N = 131$, wobei mit $n = 111$ die weibliche Gruppe deutlich größer vertreten war als die männliche mit $n = 20$. Die Prokrastinationstendenz war in der männlichen Gruppe ($M = 3.77$, $SD = 1.42$) geringer als in der weiblichen ($M = 3.84$, $SD = 1.55$). Es gab jedoch keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen der Prokrastinationstendenz der männlichen und weiblichen Gruppe, $t(129) = .192$, $p = .848$.

Auch Aufgabenaversivität konnte nach Betrachtung der Q-Q-Diagramme als annähernd normalverteilt innerhalb der Geschlechtsgruppe angenommen werden (s. Anhang 5). Die Ausprägung von Aufgabenaversivität war in der weiblichen Gruppe ($M = 3.56$, $SD = 1.52$) kleiner als in der männlichen ($M = 3.82$, $SD = 1.51$). Es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen der Aufgabenaversivität der männlichen und weiblichen Gruppe, $t(129) = .132$, $p = . 493$.

Eine Normalverteilung von Alternativenpräferenz in den Geschlechtergruppen konnte nach Betrachtung der Q-Q-Diagramme angenommen werden (s. Anhang 5). Die Ausprägung von Alternativenpräferenz war in der männlichen Gruppe ($M = 3.98$, $SD = 1.19$) kleiner als in der weiblichen ($M = 4.02$, $SD = 1.43$). Es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen der Aufgabenaversivität der männlichen und weiblichen Gruppe, $t(129) = .117$, $p = . 907$.

Auch in Bezug auf Alter wurde auf Normalverteilung von Prokrastination innerhalb der Altersgruppen getestet. Nach Betrachtung der Q-Q-Diagramme (siehe Anhang 6) konnte auch hier jeweils von einer annähernden Normalverteilung ausgegangen werden.

Um einen Zusammenhang von Alter und Prokrastination zu analysieren, wurde die Spearman-Korrelation zwischen Alter und den drei Subskalen von Prokrastination gerechnet. Alle drei Subskalen korrelieren schwach mit den Altersgruppen (Cohen, 2013): Prokrastinationstendenz, Spearmans $\rho = -.25$, $p = .004$; Aufgabenaversivität, Spearmans $\rho = -.27$, $p = .002$; und Alternativenpräferenz, Spearmans $\rho = -.26$, $p = .003$.

6.2.1 Zusammenhänge zwischen Prokrastination, Persönlichkeit und Empowerment

Alle Variablen von Persönlichkeit, Prokrastination und Empowerment wurden auf Normalverteilung getestet. Hierzu wurden grafische Methoden verwendet (Q-Q-Diagramme), die im Anhang 7-9 dargestellt sind. Bei allen erhobenen Variablen der Persönlichkeitseigenschaften, sowie Prokrastination kann von einer Normalverteilung der Daten ausgegangen werden. Bis auf die Faktoren *Selbstvertrauen* und *Problemlösekompetenz* sind auch alle weiteren Empowermentfaktoren normalverteilt.

Als nächster Schritt wurden die drei Subskalen von Prokrastination (Prokrastinationstendenz, Aufgabenaversivität und Alternativenpräferenz) und die Persönlichkeitsmerkmale sowie Empowermentfaktoren auf Zusammenhänge überprüft. Hierzu wurden Pearson-Korrelationen gerechnet.

In Bezug auf Prokrastination und Persönlichkeit zeigten sich die größten signifikanten Zusammenhänge zwischen *Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus* sowie *Autonome Orientierung*. Die Pearson-Korrelationen sind in Tabelle 7 dargestellt.

Gewissenhaftigkeit korrelierte stark negativ mit *Prokrastinationstendenz* (r = -.61, p < .001) und *Alternativenpräferenz* (r = -.50, p < .001) und moderat negativ mit *Aufgabenaversivität* (r = -.48, p < .001). *Neurotizismus* korrelierte moderat positiv mit *Prokrastinationstendenz* (r = .48, p < .001) und stark positiv mit *Alternativenpräferenz* (r = .51, p < .001) und mit *Aufgabenaversivität* (r = .66, p < .001). *Autonome Orientierung* wies moderate Korrelationen mit *Prokrastinationstendenz* (r = - .36, p < .001), *Aufgabenaversivität* (r = -.37, p < .001) und *Alternativenpräferenz* (r = -.31, p < .001). Weitere statistisch signifikante positive Korrelationen wiesen alle drei Prokrastination Subskalen mit *Introversion* auf (Prokrastinationstendenz r = .18, p = .035; Aufgabenaversivität r = .18, p = .043; Alternativenpräferenz r = .18, p = .036).

Tabelle 7

Pearson-Korrelationen der Persönlichkeitseigenschaften mit den Subskalen von Prokrastination (eigene Darstellung)

Pearson Korrelation	Prokrastinationstendenz	Aufgabenaversivität	Alternativenpräferenz
Extraversion	- .149	- .131	- .088
Introversion	**.184***	**.177***	**.183***
Gewissenhaftigkeit	**- .613****	**- .480****	**- .500****
Gelassenheit	-.016	- .104	.035
Soziale Orientierung	.010	.131	.119
Autonome Orientierung	**- .357****	**- .372****	**- .308****
Traditionsbewusstsein	.048	.152	.125
Offenheit	- .038	- .098	- .034
Neurotizismus	**.480****	**.662****	**.505****

Anmerkung. * Die Korrelation ist auf dem Niveau $p < .05$ signifikant. ** Die Korrelation ist auf dem Niveau $p < .01$ signifikant.

Die Korrelationen zwischen Empowermentfaktoren der Stichprobe und den drei Subskalen von Prokrastination sind in Tabelle 8 veranschaulicht.

Zwischen allen Empowermentfaktoren und den drei Subskalen von Prokrastination herrschen statistisch signifikante Zusammenhänge. Nach Cohen (2013) konnten unterschiedliche Effekte beobachtet werden: Zwischen *Prokrastinationstendenz* und allen Empowermentfaktoren konnten moderate negative Korrelationen gezeigt werden. *Aufgabenaversivität* und alle einzelnen Empowermentfaktoren zeigten ebenso moderate negative Korrelationen, *Aufgabenaversivität* und *Gesamt-Empowerment* korrelierten stark. *Alternativenpräferenz* korrelierte schwach mit *Optimismus, Kognitiver Stärke* und *Problemlösekompetenz* und moderat mit *Selbstvertrauen, Affektiver Resilienz* und *Gesamt-Empowerment.*

Zur Absicherung wurde außerdem die Spearman-Korrelation bei den beiden nicht-normalverteilten Variablen *Selbstvertrauen* und *Problemlösekompetenz* durchgeführt. Diese führt zu ähnlichen Ergebnissen, wie in Tabelle 9 ersichtlich.

Tabelle 8

Pearson-Korrelationen zwischen Empowermentfaktoren und Prokrastination Subskalen (eigene Darstellung)

Pearson Korrelation	Prokrastination	Aufgabenaversivität	Alternativpräferenz
Optimismus	-.41**	-.42**	-.25*
Kog. Stärke	-.40**	-.36**	-.29*
Selbstvertrauen	-.39**	-.41**	-.35**
Affektive Resilienz	-.33**	-.46**	-.35**
Problemlösekompetenz	-.40**	-.36**	-.28*
Gesamt-Empowerment	-.48**	-.51**	-.39**

Anmerkung. **Die Korrelation ist auf dem Niveau p < .001 signifikant. *Die Korrelation ist auf dem Niveau $p < 0.01$ signifikant.

Tabelle 9

Spearman-Korrelation (nichtparametrisch) zwischen Empowermentfaktoren und Subskalen von Prokrastination. (eigene Darstellung)

Spearman-Rho	Prokrastination	Aufgabenaversivität	Alternativenpräferenz
Selbstvertrauen	-.40**	-.42**	-.35**
Problemlösekompetenz	-.43**	-.39**	-.29*

Anmerkung. **Die Korrelation ist auf dem Niveau $p < .001$ signifikant. *Die Korrelation ist auf dem Niveau $p < 0.01$ signifikant.

6.2.3 Multiple lineare Regressionsanalysen

Zur Überprüfung der Hypothesen H1, H2 und H3 wurden im nächsten Schritt lineare Regressionsanalysen durchgeführt. Die Voraussetzungen für die Berechnung einer multiplen linearen Regression wurden zuvor überprüft. Lineare Beziehungen zwischen den Variablen wurden bereits durch die Korrelationen überprüft. SPSS zeigte einen Ausreißer (s. Anhang 10), welcher jedoch nach genauerer Untersuchung durch Betrachtung von Cooks Distance <1 (.00032) und der Hebelwerte (.017) keinen Einfluss auf die Regression nimmt (Field, 2009). Nach Betrachtung der Diagramme (siehe Anhang 10) kann außerdem von Homoskedastizität und Normalverteilung der Residuen ausgegangen werden. Auch die Vorrausetzungen der Unabhängigkeit der Residuen kann nach Betrachtung der Durbin-Watson-Statistiken angenommen werden (s. Anhang 10). Außerdem liegt nach Betrachtung der VIF und Toleranz Spalten keine Multikollinearität vor, wie in den jeweiligen Tabellen der Modelle ersichtlich ist (s. Anhang 10).

H1: Je niedriger die Ausprägung von Gewissenhaftigkeit bei Fernstudierenden, desto höher die Ausprägung von Prokrastination.

H2: Je höher die Ausprägung von Neurotizismus bei Fernstudierenden, desto höher die Ausprägung von Prokrastination.

Die drei Mean-Scores der Subskalen von Prokrastination (Prokrastinationstendenz, Aufgabenaversivität und Alternativenpräferenz) wurden jeweils als abhängige Variable (Kriterium) eingesetzt und die Mean-Scores der Persönlichkeitseigenschaften als unabhängige Variablen (Prädiktoren). Hierfür wurde ein multivariates lineares Regressionsmodell gerechnet, bei dem die Persönlichkeitseigenschaften blockweise eingefügt wurden. Im ersten bis dritten Schritt wurde nacheinander Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Autonome Orientierung eingeschlossen. Im letzten Schritt dann die übrigen erhobenen Persönlichkeitseigenschaften.

Subskala Prokrastinationstendenz

Das multiple lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Prokrastinationstendenz und den Persönlichkeitseigenschaften als Prädiktoren war ein statistisch signifikantes Modell, $F(9,122) = 14.78$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .52$ (korrigiertes $R^2 = .49$) eine hohe Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 50% der Varianzen in der Prokrastinationstendenz können durch die Prädiktoren aufgeklärt werden. Die Analyse deutet daraufhin, dass Gewissenhaftigkeit ($\beta = -.63$) in diesem Modell der einflussreichste Prädiktor ist, gefolgt von Neurotizismus ($\beta = .29$). Der am wenigsten einflussreichste Prädiktor erwies sich als Extraversion ($\beta = .033$). Für Gewissenhaftigkeit ($t = -7.59$, $p < .001$), Neurotizismus ($t = 3.73$, $p < .001$), Gelassenheit ($t = -2.15$, $p = .033$) und Offenheit ($t = 2.72$, $p = .007$) wurde gezeigt, dass sie statistisch signifikante Prädiktoren für die Prokrastinationstendenz sind. Für die anderen Prädiktoren wurde gezeigt, dass sie keine statistisch signifikanten Prädiktoren für die Prokrastinationstendenz sind, wie in Tabelle 10 dargestellt.

Subskala Aufgabenaversivität

Das multiple lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Aufgabenaversivität und den Persönlichkeitseigenschaften als Prädiktoren war ein statistisch signifikantes Modell, $F(9,122) = 17.47$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .56$ (korrigiertes $R^2 = .53$) eine hohe Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 53% der Varianzen in der Aufgabenaversivität können durch die Prädiktoren aufgeklärt werden. Die Analyse deutet daraufhin, dass Neurotizismus ($\beta = .55$) in diesem Modell der einflussreichste Prädiktor ist, gefolgt von Gewissenhaftigkeit ($\beta = -.43$). Für Neurotizismus ($t = 7.39$, $p < .001$), Gewissenhaftigkeit ($t = -.5.44$, $p < .001$) und Gelassenheit ($t = -.2.39$, $p = .019$) wurde gezeigt, dass sie statistisch signifikante Prädiktoren für Aufgabenaversivität sind. Offenheit wurde marginal signifikant ($t = 1.91$, $p = .058$). Aufweisbar ist, dass Variablen keine statistisch signifikanten Prädiktoren für die Prokrastinationstendenz darstellen (siehe Tabelle 11).

Tabelle 10

Koeffizienten des Regressionsmodells Prokrastinationstendenz (eigene Darstellung)

	Nicht standardisierte Koeffizienten	Standardisierte Koeffizienten				95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
Modell	Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
(Konstante)	5.20	1.35		3.86	.000	2.53	7.87		
Gewissenhaftigkeit	-1.29	.17	-.63	-7.59	.000	-1.63	-.96	.58	1.73
Neurotizismus	.48	.13	.29	3.73	.000	.23	.73	.64	1.56
Autonome Orientierung	.10	.21	.05	.48	.630	-.32	.53	.45	2.23
Extraversion	.07	.18	.03	.40	.688	-.29	.44	.58	1.71
Introversion	.23	.17	.11	1.30	.194	-.12	.57	.59	1.68
Gelassenheit	-.37	.17	-.16	-2.15	.033	-.72	-.03	.68	1.48
Soziale Orientierung	-.10	.20	-.04	-.52	.605	-.49	.29	.80	1.25
Traditionsbewusstsein	.30	.19	.14	1.61	.111	-.07	.68	.50	2.00
Offenheit	.46	.17	.24	2.72	.007	.13	.80	.49	2.05

Anmerkung. Kriterium: Prokrastinationstendenz

Tabelle 11

Koeffizienten des Regressionsmodells Aufgabenaversivität (eigene Darstellung)

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
	Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
(Konstante)	2.61	1.28		2.05	.043	.09	5.14		
Gewissenhaftigkeit	-.88	.16	-.43	-5.44	.000	-1.20	-.56	.58	1.73
Neurotizismus	.90	.12	.55	7.39	.000	.66	1.14	.64	1.56
Autonome Orientierung	.20	.20	.09	1.02	.309	-.19	.60	.45	2.23
Extraversion	.02	.17	.01	.14	.889	-.32	.37	.58	1.71
Introversion	.08	.16	.04	.48	.631	-.24	.40	.59	1.68
Gelassenheit	-.39	.16	-.17	-2.38	.019	-.72	-.07	.68	1.48
Soziale Orientierung	.16	.19	.06	.86	.393	-.21	.53	.80	1.25
Traditionsbewusstsein	.17	.18	.08	.95	.345	-.18	.52	.50	2.00
Offenheit	.31	.16	.16	1.91	.058	-.01	.63	.49	2.05

Anmerkung. Kriterium: Aufgabenaversivität

Subskala Alternativenpräferenz

Das multiple lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Alternativenpräferenz und den Persönlichkeitseigenschaften als Prädiktoren war ein statistisch signifikantes Modell, $F(9,122) = 10.48$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .44$ (korrigiertes $R^2 = .39$) eine hohe Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 39% der Varianzen in der Alternativenpräferenz können durch die Prädiktoren aufgeklärt werden. Die Analyse deutet daraufhin, dass Gewissenhaftigkeit ($\beta = -.49$) in diesem Modell der einflussreichste Prädiktor ist, gefolgt von Neurotizismus ($\beta = .34$). Für Gewissenhaftigkeit ($t = -5.46$, $p < .001$), Neurotizismus ($t = 4.02$, $p < .001$) und Offenheit ($t = 2.16$, $p = .033$) wurde gezeigt, dass sie statistisch signifikante Prädiktoren für Alternativenpräferenz sind. Für die anderen Prädiktoren wurde gezeigt, dass sie keine statistisch signifikanten Prädiktoren für die Prokrastinationstendenz sind (siehe Tabelle 12).

In der Zusammenschau der Ergebnisse der Regressionsanalysen können die H1 und H2 angenommen werden.

Tabelle 12

Koeffizienten des Regressionsmodells Alternativenpräferenz (eigene Darstellung)

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
Modell	Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
(Konstante)	2.49	1.34		1.86	.065	-.16	5.13		
Gewissenhaftigkeit	-.92	.17	-.49	-5.46	.000	-1.26	-.59	.58	1.73
Neurotizismus	.51	.13	.34	4.02	.000	.26	.77	.64	1.56
Autonome Orientierung	.08	.21	.04	.36	.718	-.34	.50	.45	2.23
Extraversion	.14	.18	.07	.75	.456	-.22	.50	.58	1.71
Introversion	.21	.17	.11	1.22	.224	-.13	.55	.59	1.68
Gelassenheit	-.14	.17	-.07	-.80	.425	-.48	-.20	.68	1.48
Soziale Orientierung	.12	.19	.05	.64	.527	-.26	.51	.80	1.25
Traditionsbewusstsein	.33	.19	.17	1.74	.084	-.04	.70	.50	2.00
Offenheit	.36	.17	.21	2.16	.033	.03	.70	.49	2.05

Anmerkung. Kriterium: Alternativenpräferenz

Auch zur Überprüfung der Hypothese H3 wurden lineare Regressionsanalysen durchgeführt.

H3: Je niedriger die Ausprägung von Empowerment bei Fernstudierenden, desto höher die Ausprägung von Prokrastination.

Subskala Prokrastinationstendenz

Das einfache lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Prokrastinationstendenz und Gesamt-Empowerment als Prädiktor war ein statistisch signifikantes Modell, $F(1,130) = 38.93$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären (s. Anhang 10). Es hat mit einem $R^2 = .23$ (korrigiertes $R^2 = .23$) eine mittlere Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 23% der Varianzen in der Prokrastinationstendenz können durch den Prädiktor aufgeklärt werden. Die Analyse deutet daraufhin, dass Empowerment ein statistisch signifikanter Prädiktor für Prokrastinationstendenz ist ($t = -6.24$, $p < .001$). Die geschätzte Prokrastinationstendenz verringert sich um 1.39 Punkte ($B = -1.39$) wenn Empowerment um eine Einheit steigt. In Tabelle 13 und 14 sind die Modellzusammenfassung und die Koeffizienten veranschaulicht.

Tabelle 13

Modellzusammenfassung Gesamt-Empowerment und Prokrastinationstendenz (eigene Darstellung)

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.48	.23	.23	1.34	2.13

Anmerkung. Prädiktor: Empowerment-Gesamt, Kriterium: Prokrastinationstendenz

Tabelle 14

Koeffizienten der Regression Prokrastinationstendenz und Gesamt-Empowerment (eigene Darstellung)

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
		Regressionskoeffizient B	Standard-Fehler	Beta	T	Signifikanz
1	Konstante	9.07	.85		10.70	.000
	Gesamt-Empowerment	-1.39	.22	-.48	-6.24	.000

Anmerkung. Kriterium: Prokrastinationstendenz

Um zu analysieren, welche Empowermentfaktoren am besten für die Vorhersage von Prokrastinationstendenz herangezogen werden können, wurden außerdem multiple Regressionsanalysen angewendet.

Das multiple lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Prokrastinationstendenz und Empowermentfaktoren als Prädiktoren war ein statistisch signifikantes Modell, $F(5,126) = 7.84$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .24$ (korrigiertes $R^2 = .21$) eine mittlere Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 21% der Varianzen in der Alternativenpräferenz können durch die Prädiktoren aufgeklärt werden. Allerdings ist keiner Prädiktoren statistisch signifikant ($p < .05$) wie in Tabelle 15 ersichtlich ist.

Tabelle 15

Koeffizienten des Regressionsmodells Prokrastinationstendenz und Empowermentfaktoren (eigene Darstellung)

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
(Konstante)	9.59	1.02		9.43	.000
Optimismus	-.35	.26	-.15	-1.33	.187
Kognitive Stärke	-.42	.32	-.14	-1.30	.195
Selbstvertrauen	-.18	.22	-.10	-.85	.396
Affektive Resilienz	-.14	.20	-.07	-.74	.462
Problemlösekompetenz	-.39	.27	-.15	-1.48	.142

Subskala Aufgabenaversivität

Das lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Aufgabenaversivität und Gesamt-Empowerment als Prädiktor war ein statistisch signifikantes Modell, $F(1,130) = 46.13$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .26$ (korrigiertes $R^2 = .26$) eine hohe Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 26% der Varianzen in der Aufgabenaversivität können durch den Prädiktor aufgeklärt werden. Die Analyse deutet daraufhin, dass Empowerment ein statistisch signifikanter Prädiktor für Aufgabenaversivität ist ($t = -6.79$, $p < .001$). Die geschätzte Prokrastinationstendenz verringert sich um 1.47 Punkte ($B = -1.47$) wenn Empowerment um eine Einheit steigt. In Tabelle 16 und 17 sind die Modellzusammenfassung und die Koeffizienten veranschaulicht.

Tabelle 16

Modellzusammenfassung Gesamt-Empowerment und Aufgabenaversivität (eigene Darstellung)

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.51	.26	.26	1.30	2.19

Anmerkung. Prädiktor: Empowerment-Gesamt. Kriterium: Aufgabenaversivität

Tabelle 17

Koeffizienten der Regression Aufgabenaversivität und Gesamt-Empowerment (eigene Darstellung)

		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
Modell		Regressionskoeffizient B	Standard-Fehler	Beta	T	Signifikanz
1	Konstante	9.13	.82		11.11	.000
	Gesamt-Empowerment	-1.47	.22	-.51	-6.79	.000

Anmerkung. Kriterium: Aufgabenaversivität

Auch für dieses Kriterium wurden eine multiple lineare Regression gerechnet, um die besten Prädiktoren unter den Empowermentfaktoren zu identifizieren. Das multiple lineare Regressionsmodell mit dem Kriterium Aufgabenaversivität und den Empowermentfaktoren als Prädiktoren war ein statistisch signifikantes Modell, $F(5,126) = 9.42$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .27$ (korrigiertes $R^2 = .24$) eine mittlere Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 24% der Varianzen in der Alternativenpräferenz können durch

die Prädiktoren aufgeklärt werden. Allerdings ist außer *Affektive Resilienz* keiner der Prädiktoren statistisch signifikant ($p < .05$) wie in Tabelle 18 ersichtlich ist.

Tabelle 18

Koeffizienten des Regressionsmodells Aufgabenaversivität und Empowermentfaktoren (eigene Darstellung)

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	T	Signifikanz
(Konstante)	8.83	.98		8.97	.000
Optimismus	-.34	.24	-.14	-1.32	.188
Kognitive Stärke	-.22	.31	-.07	-1.32	.491
Selbstvertrauen	-.19	.21	-.10	-.89	.373
Affektive Resilienz	-.52	.19	-.26	-2.75	**.007***
Problemlösekompetenz	-.18	.26	-.07	-.69	.493

Anmerkung. *Signifikant auf dem Niveau 0.05.

Subskala Alternativenpräferenz

Als nächster Schritt wurde eine einfaches lineare Regressionsanalyse für das Kriterium Alternativenpräferenz und Gesamt-Empowerment durchgeführt. Das Modell ist statistisch signifikant, $F(1,130) = 23.21$, $p < .001$, welches zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären. Es hat mit einem $R^2 = .15$ (korrigiertes $R^2 = .15$) eine mittlere Varianzaufklärung (Cohen, 2013), rund 15% der Varianzen

in der Alternativenpräferenz können durch den Prädiktor aufgeklärt werden. Die Analyse deutet daraufhin, dass Empowerment ein statistisch signifikanter Prädiktor für Alternativenpräferenz ist (t = -4.82, p < .001). Die geschätzte Prokrastinationstendenz verringert sich um 1.03 Punkte (B = -1.03) wenn Empowerment um eine Einheit steigt. In Tabelle 19 und 20 sind die Modellzusammenfassung und die Koeffizienten veranschaulicht.

Tabelle 19

Modellzusammenfassung Gesamt-Empowerment und Alternativenpräferenz (eigene Darstellung)

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.39	.15	.15	1.29	2.06

Anmerkung. Prädiktor: Empowerment-Gesamt. Kriterium: Alternativenpräferenz

Tabelle 20

Koeffizienten der Regression Alternativenpräferenz und Gesamt-Empowerment *(eigene Darstellung)*

		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
Modell		Regressionskoeffizient B	Standard-Fehler	Beta	T	Signifikanz
1	Konstante	7.90	.81		9.72	.000
	Gesamt-Empowerment	-1.03	.21	-.39	-4.82	.000

Anmerkung. Kriterium: Alternativenpräferenz

Als letzter Schritt wurde auch für das Kriterium Alternativenpräferenz eine multiple lineare Regression mit den einzelnen Empowermentfaktoren gerechnet.

Hier zeigte sich ebenso, wie im Regressionsmodell mit Aufgabenaversivität als Kriterium, dass zwar ein statistisch signifikantes Modell vorliegt ($F(5,126) = 5.09$, $p < .001$), aber dass außer *Affektiver Resilienz* kein Prädiktor statistische Signifikanz erreicht. Die Ergebnisse der Regression sind in Tabelle 21 dargestellt.

Tabelle 21

Koeffizienten des Regressionsmodells Alternativenpräferenz und Empowermentfaktoren (eigene Darstellung)

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
Modell	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	T	Signifikanz
(Konstante)	7.58	.97		7.81	.000
Optimismus	-.14	.25	.06	.54	.590
Kognitive Stärke	-.25	.31	-.09	-.81	.422
Selbstvertrauen	-.33	.21	-.19	-1.59	.114
Affektive Resilienz	-.37	.19	-.20	-1.98	**.050**
Problemlösekompetenz	-.17	.25	-.07	-.67	.504

Aufgrund dieser Ergebnisse wurden für alle Empowerment Skalen jeweils eine einfache lineare Regression mit den drei Prokrastination-Subskalen gerechnet.

Die Modelle der Empowerment Einzelskalen wurden alle statistisch signifikant (s. Anhang 10) was zeigen konnte, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich nicht zufällig entstanden wären.

In Bezug auf die Subskala Prokrastinationstendenz haben Optimismus $R^2 = .17$ (korrigiertes $R^2 = .16$), Kognitive Stärke $R^2 = .16$ (korrigiertes $R^2 = .15$), Selbstvertrauen $R^2 =$

.15 (korrigiertes R^2 = .15) und Problemlösekompetenz R^2 = .16 (korrigiertes R^2 = .15) jeweils eine mittlere Varianzaufklärung (Cohen, 2013). Affektive Resilienz R^2 = .11 (korrigiertes R^2 = .10) hat nur eine geringe Varianzaufklärung (Cohen, 2013). Die Ergebnisse sind in Tabelle 22 zusammengefasst.

Tabelle 22

Regressionsmodelle der Empowerment Einzelskalen mit Prokrastinationstendenz (eigene Darstellung)

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standard-Fehler	Beta	T	Signifikanz
Optimismus	-.97	.19	-.41	-5.08	.000
Kognitive Stärke	-1.19	.24	-.40	-4.92	.000
Selbstvertrauen	-.74	.15	-.39	-4.83	.000
Affektive Resilienz	-.66	.17	-.33	-3.98	.000
Problemlösekompetenz	-1.02	.21	-.40	-4.94	.000

In Bezug auf die Subskala Aufgabenaversivität haben Optimismus R^2 = .18 (korrigiertes R^2 = .17), Selbstvertrauen R^2 = .17 (korrigiertes R^2 = .17), Affektive Resilienz R^2 = .21 (korrigiertes R^2 = .20) und Problemlösekompetenz R^2 = .13 (korrigiertes R^2 = .13) jeweils eine mittlere Varianzaufklärung (Cohen, 2013). Kognitive Stärke R^2 = .13 (korrigiertes R^2 = .12) hat nur eine geringe Varianzaufklärung (Cohen, 2013). Die Ergebnisse sind in Tabelle 23 zusammengefasst.

Tabelle 23

Regressionsmodelle der Empowerment Einzelskalen mit Aufgabenaversivität (eigene Darstellung)

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standard-Fehler	Beta	T	Signifikanz
Optimismus	-.99	.19	-.42	-5.29	.000
Kognitive Stärke	-1.07	.24	-.36	-4.40	.000
Selbstvertrauen	-.78	.15	-.41	-5.18	.000
Affektive Resilienz	-.90	.15	-.46	-5.82	.000
Problemlösekompetenz	-.92	.21	-.36	-4.43	.000

Bezüglich der Subskala Alternativenpräferenz haben Optimismus R^2 = .06 (korrigiertes R^2 = .05), Kognitive Stärke R^2 = .10 (korrigiertes R^2 = .08), Selbstvertrauen R^2 = .13 (korrigiertes R^2 = .12), Affektive Resilienz R^2 = .12 (korrigiertes R^2 = .11) und Problemlösekompetenz R^2 = .08 (korrigiertes R^2 = .07) alle jeweils eine geringe Varianzaufklärung (Cohen, 2013). Die Ergebnisse sind in Tabelle 24 zusammengefasst.

In der Zusammenschau der Ergebnisse kann die H3 angenommen werden.

Tabelle 24

Regressionsmodelle der Empowerment Einzelskalen mit Alternativenpräferenz (eigene Darstellung)

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standard-Fehler	Beta	T	Signifikanz
Optimismus	-.55	.18	-.25	-2.97	.000
Kognitive Stärke	-.81	.23	-.29	-4.82	.001
Selbstvertrauen	-.62	.14	-.35	-4.31	.000
Affektive Resilienz	-.63	.15	-.35	-4.20	.000
Problemlösekompetenz	-.66	.20	-.28	-3.33	.001

7. Diskussion

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Phänomen Prokrastination bei Fernstudierenden. Es wurden Zusammenhänge zwischen Prokrastination, Persönlichkeitseigenschaften und Empowerment untersucht. Es liegen bereits zahlreiche Studien zu akademischer Prokrastination bei Studierenden vor, insbesondere aus dem nordamerikanischen Raum. Akademische Prokrastination bei Fernstudierenden ist bisher noch nicht ausreichend untersucht worden.

Im folgenden Kapitel werden die in Kapitel 6 dargestellten Ergebnisse diskutiert und interpretiert, sowie auf Limitationen eingegangen. Im Anschluss wird auf mögliche Implikationen für Forschung und Praxis eingegangen.

7.1 Interpretation der Ergebnisse

Die Ergebnisse der Untersuchung haben gezeigt, dass die aufgestellten Hypothesen alle angenommen werden können. Gewissenhaftigkeit und Empowerment korrelieren negativ mit Prokrastination, wohingegen Neurotizismus positiv mit Prokrastination korreliert. Nachfolgend werden die einzelnen Ergebnisse der Untersuchung genauer dargelegt und interpretiert.

7.1.1 Soziodemographische Daten und Prokrastination

In Bezug auf die Geschlechterverteilung in der erhobenen Stichprobe hat sich eine Überrepräsentation von weiblichen Teilnehmenden gezeigt (84.1%). Dies weicht deutlich von der Gesamtpopulation an Studierenden in Deutschland ab. 2021 waren 49.1% der Studierenden in Deutschland weiblich, 50.7% männlich (Statista, 2022b). Ein möglicher Faktor für die ungleiche Verteilung der Geschlechter könnte in der Verteilung der Studienfächer innerhalb der Stichprobe liegen. Die meisten Teilnehmenden studieren Psychologie (n = 48), ein Studienfach, in welchem eine hohe Frauenquote vorliegt (Antoni, 2019). Aufgrund der Notwendigkeit des Psychologiestudiums Versuchspersonenstunden zu sammeln, sind Psychologiestudierende häufig zur Teilnahme an Studien bereit und dementsprechend hoch vertreten.

In einigen Studien wurden schwache Korrelationen zwischen Prokrastination und männlichem Geschlecht gefunden, wobei sich die Studienlage inkonsistent darstellt (Steel, 2007). In dieser Arbeit wurden keine statistisch signifikanten Ergebnisse ($t(129) = .192$, $p = .848$) im Zusammenhang von Geschlecht mit Prokrastinationstendenz gefunden. Weibliche Personen ($M = 3.84$, $SD = 1.55$) zeigten eine etwas höhere Prokrastinationstendenz als männliche Personen ($M = 3{,}77$, $SD = 1.42$). Die Prokrastinationstendenzen in der Stichprobe sind vergleichbar mit den Referenzwerten des APROF (weibliche Personen, $M = 3.75$, $SD = 1.36$; männliche Personen, $M = 3.93$, $SD = 1.36$), auch wenn in der Referenzstichprobe Prokrastinationstendenz etwas ausgeprägter bei Männern war (Höcker et al., 2017).

Im Jahr 2021 waren Studierende im Schnitt ca. 23 Jahre alt (Statista, 2022a). In der vorliegenden Stichprobe waren die meisten Teilnehmenden in der Gruppe der 24-29-Jährigen (n= 41), sie liegen somit über dem deutschen Durchschnitt. Viele Personen, die sich für ein Fernstudium entscheiden, studieren nebenberuflich (47.7% arbeiten mehr als 35 Stunden pro Woche) und/oder auf dem zweiten Bildungsweg, was ein möglicher Grund für die Altersverteilung dieser Stichprobe sein könnte. Außerdem gaben die meisten der Teilnehmenden an, bereits über einen Hochschulabschluss zu verfügen (n = 58), was ebenso das höhere Alter in der Stichprobe erklären könnte.

Übereinstimmend mit anderen Forschungsbeiträgen (Beutel et al., 2016; Steel, 2007) konnte in der vorliegenden Arbeit ein schwacher statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen Alter und den drei Facetten von Prokrastination gefunden werden. Es zeigt sich, dass die Prokrastination der Fernstudierenden in der Stichprobe mit dem Alter abnimmt. Mögliche Gründe hierfür können mit der Zeit erlernte Strategien sein, die die Überwindung von Prokrastination unterstützen. Jüngere Menschen verfügen über weniger Erfahrungen, auf die sie zurückgreifen können. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Menschen mit zunehmendem Lebensalter die ihnen zu Verfügung stehende Zeit besser einschätzen können, wohingegen jüngere Menschen Zeit eher als unbegrenzt empfinden (Beutel et al., 2016).

Des Weiteren steigt Gewissenhaftigkeit, ein Persönlichkeitsmerkmal, welches in einem negativen Zusammenhang mit Prokrastination steht, mit dem Alter an (Beutel et al, 2016).

7.1.2 Persönlichkeit und Prokrastination

Die erfassten Persönlichkeitseigenschaften lagen fast alle im mittleren Bereich der Referenzwerte des CPI13 (siehe Anhang 2). *Gewissenhaftigkeit* zeigte sich bei der erfassten Stichprobe im unterdurchschnittlichen Bereich, die Fernstudierenden verfügen im Mittel also über weniger Gewissenhaftigkeit als die Referenzpopulation. *Neurotizismus* war in der vorliegenden Stichprobe höher ausgeprägt als in der Referenzstichprobe. Im Zusammenhang mit Prokrastination erscheint dies schlüssig, da *Gewissenhaftigkeit* in einem negativen Zusammenhang und *Neurotizismus* in einem positiven Zusammenhang mit höherer Prokrastination steht (Steel, 2007).

Traditionsbewusstsein als Persönlichkeitseigenschaft geht mit der Präferenz von Stabilität, Gewohnheiten und festen und vertrauten Strukturen einher. Die überdurchschnittliche Ausprägung von *Traditionsbewusstsein* (als Komplementäreigenschaft von *Offenheit*), könnte sich im Zusammenhang mit *Prokrastination* so interpretieren lassen, dass die Teilnehmenden aufgrund dieser Präferenz eher Schwierigkeiten haben sich flexibel auf Hindernisse bei komplexen Aufgaben einzulassen und von ihren gewohnten Strategien abzuweichen, auch wenn diese maladaptiv - wie Prokrastination - sind. In der Prokrastinationsforschung gab es bisher jedoch keine Hinweise auf einen Zusammenhang von T*raditionsbewusstsein* und *Prokrastination* und auch in dieser Arbeit gab es keine statistisch signifikanten Zusammenhänge von *Traditionsbewusstsein* und *Prokrastination*.

In der vorliegenden Arbeit zeigten *Gewissenhaftigkeit* und *Neurotizismus* die stärksten Korrelationen mit den drei Subskalen von Prokrastination. Dies geht mit den Befunden anderer Forschungsbeiträge einher (Steel, 2007; Kim et al., 2017).

Gewissenhaftigkeit scheint sich dabei am stärksten auf die *Prokrastinationstendenz* auszuwirken, wohingegen *Neurotizismus* sich am stärksten auf die *Aufgabenaversivität* und *Alternativenpräferenz* auswirkt. Daraus kann in Übereinstimmung mit der bisherigen Forschung geschlossen werden, dass der *Gewissenhaftigkeit* innewohnende Faktoren wie Selbstregulation, Selbstkontrolle, Ablenkbarkeit und Organisiertheit eine große Rolle bei der Tendenz zu Prokrastinieren spielen (Höcker et al., 2017). Gewissenhafte Fernstudierende werden wichtige Aufgaben gut planen und strukturieren und sich auch ihre Zeit gut einteilen und im Überblick behalten können, sodass sie nicht zu spät mit der Erledigung beginnen.

Auch der Zusammenhang zwischen *Neurotizismus* und *Aufgabenaversivität* sowie *Alternativenpräferenz* scheint bei Betrachtung der Facetten von Neurotizismus wie Ängstlichkeit und Nervosität nachvollziehbar, da eine Vermeidung der anstehenden Aufgabe oder Tätigkeit zu einer kurzfristigen emotionalen Entlastung bei den Betroffenen führt und die Erledigung einer alternativen Tätigkeit trotzdem zu dem Gefühl beiträgt, etwas (erfolgreich) erledigt zu haben. Außerdem könnte es eine Rolle spielen, dass Personen mit hohen Ausprägungen von *Neurotizismus* ein eher negatives Selbstbild und wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben (Körner et al., 2008).

Aus den Ergebnissen sind weiterhin moderate negative Korrelationen der drei Prokrastination-Subskalen mit *Autonomer Orientierung* ersichtlich. Als komplementäre

Eigenschaft zu *Verträglichkeit* kann *Autonome Orientierung* im Zusammenhang mit Prokrastination als eine Art Rebellion gegen die aversiv empfundenen, äußerlich auferlegten Vorgaben verstanden werden (z.B. das Schreiben einer Hausarbeit). Das Abweichen gegen die Vorgaben und Verfolgen eigener Pläne führt zu einer Stärkung der empfundenen Autonomie (Steel, 2007).

Dies würde jedoch auf einen positiven Zusammenhang mit *Prokrastination* hinweisen, in der vorliegenden Arbeit wurden jedoch negative Korrelationen gefunden. Eine Interpretationsmöglichkeit für diesen Zusammenhang könnte sein, dass autonome Fernstudierende, die von außen vorgegebenen Fristen nicht als aversiv empfinden, sondern die Möglichkeiten zur autonomen Strukturierung und Zielverfolgung nutzen, die ein Fernstudium mit sich bringt und sich so in ihrer Autonomie gestärkt sehen. Außerdem ist es denkbar, dass es ihnen leichter fällt komplexe Aufgaben zu erledigen, ohne dass sie sozialen Druck durch andere benötigen.

Die gefundenen schwach positiven Korrelationen der drei Subskalen mit *Introversion* stehen entgegen bisherigen Forschungsergebnissen, bei denen die Facetten *Impulsivität* und *Sensation Seeking* von *Extraversion* positiv mit *Prokrastination* korrelieren (Steel, 2007). Eine mögliche Erklärung könnte die Tendenz von introvertierten Personen sein, sich bei aufkommenden Schwierigkeiten weniger an andere zu wenden oder Hilfsmöglichkeiten aufzusuchen. Außerdem gibt es Hinweise darauf, das prokrastinierende Studierende davon profitieren gemeinsam mit anderen Studierenden zu lernen (Melgaard, 2022). Introvertierte Studierende werden wahrscheinlich weniger dazu neigen in Gesellschaft zu lernen als extrovertierte, was den schwach positiven Zusammenhang von *Introversion* und *Prokrastination* erklären könnte.

Bei den Regressionsanalysen erwiesen sich *Gewissenhaftigkeit* und *Neurotizismus* als die stärksten Prädiktoren, um *Prokrastination* in allen drei Facetten vorherzusagen.

Weiterhin können *Gelassenheit* und *Offenheit* zur Vorhersage von Prokrastination herangezogen werden.

Die negative Korrelation von *Gelassenheit* (als komplementäre Eigenschaft zu *Gewissenhaftigkeit*) mit *Prokrastination* scheint wenig schlüssig, und steht auch entgegen bisherigen empirischen Funden. Ein möglicher Erklärungsansatz könnte sein, dass gelassene Personen flexibler in der Herangehensweise einer Aufgabe sind und sich auch durch Rückschläge nicht so schnell entmutigen lassen. So könnten sie trotz vorherigem

Aufschieben in kürzerer Zeit eine Aufgabe noch zu ihrer Befriedung erledigen und die Arbeit unter Zeitdruck als weniger belastend erleben. Dies könnte in Verbindung mit dem Konzept von verschiedenen Prokrastinations-Typen der *avoidance* und *arousal procrastinators,* wie in Kapitel 2.1.1 beschrieben, stehen.

Entgegen bisheriger empirischer Evidenz wurden in dieser Arbeit schwache positive Korrelationen von *Offenheit* mit den Facetten *Aufgabenaversivität* und *Alternativenpräferenz* von Prokrastination gefunden. Offenheit als Persönlichkeitseigenschaft wird oft im Sinne von intellektueller Neugier verstanden und korreliert positiv mit Intelligenz (Neyer & Asendorpf, 2018). Für die Resultate dieser Arbeit könnte dieser Zusammenhang insofern interpretiert werden, als dass Personen mit höherer Ausprägung der Eigenschaft *Offenheit* schneller von einer umfassenden Aufgabe, wie eine Hausarbeit zu schreiben, gelangweilt sein könnten und diese deshalb dann als aversiv erleben und sich eher für schnell zu erledigende Alternativaufgaben motivieren können. Allerdings muss angemerkt werden, dass *Offenheit* und *Gelassenheit* nicht signifikant mit den drei Subskalen von *Prokrastination* korrelieren, weshalb sie nur bedingt als Prädiktoren für die Vorhersage von *Prokrastination* herangezogen werden sollten.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass sich durch die erfassten Persönlichkeitseigenschaften die Varianz von Prokrastination auf allen drei Subskalen insgesamt sehr gut aufklären lässt.

Die eingangs aufgestellten Hypothesen H1 und H2 können angenommen werden, da Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus die Ausprägung von Prokrastination bei Fernstudierenden beeinflussen.

7.1.3 Empowerment und Prokrastination

Bei der Betrachtung der Referenzwerte für den Empowerment-Fragebogen (Himmer-Gurdan, 2019; siehe Anhang 4) zeigten sich mittlere Ausprägungen bei allen Faktoren bis auf *Kognitive Stärke*, bei der eine überdurchschnittliche Ausprägung vorlag. In der Korrelationsmatrix (Tabelle 8) ist ersichtlich, dass alle Empowermentfaktoren mit den drei Subskalen von Prokrastination korrelieren. Diese negativen Zusammenhänge sollen im Folgenden interpretiert werden.

Optimismus

Optimistische Personen vertrauen in einen positiven Ausgang von Herausforderungen und sind deshalb auch eher dazu bereit sich mehr anzustrengen, um eine Aufgabe zu erledigen (Lay, 1988). Optimismus in Form eines Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und einer positiven Grundhaltung kann auch dazu beitragen, dass komplexe Aufgaben als bewältigbar wahrgenommen werden. Die zu erledigenden Aufgaben werden also weniger aversiv empfunden und somit nicht aufgeschoben.

Kognitive Stärke

Der negative Zusammenhang zwischen *Kognitiver Stärke* und *Prokrastination* könnte insofern erklärt werden, dass Prokrastination mit negativen Kognitionen und Gefühlen einhergeht (Höcker et al., 2017). Ein hohes Maß an kognitiver Stärke zeichnet sich durch Fähigkeiten aus, in schwierigen Situationen und Herausforderungen in die eigenen Fertigkeiten zu vertrauen und sich selbst zu bestärken.

Selbstvertrauen

Auch *Selbstvertrauen* zeigte eine negative Korrelation mit den drei Subskalen von *Prokrastination*. Selbstvertrauen hängt eng mit der Selbstwirksamkeitserwartung sowie mit einem positiv besetzten Selbstbild zusammen. Der negative Zusammenhang dieser Faktoren mit *Prokrastination* deckt sich mit den Ergebnissen anderer Studien (van Eerde, 2003; Lohbeck et al., 2016).

Affektive Resilienz

Personen mit einer starken Ausprägung in *Affektiver Resilienz* sind emotional belastbar und stressresistenter. Prokrastination führt zu einem erhöhten Stresserleben bis hin zu eventuellen Gesundheitsfolgen bei den Betroffenen (Sirois, 2007; Gusy et al., 2022). Prokrastination in starker Ausprägung liegt außerdem in einer gestörten Emotionsregulation begründet (Höcker et al., 2017). Der negative Zusammenhang zwischen *Affektiver Resilienz* und *Prokrastination* könnte also darüber erklärt werden.

Problemlösekompetenz

Die negative Korrelation zwischen *Problemlösekompetenz* und den drei Prokrastination-Subskalen kann durch die Fähigkeiten erklärt werden, Anforderungen und Probleme zu erkennen, zu analysieren und sie zu überwinden. Den betreffenden Personen kann diese Kompetenz dabei helfen auch komplexe Aufgaben und Prozesse zu bewältigen und diese somit nicht aufzuschieben oder zu vermeiden.

Vorhersagekraft Prokrastination durch Empowerment

Gesamt-Empowerment erwies sich als geeigneter Prädiktor um *Prokrastinationstendenz*, *Aufgabenaversivität* und *Alternativenpräferenz* in der Stichprobe vorherzusagen. Die Varianzaufklärung der Modelle lag jeweils im mittleren Bereich.

Bei den multivariaten Modellen mit den einzelnen Empowermentfaktoren als Prädiktoren zeigte sich in Bezug auf die Prokrastinationstendenz, dass zwar das Modell an sich statistisch signifikant war und eine mittlere Varianzaufklärung vorliegt, jedoch keiner der einzelnen Prädiktoren statistische Signifikanz zeigte. Je mehr Prädiktoren in das Modell einbezogen wurde, umso weniger signifikant wurden sie. Auch wenn sich bei der Betrachtung der Kollinearitätsstatistik (Toleranz und VIF, siehe Anhang 10) keine Auffälligkeiten zeigten und somit keine Multikollinearität vorliegt kann davon ausgegangen werden, dass die einzelnen Empowermentfaktoren sich ähneln und miteinander agieren. Da alle Faktoren Aspekte von Empowerment erfassen scheint eine Überschneidung bzw. Interaktion nachvollziehbar. Es kann aber dennoch davon ausgegangen werden, dass jeder einzelne Empowermentfaktor zur Varianzaufklärung von Prokrastinationstendenz beiträgt, da in den einfachen linearen Regressionsmodellen alle eine hohe Signifikanz aufwiesen ($p < .001$). Deshalb kann auch die H3 angenommen werden.

7.2 Limitationen

In der vorliegenden Arbeit gibt es einige Beschränkungen, die beachtet werden sollten. Zunächst muss bei der Betrachtung und Interpretation der Ergebnisse in Bezug auf die Geschlechterverteilung beachtet werden, dass in der Stichprobe eine ungleiche Geschlechterverteilung vorliegt. Männer und insbesondere diverse Personen waren stark

unterrepräsentiert. Auch in Bezug auf die Studienfächer herrscht eine ungleiche Häufigkeit, die zu Verzerrungen führen kann.
Weiterhin sind die erhobenen Daten alle mittels selbsteinschätzender Fragebögen erhoben worden, d.h. es kann nicht von einer objektiven Bewertung von Prokrastination, Persönlichkeitseigenschaften und Empowermentfaktoren ausgegangen werden. Objektivere Einschätzungen könnten beispielsweise durch wiederholte Befragungen derselben Stichprobe erreicht werden, um eventuelle Schwankungen in der Selbsteinschätzung zu erfassen. Auch wenn die Daten anonym erhoben wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Teilnehmenden die Fragebögen im Sinne sozialer Erwünschtheit nicht vollständig wahrheitsgemäß beantwortet haben.
Diese Arbeit hat Prokrastination anhand der Facetten Prokrastinationstendenz, Aufgabenaversivität und Alternativenpräferenz erhoben. Die Ergebnisse lassen keine Aussagen über die klinische Relevanz des Verhaltens und mögliche Einschränkungen zu. Um genauere Aussagen über mögliche bedingende und schützende Faktoren von pathologischem Aufschiebeverhalten machen zu können, wäre ein Erfassung der klinischen Relevanz von Vorteil.

8. Fazit und Implikationen für weiterführende Forschung und Praxis

Ziel dieser Arbeit war es, das Phänomen der Prokrastination zu beleuchten und seine Zusammenhänge mit Persönlichkeitsmerkmalen und Empowermentfaktoren zu untersuchen. Bestehende Literatur und Betrachtungen des aktuellen Forschungsstands wurden Grundlage für die durchgeführte Untersuchung genutzt, um Prokrastination in Verbindung mit Persönlichkeit und Empowerment zu betrachten.
Mithilfe der Untersuchung sollten Antworten auf folgende Forschungsfrage gefunden werden: In welchem Zusammenhang stehen Prokrastination, Persönlichkeit und Empowerment bei Fernstudierenden?
Es konnte festgestellt werden, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und Empowermentfaktoren einen Einfluss auf Prokrastination haben. In den multivariaten Regressionsanalysen konnte gezeigt werden, dass die erfassten Persönlichkeitsmerkmale zu einer hohen Varianzaufklärung beitragen. Insbesondere Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus sind starke Prädiktoren für die drei erfassten Facetten von Prokrastination.

Des Weiteren tragen alle Empowermentfaktoren einzeln sowie als Gesamt-Score zu einer niedrigen bis hohen Varianzaufklärung bei. In gemeinsamen Modellen scheinen sich die einzelnen Faktoren gegenseitig zu stark zu beeinflussen, sodass multivariate Modelle weniger geeignet zu sein scheinen, um zur Vorhersage von Prokrastination verwendet zu werden. Somit konnten alle zuvor gefassten Hypothesen angenommen werden.

Die in dieser Arbeit gewonnen Erkenntnisse untermauern bisherige Forschung zu Prokrastination und leisten einen Beitrag zum Thema der akademischen Prokrastination bei Fernstudierenden. Einige Autor:innen vermuten, dass das Phänomen der Prokrastination aufgrund wachsender Möglichkeiten an Ablenkungen an Häufigkeit zunehmen wird (Steel, 2007). Deshalb kann die Entwicklung spezifischer Trainings, die Strategien zur Reduktion von prokrastinierendem Verhalten beispielsweise über die universitären Studienberatungen anbieten, von Vorteil sein. Weiterhin kann die Identifizierung der Faktoren, die Prokrastination bedingen als auch solche die protektiv wirken hilfreich sein, um präventive Maßnahmen zu einer frühen Erkennung und Unterstützung von Gefährdeten zu entwickeln und einzusetzen.

Weitere Forschung sollte in Richtung spezifischer Behandlungsmaßnahmen, Trainings und Angeboten für Fernstudierenden mit sehr ausgeprägter Prokrastination betrieben werden, um mögliche gesundheitliche Konsequenzen abzuwenden oder zu mildern. Dabei sollte genauer in den Blick genommen werden, wie Betroffene im Sinne von positiver Psychologie und Empowerment unterstützt werden können. Die identifizierten Empowermentfaktoren könnten in gezielten, niedrigschwelligen Ressourcentrainings vermittelt werden. Außerdem sollten Maßnahmen zur Unterstützung von Betroffenen exploriert werden, die von Universitäten und Hochschulen getroffen werden können. Nicht zuletzt durch die Covid-19 Pandemie absolvieren immer mehr Menschen ein Fernstudium oder ein Studium mit Online-Phasen (Allensbach Hochschule, 2019). Deshalb ist es von Nöten, mögliche Hinderungsfaktoren und Unterstützungsbedarf im Fernstudium in den Blick zu nehmen.

Literaturverzeichnis

Achtziger, A. & Gollwitzer, P. M. (2010). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen, *Motivation und Handeln*. Springer.

Allensbach Hochschule. (2019, 22. August). *Fernstudieren in Deutschland: Zahlen und Fakten*. https://www.allensbach-hochschule.de/fernstudieren-in-deutschland-zahlen-und-fakten/

Antoni, C. H. (2019). Zur Lage der Psychologie. *Psychologische Rundschau*, *70*(1), 4–26. https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000429

Asendorpf, J. B. (2019). *Persönlichkeitspsychologie für Bachelor: Extras online (Springer-Lehrbuch)* (4., vollst. überarb. Aufl. 2019). Springer.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-l

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund?: Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert* (Bd. 6) [Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung].

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

Chun 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. https://doi.org/10.3200/socp.145.3.245-264

Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (English Edition)* (2. Aufl.). Routledge.

Engberding, M., Höcker, A. & Rist, F. (2017). Prokrastination. *Psychotherapeut*, *62*(5), 417–421. https://doi.org/10.1007/s00278-017-0219-3

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. https://doi.org/10.1007/bf00965170

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS: (And Sex and Drugs and Rock „n“ Roll) (Introducing Statistical Methods Series)* (3. Aufl.). SAGE Publications Ltd.

Franke, A., Antonovsky, A. & Schulte, N. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis)* (1. Aufl.). dgvt-Verlag.

Fydrich, T. (2009). Arbeitsstörungen und Prokrastination. *Psychotherapeut*, *54*(5), 318–325. https://doi.org/10.1007/s00278-009-0696-0

Grunschel, C., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., Bäulke, L., Scheunemann, A., Schnettler, T. & Thies, D. O. (2021). Prokrastination als Risikofaktor für den Abbruch des Studiums: eine motivations- und handlungsregulatorische Perspektive. *Studienerfolg und Studienabbruch*, 41–72. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32892-4_3

Gurdan, S. & Catteau, S. (2022). *CPI. Complex Personality Inventory*. Leibnitz Institut. https://doi.org/10.23668/psycharchives.8410

Gusy, B., Jochmann, A., Lesener, T., Wolter, C. & Blaszcyk, W. (2022). „Get it done“ – schadet Aufschieben der Gesundheit? *Prävention und Gesundheitsförderung*. https://doi.org/10.1007/s11553-022-00950-4

Herriger, N. (o. D.). *Empowerment.de: Potenziale nutzen*. Empowerment.de. Abgerufen am 30. November 2022, von https://www.empowerment.de/

Herriger, N. (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung* (6. Aufl.). Kohlhammer W.

Herzberg, P. Y. & Roth, M. (2014). *Persönlichkeitspsychologie*. Springer Publishing.

Himmer-Gurdan, S. (2019). *Empowerment-Fragebogen und Auswertungsvorschrift* [Unveröffentlichtes Manuskript].

Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2017). *Prokrastination: Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens (Therapeutische Praxis)* (2., aktualisierte und ergänzte Auflage 2017). Hogrefe Verlag.

Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2022). *Prokrastination - Extremes Aufschieben (Fortschritte der Psychotherapie)* (1. Auflage 2022). Hogrefe Verlag.

Hoppe, J. D., Prokop, P. & Rau, R. (2018). Empower, not impose!—Preventing academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, *46*(2), 184–198. https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198172

Joseph R. Ferrari, Jean O’Callaghan & Ian Newbegin. (2005). Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*, *7*(1), 1.

Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T. & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *2*(2), 2121–2125. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292

Keupp, H. (2018). Empowerment. In G. Graßhoff, A. Renker & W. Schröer, *Soziale Arbeit*. Springer VS.

Kiamarsi, A. & Abolghasemi, A. (2014). The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *114*, 858–862. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797

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. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, *18*(1), 24–34. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138

Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C. & Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. *Distance Education*, *33*(3), 295–310. https://doi.org/10.1080/01587919.2012.723165

Körner, A., Geyer, M., Roth, M., Drapeau, M., Schmutzer, G., Albani, C., Schumann, S. & Brähler, E. (2008). Persönlichkeitsdiagnostik mit dem NEO-Fünf-Faktoren-Inventar: Die 30-Item-Kurzversion (NEO-FFI-30). *PPmP - Psychotherapie ·*

Psychosomatik · Medizinische Psychologie, *58*(6), 238–245. https://doi.org/10.1055/s-2007-986199

Lay, C. H. (1988). The relation of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*, *3*(3), 201–214.

Lohbeck, A., Hagenauer, G., Mühlig, A., Moschner, B. & Gläser-Zikuda, M. (2016). Prokrastination bei Studierenden des Lehramts und der Erziehungswissenschaften. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, *20*(3), 521–536. https://doi.org/10.1007/s11618-016-0718-y

Lukas, C. A. & Berking, M. (2018). Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, *12*, 83–90. https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.07.002

Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A. & Fagerstrøm, A. (2022). Academic Procrastination and Online Learning During the COVID-19 Pandemic. *Procedia Computer Science*, *196*, 117–124. https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080

Neyer, F. J. & Asendorpf, J. B. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit: Extras online (Springer-Lehrbuch)* (6., vollst. überarb. Aufl. 2018). Springer.

Pelikan, E. R., Korlat, S., Reiter, J., Holzer, J., Mayerhofer, M., Schober, B., Spiel, C., Hamzallari, O., Uka, A., Chen, J., Välimäki, M., Puharić, Z., Anusionwu, K. E., Okocha, A. N., Zabrodskaja, A., Salmela-Aro, K., Käser, U., Schultze-Krumbholz, A., Wachs, S., . . . Lüftenegger, M. (2021). Distance learning in higher education during COVID-19: The role of basic psychological needs and intrinsic motivation for persistence and procrastination–a multi-country study. *PLOS ONE*, *16*(10), e0257346. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257346

Ries, A. & Walter, S. (2022). *Study at home - Erfolg im digitalen Studium: Selbstmotivation, Selbstorganisation, Zeitmanagement*. UVK Verlagsgesellschaft.

Rist, F., Engberding, M., Patzelt, J. & Beißner, J. (2006). Aber morgen fange ich richtig an! Prokrastination als verbreitete Arbeitsstörung. *Personalführung*, *6*, 64–78. https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/prokrastinationsambulanz/artikel_prokrastination_morgen_fange_ich_an-1.pdf

Rolfe, M. (2018). *Positive Psychologie und organisationale Resilienz: Stürmische Zeiten besser meistern (Positive Psychologie kompakt)* (1. Aufl. 2019). Springer.

Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P. & Valle, A. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish journal of psychology*, *12*(1), 118–127. https://doi.org/10.1017/s1138741600001530

Rothenberg-Elder, K. & Kühnel, S. (2018). *Psychologisches Empowerment* (4. Auflage) [Studienheft der Diploma Hochschule].

Rustemeyer, R. & Callies, C. (2013). *Aufschieben, Verzögern, Vermeiden: Einführung in die Prokrastination* (1. Aufl.). Wissenschaftliche Buchgesellschaft (wbg).

Sachse, R. (2019). Selbstregulation und ihre Relevanz für Klinische Psychologie und Psychotherapie. In S. Rietmann & P. Deing, *Psychologie der Selbststeuerung: Psychologische Grundlagen gelingender Lebensführung* (1. Aufl. 2019). Springer VS.

Scherenberg, V. & Buchwald, P. (2015). Was heißt Stress im Fernstudium? *Stressmanagement im Fernstudium*, 5–39. https://doi.org/10.1007/978-3-658-09607-6_2

Schmitz, B., Lang, J. & Linten, J. (2017). *Psychologie der Lebenskunst: Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise* (1. Aufl. 2018). Springer.

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. https://doi.org/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. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003

Sirois, F. M. & Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta–analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality*, *29*(4), 433–444. https://doi.org/10.1002/per.1985

Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L. & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, *35*(5), 1167–1184. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00326-4

Statista. (2022a, August 8). *Anzahl der Studierenden an deutschen Hochschulen nach Alter 2021/2022*. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1166109/umfrage/anzahl-der-studenten-an-deutschen-hochschulen-nach-alter/

Statista. (2022b, Dezember 7). *Umfrage in Deutschland zum Geschlecht der Studenten 2021*. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/859976/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-geschlecht-der-studenten/

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

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

Steel, P. & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, *27*(1), 51–58. https://doi.org/10.1002/per.1851

Steel, P. & König, C. J. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, *31*(4), 889–913. https://doi.org/10.2307/20159257

Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T. & Brothen, T. (2018). Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327

van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, *35*(6), 1401–1418. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00358-6

van Eerde, W. & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, *25*, 73–85. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002

Wang, J. (2022). Meta-analysis on the Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Style. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.132

Anhang

Anhang 1: Fragebogen

Seite 01

Herzlich Willkommen

und vielen Dank für das Interesse und die Bereitschaft an dieser Befragung teilzunehmen!

Im Rahmen meiner Masterarbeit im Studiengang Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment (M.Sc.) an der Diploma Hochschule in Kooperation mit der MEU möchte ich untersuchen, was **Einflussfaktoren dafür sein können, dass Menschen Aufgaben/Tätigkeiten (z.B. das Schreiben einer Hausarbeit) aufschieben,** obwohl dies negative Konsequenzen für sie haben kann.

Im Rahmen dieser Umfrage werden Sie zunächst zu einigen Soziodemographischen Faktoren befragt und anschließend durch Fragen zu Persönlichkeitsmerkmalen, Aufschiebetendenz (Prokrastination) und Empowermentfaktoren geführt.

Die Untersuchung richtet sich an Fernstudierende bzw. Studierende deren Studium sowohl Präsenz als auch Online Phasen umfasst. Bitte antworten Sie ehrlich und möglichst spontan.

Ihre Teilnahme ist freiwillig und das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 15 Minuten.

Datenschutzhinweis: Ihre Daten werden vollständig anonym erhoben und ausgewertet. Dabei sind keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich.

Wenn Sie mit der anonymen Verarbeitung Ihrer Daten einverstanden und über 18 Jahre alt sind, klicken Sie auf weiter.

Sollten Sie Fragen zu dieser Untersuchung haben, kontaktieren Sie mich gerne unter stefanie.komorcec@gmail.com.

Vielen Dank und mit freundlichen Grüßen

Stefanie Komorčec

Seite 02

Bitte wählen Sie auf sich zutreffendes aus.

- ○ Ich bin Fern- bzw. Online-Student:in
- ○ Mein Studium umfasst sowohl Präsenz als auch Online-Phasen (Blended Learning)
- ○ Ich bin kein:e Fern-Student:in oder Online-Student:in

Bitte wählen Sie das Geschlecht aus, dem Sie sich zugehörig fühlen.

- ○ weiblich
- ○ männlich
- ○ divers

Wie alt sind Sie in Jahren?

- ○ 18-23
- ○ 24-29
- ○ 30-35
- ○ 36-41
- ○ 41-46
- ○ 47-52
- ○ Über 53

Bitte wählen Sie aus über welchen Bildungsabschluss Sie bereits verfügen.

- ○ Abitur/Hochschulreife
- ○ Berufsausbildung
- ○ Hochschulabschluss

Bitte wählen Sie ihren Familienstand aus.

- ○ alleinstehend
- ○ vergeben
- ○ verheiratet
- ○ geschieden
- ○ verwitwet

Sind Sie neben dem Studium berufstätig?

- ○ ja, 5-15 Std/Woche
- ○ ja, bis 16-25 Std/Woche
- ○ ja 26-35 Std/Woche
- ○ ja mehr als 35 Std/Woche
- ○ nein

In welchem Bereich studieren Sie? Wählen Sie bitte die möglichst passende Option aus.

- ○ Psychologie
- ○ Sozialwissenschaften
- ○ Wirtschaft
- ○ IT
- ○ Naturwissenschaften
- ○ Medien
- ○ Rechtswissenschaften
- ○ Sprachwissenschaften
- ○ Anderes

Lieber Teilnehmer:innen,

Menschen können sehr unterschiedlich sein und auch jedes Individuum kann eine ihm eigene Bandbreite an Eigenschaften aufweisen.
Gegensätze müssen sich auch dabei nicht ausschließen.
Somit gibt es bei der Persönlichkeit viele verschiedene Möglichkeiten und keine richtigen oder falschen Antworten.
Bitte geben Sie an, wie sehr Aussagen auf Sie zutreffen.

Bitte geben Sie an, wie Sie sich bei den folgenden Aussagen selbst einschätzen, antworten Sie dabei ehrlich und möglichst spontan.
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Extraversion	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin im Umgang mit anderen Menschen offen und vertrauensvoll.	○	○	○	○	○
Ich bin gesellig und gerne unter Menschen.	○	○	○	○	○
Ich brauche Aufregung und Aktivität in meinem Leben.	○	○	○	○	○
Ich bin gesprächig	○	○	○	○	○
Ich gehe offen auf neue Menschen zu.	○	○	○	○	○
Ich fühle mich wohl unter vielen Menschen.	○	○	○	○	○
Ich bin lebhaft.	○	○	○	○	○

Introversion	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin im Umgang mit Menschen vorsichtig und zurückhaltend.	○	○	○	○	○
Ich brauche Zeit für mich allein.	○	○	○	○	○
Ich ziehe einen ruhigen Abend mit wenigen guten Freunden einer großen Party vor.	○	○	○	○	○
Wenn mich etwas bedrückt, mache ich das lieber mit mir allein aus.	○	○	○	○	○
Die Wenigsten wissen, was ich wirklich denke.	○	○	○	○	○
Ich verbringe meine Freizeit gerne allein.	○	○	○	○	○

Gewissenhaftigkeit	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin fleißig und strebsam.	○	○	○	○	○
Ich verfolge Pläne zielstrebig und exakt.	○	○	○	○	○
Ich bin strukturiert und plane gerne voraus.	○	○	○	○	○
Ich arbeite hart, um meine gesteckten Ziele zu erreichen.	○	○	○	○	○

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Gelassenheit					
Ich nehme die Dinge gelassen.	○	○	○	○	○
Ich gehe mit Zielen und Plänen flexibel um.	○	○	○	○	○
Ich arbeite gerne einfach darauf los, ohne alles geplant zu haben.	○	○	○	○	○
Man muss die Dinge auf sich zukommen lassen können.	○	○	○	○	○
Ich fange bei Aufgaben irgendwo an und schaue dann, wie es weitergeht.	○	○	○	○	○
Ich passe meine Arbeit den Entwicklungen und Veränderungen an.	○	○	○	○	○

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Soziale Orientierung					
Mich macht es schon glücklich, wenn andere Menschen glücklich sind.	○	○	○	○	○
Ich bin kompromissbereit.	○	○	○	○	○
Wenn es anderen Menschen nicht gut geht, leide ich mit.	○	○	○	○	○
Ich möchte mich mit allen Menschen verstehen.	○	○	○	○	○
Mir ist es wichtig, dass andere mich mögen.	○	○	○	○	○
Mir ist wichtig, was mich mit anderen verbindet.	○	○	○	○	○
Ich bin gerne für andere Menschen da, wenn sie mich brauchen.	○	○	○	○	○

Autonome Orientierung	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich achte sehr auf meine eigenen Bedürfnisse.	○	○	○	○	○
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege mich durchzusetzen.	○	○	○	○	○
Mir ist es wichtig, dass es mir selbst gut geht.	○	○	○	○	○
Mir macht es nichts aus, meine Meinung zu vertreten, auch wenn alle anderen anders denken als ich.	○	○	○	○	○
Ich bin konfliktfähig und kann mich selbst behaupten.	○	○	○	○	○
Ich kann „gegen den Strom schwimmen“.	○	○	○	○	○

Traditionsbewusstsein	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich fühle mich am wohlsten, wenn alles seinen gewohnten Gang geht.	○	○	○	○	○
Stabilität ist mir sehr wichtig.	○	○	○	○	○
Mir ist es wichtig, dass vieles so bleibt, wie es ist.	○	○	○	○	○
Ich vertraue auf Bewährtes.	○	○	○	○	○
Ich mag es, wenn Dinge vorhersagbar und berechenbar sind.	○	○	○	○	○
Ich brauche das Vertraute.	○	○	○	○	○

Seite 11

CPI

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Offenheit					
Ich fühle mich wohl, wenn sich Situationen oft verändern.	○	○	○	○	○
Ich brauche Veränderungen.	○	○	○	○	○
Ich bin experimentierfreudig und mache gerne neue Erfahrungen.	○	○	○	○	○
Ich probiere gerne Neues und Ungewöhnliches aus.	○	○	○	○	○

Seite 12

NEO

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Neurotizismus					
Ich fühle mich anderen oft unterlegen	○	○	○	○	○
Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	○	○	○	○	○
Ich fühle mich oft angespannt und nervös.	○	○	○	○	○
Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	○	○	○	○	○
Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben, wenn etwas schief geht.	○	○	○	○	○
Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	○	○	○	○	○

Liebe Teilnehmer:innen,

im folgenden Abschnitt geht es um das Thema Aufschieben, die folgenden Fragen beziehen sich auf Schwierigkeiten beim Ausführen persönlich wichtiger Pläne, Aufgaben und Tätigkeiten in der Ausbildung, im Beruf oder im Privatleben.

Bitte geben Sie an, wie Sie sich bei den folgenden Aussagen selbst einschätzen, antworten Sie dabei ehrlich und möglichst spontan.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – wählen Sie die Antwortmöglichkeit aus, die allgemein auf Sie zutrifft. Beziehen Sie ihre Aussage dabei bitte auf das letzte halbe Jahr.

Prokrastination	nie	fast nie	selten	manchmal	häufig	fast immer	immer
Ich schiebe den Beginn von wichtigen Arbeiten bis zum letzten Moment hinaus.	○	○	○	○	○	○	○
Bevor ich mit einer wichtigen Aufgabe beginne, erledige ich lieber erst eine weniger wichtige Sache.	○	○	○	○	○	○	○
Die Arbeit an wichtigen Aufgaben ist für mich unangenehm.	○	○	○	○	○	○	○
Ich schiebe die Erledigung bestimmter wichtiger Tätigkeiten vor mir her.	○	○	○	○	○	○	○
Sobald ich mit einer wichtigen Aufgabe beginnen will, erscheinen mir andere Tätigkeiten attraktiver.	○	○	○	○	○	○	○
Ich fühle mich unwohl, wenn ich mit wichtigen Tätigkeiten anfangen sollte.	○	○	○	○	○	○	○
Auch wenn ich mir vornehme, mit einer wichtigen Arbeit anzufangen, gelingt es mir nicht.	○	○	○	○	○	○	○
Wenn ich mit einer wichtigen Aufgabe anfangen will, fallen mir andere Tätigkeiten ein.	○	○	○	○	○	○	○
Ich denke nicht gerne an das Erledigen meiner wichtigen Aufgaben.	○	○	○	○	○	○	○
Ich warte mit dem Beginn einer wichtigen Arbeit so lange, dass es mir schwer fällt, sie noch rechtzeitig zu beenden.	○	○	○	○	○	○	○
Wenn ich mit einer wichtigen Tätigkeit beginnen will, scheinen mir andere Tätigkeiten dringlicher.	○	○	○	○	○	○	○
Ich bin bedrückt, wenn ich mit wichtigen Aufgaben anfangen will.	○	○	○	○	○	○	○
Beim Bearbeiten einer wichtigen Aufgabe merke ich, dass ich sie schon viel früher hätte erledigen können.	○	○	○	○	○	○	○
Um nicht mit einer wichtigen Arbeit anfangen zu müssen, erledige ich sogar Dinge, die mir sonst lästig wären.	○	○	○	○	○	○	○
Ich versuche, nicht an meine wichtigen Aufgaben zu denken.	○	○	○	○	○	○	○
Ich fange mit einer wichtigen Aufgabe erst an, wenn ich unter Druck gerate.	○	○	○	○	○	○	○
Ich muss mein Unbehagen überwinden, um mit wichtigen Aufgaben anzufangen.	○	○	○	○	○	○	○
Ich schaffe es erst „auf den letzten Drücker“, meine wichtigen Aufgaben zu erledigen.	○	○	○	○	○	○	○

Seite 14

Emp

Liebe Teilnehmer:innen,
im nächsten Abschnitt soll untersucht werden, was Menschen stark macht, um ihr Leben auch in schweren Situationen erfolgreich bewältigen zu können.

Bitte geben Sie an, wie Sie sich bei den folgenden Aussagen selbst einschätzen, antworten Sie dabei ehrlich und möglichst spontan.
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Optimismus	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich glaube grundsätzlich an das Gute im Menschen.	○	○	○	○	○
Ich lache oft.	○	○	○	○	○
Ich habe eine positive Lebenseinstellung.	○	○	○	○	○
Es fällt mir leicht mich auf das Gute zu konzentrieren.	○	○	○	○	○
Schlussendlich wird alles gut.	○	○	○	○	○
In schweren Situationen fällt es mir schwer positiv zu bleiben.	○	○	○	○	○
Aus schweren Situationen habe ich viel gelernt.	○	○	○	○	○
Ich blicke positiv in die Zukunft.	○	○	○	○	○

Seite 15

Emp

Kognitive Stärke	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich mag geistige Herausforderungen.	○	○	○	○	○
Es ist mir wichtig auf neue Erkenntnisse und Lösungen zu kommen.	○	○	○	○	○
Ich kann mir gut selbst Mut machen.	○	○	○	○	○
Mich zu verändern fällt mir schwer.	○	○	○	○	○
In schweren Situationen rede ich mir gut zu.	○	○	○	○	○
Ich denke gerne intensiv nach.	○	○	○	○	○
Ich lerne gerne neues dazu.	○	○	○	○	○
Ich mag es mich in verschiedene Perspektiven einzudenken.	○	○	○	○	○

Seite 16

Emp

Selbstvertrauen	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin ein wertvoller Mensch.	○	○	○	○	○
Ich fühle mich wertgeschätzt.	○	○	○	○	○
Ich habe viele positive Seiten.	○	○	○	○	○
Gut über mich zu sprechen, fällt mir leicht.	○	○	○	○	○
Ich glaube an mich.	○	○	○	○	○
Ich fühle mich schweren Situationen gewachsen.	○	○	○	○	○
Ich traue mir zu alles zu schaffen.	○	○	○	○	○

Seite 17

Emp

Affektive Resilienz	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin emotional sehr belastbar.	○	○	○	○	○
Ich lasse mich nicht so schnell unterkriegen.	○	○	○	○	○
Ich kann gut mit Druck umgehen.	○	○	○	○	○
Abzuschalten fällt mir leicht.	○	○	○	○	○
Viel Stress macht mir nichts aus.	○	○	○	○	○
Unerwartete Situationen beunruhigen mich.	○	○	○	○	○
Mich bringt nichts aus der Ruhe.	○	○	○	○	○

Problemlösekompetenz	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Gewöhnlich erreiche ich die Ziele, die ich mir setze.	○	○	○	○	○
Ich möchte stets das Beste aus mir herausholen.	○	○	○	○	○
Ich bin für mein Leben selbst verantwortlich.	○	○	○	○	○
Bei der Lösung von Problemen setze ich an mir selbst an.	○	○	○	○	○
Bei Schwierigkeiten bleibe ich standhaft.	○	○	○	○	○
Ich nehme mir Menschen zum Vorbild, die ihre Probleme positiv angehen.	○	○	○	○	○
Ich finde Wege, um mit schweren Situationen umzugehen.	○	○	○	○	○
Ich stelle mich flexibel auf Herausforderungen/ Probleme ein.	○	○	○	○	○
Ich gebe nie auf egal was kommt.	○	○	○	○	○

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

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

Anhang 2: Gütekriterien und Referenzwerte CPI13

1. Gütekriterien

Reliabilitäten

Extraversion	.85
Introversion	.75
Gewissenhaftigkeit	.84
Gelassenheit	.72
Autonome Orientierung	.80
Soziale Orientierung	.75
Offenheit	.82
Tradition	.76
Selbstvertrauen	.84
Selbstreflexion	.86
Resilienz	.82
Sensitivität	.87
Fluides Selbstkonzept	.75

Validierung

- Studie 2007 (Diplomarbeit): n= 120, Validierung an den Big V, der Skala Need for Cognition, dem Verbalen Kreativitätstest, Empathie, Ungewissheitstoleranz, Selbstwirksamkeit, Innovationsfähigkeit, Selbstverantwortliches Laufbahnmanagement, wertgeleitete Orientierung
- Studie 2015; n = 240: Validierung an den Big V, HAKEM, der Selbstregulation von Kuhl, der Salutogenese
- Studie 2017-2018; n =348: Validierung am HAKEM, der Selbstregulation von Kuhl, der Salutogenese, Empowerment
  - ➔ Empowerment korreliert positiv mit Selbstvertrauen (.72), Gewissenhaftigkeit (.66), Resilienz (.77), Autonome Orientierung (.64)

2. Referenzwerte

Extraversion	Intervall	Introversion	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.1	Sehr unterdurchschnittlich	1.0-1.9
unterdurchschnittlich	2.2-3.2	unterdurchschnittlich	2.0-2.7
Mittlere Ausprägung	3.3-3.8	Mittlere Ausprägung	2.8-3.2
überdurchschnittlich	3.9-4.5	überdurchschnittlich	3.3-3.7
Sehr überdurchschnittlich	4.6-5.0	Sehr überdurchschnittlich	3.7-5.0

Gewissenhaftigkeit	Wert	Gelassenheit	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.2	Sehr unterdurchschnittlich	1.0-1.9
unterdurchschnittlich	2.3-3.4	unterdurchschnittlich	2.0-2.5
Mittlere Ausprägung	3.5-3.9	Mittlere Ausprägung	2.6-3.2
überdurchschnittlich	4.0-4.6	überdurchschnittlich	3.3-4.0
Sehr überdurchschnittlich	4.7-5.0	Sehr überdurchschnittlich	4.1-5.0

Soziale Orientierung	Wert	Autonome Orientierung	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.4	Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.2
unterdurchschnittlich	2.5-3.0	unterdurchschnittlich	2.3-2.9
Mittlere Ausprägung	3.1-3.8	Mittlere Ausprägung	3.0-3.8
überdurchschnittlich	3.9-4.6	überdurchschnittlich	3.9-4.5
Sehr überdurchschnittlich	4.7-5.0	Sehr überdurchschnittlich	4.6-5.0

Offenheit	Wert	Tradition	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-1.6	Sehr unterdurchschnittlich	1.0-1.9
unterdurchschnittlich	1.7-2.7	unterdurchschnittlich	2.0-2.7
Mittlere Ausprägung	2.8-3.5	Mittlere Ausprägung	2.8-3.2
überdurchschnittlich	3.6-4.0	überdurchschnittlich	3.3-3.7
Sehr überdurchschnittlich	4.1-5.0	Sehr überdurchschnittlich	3.7-5.0

Anhang 3: APROF Referenzwerte aus Höcker et al., 2017, S. 50

Tabelle 4: Mittelwerte und Standardabweichungen des APROF aus einer Online-Untersuchung (N = 1.554)

Subskala	Männer		Frauen		Gesamt	
	M	SD	M	SD	M	SD
1. Prokrastination	3.93	1.36	3.75	1.36	3.84	1.36
2. Aufgabenaversivität	3.87	1.27	3.87	1.30	3.87	1.29
3. Alternativenpräferenz	3.60	1.35	3.62	1.38	3.61	1.36

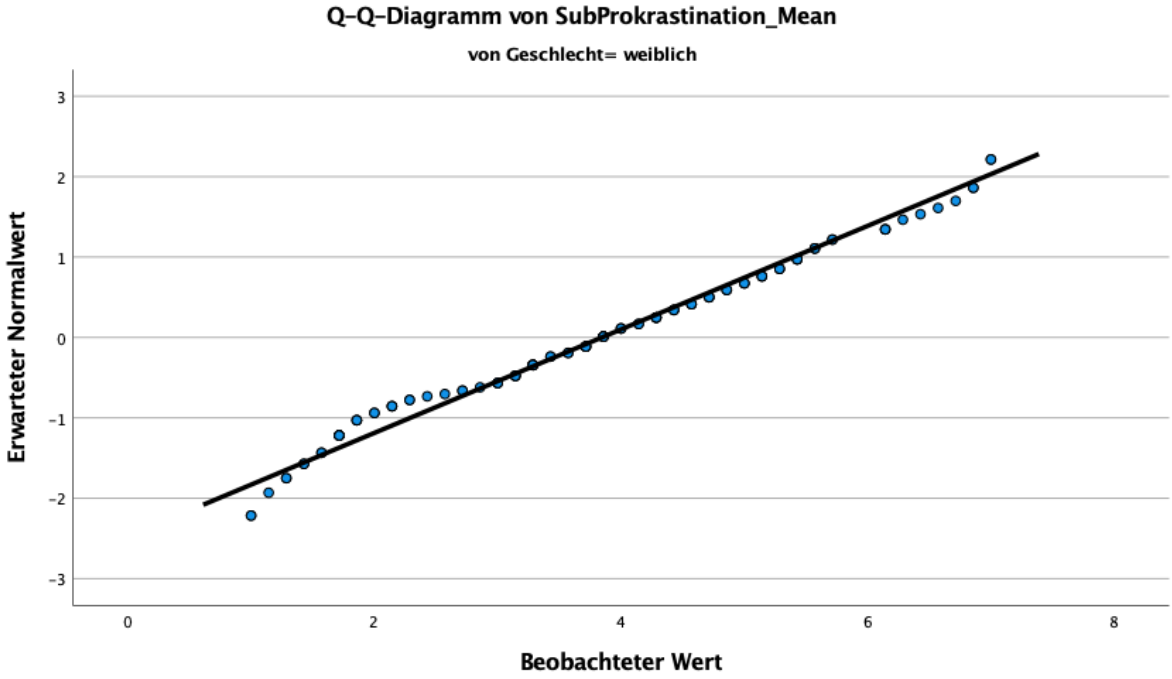
Anhang 4: Empowerment Referenzwerte aus Empowerment-Fragebogen nach Himmer-Gurdan, Auswertungsvorschrift

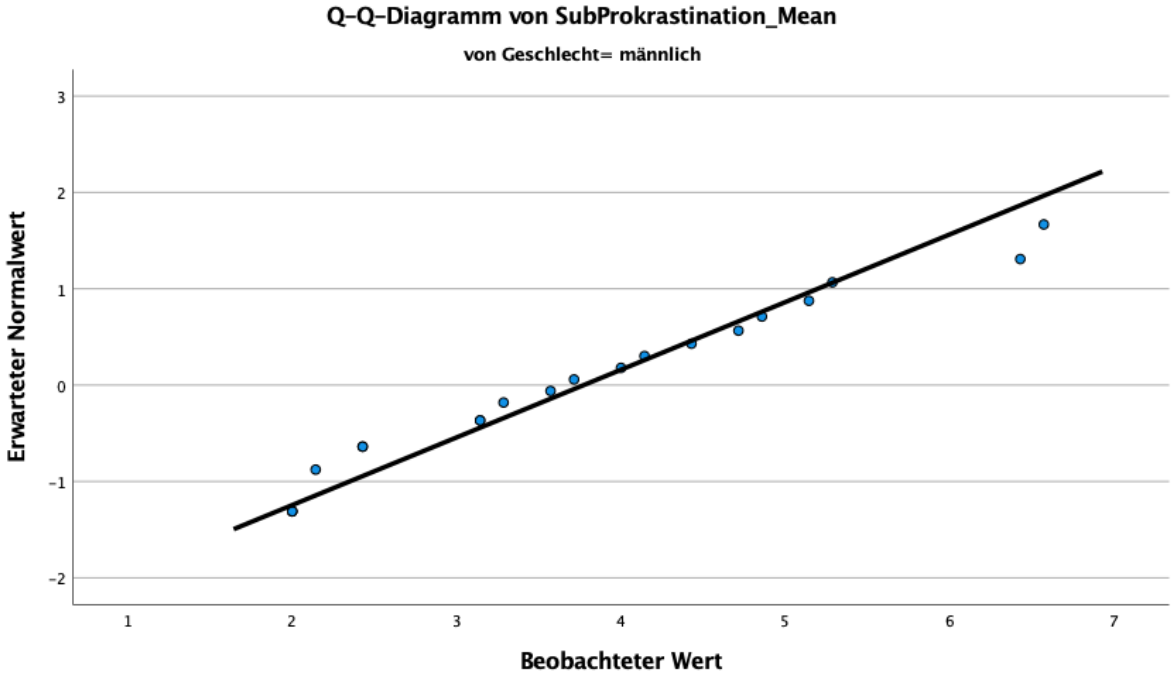
Optimismus	Intervall	Kognitive Stärke	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.0	Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.0
unterdurchschnittlich	2.1-3.1	unterdurchschnittlich	2.1-2.9
Mittlere Ausprägung	3.2-4.0	Mittlere Ausprägung	3.0-3.8
überdurchschnittlich	4.1-4.5	überdurchschnittlich	3.9-4.4
Sehr überdurchschnittlich	4.6-5.0	Sehr überdurchschnittlich	4.5-5.0

Selbstvertrauen	Wert	Affektive Resilienz	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.0	Sehr unterdurchschnittlich	1.0-1.9
unterdurchschnittlich	2.1-3.1	unterdurchschnittlich	2.0-2.9
Mittlere Ausprägung	3.2-4.0	Mittlere Ausprägung	3.0-3.8
überdurchschnittlich	4.1-4.6	überdurchschnittlich	3.9-4.5
Sehr überdurchschnittlich	4.7-5.0	Sehr überdurchschnittlich	4.6-5.0

Problemlösekompetenz	Wert
Sehr unterdurchschnittlich	1.0-2.1
unterdurchschnittlich	2.2-3.1
Mittlere Ausprägung	3.2-4.0
überdurchschnittlich	4.1-4.5
Sehr überdurchschnittlich	4.6-5.0

Anhang 5: Q-Q Diagramme und t-Test Prokrastination in Geschlecht





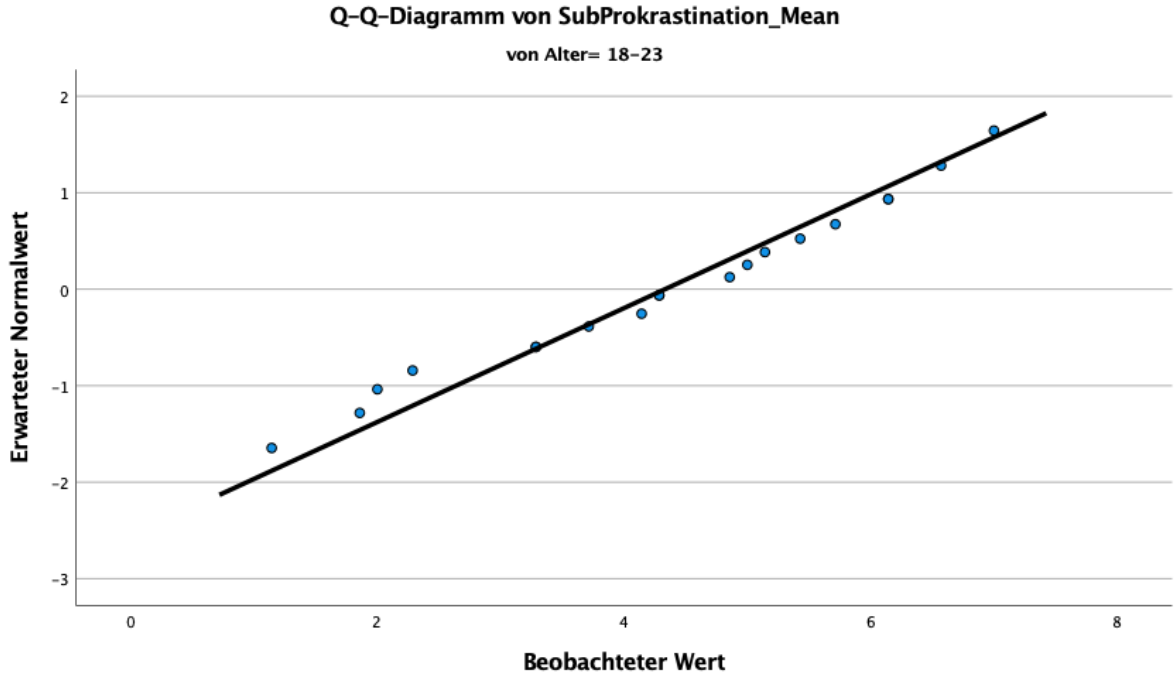
Gruppenstatistiken

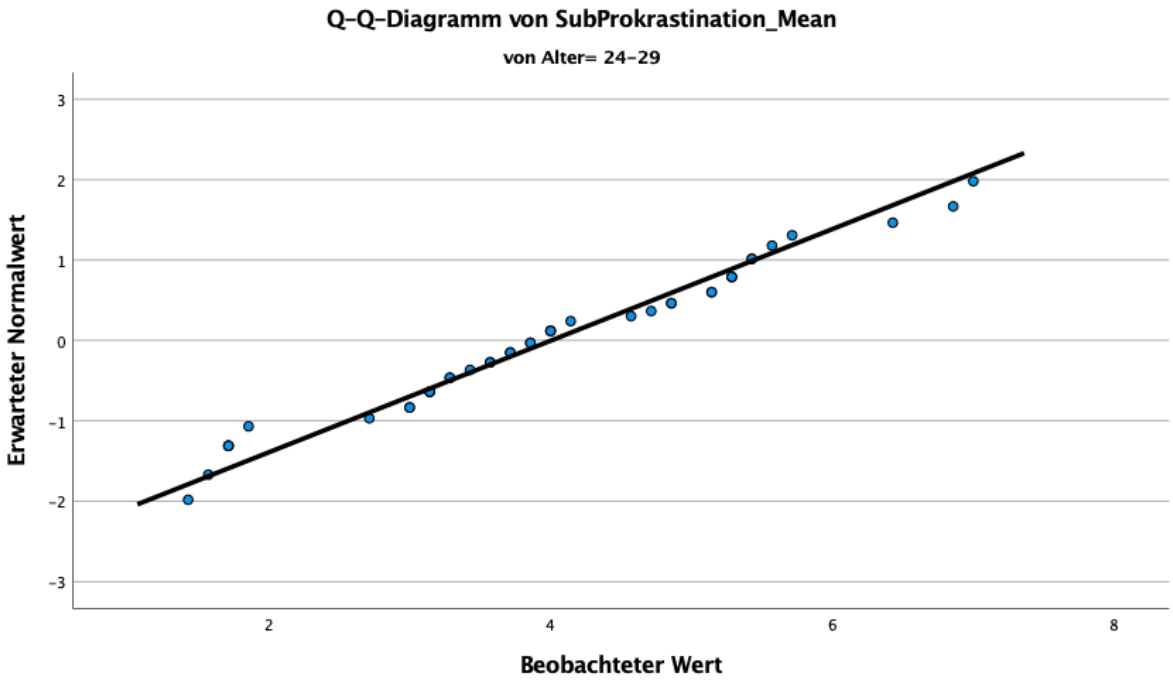
	Geschlecht	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
SubProkrastination_Mean	weiblich	111	3.8430	1.55349	.14745
	männlich	20	3.7714	1.42360	.31833

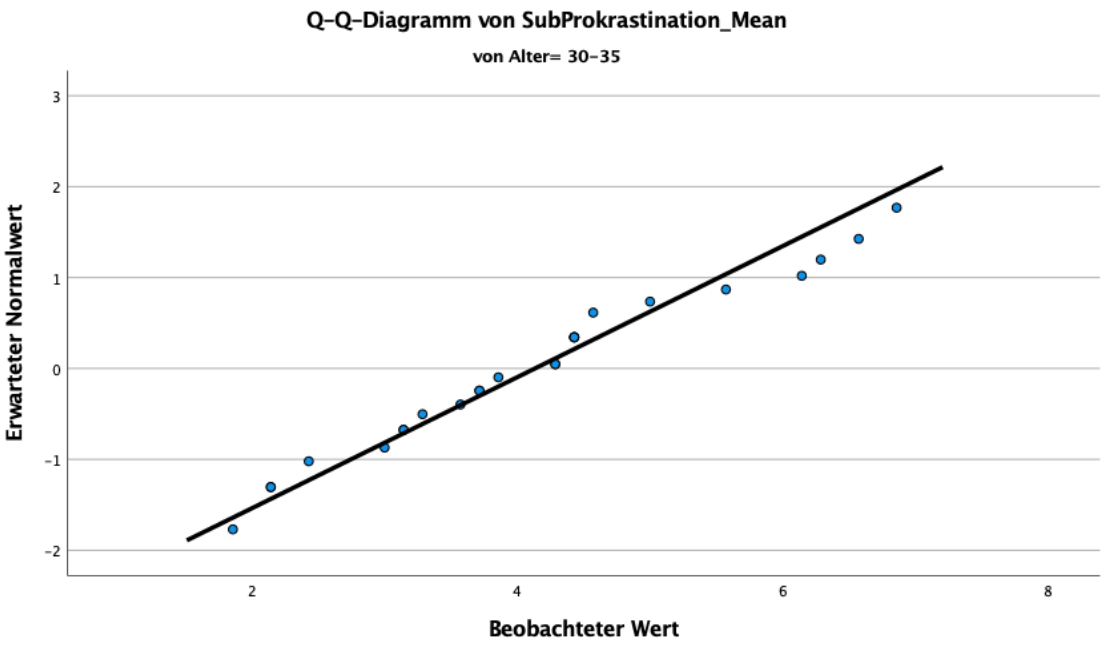
Test bei unabhängigen Stichproben

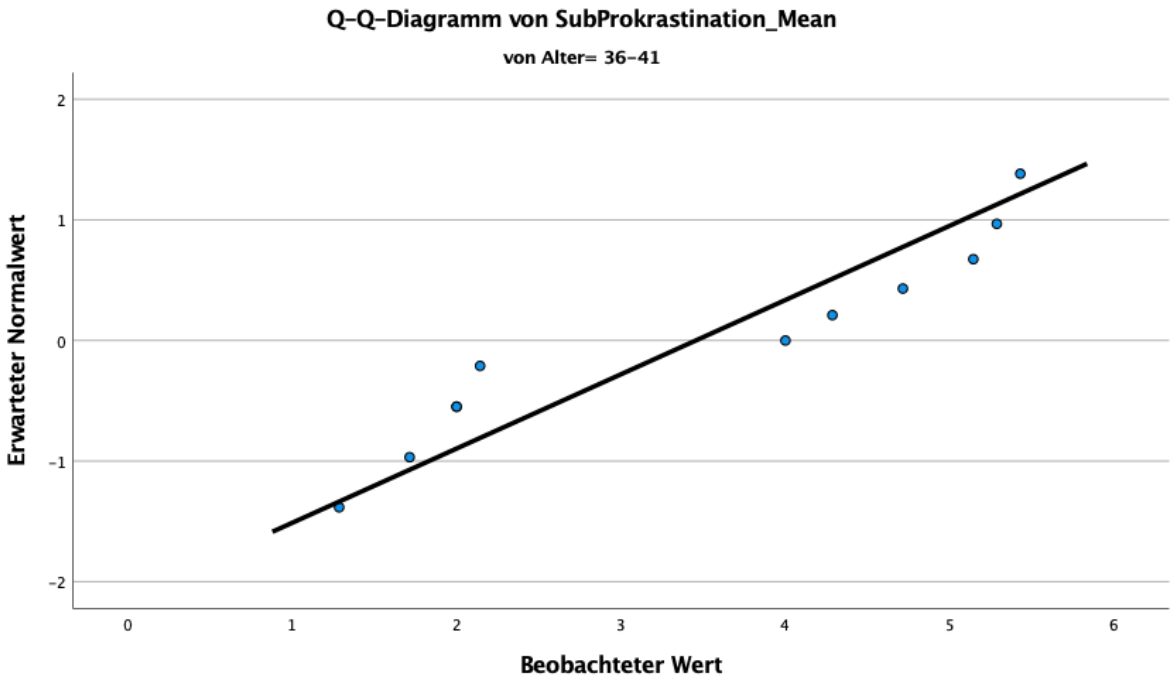
		Levene-Test der Varianzgleichheit		t-Test für die Mittelwertgleichheit						
									95% Konfidenzintervall der Differenz	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehlerdifferenz	Unterer Wert	Oberer Wert
SubProkrastination_Mean	Varianzen sind gleich	.276	.600	.192	129	.848	.07156	.37289	-.66622	.80933
	Varianzen sind nicht gleich			.204	27.807	.840	.07156	.35082	-.64729	.79040

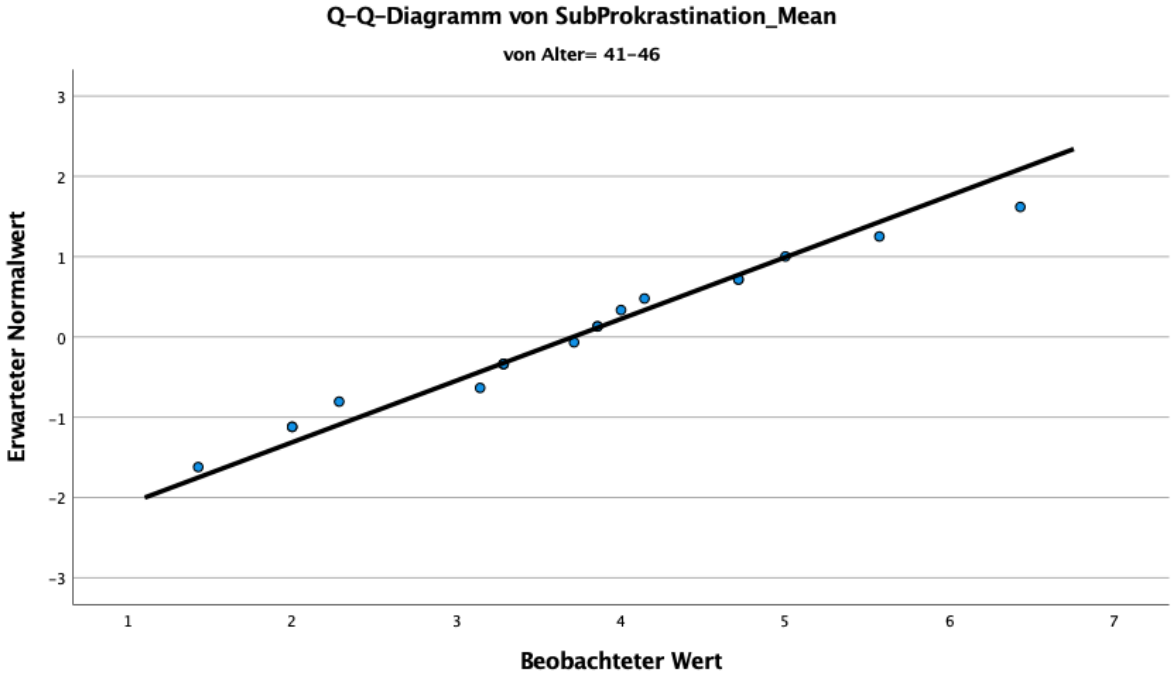
Anhang 6: Q-Q- Diagramme Prokrastination in Alter

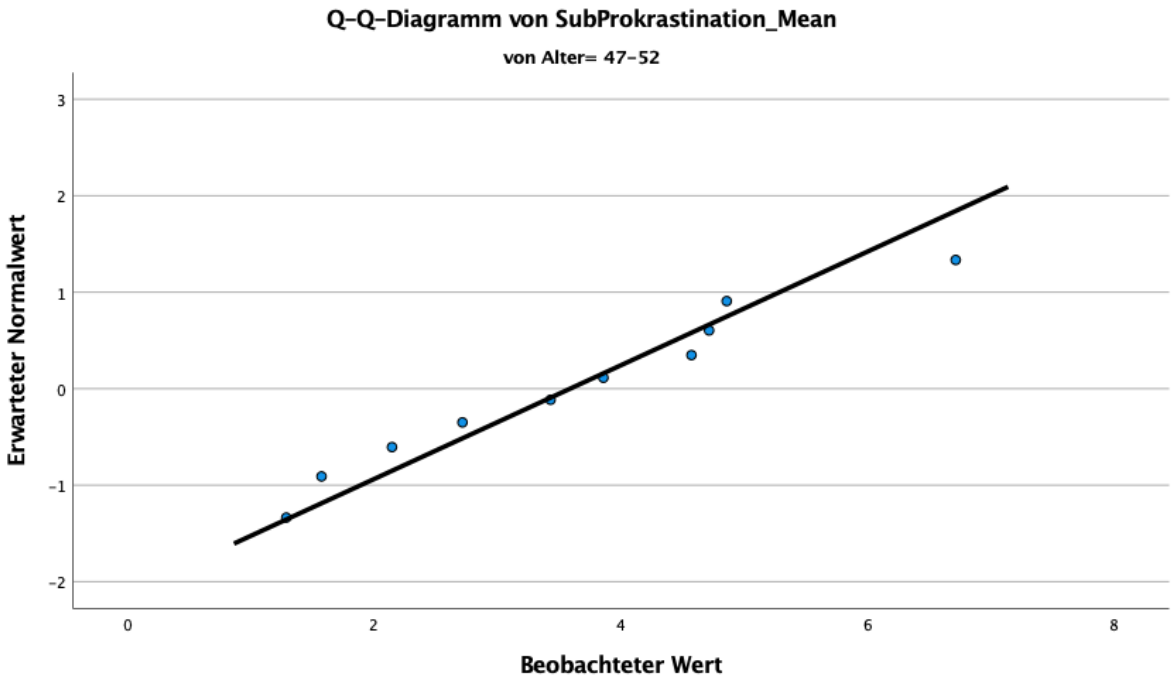


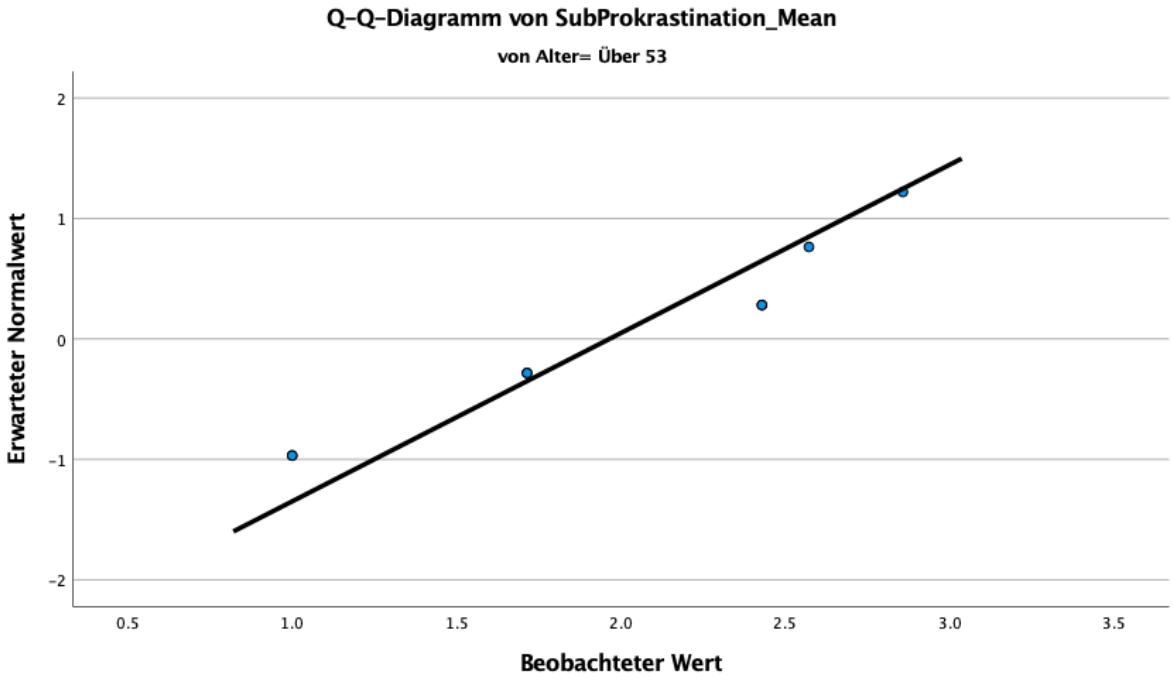

Q-Q-Diagramm von SubProkrastination_Mean
von Alter= 24-29
Erwarteter Normalwert
Beobachteter Wert
3
2
1
0
-1
-2
-3
2
4
6
8


Q-Q-Diagramm von SubProkrastination_Mean
von Alter= 30-35
Erwarteter Normalwert
Beobachteter Wert
3
2
1
0
-1
-2
2
4
6
8


Q-Q-Diagramm von SubProkrastination_Mean
von Alter= 36-41
Erwarteter Normalwert
Beobachteter Wert
2
1
0
-1
-2
0
1
2
3
4
5
6


Q-Q-Diagramm von SubProkrastination_Mean
von Alter= 41-46
Erwarteter Normalwert
Beobachteter Wert
3
2
1
0
-1
-2
-3
1
2
3
4
5
6
7


Q-Q-Diagramm von SubProkrastination_Mean
von Alter= 47-52
Erwarteter Normalwert
3
2
1
0
-1
-2
0
2
4
6
8
Beobachteter Wert


Q-Q-Diagramm von SubProkrastination_Mean
von Alter= Über 53
Erwarteter Normalwert
2
1
0
-1
-2
0.5
1.0
1.5
2.0
2.5
3.0
3.5
Beobachteter Wert

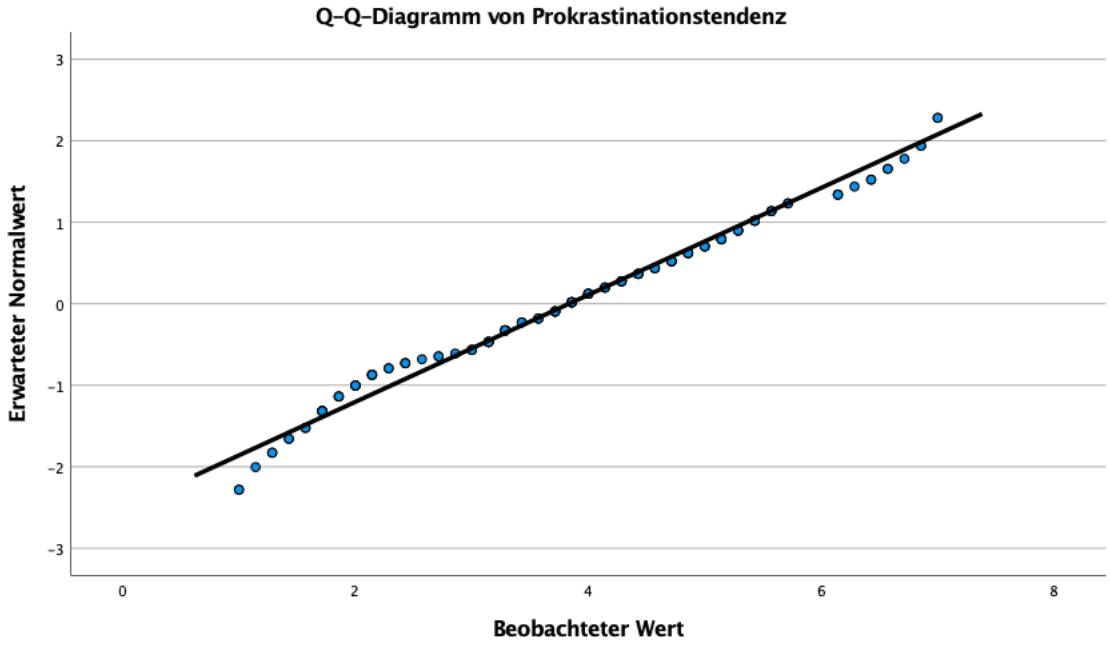
Tests auf Normalverteilung

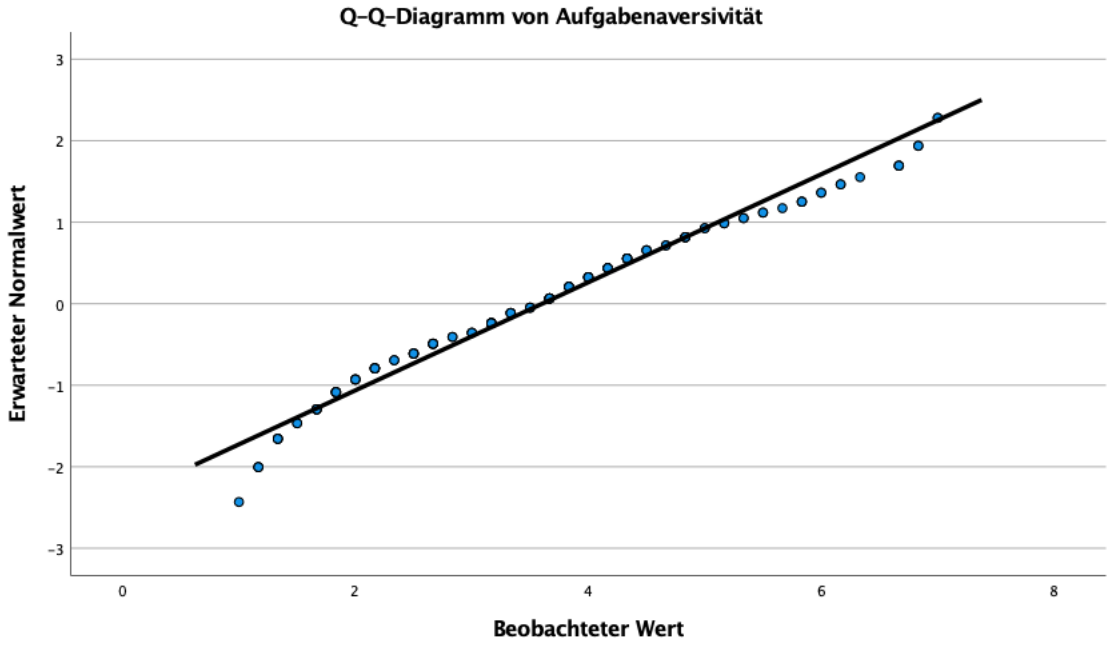
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Alter	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
SubProkrastination_ Mean	18-23	.097	19	.200*	.966	19	.695
	24-29	.086	41	.200*	.969	41	.310
	30-35	.136	25	.200*	.958	25	.375
	36-41	.245	11	.064	.857	11	.053
	41-46	.110	18	.200*	.977	18	.918
	47-52	.127	10	.200*	.961	10	.794
	Über 53	.242	8	.187	.891	8	.238

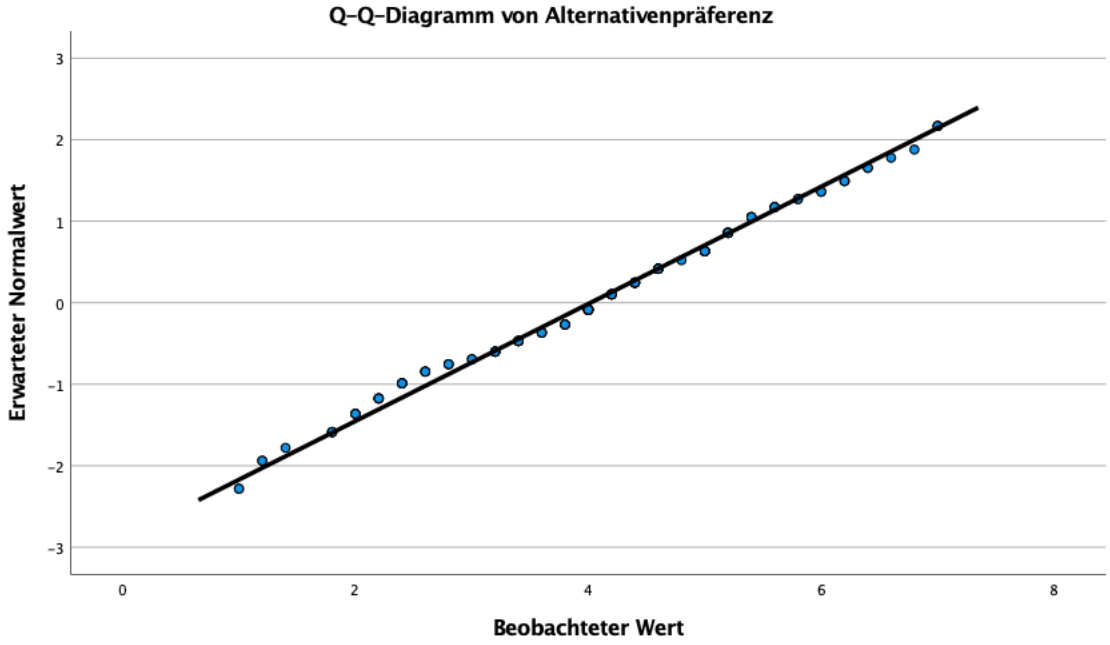
*. Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz.

a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

Anhang 7: Q-Q-Diagramme Prokrastination







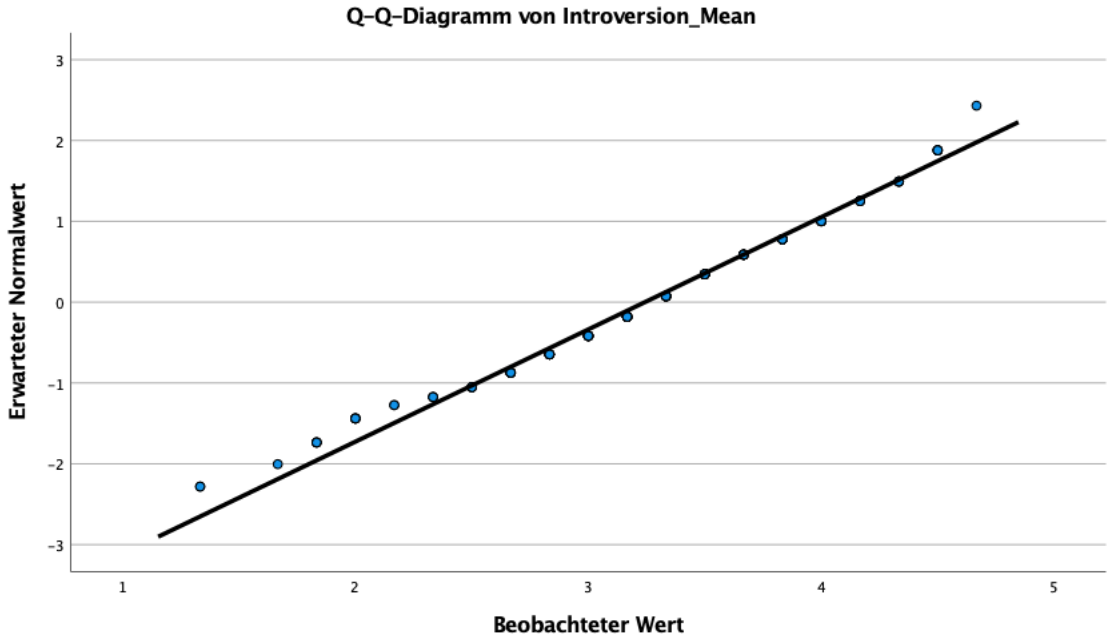
Tests auf Normalverteilung

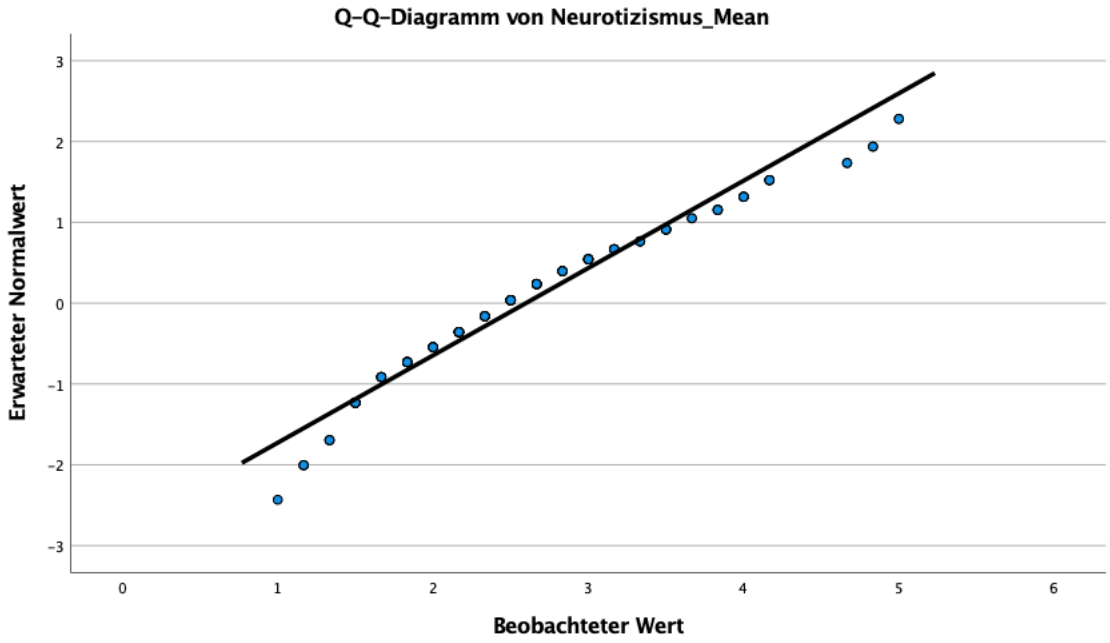
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Signifikanz	Statistik	df	Signifikanz
SubProkrastination_Mean	.071	132	.185	.977	132	.025
SubAufgabenAv_Mean	.066	132	.200*	.969	132	.005
SubAlternativPr_Mean	.078	132	.047	.985	132	.169

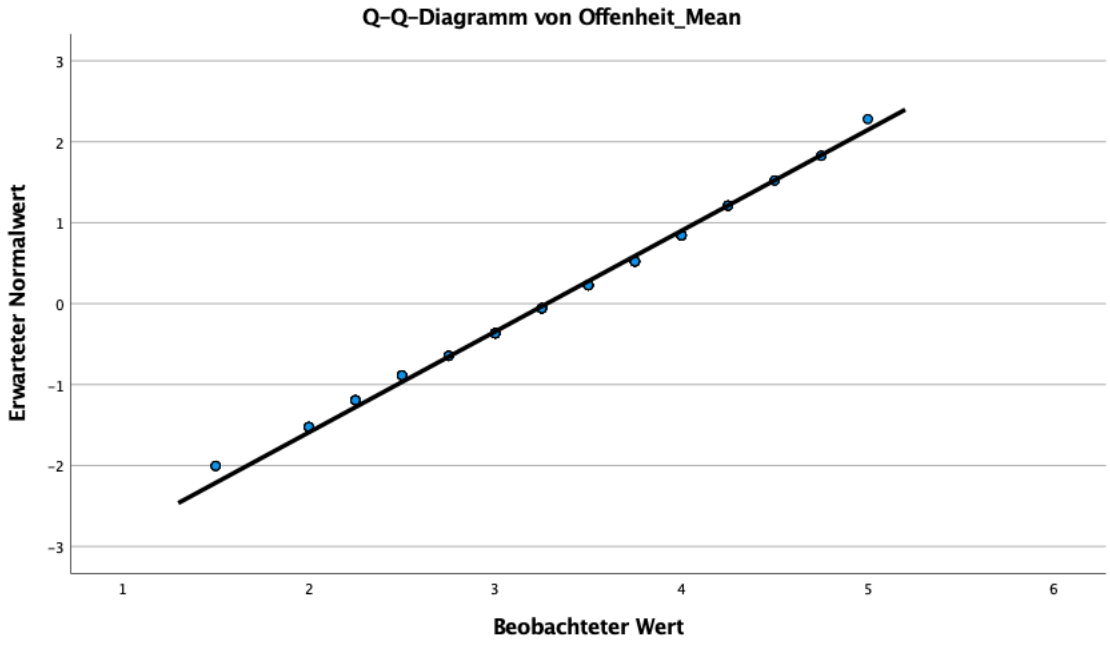
*. Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz.

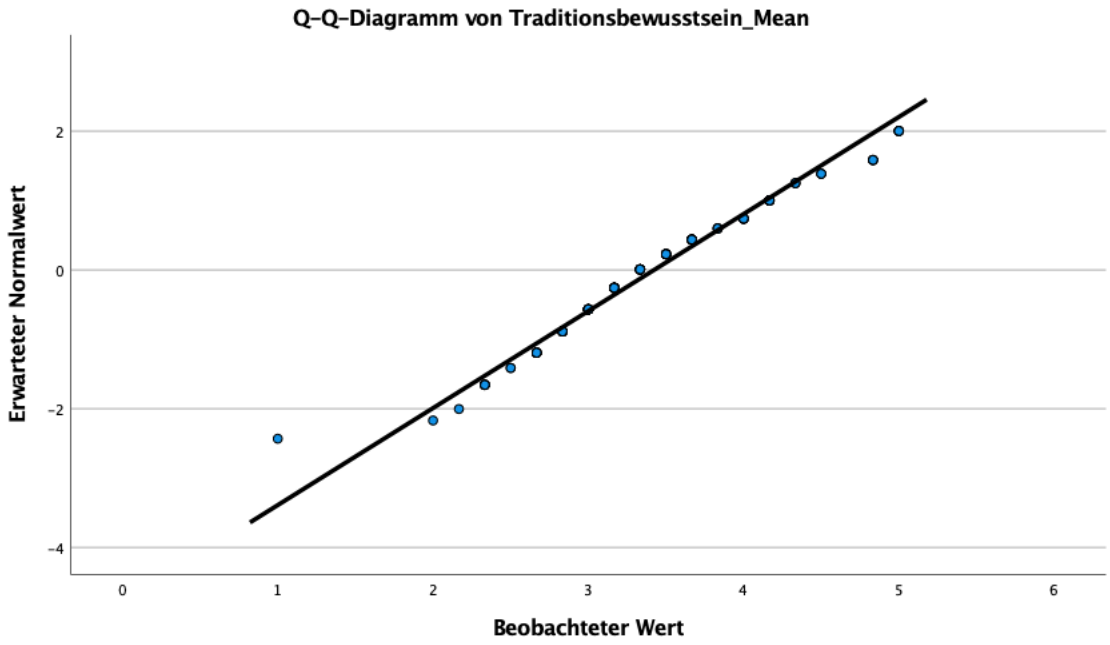
a. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

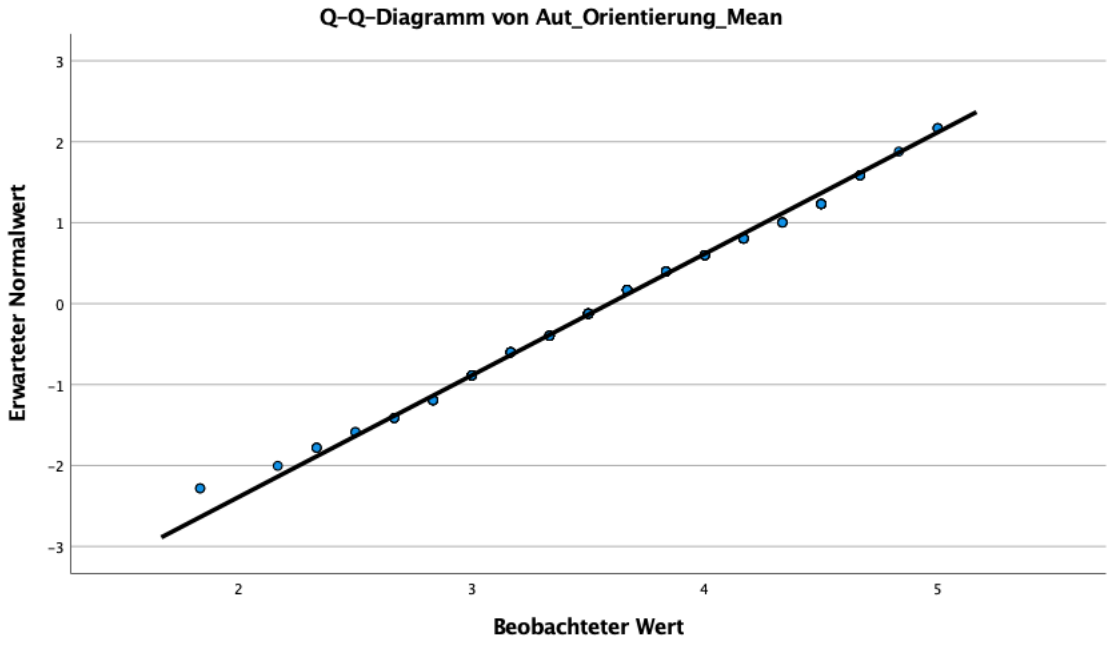
Anhang 8: Q-Q-Diagramme Persönlichkeit

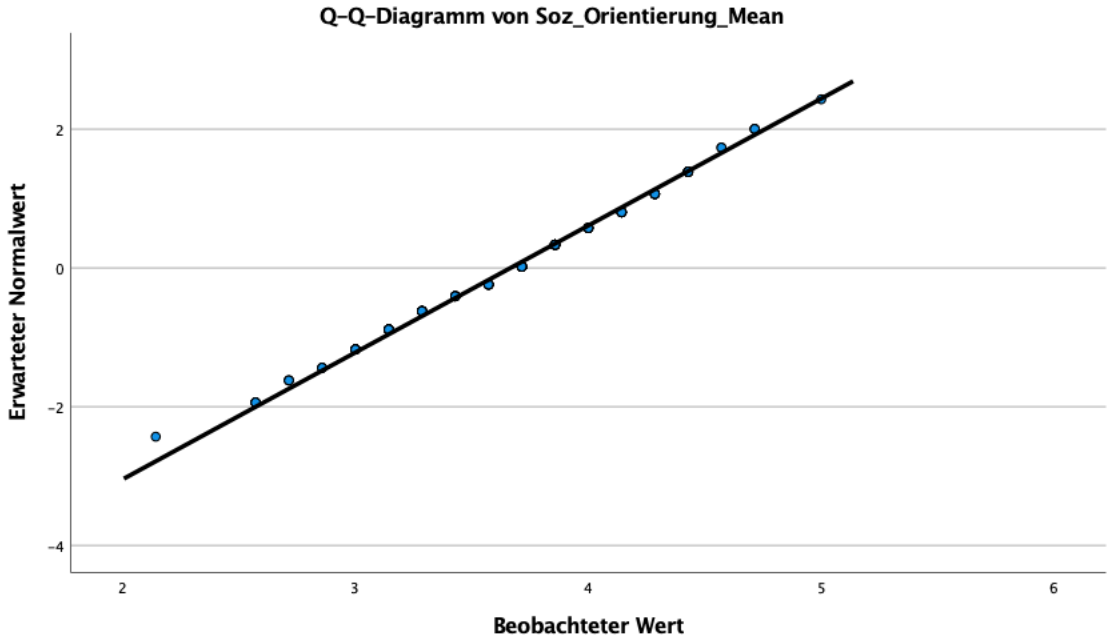


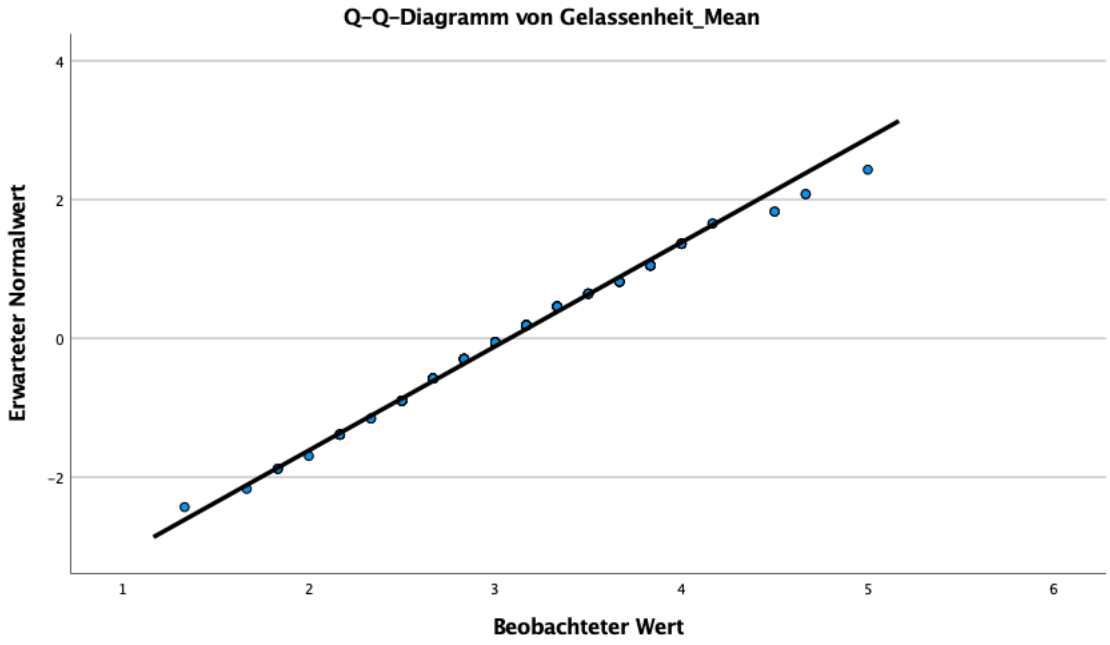


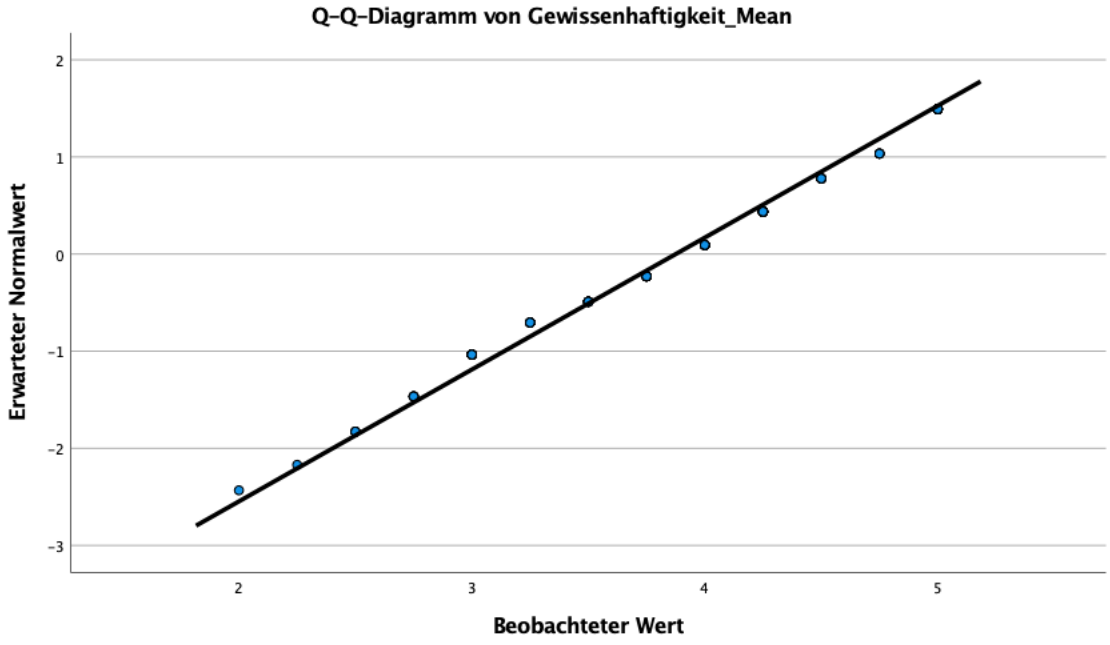

Q-Q-Diagramm von Offenheit_Mean
Erwarteter Normalwert
3
2
1
0
-1
-2
-3
1
2
3
4
5
6
Beobachteter Wert

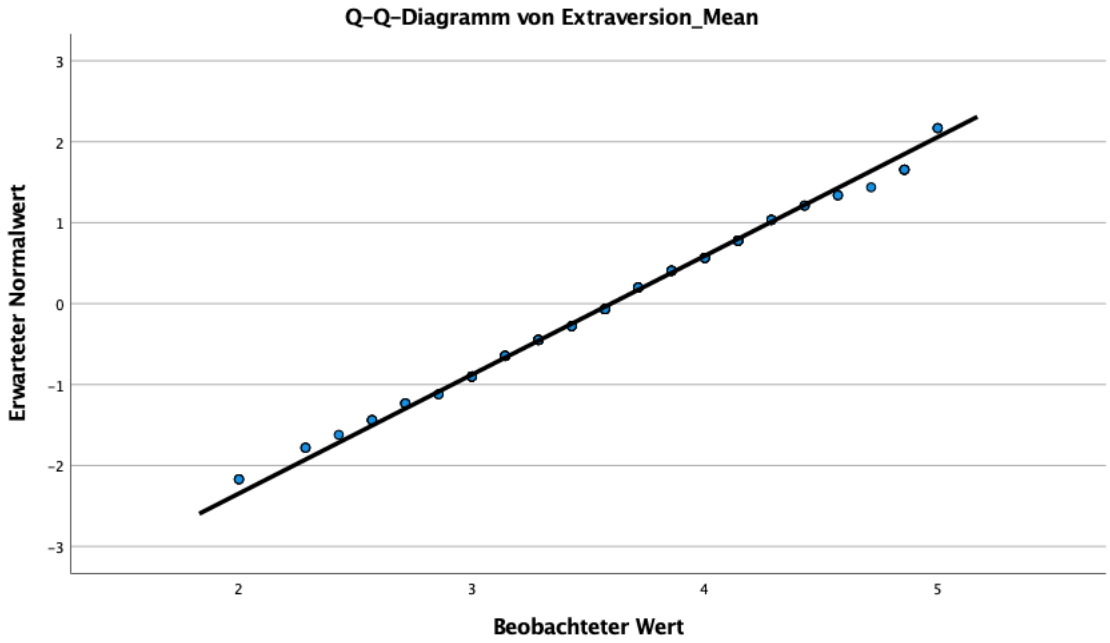

Q-Q-Diagramm von Traditionsbewusstsein_Mean
Erwarteter Normalwert
2
0
-2
-4
0
1
2
3
4
5
6
Beobachteter Wert


Q-Q-Diagramm von Aut_Orientierung_Mean
Erwarteter Normalwert
3
2
1
0
-1
-2
-3
2
3
4
5
Beobachteter Wert

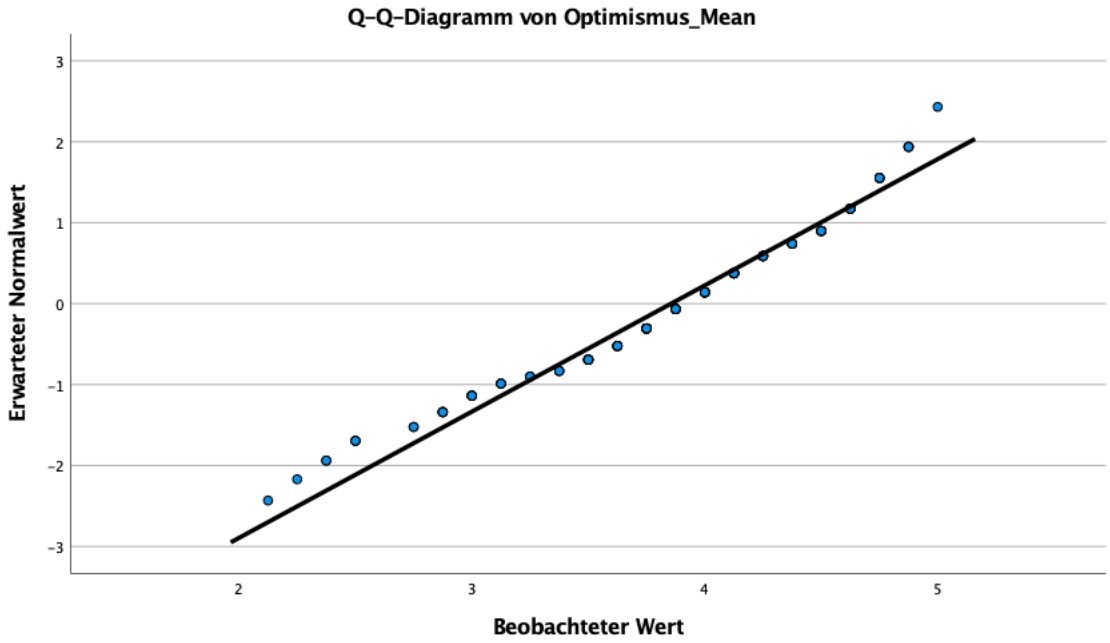

Q-Q-Diagramm von Soz_Orientierung_Mean
Erwarteter Normalwert
2
0
-2
-4
2
3
4
5
6
Beobachteter Wert

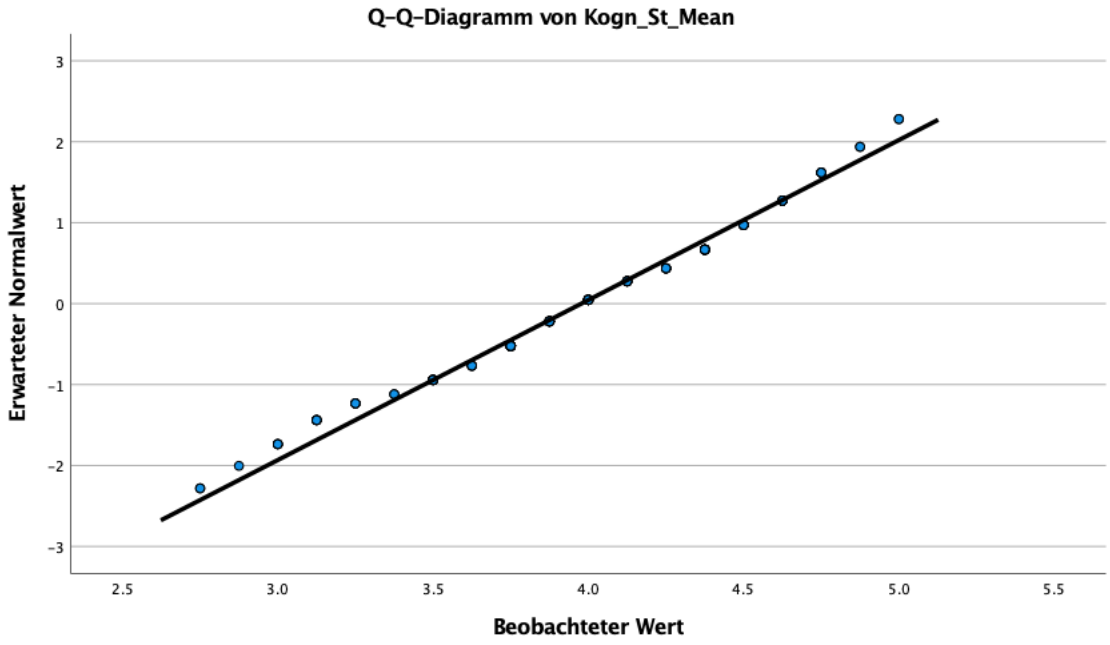

Q-Q-Diagramm von Gelassenheit_Mean
Erwarteter Normalwert
4
2
0
-2
1
2
3
4
5
6
Beobachteter Wert

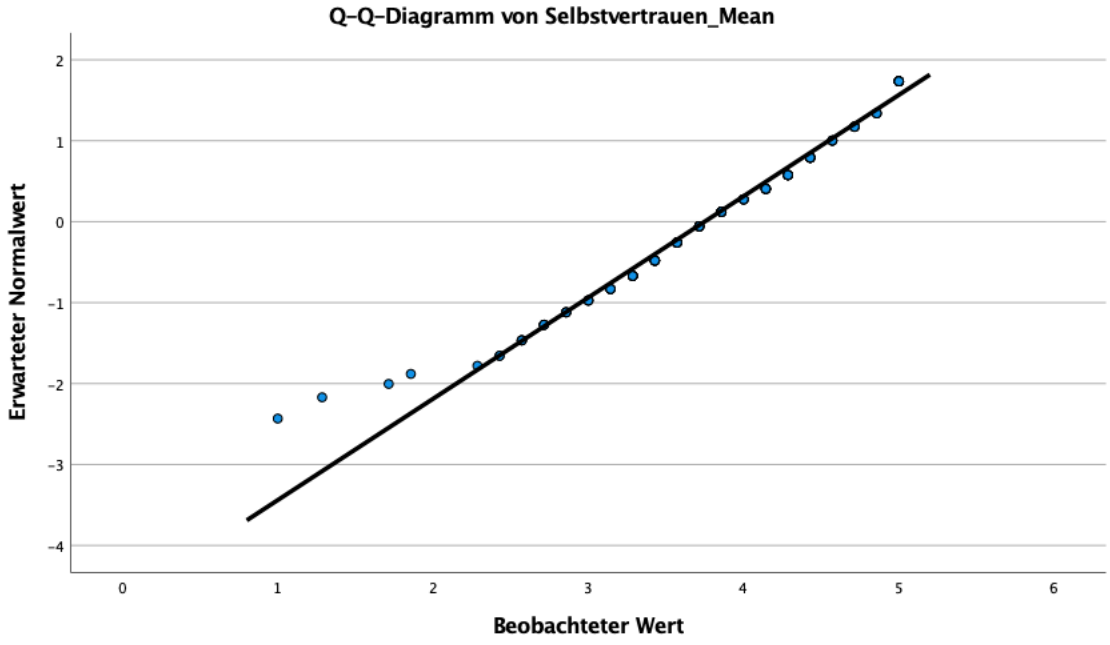

Q-Q-Diagramm von Gewissenhaftigkeit_Mean
Erwarteter Normalwert
2
1
0
-1
-2
-3
2
3
4
5
Beobachteter Wert

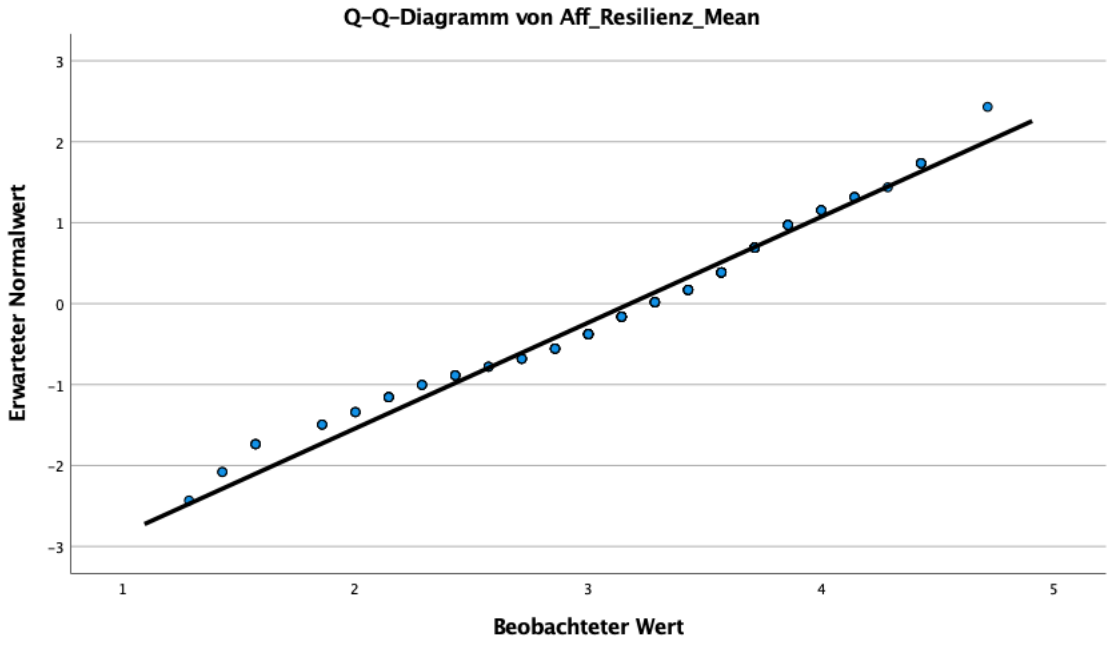


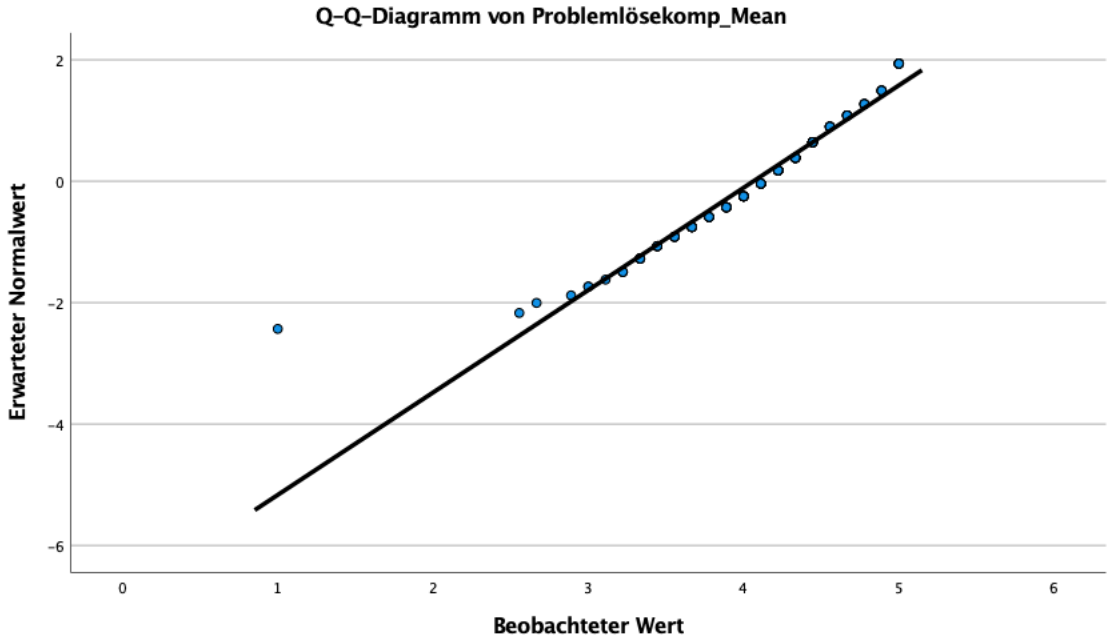
Anhang 9: Q-Q-Diagramme Empowerment




Q-Q-Diagramm von Kogn_St_Mean
Erwarteter Normalwert
3
2
1
0
-1
-2
-3
2.5
3.0
3.5
4.0
4.5
5.0
5.5
Beobachteter Wert


Q-Q-Diagramm von Selbstvertrauen_Mean
Erwarteter Normalwert
2
1
0
-1
-2
-3
-4
0
1
2
3
4
5
6
Beobachteter Wert


Q–Q–Diagramm von Aff_Resilienz_Mean
Erwarteter Normalwert
3
2
1
0
−1
−2
−3
1
2
3
4
5
Beobachteter Wert


Q–Q–Diagramm von Problemlösekomp_Mean
Erwarteter Normalwert
2
0
−2
−4
−6
0
1
2
3
4
5
6
Beobachteter Wert

Anhang 10: Regressionsanalysen

Persönlichkeit und Prokrastinationstendenz

Modellzusammenfassung[e]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.613[a]	.376	.371	1.20841	
2	.689[b]	.475	.467	1.11270	
3	.692[c]	.479	.467	1.11211	
4	.722[d]	.522	.486	1.09205	2.085

a. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean, Soz_Orientierung_Mean, Introversion_Mean, Gelassenheit_Mean, Traditionsbewusstsein_Mean, Extraversion_Mean, Offenheit_Mean

e. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	114.256	1	114.256	78.244	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	189.833	130	1.460		
	Gesamt	304.088	131			
2	Regression	144.374	2	72.187	58.305	.000[c]
	Nicht standardisierte Residuen	159.715	129	1.238		
	Gesamt	304.088	131			
3	Regression	145.780	3	48.593	39.290	.000[d]
	Nicht standardisierte Residuen	158.309	128	1.237		
	Gesamt	304.088	131			
4	Regression	158.596	9	17.622	14.776	.000[e]
	Nicht standardisierte Residuen	145.493	122	1.193		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean, Soz_Orientierung_Mean, Introversion_Mean, Gelassenheit_Mean, Traditionsbewusstsein_Mean, Extraversion_Mean, Offenheit_Mean

Koeffizienten[a]

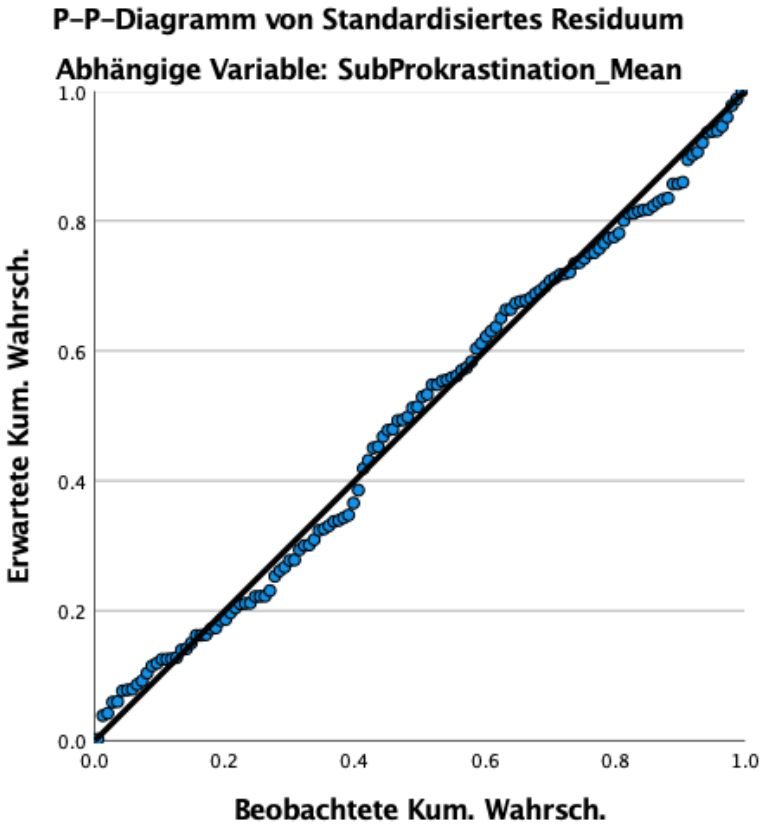
Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
1	(Konstante)	8.747	.565		15.472	.000	7.628	9.865		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-1.268	.143	-.613	-8.846	.000	-1.552	-.984	1.000	1.000
2	(Konstante)	6.570	.683		9.626	.000	5.219	7.920		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-1.069	.138	-.517	-7.748	.000	-1.342	-.796	.915	1.093
	Neurotizismus_Mean	.542	.110	.329	4.932	.000	.324	.759	.915	1.093
3	(Konstante)	6.041	.843		7.163	.000	4.372	7.710		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-1.143	.154	-.552	-7.412	.000	-1.448	-.838	.732	1.366
	Neurotizismus_Mean	.587	.118	.356	4.989	.000	.354	.819	.797	1.255
	Aut_Orientierung_Mean	.194	.182	.085	1.066	.288	-.166	.554	.642	1.556
4	(Konstante)	5.203	1.349		3.858	.000	2.533	7.872		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-1.294	.170	-.625	-7.593	.000	-1.631	-.956	.578	1.730
	Neurotizismus_Mean	.479	.129	.291	3.729	.000	.225	.734	.643	1.555
	Aut_Orientierung_Mean	.103	.214	.045	.482	.630	-.321	.527	.448	2.234
	Extraversion_Mean	.074	.183	.033	.403	.688	-.289	.437	.584	1.712
	Introversion_Mean	.225	.172	.106	1.307	.194	-.116	.565	.594	1.684
	Gelassenheit_Mean	-.374	.174	-.164	-2.154	.033	-.718	-.030	.678	1.475
	Soz_Orientierung_Mean	-.101	.195	-.036	-.519	.605	-.488	.285	.798	1.253
	Traditionsbewusstsein_Mean	.303	.189	.142	1.606	.111	-.070	.676	.500	1.999
	Offenheit_Mean	.464	.170	.244	2.722	.007	.127	.801	.487	2.054

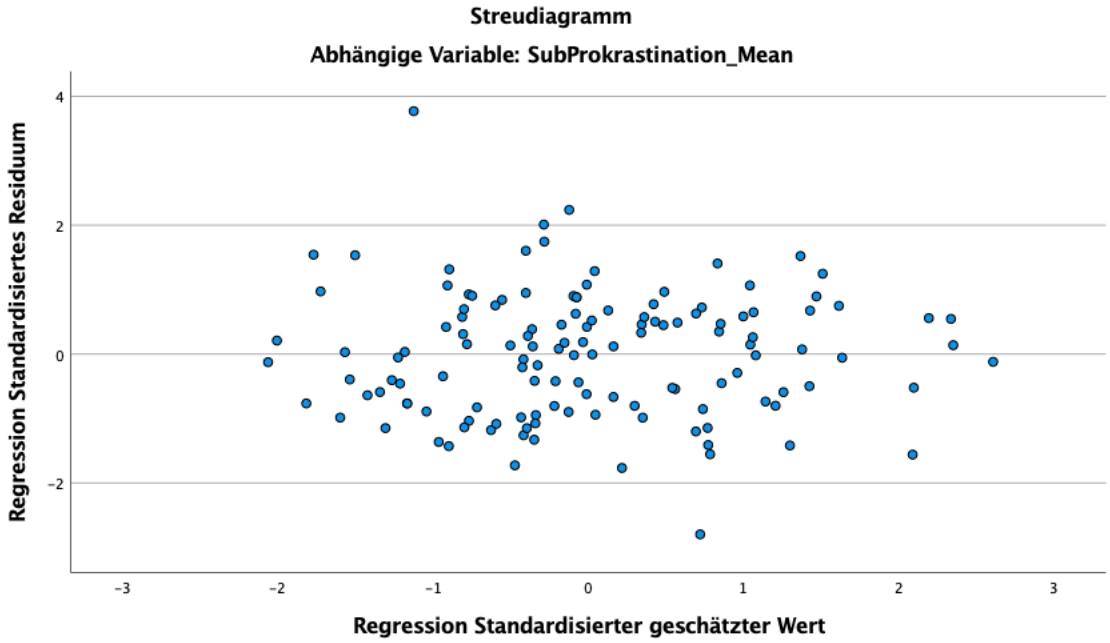
a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

Fallweise Diagnose[a]

Fallnummer	Standardisierte Residuen	SubProkrastination_Mean	Nicht standardisierter vorhergesagter Wert	Nicht standardisierte Residuen
116	3.771	6.71	2.5961	4.11821

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean


P-P-Diagramm von Standardisiertes Residuum
Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean
Erwartete Kum. Wahrsch.
Beobachtete Kum. Wahrsch.
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0


Streudiagramm
Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean
Regression Standardisiertes Residuum
Regression Standardisierter geschätzter Wert
4
2
0
-2
-3
-2
-1
0
1
2
3

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	68.666	1	68.666	38.871	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	229.647	130	1.767		
	Gesamt	298.314	131			
2	Regression	157.520	2	78.760	72.163	.000[c]
	Nicht standardisierte Residuen	140.793	129	1.091		
	Gesamt	298.314	131			
3	Regression	158.356	3	52.785	48.275	.000[d]
	Nicht standardisierte Residuen	139.958	128	1.093		
	Gesamt	298.314	131			
4	Regression	167.991	9	18.666	17.474	.000[e]
	Nicht standardisierte Residuen	130.323	122	1.068		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean, Soz_Orientierung_Mean, Introversion_Mean, Gelassenheit_Mean, Traditionsbewusstsein_Mean, Extraversion_Mean, Offenheit_Mean

Modellzusammenfassung[e]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.480[a]	.230	.224	1.32910	
2	.727[b]	.528	.521	1.04471	
3	.729[c]	.531	.520	1.04567	
4	.750[d]	.563	.531	1.03355	1.931

a. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean, Soz_Orientierung_Mean, Introversion_Mean, Gelassenheit_Mean, Traditionsbewusstsein_Mean, Extraversion_Mean, Offenheit_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

Koeffizienten[a]

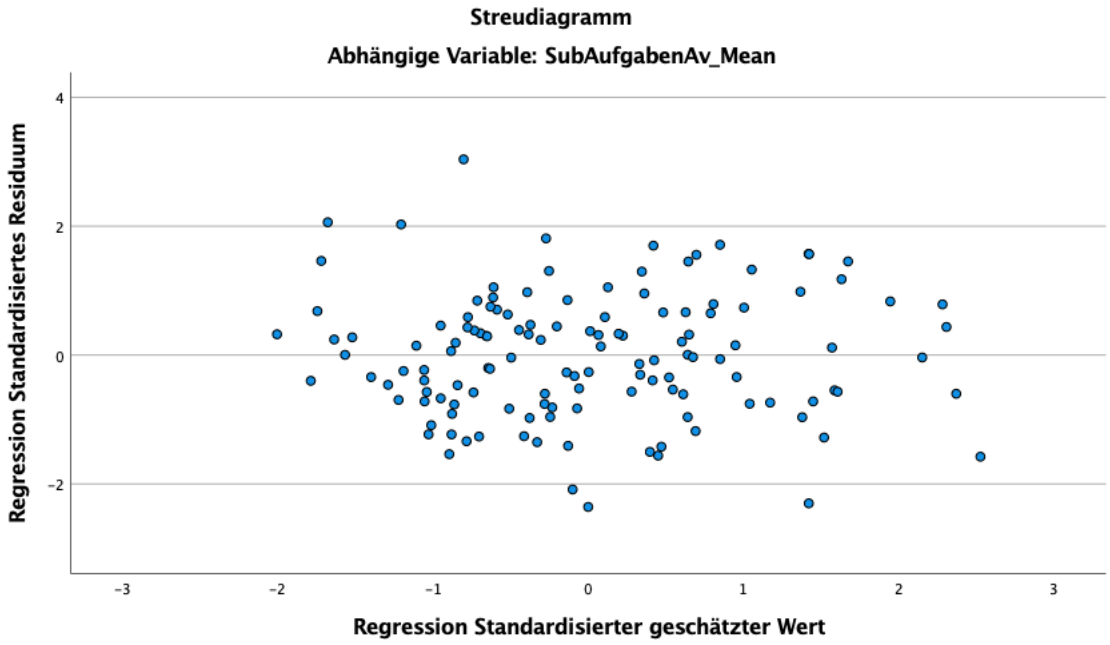
Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
1	(Konstante)	7.411	.622		11.919	.000	6.181	8.642		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.983	.158	-.480	-6.235	.000	-1.295	-.671	1.000	1.000
2	(Konstante)	3.672	.641		5.730	.000	2.404	4.940		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.642	.130	-.313	-4.952	.000	-.898	-.385	.915	1.093
	Neurotizismus_Mean	.931	.103	.571	9.023	.000	.727	1.135	.915	1.093
3	(Konstante)	3.264	.793		4.117	.000	1.695	4.834		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.698	.145	-.341	-4.817	.000	-.985	-.411	.732	1.366
	Neurotizismus_Mean	.965	.111	.592	8.728	.000	.746	1.184	.797	1.255
	Aut_Orientierung_Mean	.150	.171	.066	.874	.384	-.189	.488	.642	1.556
4	(Konstante)	2.614	1.276		2.048	.043	.088	5.141		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.877	.161	-.428	-5.438	.000	-1.196	-.558	.578	1.730
	Neurotizismus_Mean	.899	.122	.551	7.387	.000	.658	1.140	.643	1.555
	Aut_Orientierung_Mean	.207	.203	.091	1.023	.309	-.194	.608	.448	2.234
	Extraversion_Mean	.024	.173	.011	.140	.889	-.319	.368	.584	1.712
	Introversion_Mean	.078	.163	.037	.481	.631	-.244	.400	.594	1.684
	Gelassenheit_Mean	-.392	.164	-.173	-2.383	.019	-.717	-.066	.678	1.475
	Soz_Orientierung_Mean	.159	.185	.057	.858	.393	-.207	.525	.798	1.253
	Traditionsbewusstsein_Mean	.169	.179	.080	.948	.345	-.184	.523	.500	1.999
	Offenheit_Mean	.309	.161	.164	1.914	.058	-.011	.628	.487	2.054

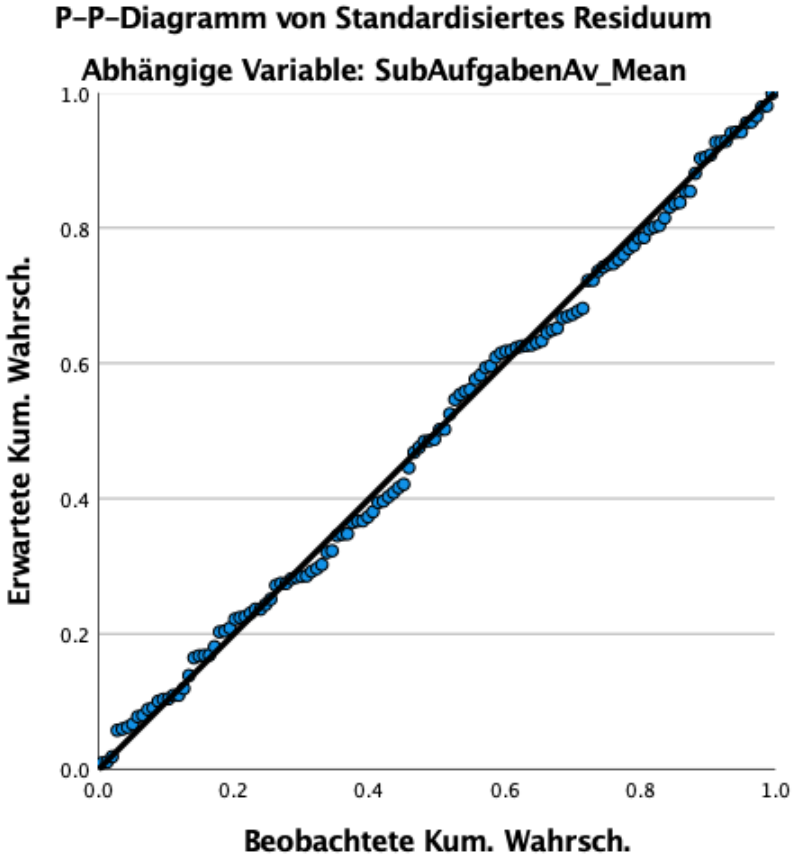
a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

Fallweise Diagnose[a]

Fallnummer	Standardisierte Residuen	SubAufgabenAv_Mean	Nicht standardisierter vorhergesagter Wert	Nicht standardisierte Residuen
116	3.039	5.83	2.6928	3.14050

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean


Streudiagramm
Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean
Regression Standardisiertes Residuum
4
2
0
-2
-3
-2
-1
0
1
2
3
Regression Standardisierter geschätzter Wert


P-P-Diagramm von Standardisiertes Residuum
Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean
Erwartete Kum. Wahrsch.
1.0
0.8
0.6
0.4
0.2
0.0
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0
Beobachtete Kum. Wahrsch.

Persönlichkeit und Alternativenpräferenz

Modellzusammenfassung[e]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.500[a]	.250	.244	1.20936	
2	.625[b]	.390	.381	1.09435	
3	.630[c]	.397	.383	1.09288	
4	.660[d]	.436	.394	1.08235	1.975

a. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean, Soz_Orientierung_Mean, Introversion_Mean, Gelassenheit_Mean, Traditionsbewusstsein_Mean, Extraversion_Mean, Offenheit_Mean

e. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	63.264	1	63.264	43.256	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	190.132	130	1.463		
	Gesamt	253.396	131			
2	Regression	98.907	2	49.453	41.294	.000[c]
	Nicht standardisierte Residuen	154.490	129	1.198		
	Gesamt	253.396	131			
3	Regression	100.516	3	33.505	28.052	.000[d]
	Nicht standardisierte Residuen	152.881	128	1.194		
	Gesamt	253.396	131			
4	Regression	110.475	9	12.275	10.478	.000[e]
	Nicht standardisierte Residuen	142.921	122	1.171		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Gewissenhaftigkeit_Mean, Neurotizismus_Mean, Aut_Orientierung_Mean, Soz_Orientierung_Mean, Introversion_Mean, Gelassenheit_Mean, Traditionsbewusstsein_Mean, Extraversion_Mean, Offenheit_Mean

Koeffizienten[a]

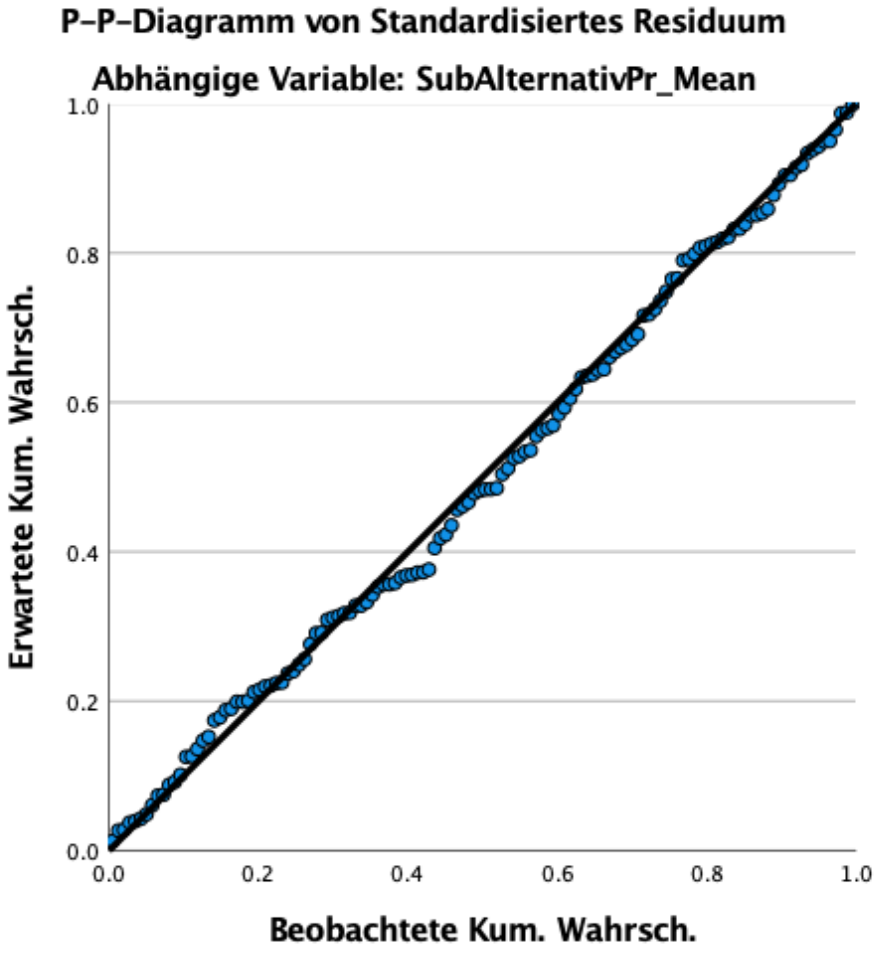
Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.	95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta			Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
1	(Konstante)	7.674	.566		13.564	.000	6.555	8.794		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.944	.143	-.500	-6.577	.000	-1.227	-.660	1.000	1.000
2	(Konstante)	5.306	.671		7.905	.000	3.978	6.634		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.727	.136	-.385	-5.359	.000	-.996	-.459	.915	1.093
	Neurotizismus_Mean	.589	.108	.392	5.455	.000	.376	.803	.915	1.093
3	(Konstante)	4.740	.829		5.720	.000	3.101	6.380		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.806	.152	-.427	-5.320	.000	-1.106	-.506	.732	1.366
	Neurotizismus_Mean	.637	.116	.424	5.516	.000	.409	.866	.797	1.255
	Aut_Orientierung_Mean	.208	.179	.099	1.161	.248	-.146	.561	.642	1.556
4	(Konstante)	2.486	1.337		1.860	.065	-.160	5.132		
	Gewissenhaftigkeit_Mean	-.922	.169	-.488	-5.461	.000	-1.257	-.588	.578	1.730
	Neurotizismus_Mean	.513	.127	.341	4.023	.000	.260	.765	.643	1.555
	Aut_Orientierung_Mean	.077	.212	.037	.362	.718	-.343	.497	.448	2.234
	Extraversion_Mean	.136	.182	.067	.749	.456	-.224	.495	.584	1.712
	Introversion_Mean	.208	.170	.108	1.221	.224	-.129	.545	.594	1.684
	Gelassenheit_Mean	-.138	.172	-.066	-.800	.425	-.479	.203	.678	1.475
	Soz_Orientierung_Mean	.123	.194	.048	.635	.527	-.260	.506	.798	1.253
	Traditionsbewusstsein_Mean	.326	.187	.167	1.742	.084	-.044	.696	.500	1.999
	Offenheit_Mean	.364	.169	.210	2.156	.033	.030	.698	.487	2.054

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

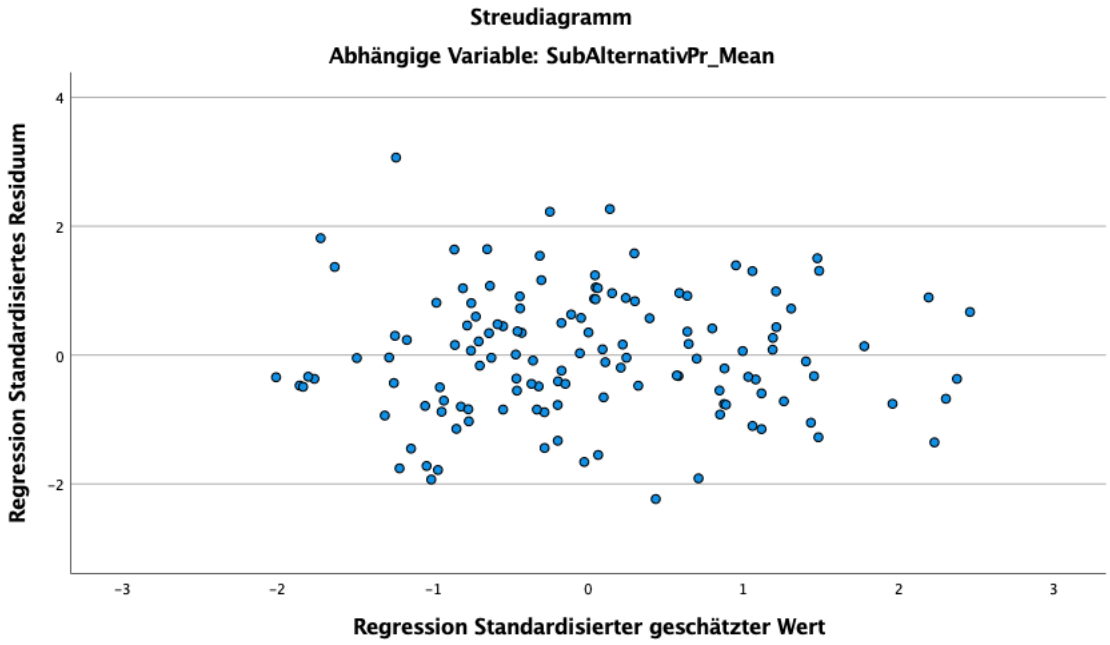
Fallweise Diagnose[a]

Fallnummer	Standardisierte Residuen	SubAlternativPr_Mean	Nicht standardisierter vorhergesagter Wert	Nicht standardisierte Residuen
116	3.066	6.20	2.8810	3.31901

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean


P-P-Diagramm von Standardisiertes Residuum
Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean
Erwartete Kum. Wahrsch.
Beobachtete Kum. Wahrsch.
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0

L



Regressionsanalysen Empowerment

Empowerment und Prokrastinationstendenz

Modellzusammenfassung[f]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.407[a]	.166	.159	1.39700	
2	.455[b]	.207	.195	1.36698	
3	.467[c]	.218	.200	1.36288	
4	.473[d]	.224	.200	1.36307	
5	.487[e]	.237	.207	1.35675	2.143

a. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean, Problemlösekomp_Mean

f. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	50.380	1	50.380	25.814	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	253.709	130	1.952		
	Gesamt	304.088	131			
2	Regression	63.036	2	31.518	16.867	.000[c]
	Nicht standardisierte Residuen	241.053	129	1.869		
	Gesamt	304.088	131			
3	Regression	66.336	3	22.112	11.905	.000[d]
	Nicht standardisierte Residuen	237.753	128	1.857		
	Gesamt	304.088	131			
4	Regression	68.128	4	17.032	9.167	.000[e]
	Nicht standardisierte Residuen	235.961	127	1.858		
	Gesamt	304.088	131			
5	Regression	72.151	5	14.430	7.839	.000[f]
	Nicht standardisierte Residuen	231.938	126	1.841		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean

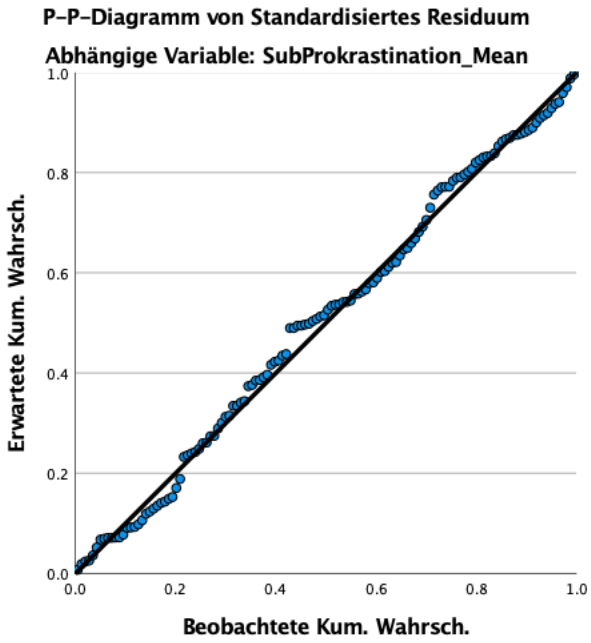
e. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean

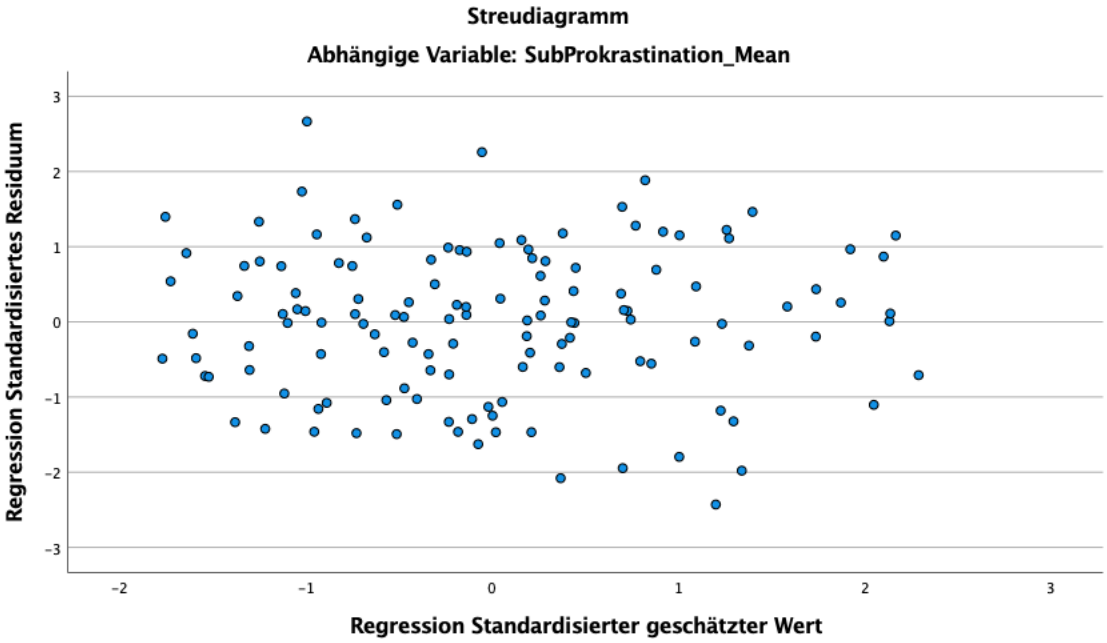
f. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean, Problemlösekomp_Mean

Koeffizienten[a]

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
1	(Konstante)	7.563	.744		10.165	.000	6.091	9.034		
	Optimismus_Mean	-.967	.190	-.407	-5.081	.000	-1.344	-.591	1.000	1.000
2	(Konstante)	9.250	.975		9.488	.000	7.321	11.179		
	Optimismus_Mean	-.641	.225	-.270	-2.855	.005	-1.085	-.197	.688	1.453
	Kogn_St_Mean	-.741	.285	-.246	-2.602	.010	-1.304	-.178	.688	1.453
3	(Konstante)	9.100	.979		9.300	.000	7.164	11.036		
	Optimismus_Mean	-.495	.249	-.208	-1.984	.049	-.988	-.001	.555	1.802
	Kogn_St_Mean	-.585	.307	-.194	-1.908	.059	-1.192	.022	.589	1.698
	Selbstvertrauen_Mean	-.275	.207	-.144	-1.333	.185	-.684	.133	.521	1.921
4	(Konstante)	9.168	.981		9.345	.000	7.227	11.110		
	Optimismus_Mean	-.434	.257	-.183	-1.688	.094	-.942	.075	.523	1.914
	Kogn_St_Mean	-.570	.307	-.189	-1.856	.066	-1.178	.038	.587	1.702
	Selbstvertrauen_Mean	-.211	.217	-.110	-.971	.333	-.640	.219	.472	2.117
	Aff_Resilienz_Mean	-.191	.194	-.096	-.982	.328	-.574	.193	.643	1.555
5	(Konstante)	9.590	1.017		9.426	.000	7.577	11.604		
	Optimismus_Mean	-.348	.262	-.146	-1.326	.187	-.867	.171	.497	2.013
	Kogn_St_Mean	-.420	.322	-.139	-1.303	.195	-1.057	.218	.529	1.891
	Selbstvertrauen_Mean	-.184	.217	-.097	-.851	.396	-.613	.244	.469	2.131
	Aff_Resilienz_Mean	-.144	.196	-.072	-.737	.462	-.531	.243	.627	1.596
	Problemlösekomp_Mean	-.393	.266	-.153	-1.478	.142	-.920	.133	.565	1.771

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean


P-P-Diagramm von Standardisiertes Residuum
Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean
Erwartete Kum. Wahrsch.
Beobachtete Kum. Wahrsch.
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0


Streudiagramm
Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean
Regression Standardisiertes Residuum
Regression Standardisierter geschätzter Wert
-3
-2
-1
0
1
2
3

Empowerment und Aufgabenaversivität

Modellzusammenfassung[f]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.421[a]	.177	.171	1.37438	
2	.447[b]	.200	.187	1.36053	
3	.470[c]	.221	.203	1.34744	
4	.519[d]	.269	.246	1.30998	
5	.522[e]	.272	.243	1.31271	2.191

a. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean, Problemlösekomp_Mean

f. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	52.755	1	52.755	27.929	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	245.559	130	1.889		
	Gesamt	298.314	131			
2	Regression	59.530	2	29.765	16.080	.000[c]
	Nicht standardisierte Residuen	238.783	129	1.851		
	Gesamt	298.314	131			
3	Regression	65.917	3	21.972	12.102	.000[d]
	Nicht standardisierte Residuen	232.397	128	1.816		
	Gesamt	298.314	131			
4	Regression	80.377	4	20.094	11.710	.000[e]
	Nicht standardisierte Residuen	217.937	127	1.716		
	Gesamt	298.314	131			
5	Regression	81.190	5	16.238	9.423	.000[f]
	Nicht standardisierte Residuen	217.123	126	1.723		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean

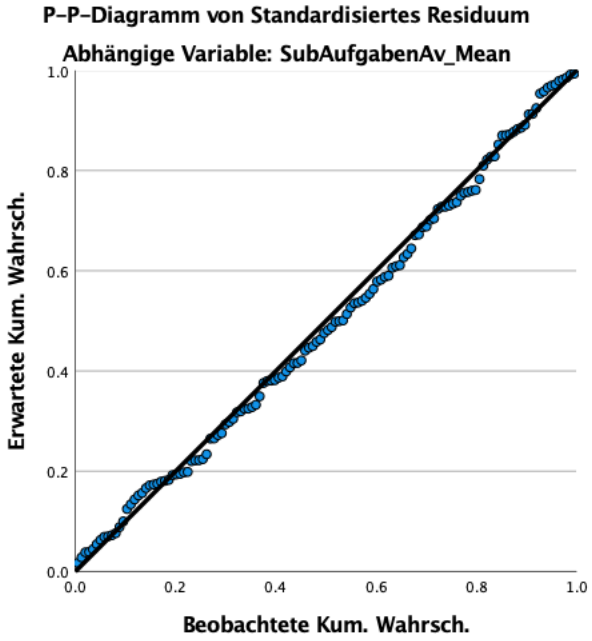
e. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean

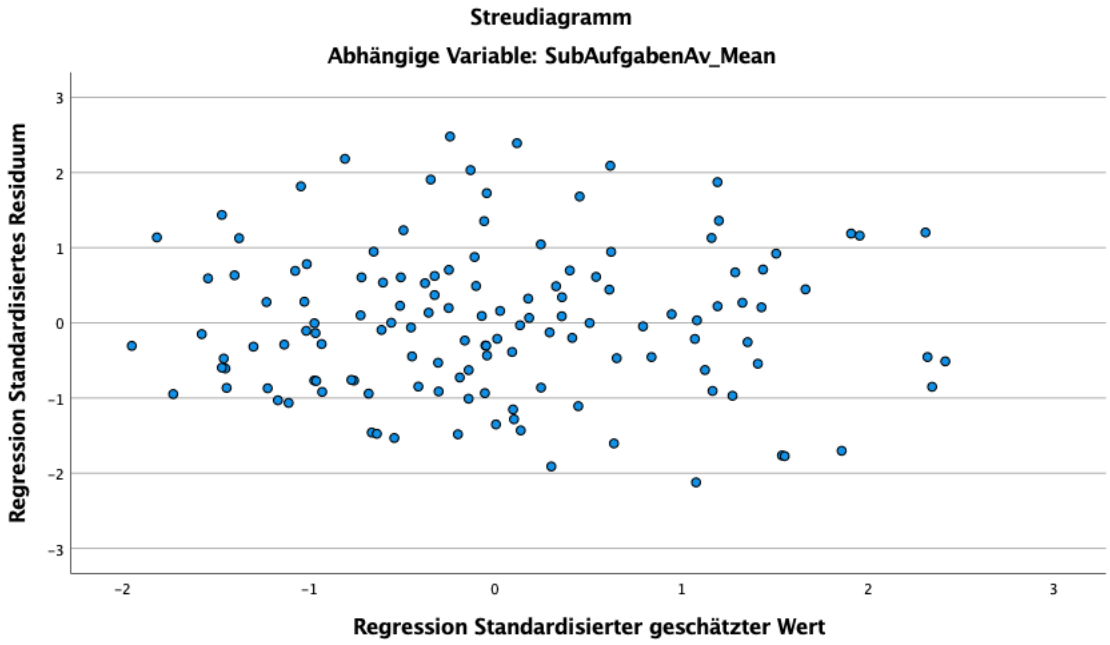
f. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean, Problemlösekomp_Mean

Koeffizienten[a]

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
1	(Konstante)	7.418	.732		10.135	.000	5.970	8.866		
	Optimismus_Mean	-.990	.187	-.421	-5.285	.000	-1.360	-.619	1.000	1.000
2	(Konstante)	8.653	.970		8.918	.000	6.733	10.573		
	Optimismus_Mean	-.751	.224	-.319	-3.361	.001	-1.193	-.309	.688	1.453
	Kogn_St_Mean	-.542	.283	-.182	-1.913	.058	-1.102	.019	.688	1.453
3	(Konstante)	8.444	.967		8.728	.000	6.530	10.358		
	Optimismus_Mean	-.548	.247	-.233	-2.222	.028	-1.035	-.060	.555	1.802
	Kogn_St_Mean	-.326	.303	-.109	-1.074	.285	-.926	.274	.589	1.698
	Selbstvertrauen_Mean	-.383	.204	-.203	-1.876	.063	-.787	.021	.521	1.921
4	(Konstante)	8.638	.943		9.161	.000	6.772	10.504		
	Optimismus_Mean	-.375	.247	-.159	-1.517	.132	-.863	.114	.523	1.914
	Kogn_St_Mean	-.283	.295	-.095	-.959	.340	-.867	.301	.587	1.702
	Selbstvertrauen_Mean	-.199	.208	-.105	-.955	.341	-.611	.213	.472	2.117
	Aff_Resilienz_Mean	-.541	.186	-.275	-2.903	.004	-.910	-.172	.643	1.555
5	(Konstante)	8.828	.984		8.968	.000	6.880	10.776		
	Optimismus_Mean	-.336	.254	-.143	-1.323	.188	-.838	.166	.497	2.013
	Kogn_St_Mean	-.215	.312	-.072	-.691	.491	-.832	.402	.529	1.891
	Selbstvertrauen_Mean	-.187	.210	-.099	-.893	.373	-.602	.227	.469	2.131
	Aff_Resilienz_Mean	-.520	.189	-.264	-2.749	.007	-.895	-.146	.627	1.596
	Problemlösekomp_Mean	-.177	.257	-.069	-.687	.493	-.686	.333	.565	1.771

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean





Empowerment und Alternativenpräferenz

Modellzusammenfassung[f]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.252[a]	.063	.056	1.35118	
2	.312[b]	.097	.083	1.33168	
3	.368[c]	.136	.115	1.30816	
4	.406[d]	.165	.139	1.29076	
5	.410[e]	.168	.135	1.29357	2.069

a. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean

e. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean, Problemlösekomp_Mean

f. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	16.057	1	16.057	8.795	.004[b]
	Nicht standardisierte Residuen	237.339	130	1.826		
	Gesamt	253.396	131			
2	Regression	24.632	2	12.316	6.945	.001[c]
	Nicht standardisierte Residuen	228.765	129	1.773		
	Gesamt	253.396	131			
3	Regression	34.352	3	11.451	6.691	.000[d]
	Nicht standardisierte Residuen	219.044	128	1.711		
	Gesamt	253.396	131			
4	Regression	41.806	4	10.451	6.273	.000[e]
	Nicht standardisierte Residuen	211.591	127	1.666		
	Gesamt	253.396	131			
5	Regression	42.556	5	8.511	5.086	.000[f]
	Nicht standardisierte Residuen	210.840	126	1.673		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

c. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean

d. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean

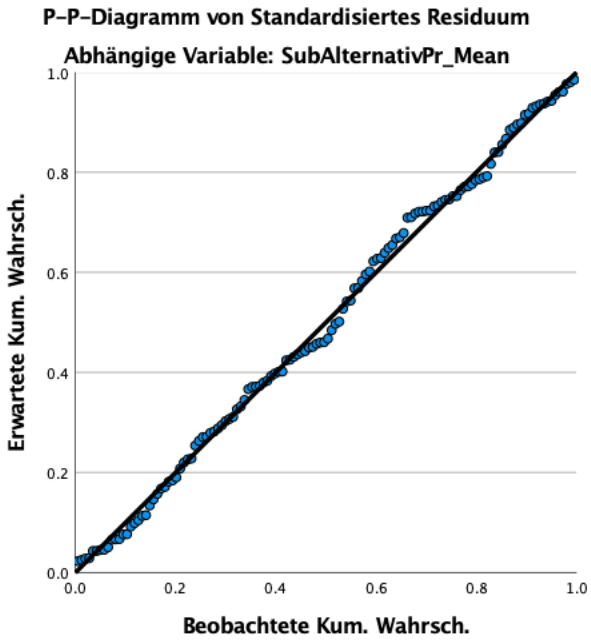
e. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean

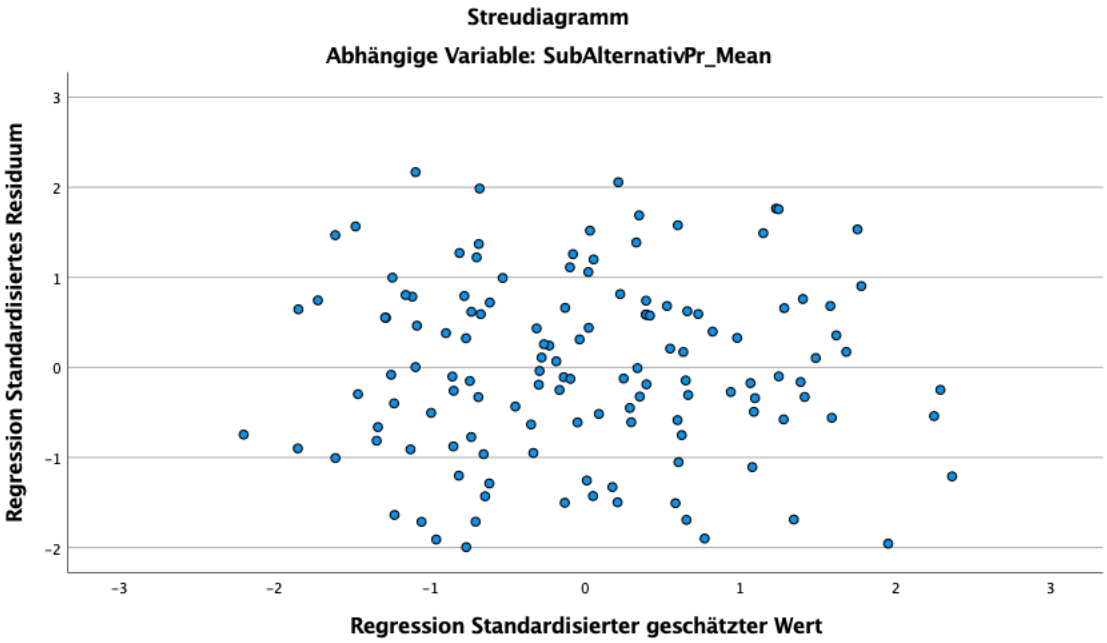
f. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean, Kogn_St_Mean, Selbstvertrauen_Mean, Aff_Resilienz_Mean, Problemlösekomp_Mean

Koeffizienten[a]

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B		Kollinearitätsstatistik	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze	Toleranz	VIF
1	(Konstante)	6.124	.720		8.510	.000	4.700	7.547		
	Optimismus_Mean	-.546	.184	-.252	-2.966	.004	-.910	-.182	1.000	1.000
2	(Konstante)	7.513	.950		7.910	.000	5.633	9.392		
	Optimismus_Mean	-.278	.219	-.128	-1.269	.207	-.710	.155	.688	1.453
	Kogn_St_Mean	-.610	.277	-.222	-2.199	.030	-1.158	-.061	.688	1.453
3	(Konstante)	7.255	.939		7.724	.000	5.396	9.113		
	Optimismus_Mean	-.026	.239	-.012	-.111	.912	-.500	.447	.555	1.802
	Kogn_St_Mean	-.343	.294	-.125	-1.165	.246	-.925	.240	.589	1.698
	Selbstvertrauen_Mean	-.472	.198	-.271	-2.383	.019	-.865	-.080	.521	1.921
4	(Konstante)	7.394	.929		7.958	.000	5.556	9.232		
	Optimismus_Mean	.098	.243	.045	.402	.688	-.384	.579	.523	1.914
	Kogn_St_Mean	-.312	.291	-.114	-1.074	.285	-.888	.263	.587	1.702
	Selbstvertrauen_Mean	-.340	.205	-.196	-1.658	.100	-.747	.066	.472	2.117
	Aff_Resilienz_Mean	-.389	.184	-.214	-2.115	.036	-.752	-.025	.643	1.555
5	(Konstante)	7.576	.970		7.810	.000	5.657	9.496		
	Optimismus_Mean	.135	.250	.062	.540	.590	-.360	.630	.497	2.013
	Kogn_St_Mean	-.247	.307	-.090	-.805	.422	-.855	.361	.529	1.891
	Selbstvertrauen_Mean	-.329	.206	-.189	-1.594	.114	-.738	.080	.469	2.131
	Aff_Resilienz_Mean	-.369	.187	-.203	-1.976	.050	-.738	.001	.627	1.596
	Problemlösekomp_Mean	-.170	.254	-.072	-.670	.504	-.672	.332	.565	1.771

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean


P-P-Diagramm von Standardisiertes Residuum
Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean
Erwartete Kum. Wahrsch.
Beobachtete Kum. Wahrsch.
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0


Streudiagramm
Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean
Regression Standardisiertes Residuum
Regression Standardisierter geschätzter Wert
-3
-2
-1
0
1
2
3

Gesamt-Empowerment und Prokrastinationstendenz

Modellzusammenfassung[b]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.480[a]	.230	.225	1.34169	2.134

a. Einflußvariablen : (Konstante), Empowerment_Mean

b. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	70.071	1	70.071	38.925	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	234.018	130	1.800		
	Gesamt	304.088	131			

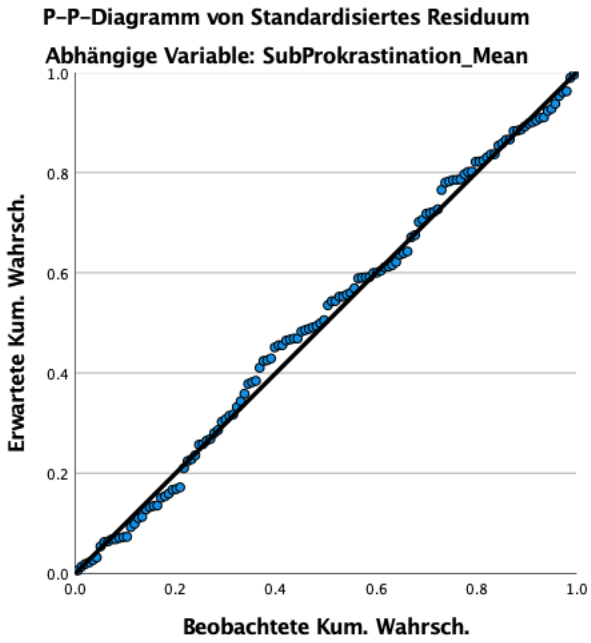
a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

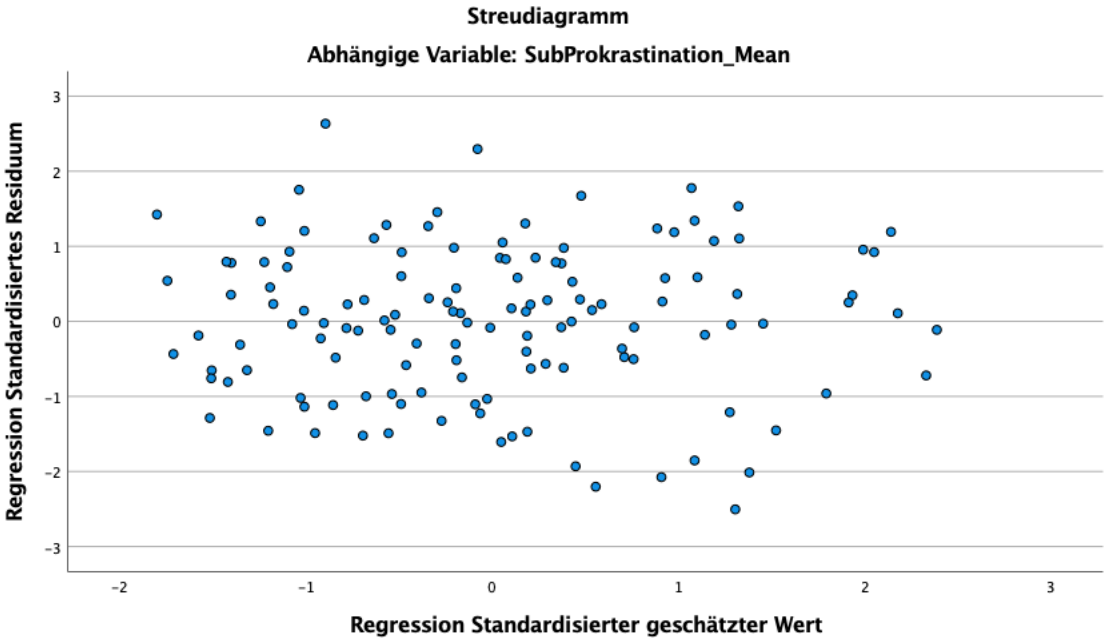
b. Einflußvariablen : (Konstante), Empowerment_Mean

Koeffizienten[a]

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze
1	(Konstante)	9.071	.848		10.702	.000	7.394	10.748
	Empowerment_Mean	-1.391	.223	-.480	-6.239	.000	-1.833	-.950

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean


P-P-Diagramm von Standardisiertes Residuum
Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean
Erwartete Kum. Wahrsch.
Beobachtete Kum. Wahrsch.
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0


Streudiagramm
Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean
Regression Standardisiertes Residuum
Regression Standardisierter geschätzter Wert
3
2
1
0
-1
-2
-3

Gesamt-Empowerment und Aufgabenaversivität

Modellzusammenfassung[b]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.512[a]	.262	.256	1.30143	2.188

a. Einflußvariablen : (Konstante), Empowerment_Mean

b. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	78.130	1	78.130	46.129	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	220.184	130	1.694		
	Gesamt	298.314	131			

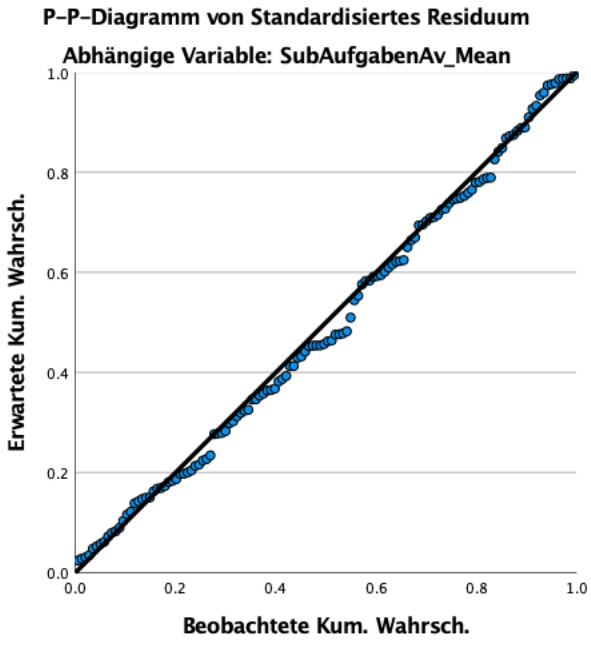
a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

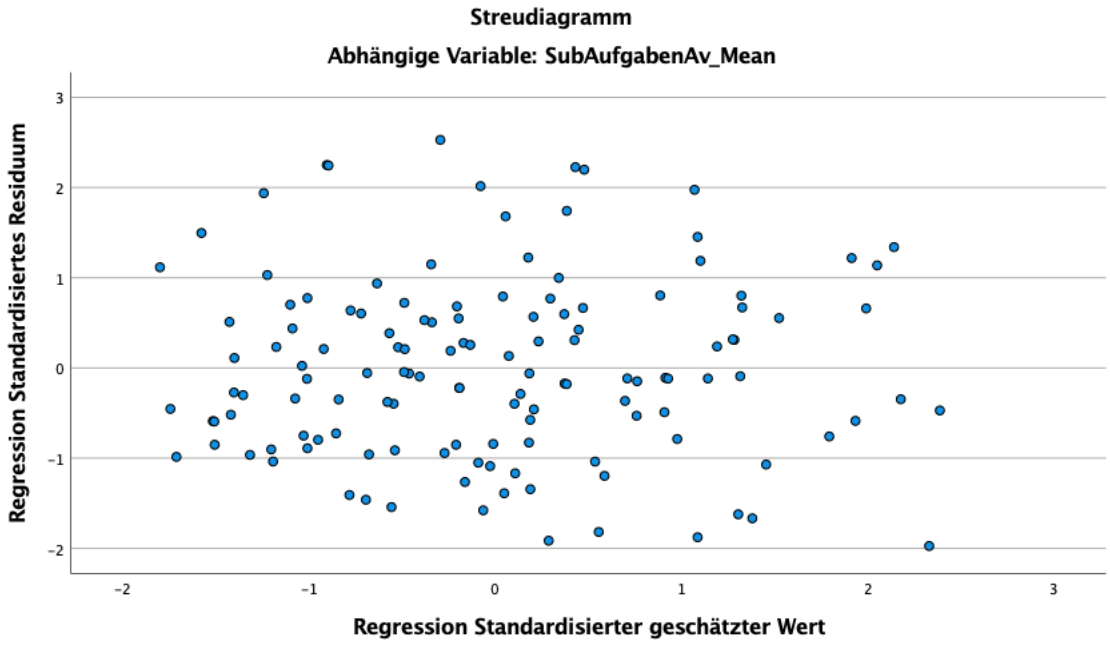
b. Einflußvariablen : (Konstante), Empowerment_Mean

Koeffizienten[a]

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze
1	(Konstante)	9.133	.822		11.108	.000	7.507	10.760
	Empowerment_Mean	-1.469	.216	-.512	-6.792	.000	-1.897	-1.041

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean





Gesamt-Empowerment und Alternativenpräferenz

Modellzusammenfassung[b]

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat	Standardfehler des Schätzers	Durbin-Watson-Statistik
1	.389[a]	.152	.145	1.28603	2.063

a. Einflußvariablen : (Konstante), Empowerment_Mean

b. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	38.393	1	38.393	23.214	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	215.004	130	1.654		
	Gesamt	253.396	131			

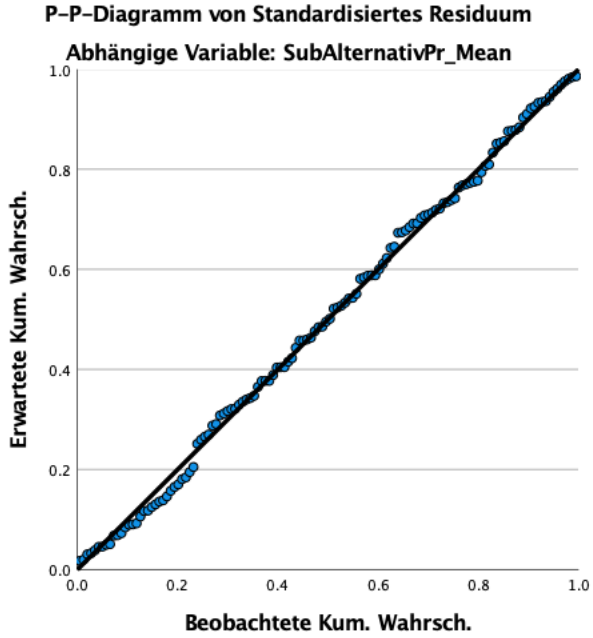
a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

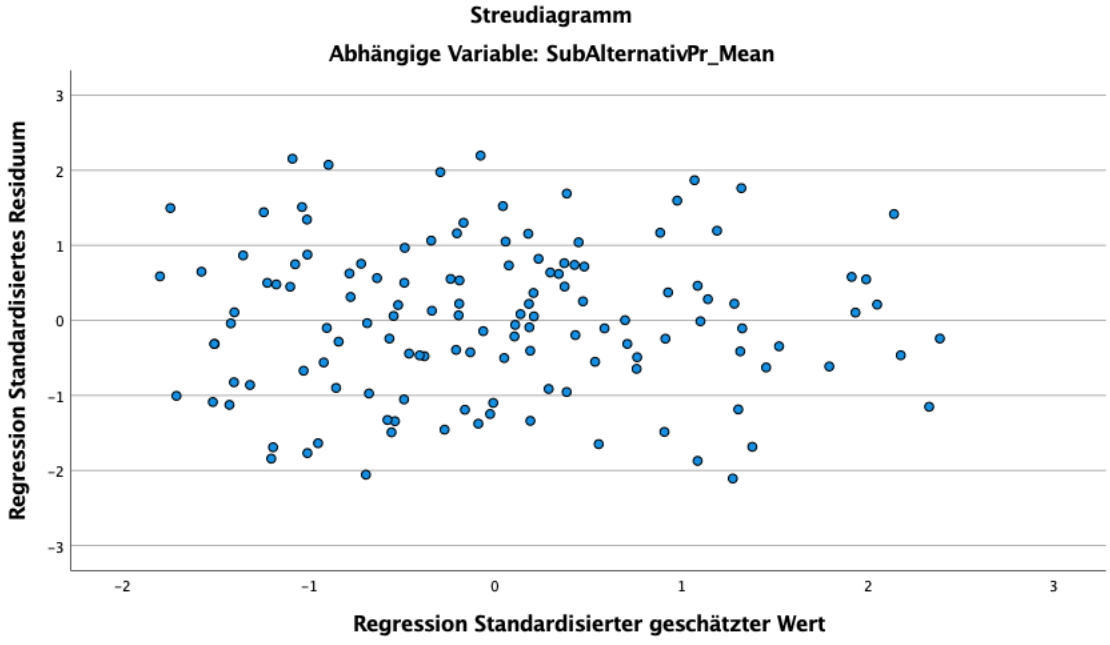
b. Einflußvariablen : (Konstante), Empowerment_Mean

Koeffizienten[a]

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten			95.0% Konfidenzintervalle für B	
		Regressionskoeffizient B	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.	Untergrenze	Obergrenze
1	(Konstante)	7.895	.812		9.718	.000	6.288	9.503
	Empowerment_Mean	-1.030	.214	-.389	-4.818	.000	-1.453	-.607

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean





Regressions-Modelle der Empowerment-Einzelskalen

Prokrastinationstendenz

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	50.380	1	50.380	25.814	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	253.709	130	1.952		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	47.810	1	47.810	24.252	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	256.278	130	1.971		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Kogn_St_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	46.333	1	46.333	23.368	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	257.756	130	1.983		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Selbstvertrauen_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	33.067	1	33.067	15.861	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	271.021	130	2.085		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Aff_Resilienz_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	48.046	1	48.046	24.394	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	256.042	130	1.970		
	Gesamt	304.088	131			

a. Abhängige Variable: SubProkrastination_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Problemlösekomp_Mean

Aufgabenaversivität

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	52.755	1	52.755	27.929	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	245.559	130	1.889		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	38.625	1	38.625	19.335	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	259.689	130	1.998		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Kogn_St_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	50.980	1	50.980	26.796	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	247.333	130	1.903		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Selbstvertrauen_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	61.659	1	61.659	33.870	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	236.655	130	1.820		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Aff_Resilienz_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	39.221	1	39.221	19.679	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	259.093	130	1.993		
	Gesamt	298.314	131			

a. Abhängige Variable: SubAufgabenAv_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Problemlösekomp_Mean

Alternativenpräferenz

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	16.057	1	16.057	8.795	.004[b]
	Nicht standardisierte Residuen	237.339	130	1.826		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Optimismus_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	21.778	1	21.778	12.223	.001[b]
	Nicht standardisierte Residuen	231.619	130	1.782		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Kogn_St_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	31.641	1	31.641	18.549	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	221.756	130	1.706		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Selbstvertrauen_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	30.270	1	30.270	17.636	.000[b]
	Nicht standardisierte Residuen	223.126	130	1.716		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Aff_Resilienz_Mean

ANOVA[a]

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	19.944	1	19.944	11.106	.001[b]
	Nicht standardisierte Residuen	233.452	130	1.796		
	Gesamt	253.396	131			

a. Abhängige Variable: SubAlternativPr_Mean

b. Einflußvariablen : (Konstante), Problemlösekomp_Mean

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Frankfurt am Main, 14.12.2022, Stefanie Komorčec