

Eine Selbstzeitstudie in einem Seminar des Lernzentrums Elektrotechnik

Dennis-Pascal Friederici

? **Verursacht eine intensive Selbstbeobachtung eine messbare Veränderung in der eigenen Zeitnutzung?**

Prä-Befragung (t_0)

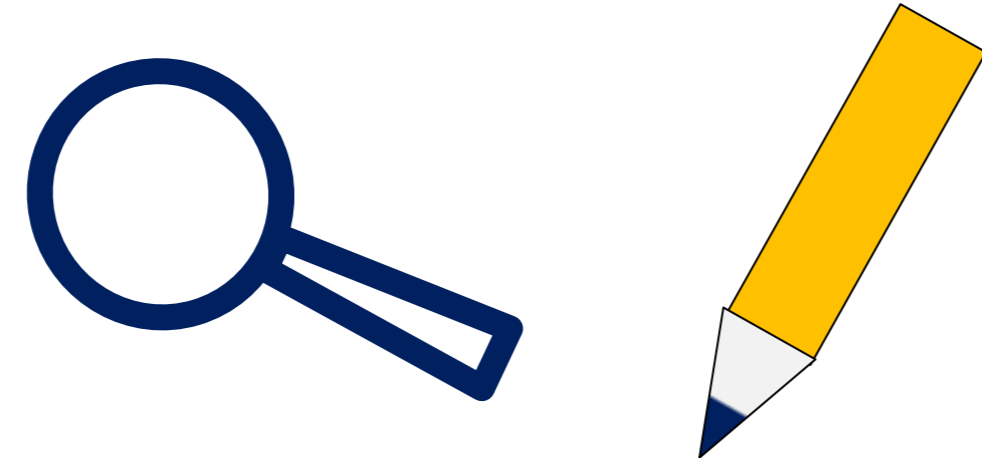


Bei den Befragungen wird eine fünfstufige Likert-Skala verwendet.

Design

Intervention

- Stündliche Tätigkeitsnotiz
- Zehn Mal am Tag
- Sieben Tage am Stück



Eine Woche

Post-Befragung (t_1)



Sieben Wochen

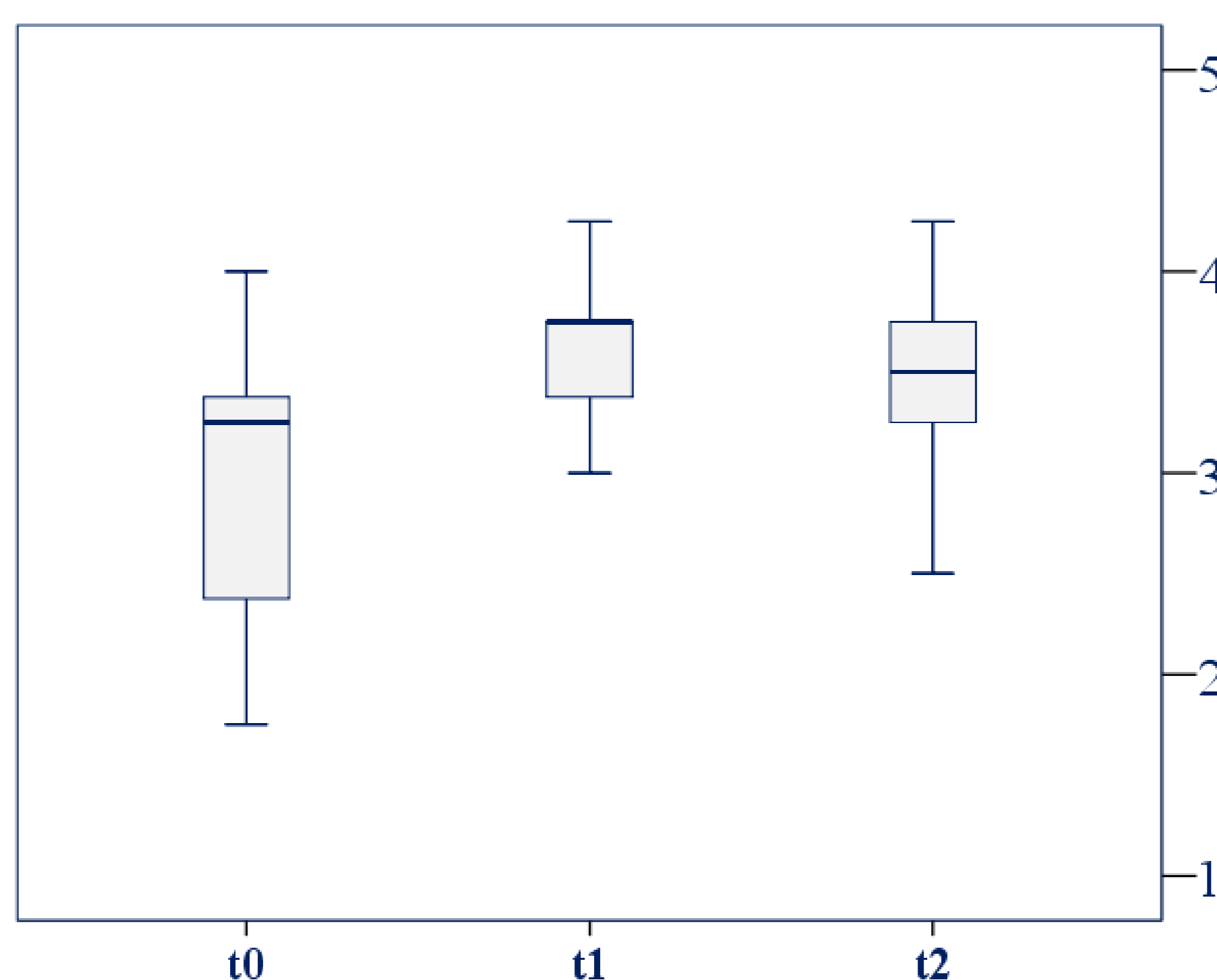
Follow-up (t_2)



! **Ja, die intensive Selbstbeobachtung verursacht eine messbare Veränderung im Zeitnutzungsverhalten.**

Analyse der Items bzgl. Zeitnutzung	Vergleich t_1 zu t_0	Vergleich t_2 zu t_0
Asymptotische Signifikanz	$p_a = .017$	$p_a = .026$
Effektstärke	$d = .97$	$d = .73$

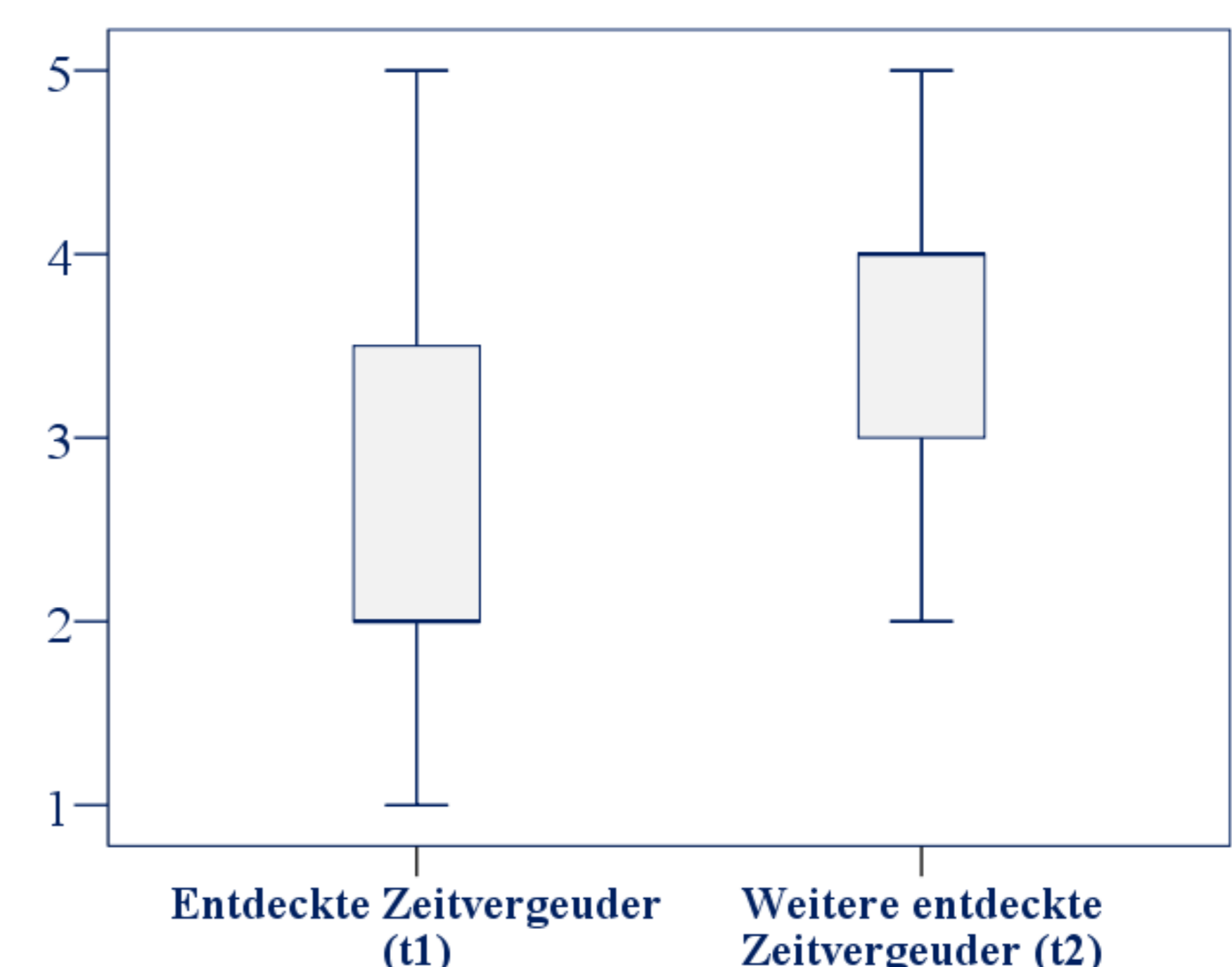
Effiziente Zeitnutzung



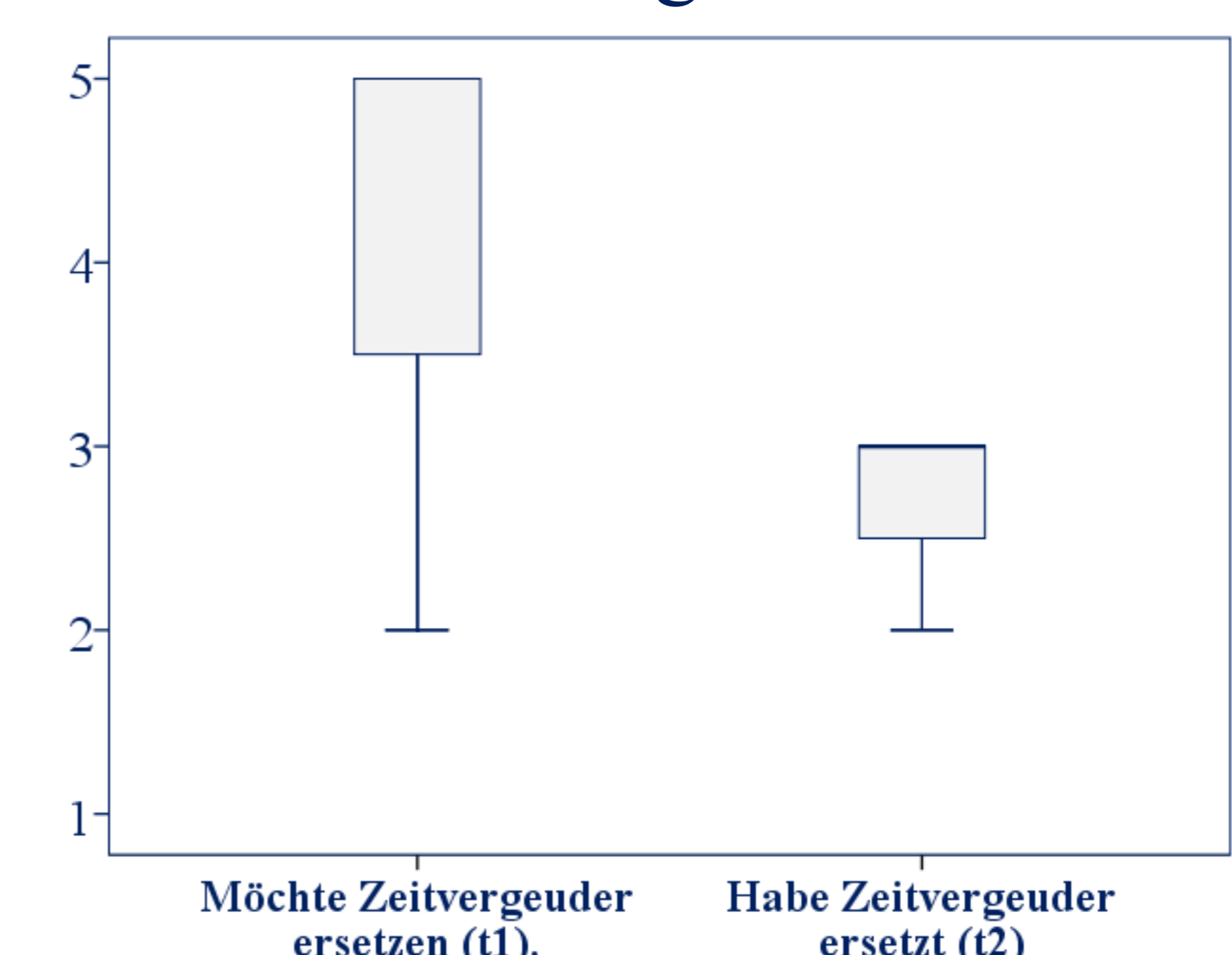
Items: „Ich nutze meine Zeit konstruktiv“, „Manchmal scheint mir die Zeit einfach zu entgleiten“, „Häufig erledige ich Dinge in letzter Minute“ und „Häufig ändern sich in meinem Leben wichtige Interessen“.

5 = stimme vollständig zu
4 = stimme weitgehend zu
3 = stimme geteilt zu
2 = stimme kaum zu
1 = stimme überhaupt nicht zu

Details



Zeitvergeuder



△ **Die Daten beruhen auf persönlichen Einschätzungen der Studierenden (n=7).**

Fragebogenentwicklung: 26 Items der Time Structure Questionnaire nach Bond, M. J./N. T. Feather, »Some correlates of structure and purpose in the use of time«, in: Journal of Personality and Social Psychology, H. Vol. 55, No. 2 (1988), S. 321–329, sechs weitere aus der Time Management Questionnaire nach Britton, Bruce K./Abraham Tesser, »Effects of time-management practices on college grades«, in: Journal of Educational Psychology, Jg. 83, H. 3 (1991), S. 405–410, und sechs eigene Items.

Kontakt

Universität Paderborn
Fachgebiet Technikdidaktik
Dennis-Pascal Friederici, M.Sc.
dennis.pascal.friederici@upb.de
go.upb.de/lernzentrum

