

# WER HAT AN DER UHR GEDREHT...?

## Ein Zusammenhang zwischen Handlungs-Lageorientierung und Bedtime Procrastination

### THEORETISCHER HINTERGRUND

- Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Ressourcen zur Selbstregulation und Bedtime Procrastination (Kroese et al., 2016)
  - Der Chronotyp könnte diesen Zusammenhang beeinflussen (Kühnel et al., 2018)
  - Bedtime Procrastination beschreibt das Aufschieben des Zubettgehens am Abend (Kroesel et al., 2014)
  - Selbstregulationsfähigkeiten können nach der PSI-Theorie mit Handlungs- und Lageorientierung abgebildet werden, prospektive Lageorientierung (LOP) ist stark mit Prokrastination assoziiert
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bedtime Procrastination und LOP/HOP; welche Rolle spielt dabei der Chronotyp?

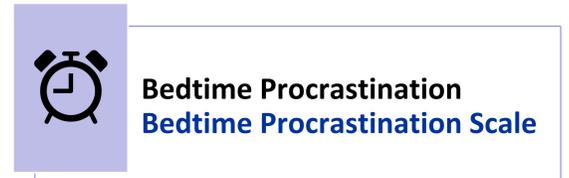
### EXKURS: Lage- vs. Handlungsorientierung (Kuhl 2000, 2001)

- Lageorientierung: Eingeschränkte Emotionsregulationskompetenz, Verharren in unerwünschten affektiven Lagen, z.B. Schwierigkeiten bei Absichtsumsetzung
- LOP: Unfähigkeit, pos. Affekt selbst zu generieren
- Handlungsorientierung: Effiziente Affektregulation durch Bewältigung negativer & gedämpfter positiver Affekte, z.B. Handlungskontrolle nach Wissen & Fähigkeiten
- HOP: Fähigkeit, pos. Affekt auch unter Belastung selbstgesteuert herauf zu regulieren

### METHODE



Handlungs-/Lageorientierung  
HAKEMP-90



Bedtime Procrastination  
Bedtime Procrastination Scale



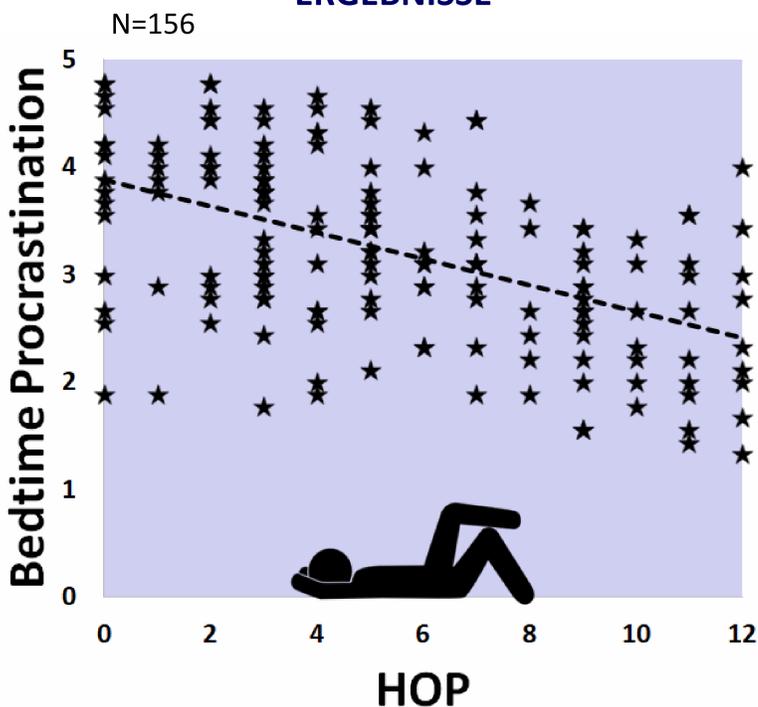
Chronotyp  
Munich Chronotype  
Questionnaire

- Online-Erhebung über Unipark (20 Tage)
- N= 156
- Korrelationen mittels IBM SPSS Statistics
- N=87
- Regressionsanalyse mittels IBM SPSS Statistics

### HYPOTHESEN

1. **Prospektiv lageorientierte Menschen neigen mehr zu Bedtime Procrastination als handlungsorientierte.**
2. **Der Chronotyp hat einen Einfluss auf die Interaktion zwischen Bedtime Procrastination und Handlungs-Lageorientierung. (explorativ)**

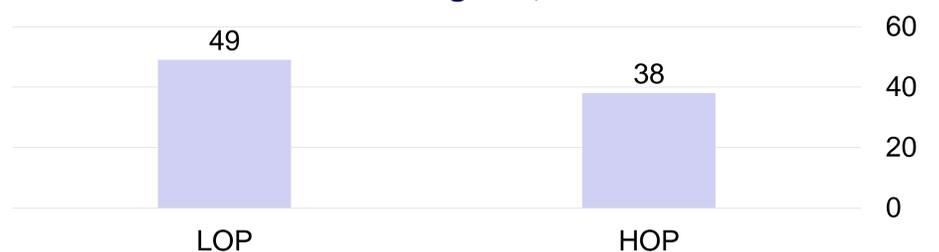
### ERGEBNISSE



→  $r(154) = -.513, p < .001$

- Chronotyp erklärt keinen weiteren Varianzanteil
- Keine Konfundierung durch Chronotyp

### Verteilung LOP/HOP



### DISKUSSION

- entgegen der Erwartungen von Kroese et al. (2014): kein Einfluss von Chronotyp auf Bedtime Procrastination
- mehrere Limitationen haben möglicherweise Auswertung beeinflusst
- deutlich sign. Zusammenhang von LOP-Wert und Bedtime Procrastination repliziert
- womöglich LOP ein starker Prädiktor
- Limitationen: Online-Untersuchung (Durchführungsbedingungen bei den VPN nicht gleich); Teilnehmende überwiegend Studierende (insbes. der Psychologie); verwirrender Aufbau des Fragebogens (MCQ); unterschiedliche Angaben der Uhrzeiten (Schwierigkeiten bei der Auswertung)
- zukünftige Studien: mehr Informationen über das Hinauszögern der Schlafenszeit sammeln → elektronische Geräte (Tablet, Laptop, etc.) können einen negativen Einfluss auf den zirkadianen Rhythmus haben

### LITERATUR

Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). Academic Press.

Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit*. Göttingen: Hogrefe

Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of bedtime procrastination. *Frontiers in psychology, 77*.

Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology, 5*, 611.

Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of health psychology, 21(5)*, 853-862.