**Smartphone-Sucht und Prokrastination**

**Hintergrund:**

Prokrastination ist ein verbreitetes Phänomen, das sich durch das Aufschieben von Aufgaben und das Hinauszögern von Handlungen auszeichnet. Menschen, die unter Prokrastination leiden, verschieben regelmäßig wichtige oder unangenehme Aufgaben auf später, obwohl sie sich bewusst sind, dass dies negative Auswirkungen haben kann. Die Gründe für Prokrastination können vielfältig sein, einschließlich Angst vor Versagen, Perfektionismus oder mangelnder Motivation. Die Bewältigung von Prokrastination erfordert oft eine bewusste Auseinandersetzung mit den zugrunde liegenden Ursachen, das Setzen von klaren Zielen und das Entwickeln effektiver Zeitmanagement-Strategien. Smartphone-Sucht und Prokrastination können eng miteinander verbunden sein. Die ständige Verfügbarkeit von Smartphones und die Fülle an Ablenkungen, wie soziale Medien, Spiele und Internetzugang, können dazu führen, dass Menschen ihre Zeit unproduktiv verbringen und wichtige Aufgaben aufschieben. Der ständige Reiz des Smartphones kann zu einer Sucht führen, bei der die Betroffenen immer wieder zum Handy greifen, um kurzfristige Befriedigung zu erlangen, anstatt sich den eigentlichen Aufgaben zu widmen. Die ständige Ablenkung durch das Smartphone kann die Konzentration beeinträchtigen und die Prokrastination verstärken, da die Betroffenen Schwierigkeiten haben, sich auf eine Sache zu fokussieren und ihre Zeit effektiv zu nutzen.

In einer neuen Studie soll die Wirksamkeit eines speziellen Trainings gegen Smartphone-Sucht untersucht werden, mit dem zusätzlichen Ziel, den Einfluss auf die Prokrastination zu untersuchen. Teilnehmer werden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: eine Gruppe, die das Training gegen Smartphone-Sucht erhält, und eine Kontrollgruppe, die keine spezifische Intervention erhält. Das Training umfasst verschiedene Module, die darauf abzielen, ein bewusstes und kontrolliertes Smartphone-Nutzungsverhalten zu entwickeln, Strategien zur Reduzierung der Nutzung zu erlernen und alternative Aktivitäten zu fördern. Die Ergebnisse dieser Studie sollen Erkenntnisse darüber liefern, ob ein gezieltes Training gegen Smartphone-Sucht nicht nur die Abhängigkeit reduzieren, sondern auch positive Auswirkungen auf die Prokrastination der Teilnehmer haben kann.

**AV:**

General Procrastination Scale (GPS). Die General Procrastination Scale wurde von Lodha et al. (2016) entwickelt. Mit insgesamt 23 Items misst die Skala Prokrastination in vier Bereichen: akademische, berufliche, medizinische und bürgerschaftliche Pflichten. Alle Items müssen auf einer 5-Punkte-Likert-Skala gerated werden, die von 1 bis 5 reicht. Eine Umkodierung ist teilweise erforderlich.

**Studien UVs:**

* Aktiv manipuliert: Training (nein vs. ja)

**Zusatzkonstrukt: Smartphone Addiction Scale (SAS)**

Die Smartphone Addiction Scale (SAS) ist ein Messinstrument, das entwickelt wurde, um den Grad der Smartphone-Sucht bei Individuen zu erfassen. Die Skala basiert auf einem Fragebogen, der aus verschiedenen Items besteht, die das Verhalten und die Einstellungen der Betroffenen in Bezug auf ihre Smartphone-Nutzung bewerten. Die SAS misst auf 33 Items verschiedene Aspekte der Sucht, darunter die Auswirkungen der Smartphone-Nutzung auf das tägliche Leben, Entzugserscheinungen, Toleranzentwicklung und Kontrollverlust. Die Bewertung erfolgt anhand einer Likert-Skala, bei der die Teilnehmer ihre Zustimmung zu den Aussagen angeben. Die Smartphone Addiction Scale hat sich als zuverlässiges Instrument erwiesen, um das Ausmaß der Smartphone-Sucht zu messen und ermöglicht es Forschern und Klinikern, das Phänomen genauer zu erforschen und geeignete Interventionen zu entwickeln.

**Variablen zur Charakterisierung der Stichprobe:**

* Alter (in Jahren)
* Geschlecht (weiblich vs. männlich)
* Bildung (in Jahren)
* Beziehungsstatus
* Psych. Vorerkrankungen (ICD-10 Diagnosen)
* Anzahl von Krankheitsepisoden
* Ersterkrankungsalter

**Kalkulation der Stichprobengröße (Rekrutierungsplanung):**

Eine Poweranalyse für den Gruppenunterschied zwischen den beiden Gruppen ergab unter Annahme eines Signifikanzniveaus von , einer mittleren Effekstärke von Cohen’s und einer Power () von 0.80 eine Stichprobengröße von N = 128 Proband:innen.

**Randomisierung:**

Probanden wurden unter Verwendung eines Randomisierungsalgorithmus mittels für Alter und Geschlecht stratifizierter Blockrandomisierung mit zufälligen Blockgrößen zufällig den 2 Bedingungen zugeteilt.

**Mögliche Fragestellungen:**

* Kann Smartphone-Sucht durch das Training verbessert werden?
* Kann Prokrastination durch das Training verbessert werden?
* Nimmt die Prokrastination stärker ab, wenn das Traning bei der Sucht besser anschlägt?
* Welche Aspekte von Sucht und Prokrastination werden verbessert?

**Beispiel: Visualisierung anhand des Datensatzes:**

