

Prokrastination

Manfred E. Beutel

06.04.2022

Prokrastination ist vielschichtig

- **Wie prokrastinieren Sie?**
- „klassische Tätigkeiten“ Zeitung lesen, aufräumen, Körperpflege, Staubsaugen, Autowaschen...
- Erstmal Neuigkeiten schauen, wenn Sie Computer hochfahren
- Messengerdienste checken (Whats app), wer online ist, welche Botschaften... („fear of missing out“)
-

stuck online - „im Netz gefangen“

„Nun, ich sollte mehr rausgehen. Draußen sein, schwimmen gehen oder ähnliches. Ich war seit zwei Jahren nicht mehr schwimmen. Ich war seit über vier Monaten nicht mehr abends mit meinem Freund weg, solche Dinge vernachlässigt man.“ (Junge, 16 Jahre)

Dieser Typ verspürt einen Drang nach Offlineerfahrungen, jedoch fühlt er sich (evtl. auf Grund mangelnder sozialer Kompetenzen) enttäuscht, gemobbt oder ausgeschlossen und ist damit online „gefangen“.



... als Hikikomori

(jap. ひきこもり, 引き籠もり oder 引き籠り, „sich einschließen; gesell. Rückzug“)

in Japan **überwiegend männliche Personen**, die sich freiwillig in ihrem Zimmer einschließen und den Kontakt zur Gesellschaft auf ein Minimum reduzieren.

Ein Hikikomori beginnt üblicherweise als Schulverweigerer.

Versagensangst und das Fehlen eines ausgeprägten Honne und Tatemae (Fähigkeit, zwischen „öffentlichem Gesicht“ und „wahrem Ich“ zu unterscheiden und mit den täglichen Paradoxien des Erwachsenenlebens umzugehen) drängen sie in die **Isolation.**

In Familien mit mehreren Kindern ist es am häufigsten der älteste Sohn.

Prokrastination

Absichtliches Verschieben einer intendierten, notwendigen oder bedeutsamen Handlung (z.B. Erledigung einer Aufgabe, Fällen einer Entscheidung), trotz absehbarer negativer Konsequenzen bzw. Unbehagen (*Klingsieck, Eur Psychol 2013*)

***Abgrenzung:* strategische Verschiebung: Handlung nicht so wichtig, gute Gründe (Vorteile, „Bedenkzeit“...)**

Theoretische Modelle

	Differentielle Psychologie	Motivationale Psychologie	Klinische Psychologie	Situative Perspektive
Modell	trait	Motivationales Defizit	Abwehr, maladapt. Coping	Best. situative Merkmale
Theorien	Big Five	Action control theory u.a.	PSA, KVT...	
Variablen	Gewissenhaftigkeit (unbekümmert, nachlässig vs. effektiv, organisiert) Neurotizismus (selbtsicher, ruhig vs. emotional, verletzlich) Perfektionismus	Intrins. Motivation Zielorientierung Selbstregulation Zeitmanagement	Angst, Depression Stress Strukturelle Defizite (Angst-toleranz...)	Schwierigkeit Attraktivität Monotonie

RESEARCH ARTICLE

Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study

Manfred E. Beutel¹*, Eva M. Klein¹, Stefan Aufenanger², Elmar Brähler¹, Michael Dreier¹, Kai W. Müller¹, Oliver Quiring⁴, Leonard Reinecke⁴, Gabriele Schmutzer³, Birgit Stark⁴, Klaus Wölfling¹

Untersuchung in repräsentativer Bevölkerungsstichprobe
N=2527; Frauen=1350; Männer=1177, im Alter von 14 und 95
Jahren

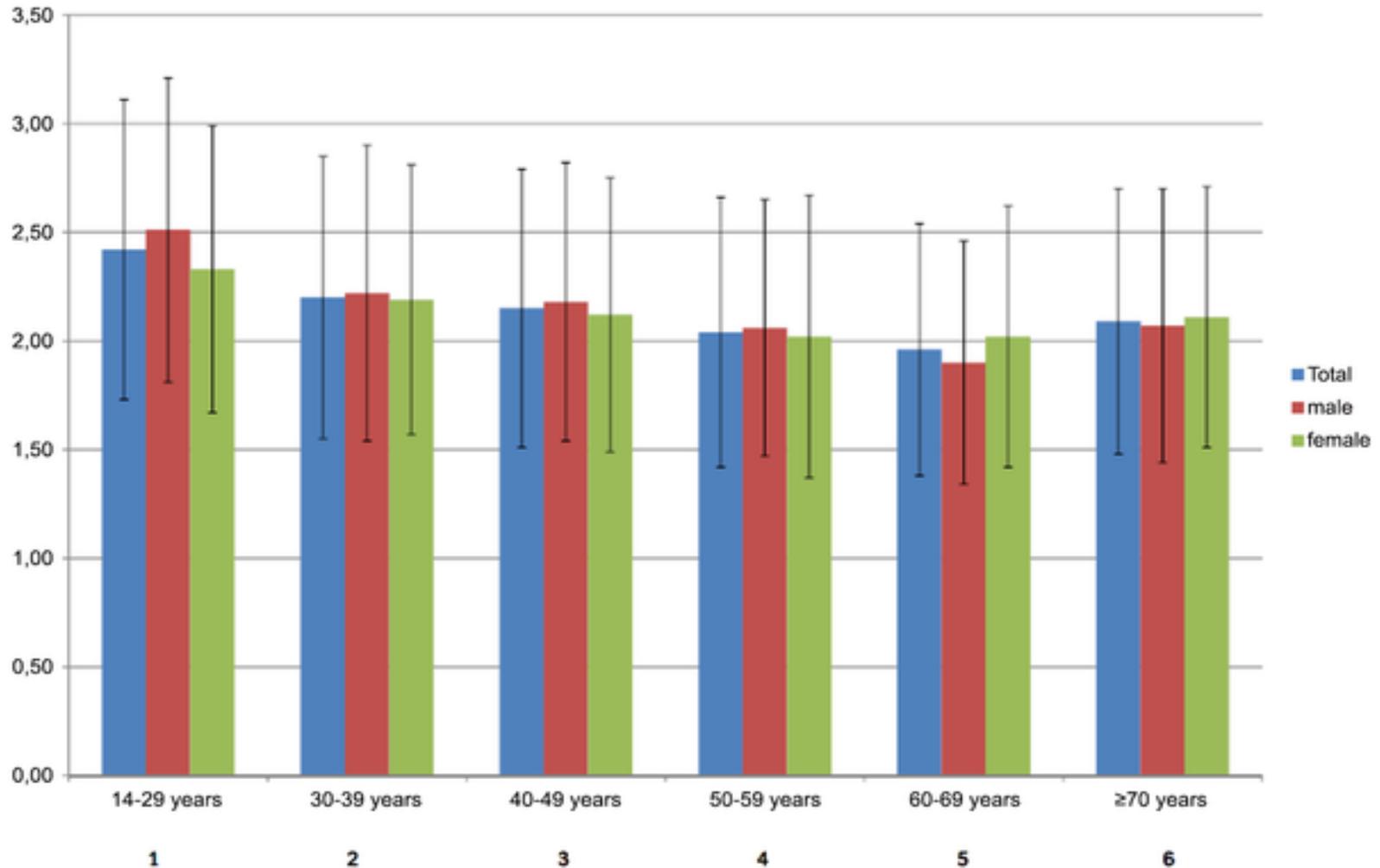
□ „General Procrastination Scale“ (GPS-K; Klingsieck & Fries, 2012)

General Procrastination Scale

Bitte entscheiden Sie für jede Aussage, wie typisch oder untypisch das geschilderte Verhalten für Sie ist.

	sehr untypisch	eher untypisch	eher typisch	sehr typisch
a. Ich ertappe mich häufig dabei, Aufgaben zu erledigen, die ich eigentlich schon vor Tagen tun wollte.	0	1	2	3
a. Ich erledige Aufgaben immer erst kurz vor dem Abgabetermin.	0	1	2	3
a. Selbst kleine Sachen, bei denen man sich nur hinsetzen und sie erledigen müsste, bleiben häufig für Tage liegen.	0	1	2	3
a. Bei der Vorbereitung auf einen Abgabetermin vergeude ich häufig meine Zeit mit anderen Dingen.	0	1	2	3
a. Normalerweise fange ich mit einer Arbeitsaufgabe gleich an, wenn ich sie bekommen habe.	0	1	2	3
a. Ich bin häufig mit Aufgaben früher fertig als nötig.	0	1	2	3
a. Normalerweise erledige ich am Tag alle Dinge, die ich geplant hatte.	0	1	2	3
a. Ich sage dauernd: „Das mache ich morgen“.	0	1	2	3
a. Im Allgemeinen erledige ich alles, was ich machen wollte, bevor ich mich am Abend hinsetze und mich ausruhe.	0	1	2	3

Prokrastination über Geschlecht und Lebensspanne



Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, et al. (2016) Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. PLOS ONE 11(2): e0148054. doi:10.1371/journal.pone.0148054

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148054>

Warum ist Prokrastination so anstrengend? (N = 2506–2521)

	GPS	PHQ	GAD	CBI	PSS	LS-S	FLZ
GPS	-						
PHQ	.36*	-					
GAD	.32*	.75*	-				
CBI	.27*	.60*	.50*	-			
PSS	.39*	.56*	.54*	.48*	-		
LS-S	.27*	.56*	.55*	.46*	.48*	-	
FLZ	-.35*	-.50*	-.44*	-.44*	-.48*	-.54*	-

Note: Results are significant at *p <.001; GPS = General Procrastination Scale; PHQ = Patient Health Questionnaire depression module; GAD = Generalized Anxiety Disorder Scale; CBI = Copenhagen Personal Burnout Inventory; PSS = Perceived Stress Scale; LS-S = Loneliness Scale; FLZ = Questionnaire on Life Satisfaction

doi:10.1371/journal.pone.0148054.t003

Teufelskreis aus Vermeidung (Suppression), Versagensgefühlen, Misserfolgen, Grübeln, (ungesunder Lebensführung), Erschöpfung

Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, et al. (2016) Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. PLOS ONE 11(2): e0148054. doi:10.1371/journal.pone.0148054
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148054>

Vorhersagemerkmale der Prokrastination

	β	t	p
Age	-.19	-10.56	.000
Sex	-.05	-2.53	.012
Partnership	.07	3.97	.000
Unemployment	.05	2.61	.009
Depression	.19	7.66	.000
Perceived Stress Scale Short	.24	10.46	.000
Fatigue	.07	2.97	.003

Note: Adjusted R^2 .24; $F(7, 2339) = 105.66$; $p = .0000$. Not significant in the stepwise linear regression analysis: part of Germany (East/West), education, household income, religion, work, anxiety

doi:10.1371/journal.pone.0148054.t004

Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, et al. (2016) Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. PLOS ONE 11(2): e0148054. doi:10.1371/journal.pone.0148054

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148054>

Prokrastination

ZUSAMMENFASSUNG:

Hohe Prokrastinationswerte im Vergleich zu niedrigen Werten; anhand des Mediansplits:

- bei Jüngeren (14-29 Jährige)
- seltener in Partnerschaften,
- öfter arbeitslos,
- geringeres Einkommen

speziell innerhalb der Gruppe der 14-29 Jährigen:

- Männer prokrastinieren mehr als Frauen (sonst kein allgemeiner Geschlechtereffekt)
- Prokrastination assoziiert mit höheren Werten hinsichtlich Angst, Depression, Stress, Einsamkeit, Fatigue, niedrigeren Werten hinsichtlich Lebenszufriedenheit

Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being

**Leonard Reinecke, Adrian Meier,
Stefan Aufenanger, Manfred E Beutel,
Michael Dreier, Oliver Quiring, Birgit Stark,
Klaus Wölfling and Kai W Müller**

Johannes Gutenberg University Mainz, Germany

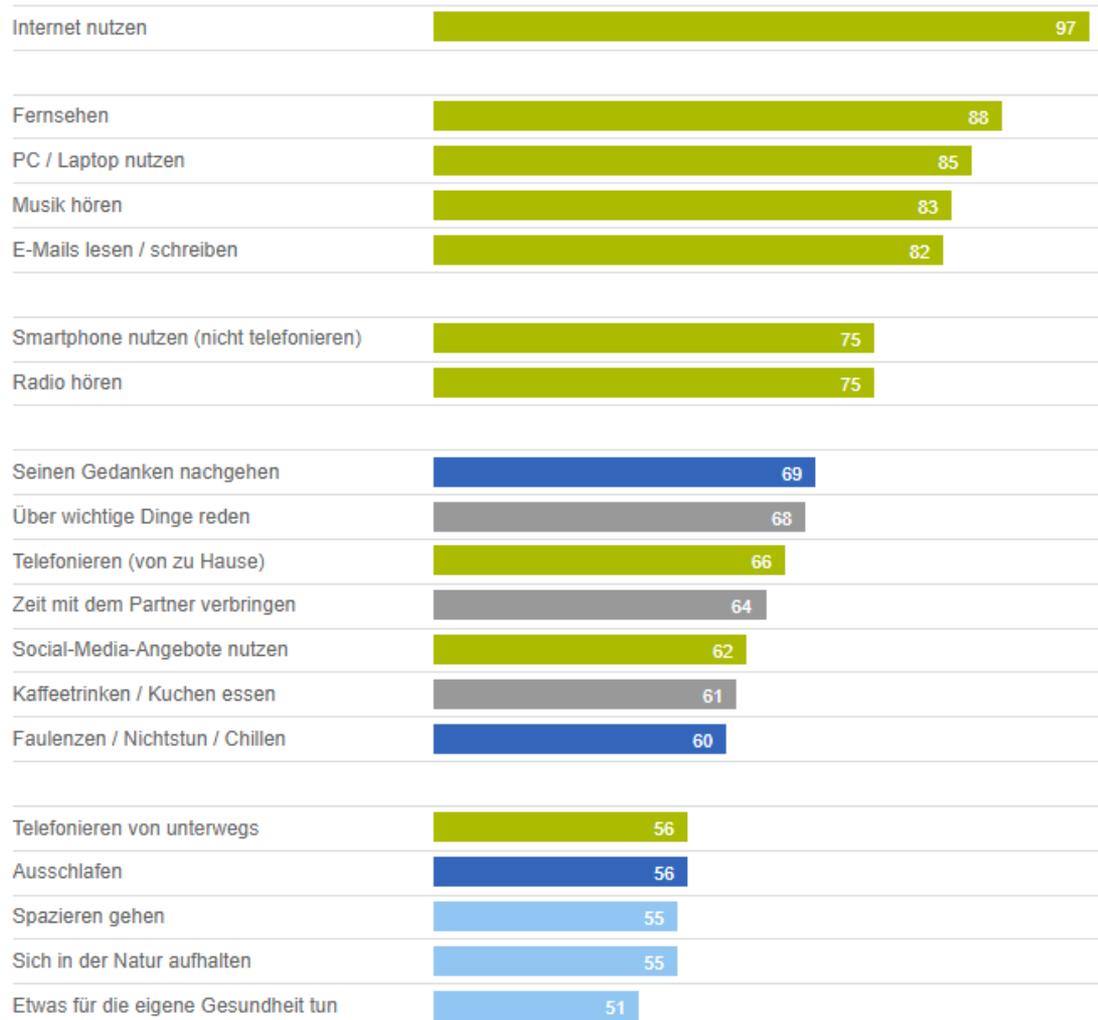
Abstract

A growing number of studies suggest that Internet users frequently utilize online media as “tools for procrastination.” This study thus investigated the relationship between trait procrastination, Internet use, and psychological well-being in a representative sample of $N=1,577$ German Internet users. The results revealed that trait procrastination was associated with an increased use of leisure-related online content and impaired control over Internet use. As a result, Internet users high in trait procrastination showed a higher risk of experiencing negative consequence of Internet use in other life domains. These negative repercussions of insufficiently self-regulated Internet use partially accounted for the correlation between trait procrastination and impaired well-being (i.e. stress, anxiety, and depression). These findings underline the role of online media as an instrument for dysfunctional task delay among Internet users. Implications of the results are discussed with regard to media use and self-control in general and procrastinatory media use in specific.

Die häufigsten Freizeitaktivitäten der Bundesbürger Internet kann Spitzenplatz verteidigen



Von je 100 Befragten nennen als regelmäßige Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche):



Grün: Medial / Blau: Regenerativ / Grau: Sozial / Hellblau: Aktiv sein
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Nimmt Prokrastination zu?

Top 10 Freizeitbeschäftigungen im Zeitvergleich

Medien dominieren unseren Alltag

1957	1963	1975	1986	1994	2002	2011	2021
Zeitungen/ Zeitschr.	Theater/ Konzerte	Zeitungen/ Zeitschr.	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen	Internet
Garten- arbeit	Ausruhen/ Ausschl.	Radio hören	Zeitungen/ Zeitschr.	Zeitungen/ Zeitschr.	Radio hören	Telefon. (von zu Hause)	Fernsehen
Einkaufen	Besuche machen	Fernsehen	Radio hören	Radio hören	Zeitungen/ Zeitschr.	Radio hören	PC / Laptop nutzen
Heim- werken, Reparat. am Haus	Fernsehen	Ausruhen, Nichtstun	Tele- fonieren	Tele- fonieren	Tele- fonieren	Zeitungen/ Zeitschr.	Musik hören
Mit Kindern spielen	Mit der Familie beschäf- tigen	Mit Nachbarn unterhalten	Kaffee- trinken	Mit der Familie beschäf- tigen	Mit der Familie beschäf- tigen	Mit der Familie beschäf- tigen	E-Mails lesen oder schreiben
Aus dem Fenster sehen	Einkaufs- bummel	Hausarbeit	Mit Freunden etwas machen	Ausschlafen	Ausschlafen	Gedanken nachgehen	Smartphone nutzen (nicht tel.)
Ausschlafen	Mit Nachbarn unterhalten	Mittags- schlaf	Ausschlafen	Faulenzen, Nichtstun	Garten- arbeit	Über wichtige Dinge reden	Radio hören
Bücher lesen	Sich in Verein engagieren	Mit Kindern spielen	Garten- arbeit	Garten- arbeit	Faulenzen, Nichtstun	Zeit mit dem Partner verbringen	Gedanken nachgehen
Kino	Kirche/ Gemeinde	Buch lesen	LP/MC hören	Mit Freunden etwas machen	Mit Freunden etwas machen	Ausschlafen	Über wichtige Dinge reden
Verwandte/ Bekannte besuchen	Allgemein- bildung verbessern	Gründlich durch- schlafen	Buch lesen	CD/LP/MC hören	CD/LP/MC hören	Telefon. (von unterwegs)	Telefon. (von zu Hause aus)

Mediennutzung nimmt stetig zu
Sozialkontakte und Regeneration
nehmen ab

Störungsspezifische Psychotherapie

Herausgegeben von Anil Batra
und Gerhard Buchkremer

Wölfling, Jo, Beutel, Müller

Computerspiel- und Internetsucht

Ein kognitiv-behaviorales
Behandlungsmanual

Kohlhammer

Content^{PLUS}



UNIVERSITÄTS**medizin.**

Klinik und Poliklinik für
Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie

MAINZ



Jetzt muss ich mich erstmal ablenken...

Media and Young Minds

COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA

Infants, toddlers, and preschoolers are now growing up in environments saturated with a variety of traditional and new technologies, which they are adopting at increasing rates. Although there has been much hope

abstract

- Zunahme von Prokrastination?
 - Zunehmend komplexere Anforderungen an sozialkommunikative Kompetenz und Anpassungsfähigkeit („flexibler Mensch, Beschleunigung“)
 - Zunahme von Wahlmöglichkeiten (>1000 Studiengänge)
 - Attraktive Ablenkung ubiquitär ab Kleinkindalter
 - Warum trifft es vor allem junge Männer?
- Suppression ist meist maladaptives Coping
 - Stresslevel hoch, Probleme aufgeschoben
 - „nie gelernt zu lernen“- auch eine Folge ständiger Ablenkung?
- Auswirkungen auf die Psychotherapie?
 - Kein Fernsehgerät auf dem Zimmer, aber Laptop, Tablet, Smartphone.

Diskussion

- Was können wir tun um (junge) Patienten mit Strukturdefiziten erfolgreich zu behandeln?
 - Ursachen/ Gründe für Prokrastination erarbeiten
 - Warum Ablenken keine gute Lösung ist (Psychoedukation)
 - Aufbau von Motivation (Verhaltensprotokolle)
 - Emotionsregulation, Aufbau Spannungstoleranz
 - Zielbindung und Selbstwirksamkeit aufbauen
 - Strukturierung und konkrete Erfolgserlebnisse
 - Körperliche Aktivität
 - Soziales Umfeld einbeziehen