



# Effektivität zweier Trainingsmodule bei Aufschiebeverhalten im Studium

Julia Beißner, Nicole Samberg, Margarita Engberding & Fred Rist

## Hintergrund

Das Aufschieben von studiumsbezogenen Tätigkeiten (akademische Prokrastination) ist unter Studierenden häufig (Ferrari et al., 1995) und wird oft als Faulheit missverstanden. Dabei wird übersehen, dass Prokrastination zu einem ernstzunehmenden Problem werden kann, in dessen Zentrum Defizite der Selbstregulation stehen. In Querschnittsuntersuchungen wurden wiederholt bedeutsame Zusammenhänge mit Depressivität ermittelt (z.B. Solomon & Rothblum, 1984).

Es gibt Hinweise darauf, dass kognitiv-behaviorale Strategien das Aufschieben von Tätigkeiten reduzieren können (Ferrari et al., 1995), jedoch liegt im deutschsprachigen Raum keine kontrollierte Studie zur Effektivität von Interventionen bei Prokrastination vor.

## Fragestellung

- (1) Kann ein kurzes, verhaltenstherapeutisches Gruppentraining das Aufschieben von akademischen Tätigkeiten reduzieren?
- (2) Gilt dies sowohl für selbstbeurteilte Prokrastination als auch für objektiv ermittelte Prokrastination im täglichen Arbeitsverhalten?

## Methode

### Intervention

Für Studierende der WWU Münster, die ihr Aufschiebeverhalten selbst als problematisch beurteilten, wurden Gruppentrainings angeboten und erprobt. Das Training umfasste fünf Sitzungen mit sechs bis acht Teilnehmern.

### Das Training

Erster Bestandteil des Trainings war die Analyse des eigenen Aufschiebeverhaltens. Anschließend wurden die Teilnehmer anhand behavioraler Veränderungspläne angehalten, sich feste Zeitpunkte für das Lernen zu setzen und Lerneinheiten inhaltlich und zeitlich realistisch zu gestalten. Hierzu gehörten u.a. auch der Umgang mit Ablenkungen, Einsetzen von Selbstverpflichtung, Verstärkern und Fremdkontrolle.

### Messinstrumente

In standardisierten Lerntagebüchern wurden geplante und tatsächliche Arbeitszeiten sowie geplante und bewältigte Stoffmenge während des Trainings täglich am PC protokolliert. Vor dem Training wurde eine Woche lang eine Baseline erhoben.

Vor der Baseline, vor dem Training und nach dem Training wurden Fragebogen zur Prokrastinationstendenz und zur Leistungsmotivation ausgefüllt:

- *Aitken Procrastination Scale* (APS, Aitken, 1982; dt. Fassung von Helmke und Schrader, 2000)
- *Academic Procrastination State Inventory* (APSI, Schouwenburg, 1995; dt. Fassung von Helmke und Schrader, 2000)
- Subskalen „Beharrlichkeit“ und „Selbstkontrolle“ des *Leistungsmotivationsinventars* (LMI, Schuler und Prochaska, 2001)

### Stichprobe

$N = 56$  Teilnehmer (57% Frauen); Studierende der WWU Münster verschiedener Fachrichtungen, Alter:  $M = 24.5$  Jahre ( $SD = 3.65$ ), Fachsemester  $M = 5.9$  ( $SD = 3$ , Range 1 bis 13). Die Teilnehmer hatten sich auf Aushänge mit der Ankündigung der Untersuchung hin gemeldet.

- APS:  $M = 3.53$ ,  $SD = 0.38$
- APSI:  $M = 3.16$ ,  $SD = 0.51$
- LMI Beharrlichkeit: mittlerer Standardwert  $Z = 85$
- LMI Selbstkontrolle: mittlerer Standardwert  $Z = 91$

## Ergebnisse

### Effekte der Baseline

Varianzanalysen mit Messwiederholungen zeigen eine signifikante Reduktion der APSI-Werte ( $F = 9.318$ ,  $p = .004$ ), aber keine Veränderung der anderen Maße.

### Effekte des Trainings – Fragebogen-Daten

- Varianzanalysen mit Messwiederholungen zeigen signifikante Unterschiede in allen Skalen (siehe Tabelle 1).
- Es ergeben sich Effektstärken (berechnet nach der Formel  $(M_{pretest} - M_{posttest}) / SD_{pretest}$ ) von .95 für die APS und von .72 für das APSI.
- Darüber hinaus nähern sich die Trainingsteilnehmer in den Prokrastinationswerten an eine unausgelesene Referenzstichprobe ( $N = 926$  Studierende der WWU Münster) an (siehe Abbildung 1).

## Ergebnisse (Fortsetzung)

Tabelle 1: Die Ergebnisse der Varianzanalysen mit Messwiederholungen für den Vergleich von t2 und t4.

Skala	Mt2	Mt4	SD t2	SD t4	F	p
APS	3.54	3.14	0.43	0.59	37.614	.000**
APSI	2.90	2.44	0.64	0.61	14.393	.001*
LMI Beharrlichkeit	3.33	3.76	0.69	0.90	11.149	.002*
LMI Selbstkontrolle	3.68	4.12	0.76	0.89	16.191	.000**

Anmerkungen. Mt2 Mittelwert vor dem Training, Mt4 Mittelwert nach dem Training, SD Standardabweichung, \*  $p < .01$ , \*\*  $p < .001$ .

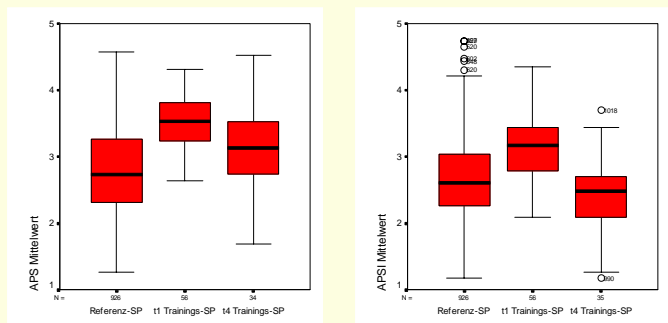


Abbildung 1: Verteilung der APS- und APSI-Werte der Referenzstichprobe sowie der Trainingsstichprobe vor und nach dem Training.

## Effekte des Trainings – Lerntagebuch

Bei der Auswertung der Daten aus dem Lerntagebuch wurden die Einträge während des Trainings mit denen während der Baseline verglichen. Zwei Variablen wurden u.a. berechnet:

- Die Variable „Aufschieben in Minuten“ ergibt sich aus der Differenz zwischen tatsächlichem und geplantem Lernbeginn. Über alle Personen hinweg betrachtet reduziert sich der Mittelwert von 21.8 ( $SD = 24.96$ ) auf 7.09 ( $SD = 15.62$ ); Mann-Whitney-U-Tests bestätigen die Signifikanz dieser Veränderung ( $Z = -5.715$ ,  $p = .000$ ).
- Die Variable „Prozent geschafft“ bezieht sich auf die Angabe der bewältigten Stoffmenge in der Lerneinheit. Über alle Personen hinweg betrachtet erhöht sich der Mittelwert von 55.47 ( $SD = 32.64$ ) auf 69.59 ( $SD = 30.62$ ); Mann-Whitney-U-Tests bestätigen die Signifikanz dieser Veränderung ( $Z = -4.223$ ,  $p = .000$ ).

## Zusammenfassung der Ergebnisse

- Das Ausfüllen des Lerntagebuchs ohne weitere Intervention hat bereits einen Effekt auf die State-Prokrastination.
- Die Prokrastinations-Tendenz verringerte sich durch das Training signifikant.
- Die Prokrastinations-Tendenz war nach dem Training nicht stärker als in einer studentischen Vergleichsgruppe.
- Lerneinheiten wurden pünktlicher begonnen.
- Von der geplanten Lernmenge wurde mehr bewältigt.
- Aspekte der Leistungsmotivation verbesserten sich.

## Diskussion

Wie gezeigt konnte in einem kurzen Gruppentraining das Lernverhalten und die Selbststeuerung betroffener Studierender bedeutsam verbessert werden. Das Training hatte nicht nur auf die durch Fragebogen erfasste Prokrastination einen Einfluss, sondern auch auf das tägliche Arbeitsverhalten. Über die Stabilität der Effekte kann jedoch keine Aussage gemacht werden, da keine Follow-up-Erhebung stattfand.

## Literatur

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task-avoidance. Theory, research, and treatment*. New York: Plenum
- Helmke, A. & Schrader, F.-W. (2000). *Procrastination im Studium – Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen*. In U. Schiefele & K.-P. Wild (Hrsg.), *Interesse und Lernmotivation. Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung* (S. 207-225). Münster: Waxmann.
- Schuler, H. & Prochaska, M. (2001). *Leistungsmotivationsinventar. Dimensionen berufsbezogener Leistungsorientierung*. Göttingen: Hogrefe.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pynchyl, T.A. & Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, D.C.: APA.