

Fragebogen zur Erfassung von Komponenten akademischer Prokrastination

Geben Sie bitte an, inwieweit die Aussagen auf die Erledigung von Aufgaben im Studium auf Sie zutreffen.

Antwortformat: 1 = nie, 2 = selten, 3 = gelegentlich, 4 = häufig, 5 = immer

	Aussage	Häufigkeit				
		1	2	3	4	5
1	Ich lasse unnötigerweise viel Zeit verstreichen, bis ich mit dem Erledigen meiner Aufgaben im Studium beginne.					
2	Beim grundlosen Aufschieben von Aufgaben in meinem Studium überkommt mich ein schlechtes Gefühl.					
3	Beim unnötigen Aufschieben von meinen Aufgaben für das Studium mache ich mir Sorgen.					
4	Auch wenn sich die Gelegenheit bietet mit den anstehenden Aufgaben für mein Studium anzufangen, tue ich es nicht sofort.					
5	Ich könnte mit den Aufgaben für mein Studium anfangen, stattdessen beschäftige ich mich mit anderen Dingen.					
6	Beim unbegründeten Aufschieben von Aufgaben für mein Studium plagt mich ein schlechtes Gewissen.					

Tragen sie nun die Werte für jede Aussage in der Zeile des zugehörigen Faktors ein. Berechnen Sie anschließend die Mittelwerte Ihrer angegebenen Antworten.

	Aussagen			Mittelwert
Faktor A	Aussage 1:	Aussage 4:	Aussage 5:	
Faktor B	Aussage 2:	Aussage 3:	Aussage 6:	

Die beiden zuvor berechneten Mittelwerte repräsentiert Ihre Ausprägung in jeweils einer der beiden Komponenten von Prokrastination, die unser Fragebogen erfasst.

Faktor A bezieht sich auf die Komponente **Aufschub**. Er zeigt Ihnen, wie oft Sie studienbezogene Aufgaben unnötigerweise freiwillig aufschieben, obwohl Sie eigentlich damit anfangen könnten. Wenn Ihre Werte in dieser Skala hoch sind, schieben Sie Ihre Aufgaben häufig auf, auch wenn Sie eigentlich die Möglichkeit hätten, damit zu beginnen. Wenn Ihre Werte niedrig sind, bedeutet das, dass Sie Ihre Aufgaben nur selten oder gar nicht absichtlich aufschieben.

Faktor B bezieht sich auf die Komponente **subjektives Unbehagen** und beschreibt, wie oft Sie sich emotional unwohl fühlen, während Sie Aufgaben grundlos vor Ihnen herschieben. Hohe Werte bedeuten, dass Sie beim Aufschieben oft negative Gefühle wie Sorgen oder ein schlechtes Gewissen erleben. Niedrige Werte zeigen, dass Sie das unnötige, freiwillige Aufschieben von Aufgaben selten oder nie emotional belastet, selbst wenn Sie sich über potenziell negative Konsequenzen im Klaren sind.

Wenn Sie die Ergebnisse eines Fragebogens interpretieren, können T-Werte und Prozentränge aus einer Normstichprobe Ihnen dabei helfen. Ein T-Wert ist ein statistischer Wert, der dazu dient, die Abstände zwischen verschiedenen Werten zu beschreiben. T-Werte haben einen Mittelwert (Durchschnitt) von 50 und eine Standardabweichung von 10. Ein T-Wert über 60 bedeutet, dass das Ergebnis weit (mindestens eine Standardabweichung) *über* dem Durchschnitt liegt. Ein T-Wert unter 40 zeigt an, dass das Ergebnis weit (mindestens eine Standardabweichung) *unter* dem Durchschnitt liegt. Randwerte zeigen eine überproportional größere Abweichung vom Durchschnitt an.

Perzentilmitten-Prozenträge zeigen Ihnen (unter Berücksichtigung der Tatsache, dass einige Personen auf dem selben Level liegen), wie ein Ergebnis im Vergleich zu den Ergebnissen anderer Studierender einzuordnen ist. Sie reichen theoretisch von 0 bis 100. Ein Prozentrang von 50 bedeutet, dass Sie genau in der Mitte liegen – 50 % der anderen Teilnehmenden haben gleiche oder niedrigere Werte erzielt.

Der folgenden Tabelle können Sie für jeden Durchschnittswert der Subskalen die zugehörigen T-Werte sowie Perzentilmitten-Prozenträge entnehmen, um konkrete Werte im Vergleich zur Normstichprobe einzuschätzen.

**Normwerte für Aufschub und subjektives Unbehagen als
Komponenten der Prokrastination (T-Werte, Perzentilmitten-Prozenträge)**

Mittelwert	Aufschub		Subjektives Unbehagen	
	T	%	T	%
1	26.77	1.00	23.00	0.84
1.33	29.95	2.60	26.30	1.80
1.67	33.13	4.50	29.62	2.51
2	36.31	9.84	32.94	5.67
2.33	39.50	17.39	36.26	11.12
2.67	42.68	25.07	39.58	17.09
3	45.86	35.71	42.90	25.10
3.33	49.04	46.86	46.21	34.70
3.67	52.23	56.06	49.53	43.58
4	55.40	67.24	52.85	57.38
4.33	58.60	77.38	56.17	70.37
4.67	61.77	83.71	59.49	76.70
5	64.95	93.35	62.81	89.88

Anmerkung. % = Perzentilmitten-Prozentrang