

# Videogestützter Transfer von Forschungsergebnissen in die Hochschulpraxis

## SriAS2Practice Transferprojekt zur Selbstregulation im Alltag von Studierenden

Wieland, L. M., Capelle, J. D., Rottweiler, A.-L., Seithe, A., Ebner-Priemer, U. W., Nett, U. E., Fries, S., & Grunschel, C.

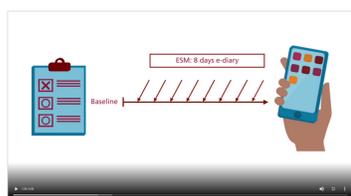
### Hintergrund: Selbstregulation im Alltag von Studierenden

Im Hochschulkontext müssen Studierende ihr Lernen selbständig steuern, strukturieren und organisieren. Kompetenzen im Bereich der Selbstregulation stehen in Zusammenhang mit Indikatoren für Studienerfolg; Defizite werden mit schlechteren Leistungen, Studienabbruch, und vermehrtem Prokrastinationsverhalten assoziiert (Richardson et al., 2012; Schneider & Preckel, 2017).

Ob eine zielführende Regulation des eigenen Lernverhaltens und der daran beteiligten kognitiven, motivationalen, und emotionalen Prozesse gelingt, hängt nicht nur von Kompetenzen und Eigenschaften des Individuums ab, sondern auch von situativen Determinanten und vom Lernkontext, in den der Lernprozess eingebunden ist (Boekaerts & Niemivirta, 2000; Pintrich, 2004). In Forschung und Lehre wird bisher jedoch selten berücksichtigt, dass die Selbstregulation der Studierenden durch situations- und kontextspezifische Einflüsse ebenso gefördert, wie auch verhindert werden kann.

In einem umfangreichen Forschungsprojekt zur **Selbstregulation im Alltag von Studierenden** (SriAS; 11/2014 – 01/2019), wurde unter Einsatz der *Experience Sampling Methode (ESM)* in mehreren Studien untersucht:

- unter welchen Bedingungen es Studierenden gelingt, ihr Lernverhalten zielführend zu regulieren.
- welche Bedingungen die erfolgreiche Selbstregulation des Lernverhaltens erschweren.
- unter welchen Bedingungen bestimmte Selbstregulationsstrategien spezifisch wirksam sind.



### Motivationsregulation

#### Motivation und motivationale Konflikte im Lernalltag

- Studierende erleben im Studium häufig motivationale Konflikte. Motivationale Konflikte entstehen, wenn eine Person mehrere gleichwertige Ziele hat, die sich gegenseitig widersprechen (Hofer, Fries & Grund, 2017).
- Studierende können motivationale Konflikte auf unterschiedliche Arten vermeiden, z.B. indem sie ihre Ziele nacheinander (Linearisieren) oder gleichzeitig verfolgen (Multitasking).
- Multitasking hängt mit verringerter Konzentration und schlechteren Lernleistungen zusammen (Sana, Weston & Cepeda, 2013), kann aber mit einer verbesserten Stimmung einhergehen (Bachmann, Grunschel & Fries, 2018).
- Motivationalen Konflikten und Motivationsdefiziten kann durch die Förderung von Zuversicht und Wert in Bezug auf Studiumsaufgaben begegnet werden.

### Emotionsregulation

#### Emotionserleben beim zeitlichen Näherkommen der Klausur: Wirksamkeit von Emotionsregulationsstrategien

- Negative Leistungsempfindungen können sich negativ auf den Lernprozess und die Motivation auswirken. (Pekrun, Frenzel, Götz, & Perry, 2007).
- Dementsprechend sollten Studierende ihre Leistungsempfindungen angemessen regulieren können. Aber welche Emotionsregulationsstrategien sind in welcher Situation besonders hilfreich?
- Befragt man Studierende in der Woche vor einer wichtigen Klausur, ist Angst die am häufigsten erlebte Leistungsempfindung und nimmt im Laufe der sechs Tage bis zur Prüfung stetig zu.
- Die Unterdrückung (*Suppression*) der Leistungsangst während der Lernphase ist eine wirksame Strategie um die Stimmung zu verbessern; Neubewertung (*Reappraisal*) hilft dagegen nicht (Rottweiler et al., 2018).



### Ziele

Die zentralen Erkenntnisse über die situations- und kontextspezifische Wirksamkeit der Selbstregulation im Alltag von Studierenden, werden im Folgeprojekt **SriAS2Practice** in Form kurzer **Animationsvideos** so aufbereitet, dass sie einem breiten Fachpublikum online zugänglich gemacht werden können.

Jedes Video informiert über situationspezifische Herausforderungen an die Selbstregulation der Studierenden

- Die motivationale Selbstregulation
- Die Emotionsregulation in der Prüfungsvorbereitung
- Die Vermeidung von Prokrastinationsverhalten

Die Videos geben Einblick in die Relevanz der Befunde für Lehre und Beratung und informieren über angebotene Qualifizierungsmaßnahmen.

Videos hier abrufen!

<https://s.kit.edu/video-transfer-srias2practice>




### Prokrastinationsverhalten

#### Intraindividuelle & kontextspezifische Risikofaktoren für Prokrastinationsverhalten

- Das Auftreten von Prokrastinationsverhalten ist durch situative (intraindividuelle) Veränderungen in motivationalen Parametern aber nicht durch interindividuelle Unterschiede vorhersagbar (Wieland, Ebner-Priemer, Limberger, & Nett, in prep. 2020).
- Die persönliche Bewertung der Situation bzw. der zu bearbeitenden Aufgabe ist ausschlaggebend dafür, ob prokrastiniert wird.
- Es besteht ein erhöhtes Risiko, dass Studierende die Bearbeitung von Aufgaben vor sich herschieben:
  - wenn Aufgaben nicht als persönlich wichtig wahrgenommen werden.
  - wenn Aufgaben als sehr aversiv wahrgenommen werden.
  - bei geringer Erwartung, die Aufgabe effektiv bearbeiten zu können.

### Qualifizierungsmaßnahmen

Der videogestützte Transfer der Forschungsergebnisse geht der Entwicklung und Umsetzung anwendungsorientierter und bedarfsgerechter Angebote für verschiedene Zielgruppen im Bereich der Hochschullehre voraus.

#### Zielgruppen:

- Hochschullerrende
- Studentische Tutor\*innen / Mentor\*innen
- Studienberater\*innen (psychosoziale und Fachstudienberatung)

Dauer variabel (1 – 8 Stunden)

Durch die gezielte Beratung und durch eine geeignete Gestaltung der Lehr-/Lernsituation können günstige Voraussetzungen für eine zielführende Selbstregulation der Studierenden geschaffen werden!