



Tägliche Belastung von Studierenden in der Prüfungsphase

Die Rolle der Planung, Motivation und Prokrastination

Dr. Henrik Bellhäuser¹ & M.Sc. Maria Theobald¹

¹ Universität Mainz

Einleitung

Erwartetes Zeitinvestment im Studium:
40h/Woche (Europäische Union, 2015)

Empirisch beobachtetes Zeitinvestment:
20,4h/Woche (Liborius, Bellhäuser & Schmitz, 2019)

Trotz Diskrepanz: weitverbreitetes Gefühl
der Überforderung

- Tägliche Variation der Studienbelastung?
- Zusammenhang mit Zufriedenheit und Prokrastination auf täglicher Ebene?

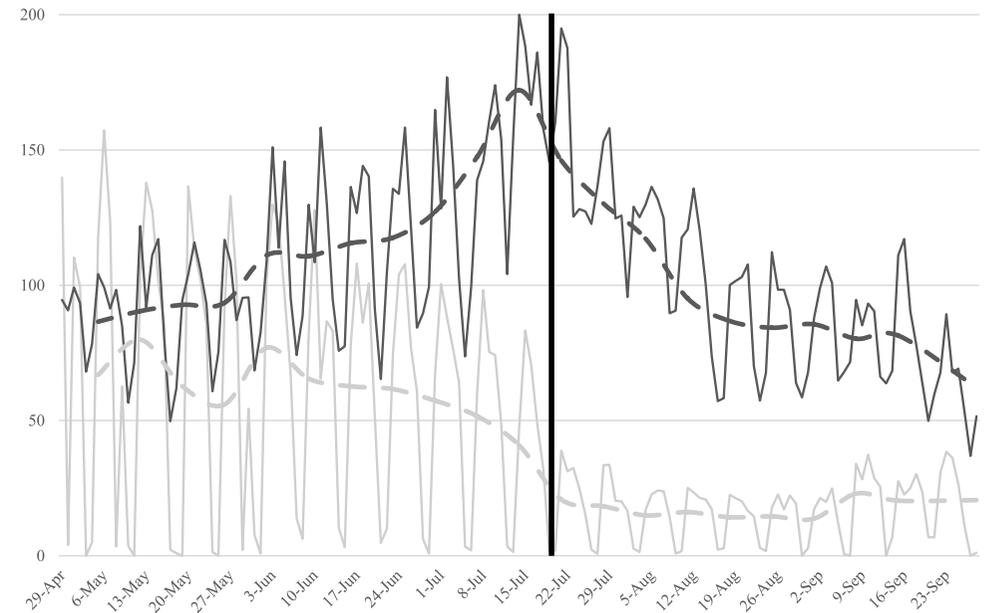
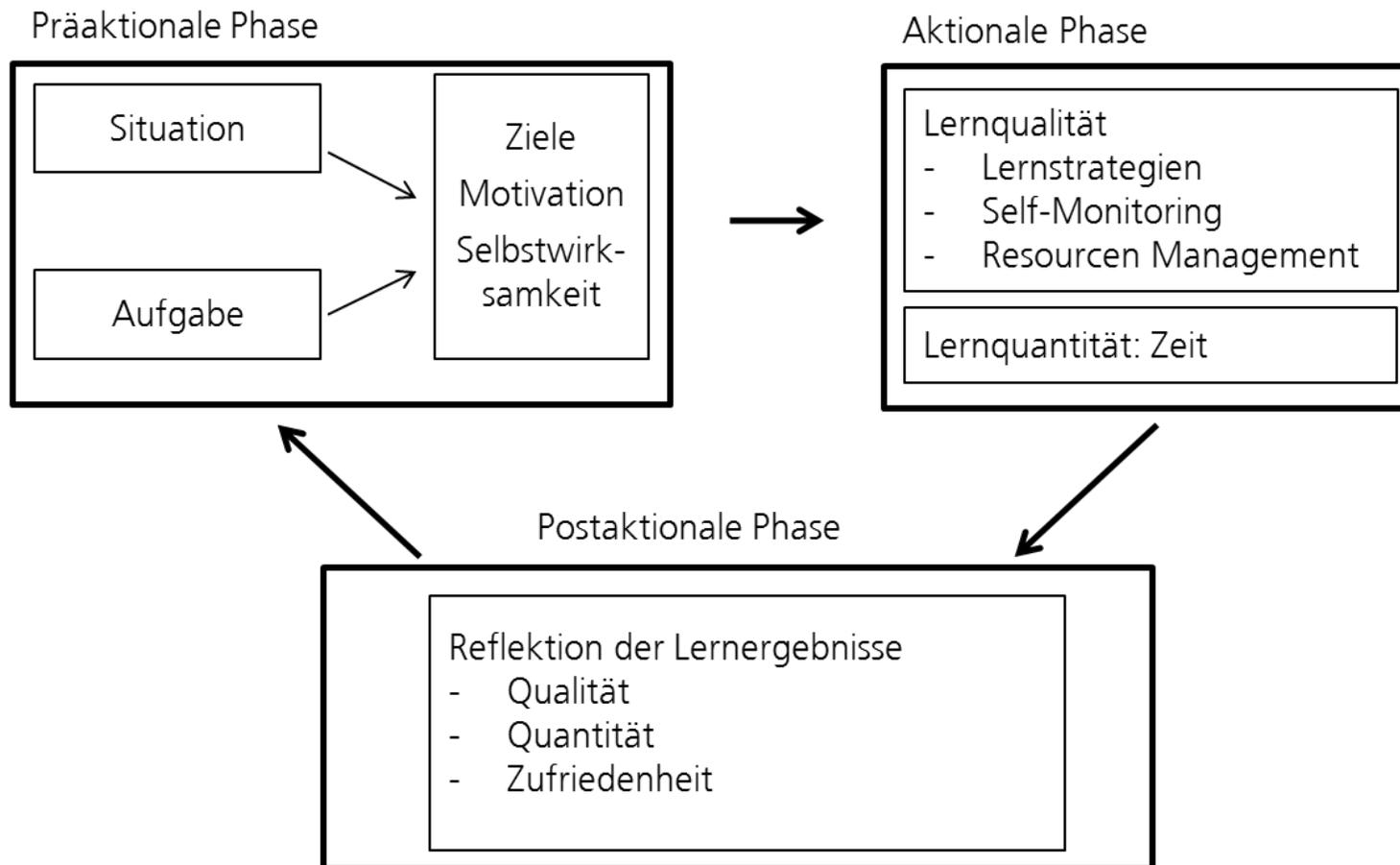


Fig. 3. Students lecture- and independent time investment (solid lines) and average lecture- and independent study time investment (dashed lines) (minutes). The plumb line indicates the begin of the exam period.

Prozessmodell des selbstregulierten Lernens (Schmitz & Wiese, 2006)



Hypothesen

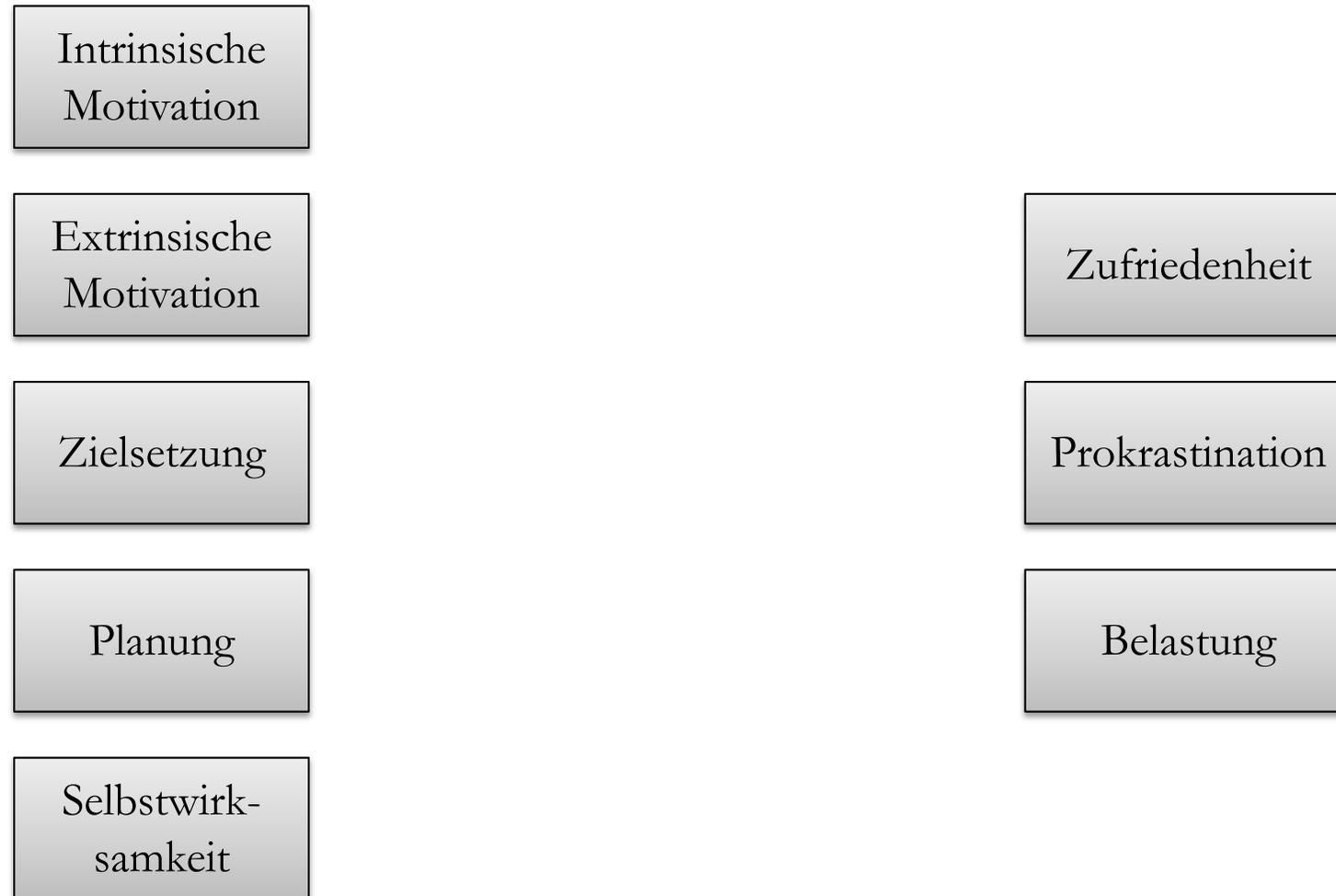
Prädiktoren: (morgens)

- Intrinsische Motivation
- Extrinsische Motivation
- Planung
- Zielsetzung
- Selbstwirksamkeit

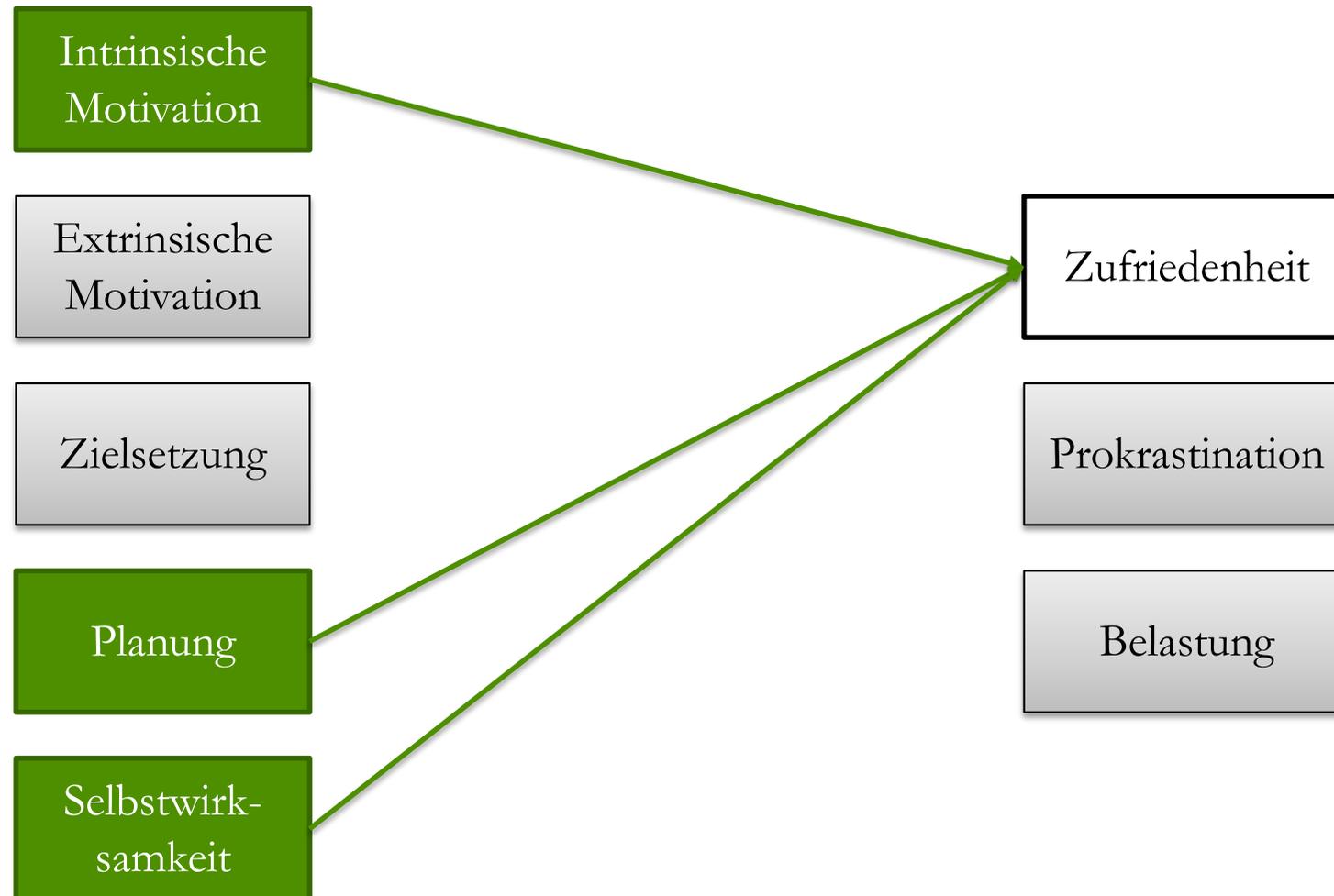
Abhängige Variable: (abends)

- Tägliche Zufriedenheit
- Prokrastination
- Subjektive Belastung

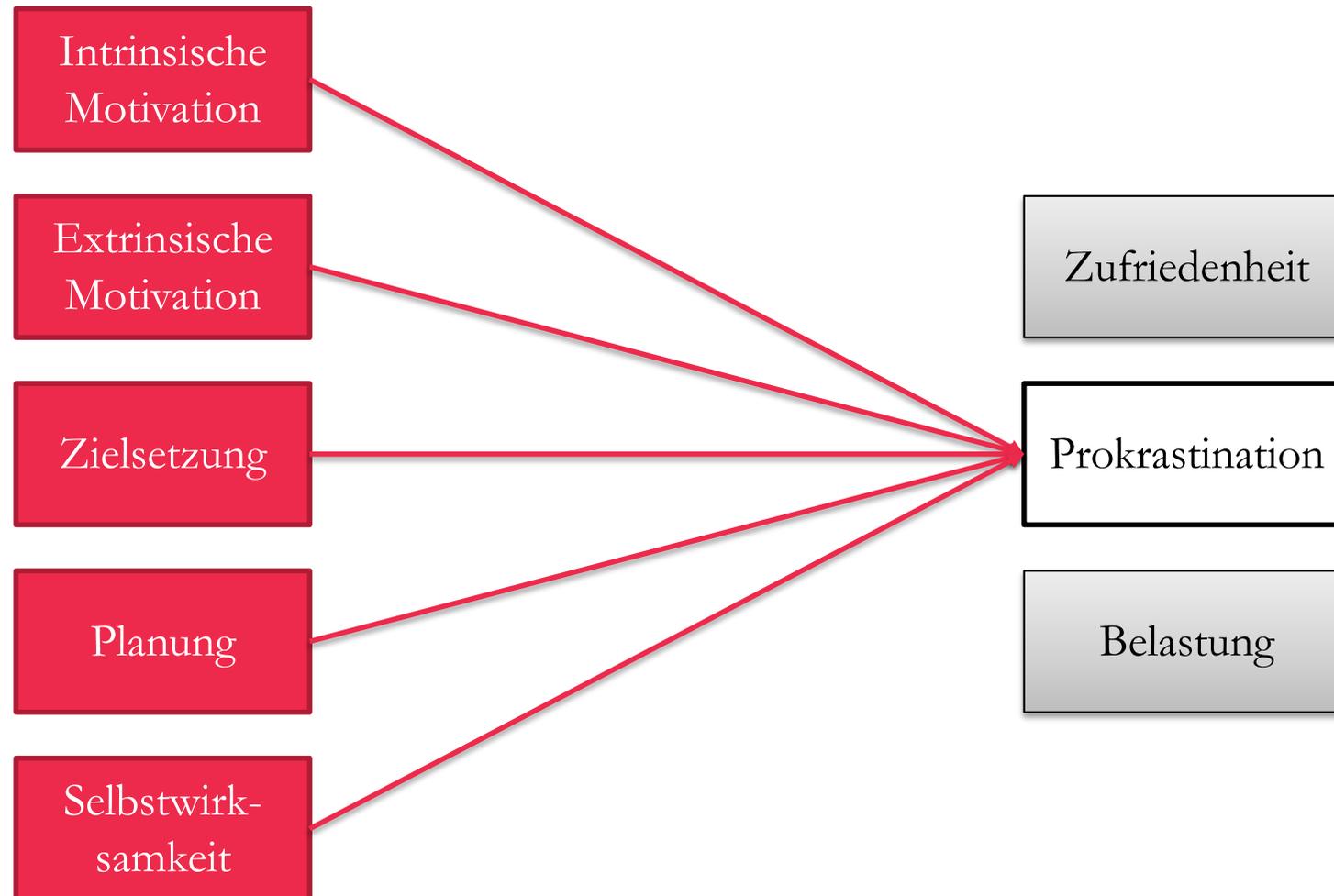
Hypothesen



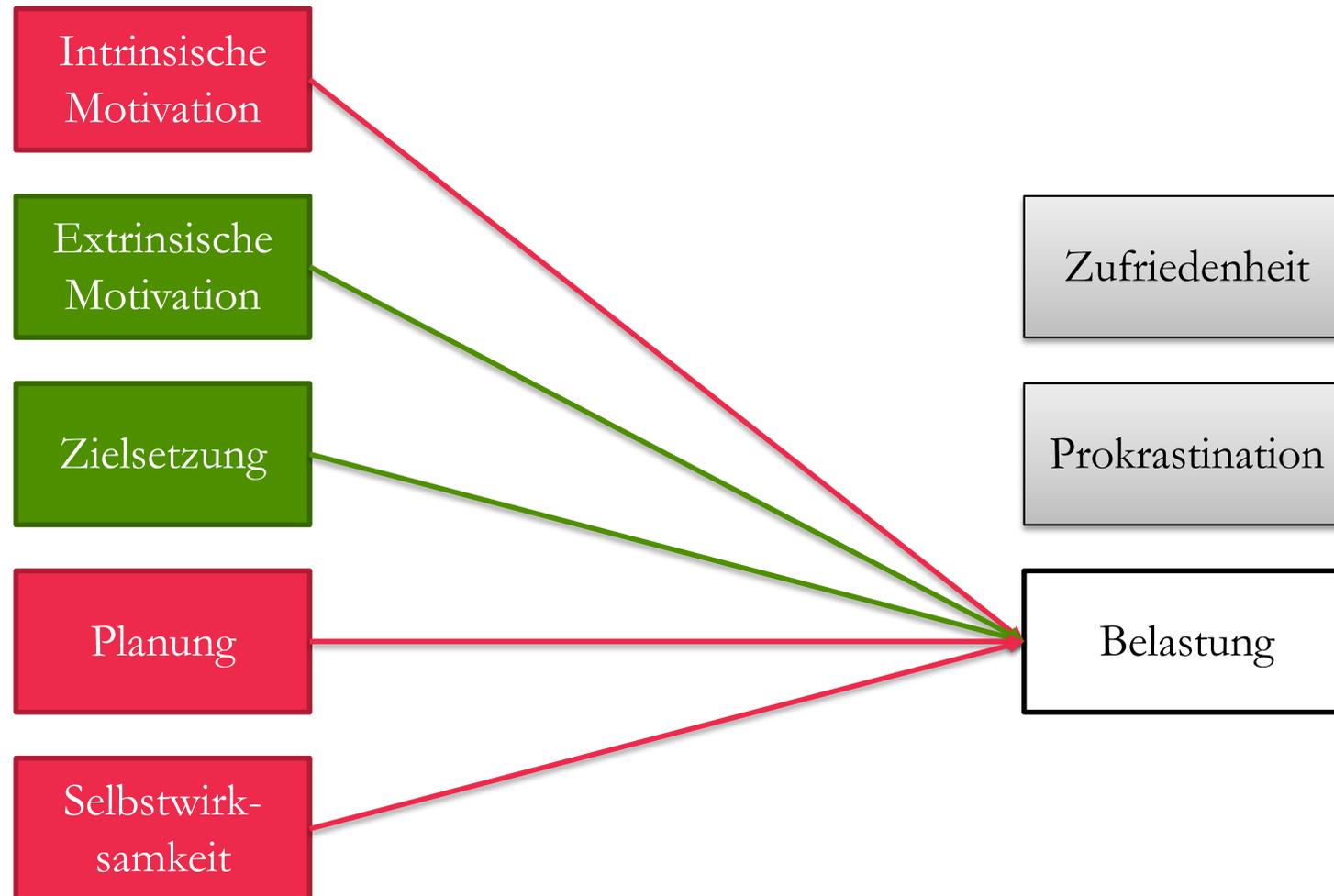
Hypothesen



Hypothesen



Hypothesen



Stichprobe

Rekrutierung: N=256 Studierende (diverse Bachelor und Masterstudiengänge)

Randomisierte Einteilung in

- ~~Experimentalgruppe (Lerntagebuch mit automatisiertem Feedback)~~
- Kontrollgruppe (Lerntagebuch ohne automatisiertes Feedback) ← dieser Vortrag

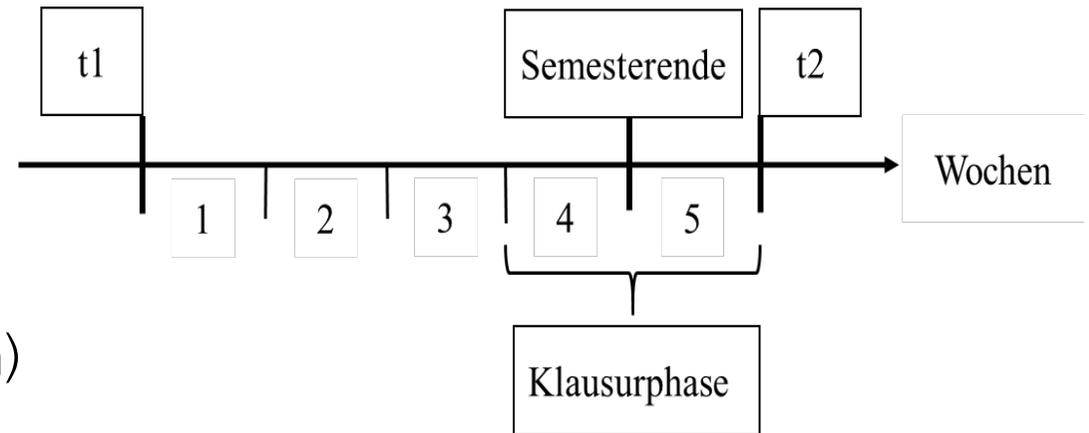
Finale Stichprobe: N=122

- Geschlecht: 77 weiblich, 45 männlich
- Alter: $M = 22.21$, $SD = 2.72$, [17; 35]
- Semester: $M = 3.91$, $SD = 2.59$, [1, 13]
- Dropouts: Keine systematischen Unterschiede zu t1
- Fächer:
 - Ingenieurwesen: n=11
 - Naturwissenschaften: n=9
 - Geisteswissenschaften: n=19
 - Sozialwissenschaften: n=28
 - Lehramt: n=36

Ablauf

Online-Tagebuch:

- Dauer: 36 Tage
- Teil 1 morgens
 - Motivation (intrinsisch & extrinsisch)
 - Zielsetzung
 - Planung
 - Selbstwirksamkeit
- Teil 2 abends
 - Zufriedenheit
 - Prokrastination
 - Belastung
- Bezahlung: 50€



Instrumente: Lerntagebuch

Morgens (verfügbar 6:00-14:00 Uhr)

Lernziele	Für heute habe ich mir folgende studienrelevante Ziele gesetzt: [offenes Feld]
Stunden Präsenz	Heute möchte ich folgende Zeit für mein Präsenzstudium aufwenden: [offenes Feld]
Stunden Selbststudium	Heute möchte ich folgende Zeit für mein Selbststudium aufwenden: [offenes Feld]
Zielsetzung	Heute setze ich mir anspruchsvolle Ziele. [Likert]
Planung	Ich habe einen konkreten Plan, wie ich heute meine studienrelevanten Aufgaben erledigen werde. [Likert]
Intrinsische Motivation	Heute freue ich mich, mich mit dessen Inhalten auseinanderzusetzen. [Likert]
Extrinsische Motivation	Heute treibt mich zum Studium hauptsächlich der Druck, den ich habe. [Likert]
Selbstwirksamkeit	Ich weiß, wie ich heute vorgehen muss, damit es ein erfolgreicher Studientag wird. [Likert]

Abends (verfügbar 16:00-2:00 Uhr)

Zufriedenheit	Mit dem was ich heute geschafft habe (studienrelevant) bin ich sehr zufrieden. [Likert]
Prokrastination	Unangenehme Sachen (studienrelevant) habe ich heute aufgeschoben. [Likert]
Belastung	Wie stark waren Sie heute durch Ihr Studium belastet? [Likert]

Korrelationen

	Intr. Mot.	Extr. Mot	Planung	Ziel	SWE	Belastung	Zufried.	Prokr.
Intrinsische Motivation	—							
Extrinsische Motivation	0.059 *** < .001	—						
Planung	0.423 *** < .001	0.252 *** < .001	—					
Zielsetzung	0.324 *** < .001	0.485 *** < .001	0.376 *** < .001	—				
Selbstwirksamkeitserwartung	0.539 *** < .001	0.003 0.859	0.430 *** < .001	0.144 *** < .001	—			

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Korrelationen

	Intr. Mot.	Extr. Mot	Planung	Ziel	SWE	Belastung	Zufried.	Prokr.
Belastung						—		
Zufriedenheit						0.224 *** < .001	—	
Prokrastination						-0.088 *** < .001	-0.481 *** < .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Korrelationen

	Intr. Mot.	Extr. Mot	Planung	Ziel	SWE	Belastung	Zufried.	Prokr.
Belastung	0.139 *** < .001	0.530 *** < .001	0.255 *** < .001	0.520 *** < .001	0.049 ** 0.006			
Zufriedenheit	0.315 *** < .001	0.037 * 0.038	0.275 *** < .001	0.160 *** < .001	0.390 *** < .001			
Prokrastination	-0.101 *** < .001	0.078 *** < .001	-0.118 *** < .001	-0.011 0.554	-0.143 *** < .001			

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Mehrebenenmodelle

	<i>ICC</i>	<i>SE</i>	95% Conf. Interval	
Belastung	.308	.031	.250	.372
Zufriedenheit	.189	.024	.145	.241
Prokrastination	.187	.024	.144	.240

→ Großteil der Varianz (ca. 70% - 80%) der abhängigen Variablen liegt auf Level 1 (Tage; within person)

Mehrebenenmodelle

	Belastung		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	z
Level 1 (Tage)			
Intercept	3.146***	.066	47.82
Tage	-.001	.003	-0.18
intrinsische Motivation	.057**	.022	2.63
extrinsische Motivation	.227***	.023	9.86
Planung	.070**	.024	2.92
Zielsetzung	.213***	.025	8.34
Selbstwirksamkeit	---	---	---
Residuen			
rho	.047	.025	
var(e)	.855	.025	

Mehrebenenmodelle

	Belastung			Zufriedenheit		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	\bar{z}	<i>b</i>	<i>SE</i>	\bar{z}
Level 1 (Tage)						
Intercept	3.146***	.066	47.82	3.598***	.069	51.98
Tage	-.001	.003	-0.18	.005	.003	1.58
intrinsische Motivation	.057**	.022	2.63	.144***	.032	4.57
extrinsische Motivation	.227***	.023	9.86	---	---	---
Planung	.070**	.024	2.92	.162***	.025	6.37
Zielsetzung	.213***	.025	8.34	.081**	.028	2.93
Selbstwirksamkeit	---	---	---	.149***	.030	4.99
Residuen						
rho	.047	.025		.059		
var(e)	.855	.025		1.437		

Mehrebenenmodelle

	Belastung			Zufriedenheit			Prokrastination		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	\bar{z}	<i>b</i>	<i>SE</i>	\bar{z}	<i>b</i>	<i>SE</i>	\bar{z}
Level 1 (Tage)									
Intercept	3.146***	.066	47.82	3.598***	.069	51.98	3.195***	.094	33.88
Tage	-.001	.003	-0.18	.005	.003	1.58	-.005	.004	-1.24
intrinsische Motivation	.057**	.022	2.63	.144***	.032	4.57	-.096**	.034	-2.83
extrinsische Motivation	.227***	.023	9.86	---	---	---	---	---	---
Planung	.070**	.024	2.92	.162***	.025	6.37	-.239***	.032	-7.35
Zielsetzung	.213***	.025	8.34	.081**	.028	2.93	---	---	---
Selbstwirksamkeit	---	---	---	.149***	.030	4.99	---	---	---
Residuen									
rho	.047	.025		.059			.103	.023	
var(e)	.855	.025		1.437			2.180	.064	

Fazit:

Hohe intrinsische Motivation → Zufriedenheit & verringerte Prokrastination

Hohe extrinsische Motivation → Belastung

Gute Planung → Zufriedenheit & verringerte Prokrastination

Zielsetzung → Zufriedenheit, aber auch Belastung!

Selbstwirksamkeit → Zufriedenheit

Limitationen & Ausblick

Limitationen:

Stichprobengröße/Dropout (aber ca. 3.000

Datenpunkte: 122 Personen x 36 Tage)

Noch keine Level-2-Variablen berücksichtigt (aber: wenig Varianz auf Level 2)

Lerntagebuch: subjektiver Selbstbericht; Ein-Item-Skalen

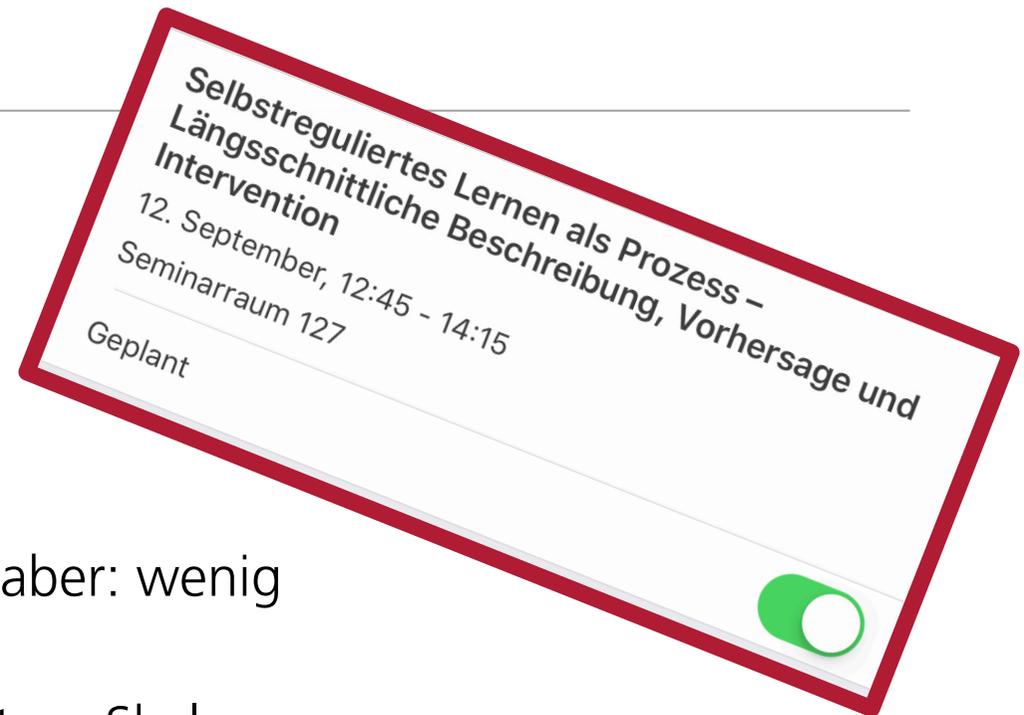
Reaktivitätseffekt (Panadero, Klug, & Järvelä, 2015)

Ausblick:

Deutlich mehr Varianz innerhalb als zwischen Personen

Trainings zur Förderung der Selbstregulation sinnvoll (Bellhäuser et al., 2016)

Zielsetzung nicht uneingeschränkt positiv



Vielen Dank!

Dr. Henrik Bellhäuser

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Psychologie in den Bildungswissenschaften

bellhaeuser@uni-mainz.de