

Vorlesung
Pädagogische Psychologie

Termin 3

Selbstregulation

Prof. Dr. Gizem Hülür
Sommersemester 2024

Gliederung und Struktur

Sitzung	Termin	Thema	Literatur
1	18.04.2024	Einführung	S & K 2014 Kapitel 1
2	25.04.2024	Intelligenz und Wissenserwerb	W&M 2020 Kapitel 1 & 2
3	02.05.2024	Selbstregulation	W&M 2020 Kapitel 3
	09.05.2024	Christi Himmelfahrt	
4	16.05.2024	Motivation	W&M 2020 Kapitel 7
	23.05.2024	Pfingstferien	
	30.05.2024	Fronleichnam	
5	06.06.2024	Selbstkonzept	W&M 2020 Kapitel 8
6	13.06.2024	Familie	W&M 2020 Kapitel 10
7	20.06.2024	Lehrkräfte	W&M 2020 Kapitel 11
8	27.06.2024	Medien	W&M 2020 Kapitel 6
9	04.07.2024	Diagnostik	W&M 2020 Kapitel 13
10	11.07.2024	Evaluation & Intervention	W&M 2020 Kapitel 14 & 16

S&K 2014: Seidel & Krapp (2014)

W&M 2020: Wild & Möller (2020)

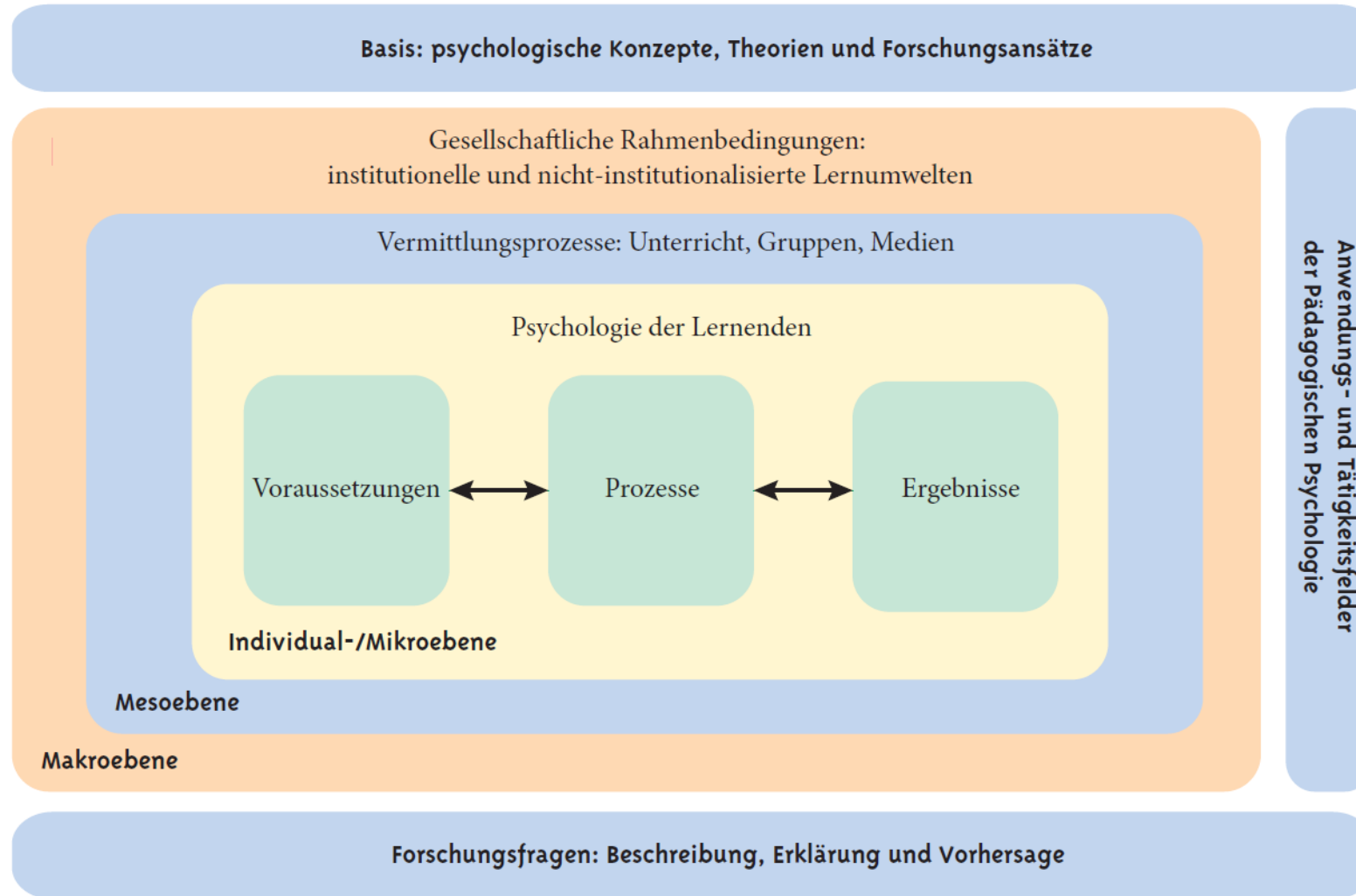


Abbildung 1.1 Gegenstandsbereich der Pädagogischen Psychologie

Gliederung und Struktur

- Selbstregulation: Entwicklung, Komponenten, Modelle
- Diagnostik der Selbstregulation
- Förderung der Selbstregulation

Selbstregulation

Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Emotionen und Handlungen zielgerichtet zu steuern.

Zimmermann (2000)

Selbstregulation

Selbstregulation umfasst ganz allgemein Prozesse, die eine Diskrepanz zwischen einem aktuellen Zustand und einem intendierten Zustand (z.B. einem Wunsch oder Ziel) verringern oder beseitigen.

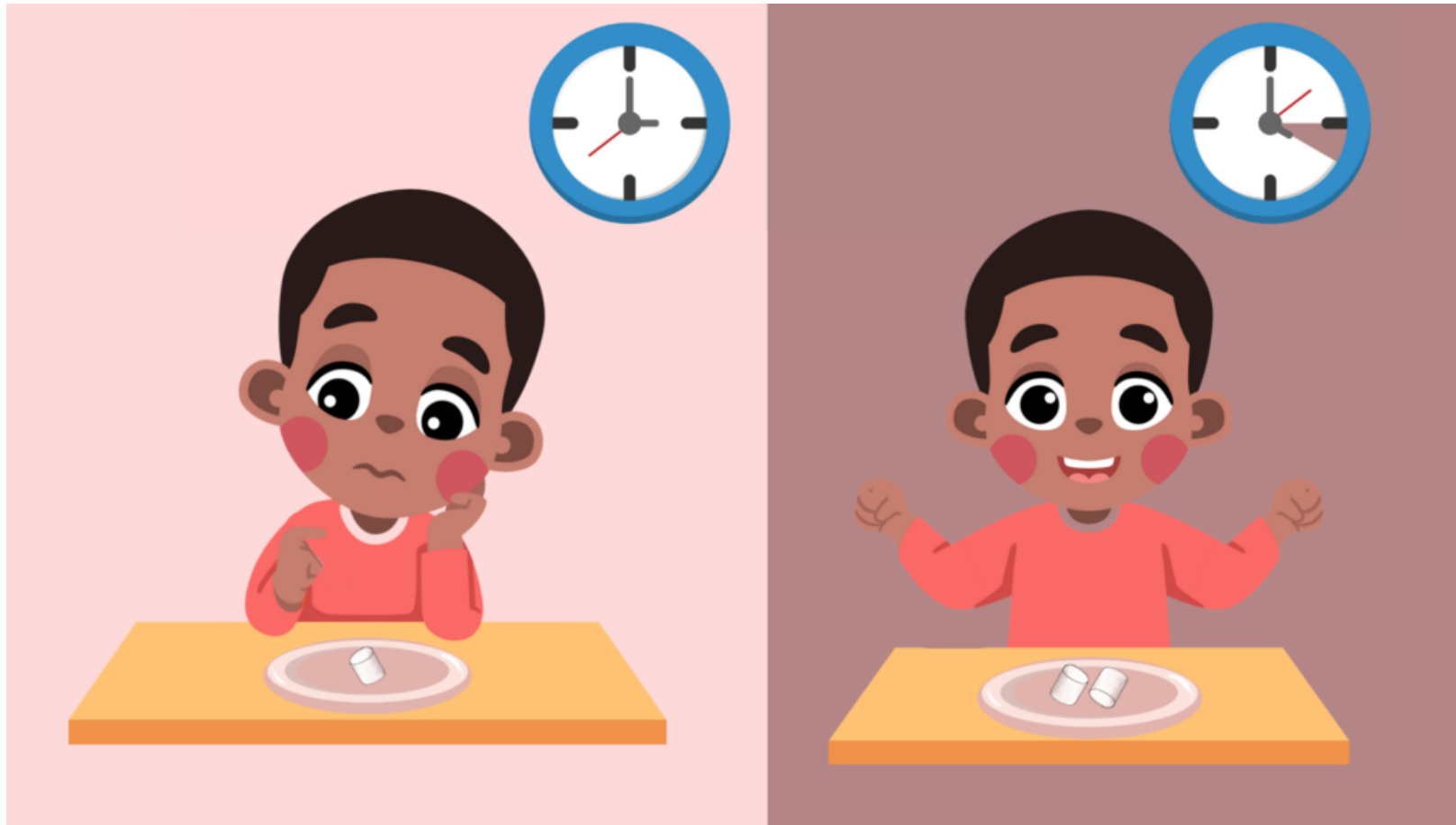
Kray & Schneider (2018)

Entwicklung der Selbstregulation

- **Früheste Kindheit (0-2 Jahre):**
 - **Neugeborene** sind zur Regulierung ihrer Körperzustände und Bedürfnisse nahezu ausschließlich **auf andere Menschen angewiesen**
 - Im **1. Lebensjahr** lernen die meisten Kinder erste Strategien der **emotionalen Selbstregulation** oder **Selbststimulation bei Langeweile**
 - Gegen **Ende des 2. Lebensjahrs** nehmen die Fähigkeit zur **Selbstregulation** und die **Sozialisationsbereitschaft** des Kindes zu, aber es kann auch **Trotzverhalten als Ausdruck der Überforderung** auftreten

Entwicklung der Selbstregulation

- Frühe Kindheit (3-6 Jahre)
 - Erkennbare Fortschritte in der Selbstregulation im Vorschulalter
 - Inhibition
 - Beispiel: Marshmallow-Test (Mischel et al., 1988) → Belohnungsaufschub



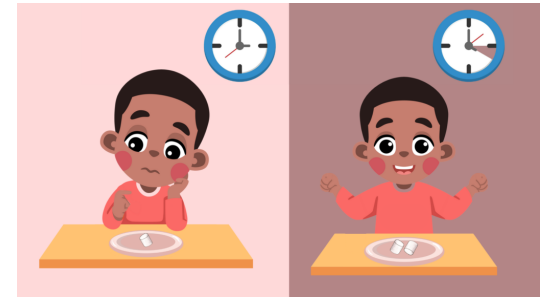
Marshmallow-Test

Mischel (2014)

Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

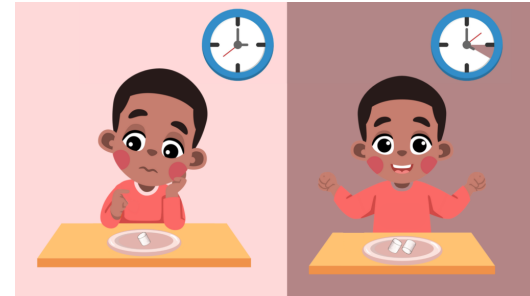
- Zusammenhänge des Belohnungsaufschubs im Marshmallow-Test mit späterer...
 - kognitiver Entwicklung
 - sozialer Entwicklung
 - Gesundheit
 - Gehirnaktivierung



Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

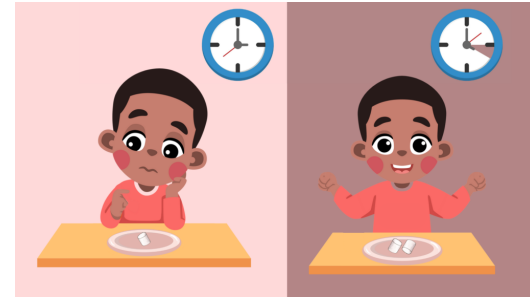
- Kritik an diesen Studien
 - Relevante **individuelle** und **kontextuelle** **Faktoren** nicht berücksichtigt



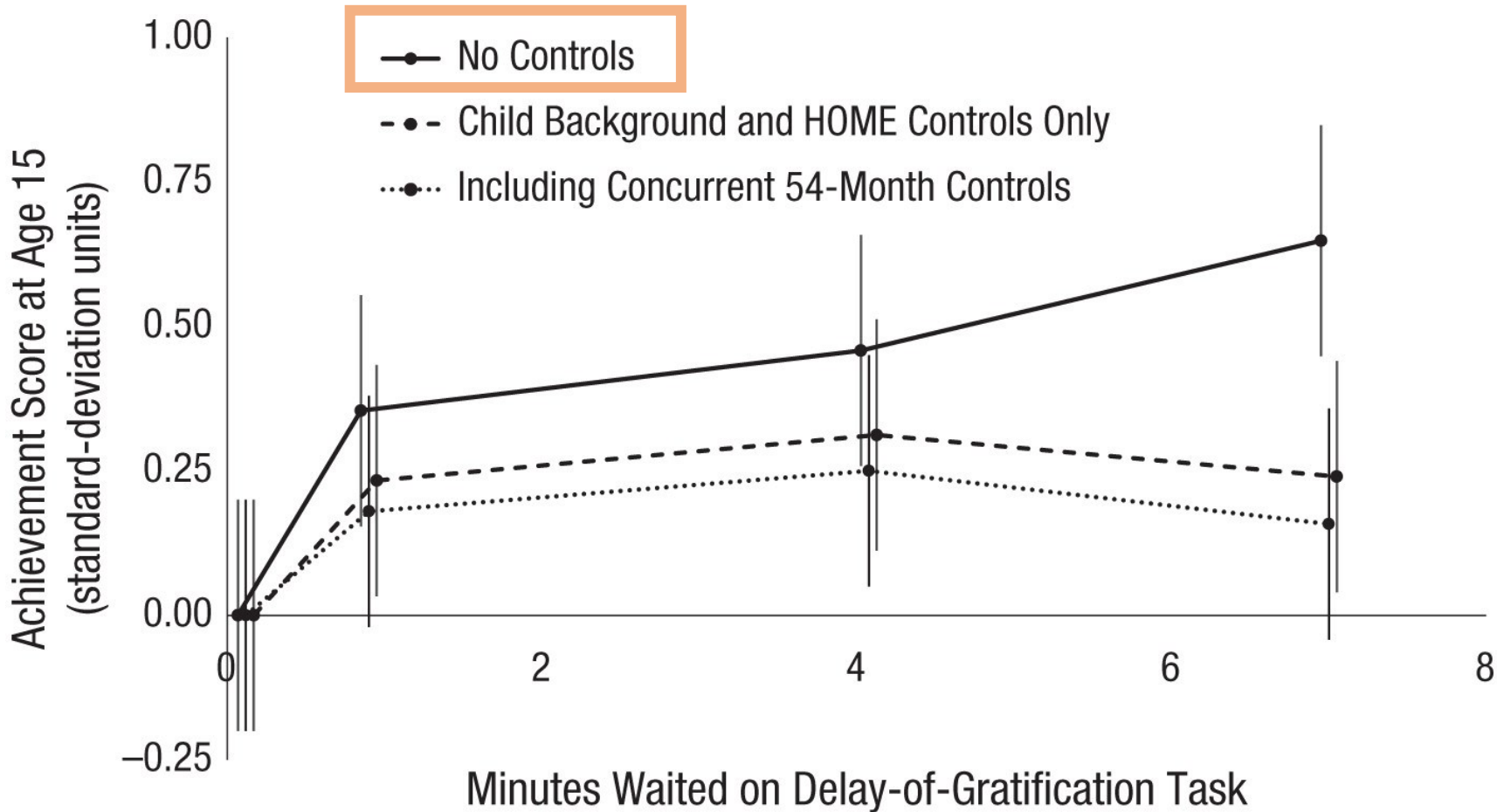
Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

- Studie von **Watts et al. (2018)**
 - **Berücksichtigung** von relevanten Charakteristika des Kindes und der Umwelt



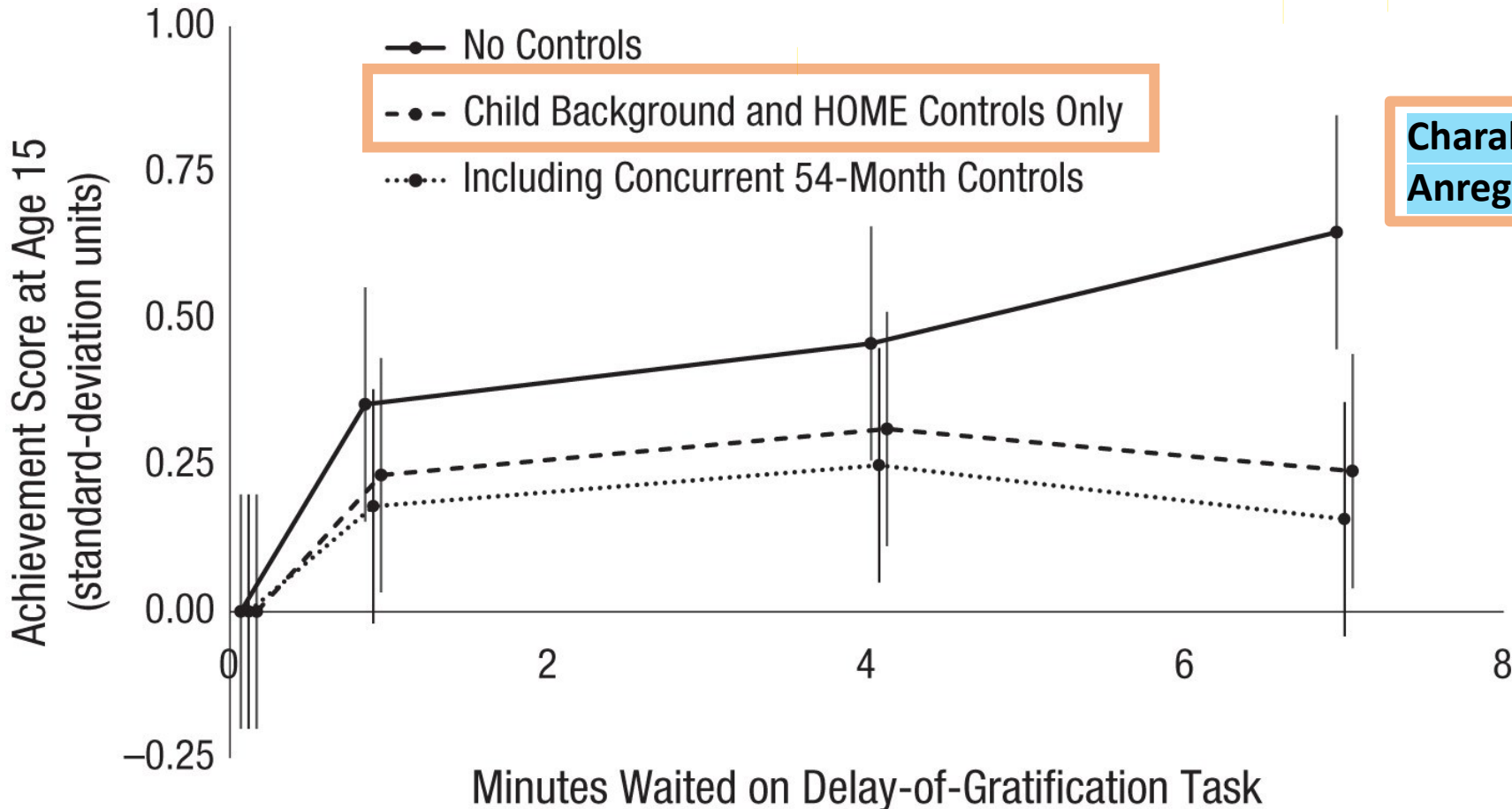
Kinder, die mit 4 Jahren Belohnungen aufschieben können, zeigen **bessere Schulleistungen mit 15 Jahren**



Watts et al. (2018)

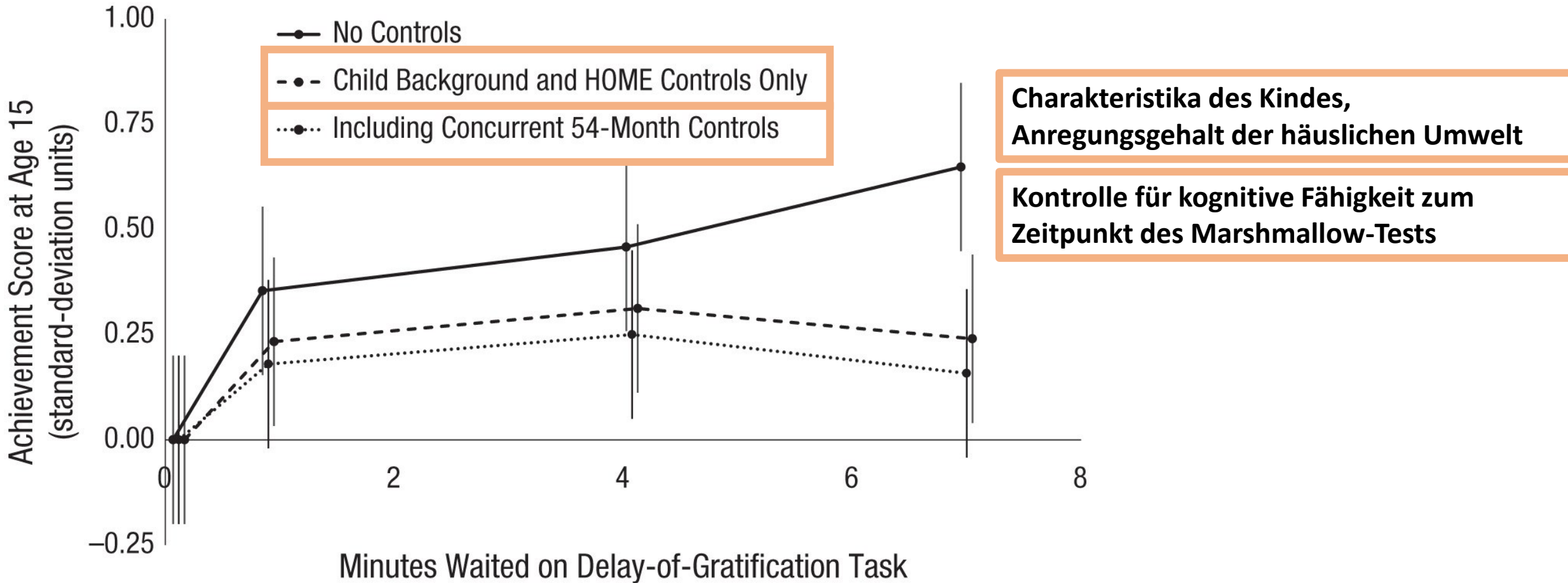
Watts & Duncan (2020)

Zusammenhang wird nach Kontrolle für relevante Variablen ca. um die Hälfte reduziert



Charakteristika des Kindes,
Anregungsgehalt der häuslichen Umwelt

Zusammenhang wird nach Kontrolle für relevante Variablen ca. um die Hälfte reduziert



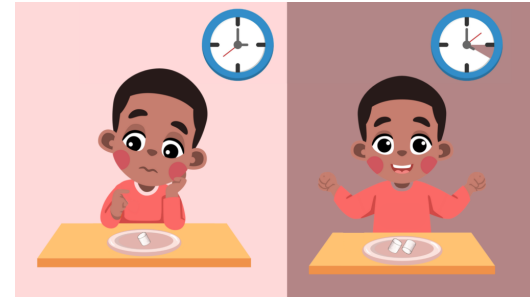
Watts et al. (2018)

Watts & Duncan (2020)

Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

- Belohnungsaufschub im **historischen Kontext**
 - Wie hat sich die Fähigkeit der Kinder zum Belohnungsaufschub über historische Zeit verändert?
 - Welche Faktoren könnten eine Rolle spielen?



Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

Die Wartezeit beim Marshmallow-Test ist historisch **angestiegen**

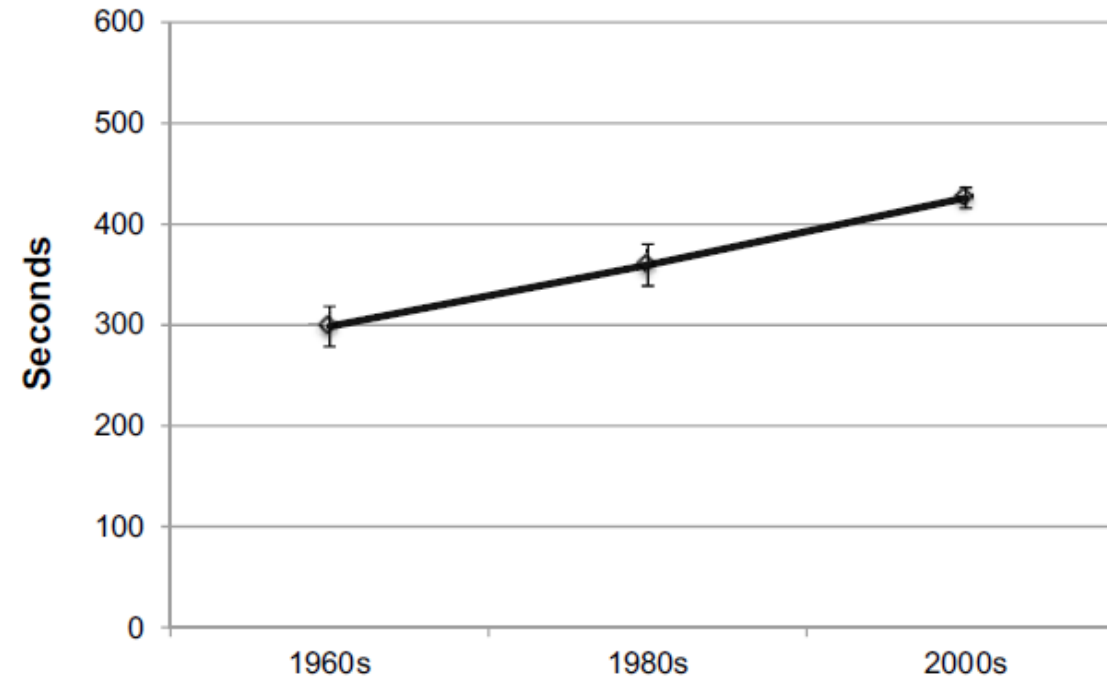


Figure 2. Delay time (sec) as a function of cohort. Bars represent standard error.

Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

Unterschiede sind vor allem auf sehr kurze bzw. sehr lange Wartezeiten zurückzuführen

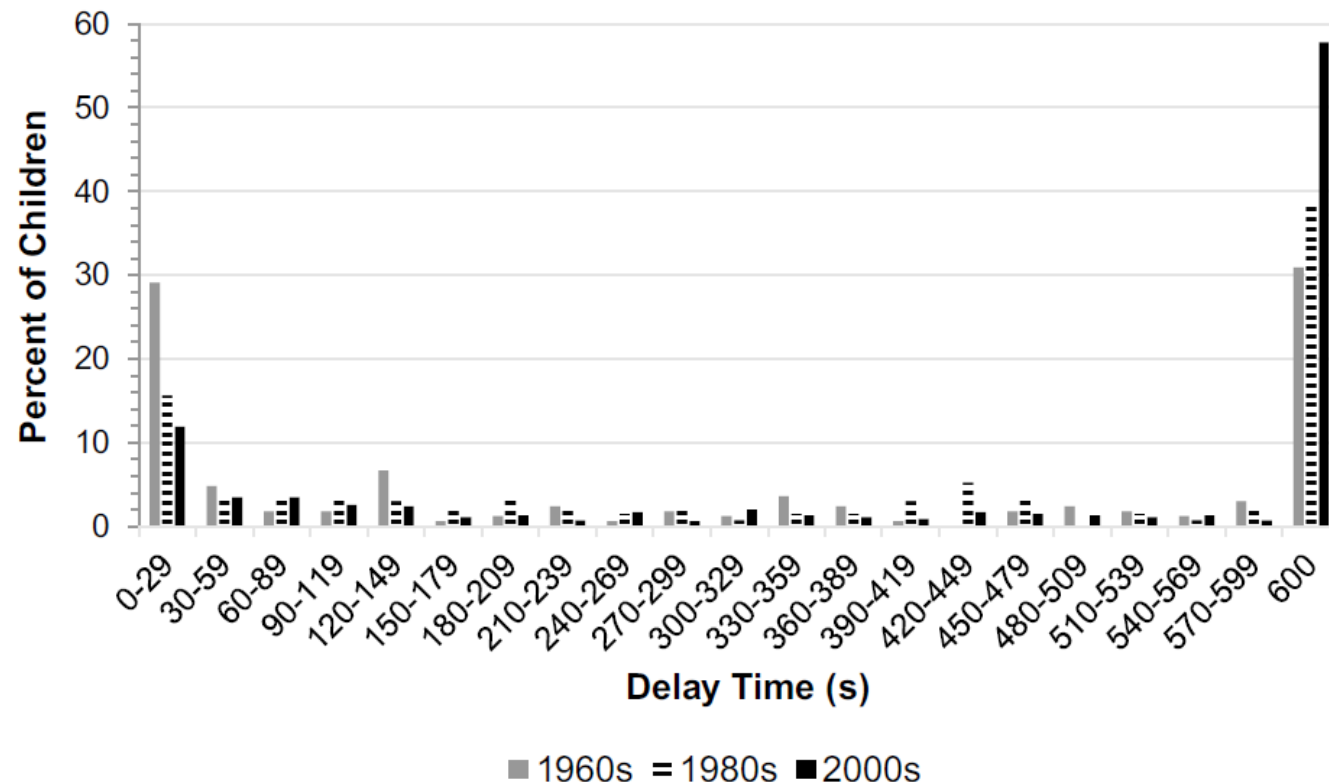


Figure 6. Percentage of children who delayed in each 30-s interval as a function of cohort.

Entwicklung der Selbstregulation

Belohnungsaufschub

- Wie kann man diese Ergebnisse erklären?
- Erklärungsansätze nach Carlson et al. (2018)
 - Zunahme kognitiver Leistungen („Flynn-Effekt“)
 - Besuch vorschulischer Bildungseinrichtungen weiter verbreitet
 - Selbstregulation möglicherweise als wichtigeres Erziehungsziel angesehen



Entwicklung der Selbstregulation

- **Mittlere und späte Kindheit (6-11 Jahre)**
 - Verbesserung der emotionalen Selbstregulation
 - Kinder setzen zunehmend **intrapersonale Regulationsstrategien** ein
 - Sie sind weniger auf **interpersonale Regulation** seitens von Bezugspersonen angewiesen
~Eltern, Lehrer~

Entwicklung der Selbstregulation

- Jugend (10-20 Jahre)

Entwicklungsaufgaben driften auseinander
- Pubertät früher
- höhere kogn. Entwicklung ist aber noch nicht so weit
-> Jugendliche können noch nicht mit starken Emotionen umgehen (denn Präfrontaler Kortex für höhere kogn. Prozesse)

hierdurch Kann man sich von der Externalen Unterstützung lösen und Selbstregulieren

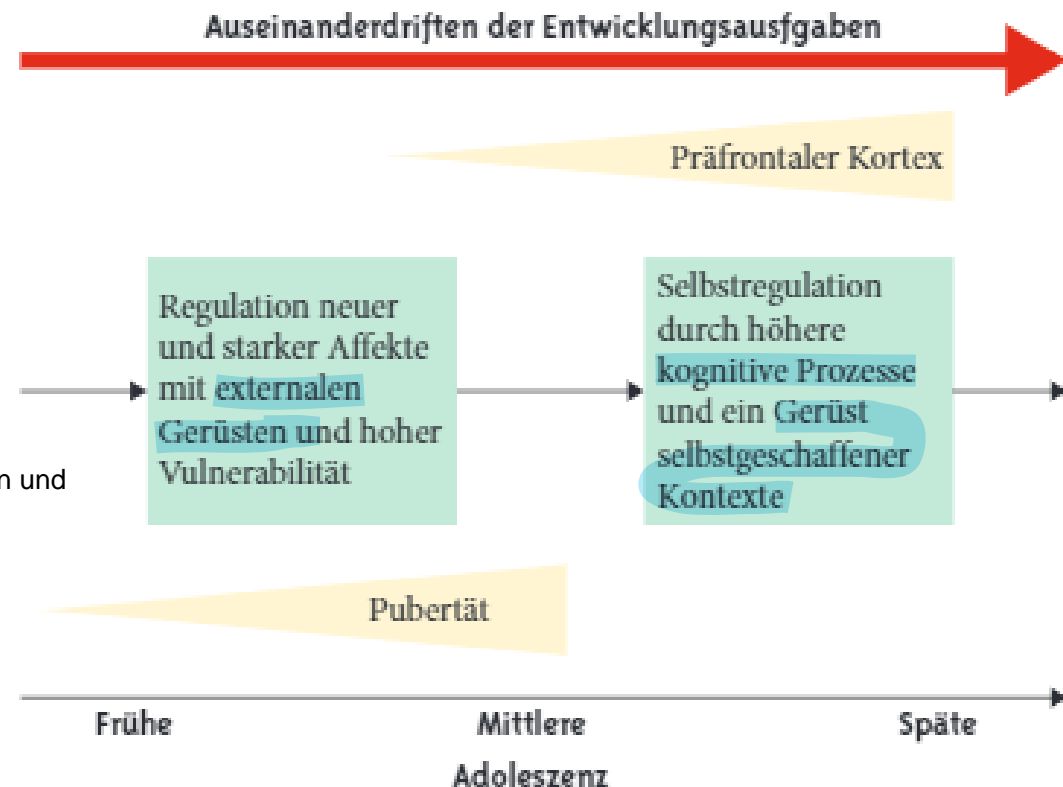


Abbildung 10.3 Das Auseinanderdriften von Entwicklungsaufgaben im Zusammenspiel zwischen verschiedenen Entwicklungsdomänen im Jugendalter (nach Steinberg et al., 2006)

Entwicklung der Selbstregulation

- **Erwachsenenalter**

- Steigende Anforderungen an die Selbstregulation durch **Deregulation des Lebenslaufes?**

- Annahme:

- **Normative Zeitpläne** stärker verwischt, **altersbedingte Grenzl意思** unschärfer und durchlässiger geworden Es gibt weniger starke Normen, was man bis zu welchem Alter erreicht haben muss

- Zwei Formen der **geringer werdenden Normativität:**

- **Steigende Anzahl alternativer Möglichkeiten** in einem Lebensbereich zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben (betrifft die gesamte Lebensspanne) ~Mehr Möglichkeiten der beruflichen Entwicklung
- **Längere Zeitperioden, in denen bestimmte Ziele verfolgt werden können** (betrifft vor allem spätere Lebensphasen: „gewonnene Jahre“)

denn Lebenserwartung ist gestiegen,
man kann zu späteren Lebensabschnitte
weitere Lebensziele verfolgen

Gewonnene Jahre = "Zeit nach dem Renteneintritt"

Selbstreguliertes Lernen

das vom/von der Lernenden aktiv initiierte Vorgehen, das eigene Lernverhalten unter Einsatz von verschiedenen Strategien zu steuern und zu regulieren

Perels et al. (2020)

Komponenten der Selbstregulation

- **Kognitive Komponente**

Auswahl von kognitiven Strategien zum Lösen von Aufgaben ~Wie lerne ich strategisch für Klausur*

- **Motivationale Komponente**

Initiierung und Aufrechterhaltung des Lernens (sich zum Lernen durchringen) und Beurteilung des Lernverhaltens (wie Bewertet man die eigene Leistung nach Teilnahme bei einer Klausur)

- **Metakognitive Komponente**

Planung, Selbstbeobachtung und adaptive Anpassung

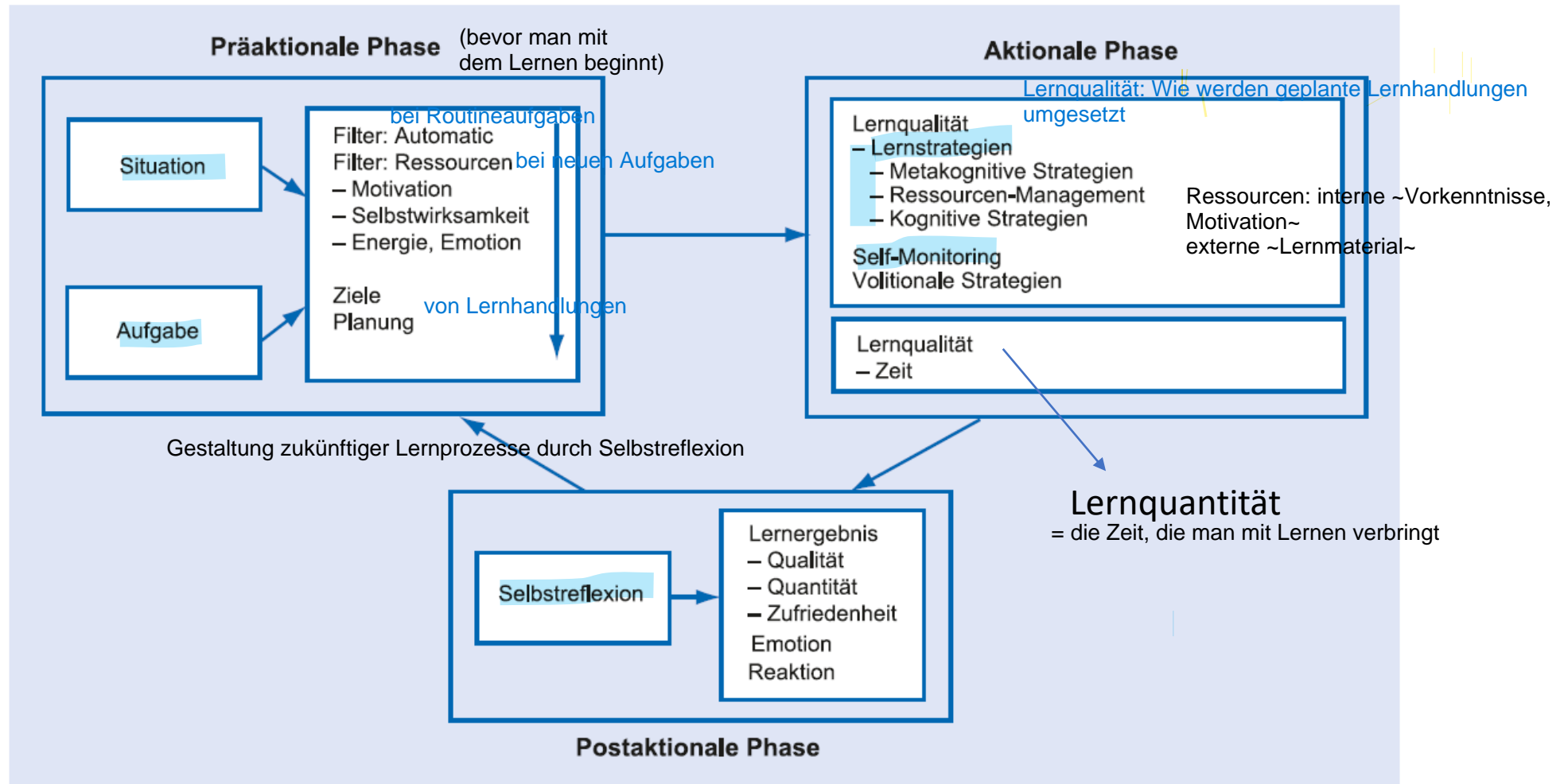
Wie plane ich das lernen

wie teile ich den Lernstoff auf

Selbstbeobachtung, Reflektieren (Was fällt mir leicht, was klappt schwer...)

das besondere an Prozessmodelle: Es wird ein Ablauf beschrieben

Prozessmodell selbstregulierten Lernens (Schmitz et al.)



■ Abb. 3.2 Komponenten der Selbstregulation in der präaktionalen, der aktionalen und der postaktionalen Phase. (Nach Schmitz und Schmidt 2007, mit freundlicher Genehmigung des Kohlhammer-Verlags; modifiziert nach Schmitz und Wiese 2006, with permission from Elsevier)

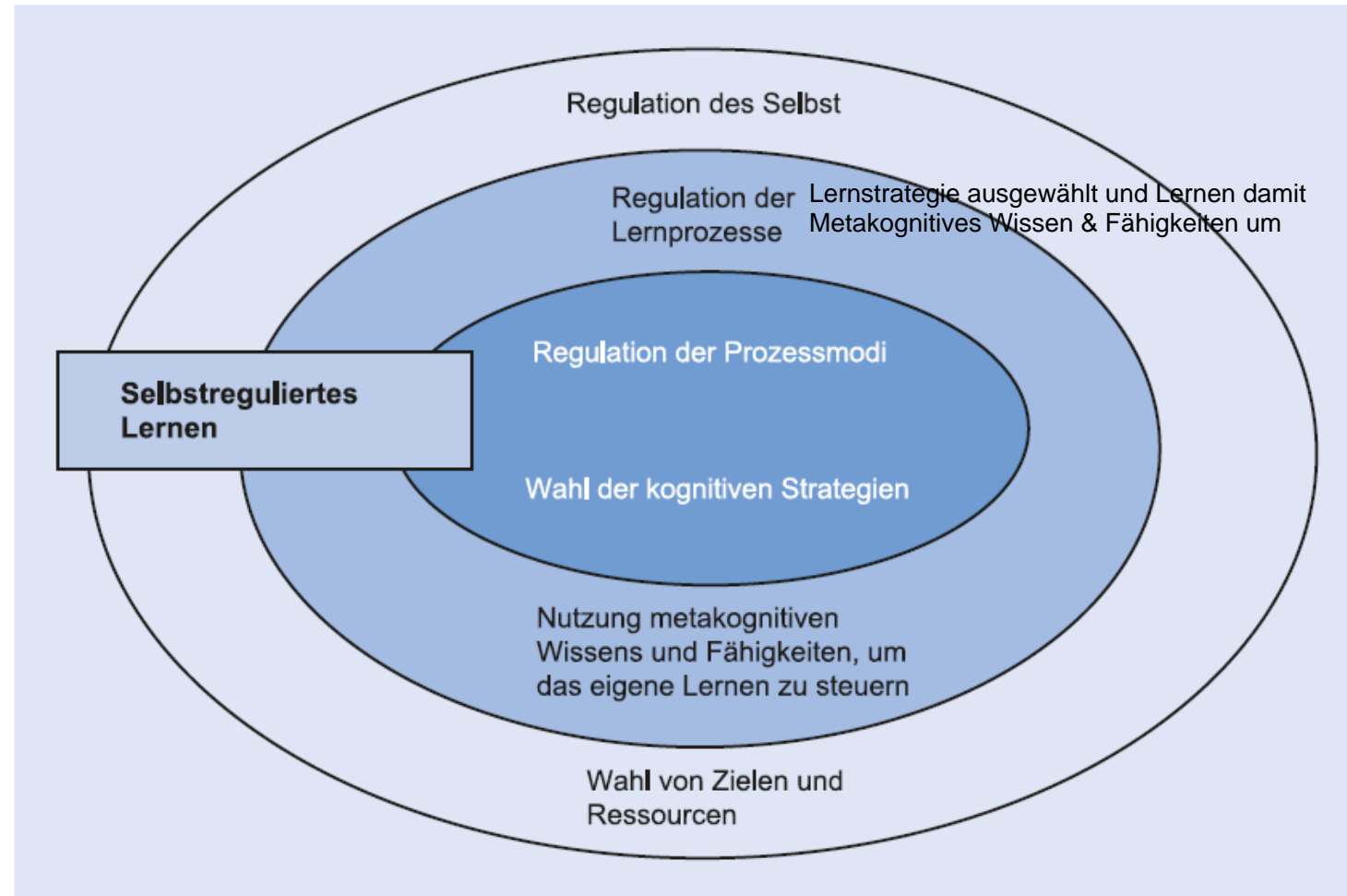
Prozessmodell der Selbstregulation (Pintrich)

Tab. 3.1 Phasen und Bereiche der Selbstregulation. (Modifiziert nach Pintrich 2000, with permission from Elsevier)

		A	B	C	D
	Phasen der Regulation	Bereiche der Regulation			
		Kognition	Motivation/Affekt	Verhalten	Kontext
1	Voraussicht, Planung, Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> – Ziele setzen – Wissensaktivierung – Aktivierung meta-kognitiven Wissens 	<ul style="list-style-type: none"> – Zielorientierung – Selbstwirksamkeitseinschätzung – Wahrnehmung der Aufgabenschwierigkeit – Aktivierung von Aufgabenwert und Interesse 	<ul style="list-style-type: none"> – Planung von Zeit und Anstrengung – Planung von Selbstbeobachtung des Verhaltens 	<ul style="list-style-type: none"> – Wahrnehmung der Aufgabe Merkmale der Aufgabe zentral – Wahrnehmung des Kontextes
2	Monitoring	<ul style="list-style-type: none"> – Metakognitive Bewusstheit – Monitoring der Kognitionen 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewusstheit für und Monitoring von Motivation und Affekt 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewusstheit für und Monitoring von Anstrengung, Zeitbedarf, Hilfebedarf – Selbstbeobachtung des Verhaltens 	<ul style="list-style-type: none"> – Monitoring von sich ändernden Aufgaben und Kontextbedingungen
3	Kontrolle	<ul style="list-style-type: none"> – Selektion und Anpassung kognitiver Strategien für Lernen und Denken 	<ul style="list-style-type: none"> – Selektion und Anpassung von Strategien für Motivations- und Affektregulation 	<ul style="list-style-type: none"> – Anstrengung erhöhen/reduzieren – Durchhalten, Aufgeben – Hilfe suchendes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> – Aufgaben ändern/beibehalten – Kontext ändern/verlassen
4	Reaktion, Reflexion "Evaluation"	<ul style="list-style-type: none"> – Kognitive Beurteilung – Attributionen 	<ul style="list-style-type: none"> – Affektive Reaktionen – Attributionen 	<ul style="list-style-type: none"> – Wahlverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> – Evaluation der Ziele und des Kontextes

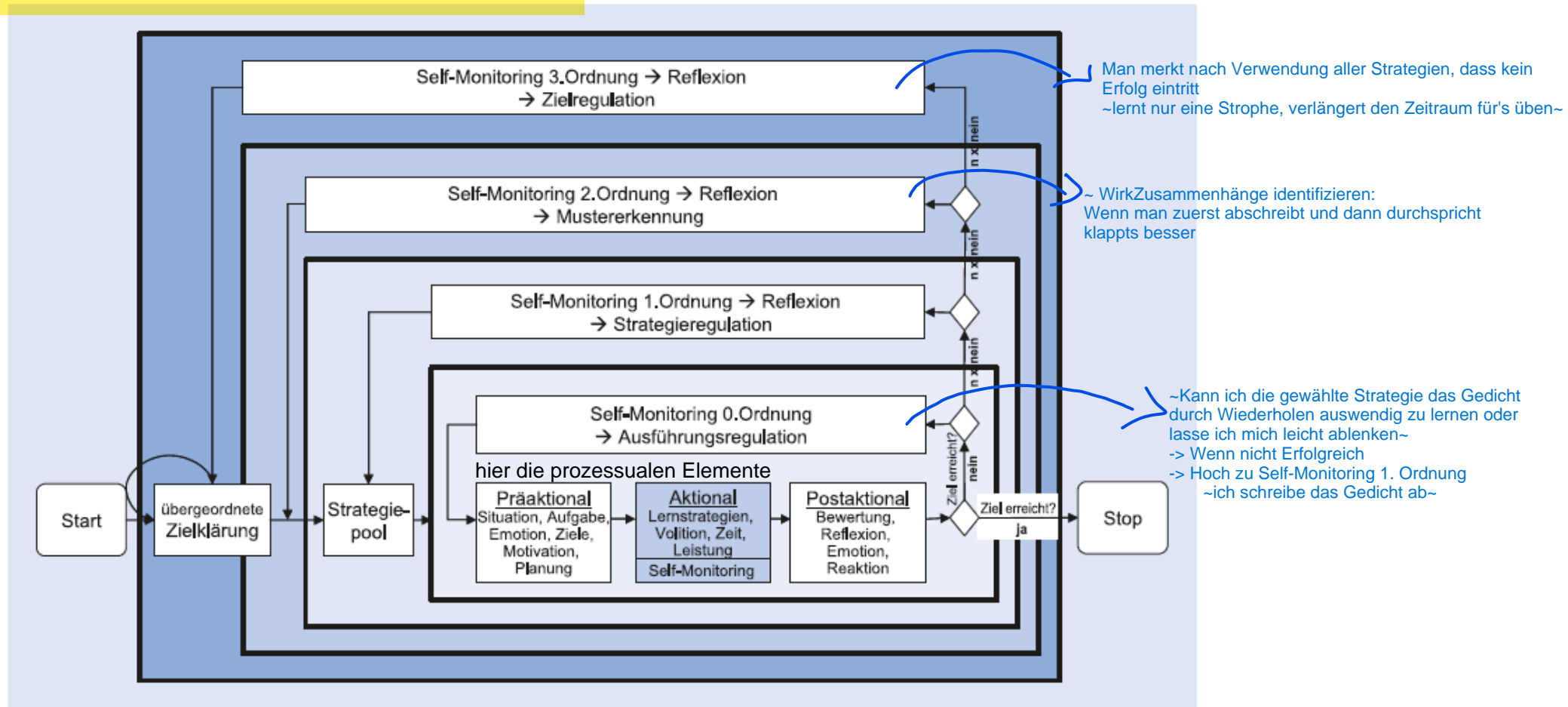
Schichtenmodell der Selbstregulation (Boekaerts)

■ Abb. 3.3 Die drei Schichten des selbstregulierten Lernens.
(Modifiziert nach Boekaerts 1999,
with permission from Elsevier)



Schichtenmodell der Selbstregulation (Landmann & Schmitz)

beinhaltet auch Prozessuale Elemente



■ **Abb. 3.4** Hierarchieebenen des Self-Monitoring und der Selbstregulation. (Modifiziert nach Landmann und Schmitz 2007a, mit freundlicher Genehmigung der Julius Klinkhardt Verlagsbuchhandlung KG)

Zielsetzung

Spezifisch

Messbar

Angemessen

Realistisch

Terminiert

Gliederung und Struktur

- Selbstregulation: Entwicklung, Komponenten, Modelle
- Diagnostik der Selbstregulation
- Förderung der Selbstregulation

Diagnostik der Selbstregulation

- Fragebogen
- Lerntagebücher
- Beobachtungsverfahren
- Strategiewissenstests
- Denkprotokolle & Mikroanalysen

Fragebogen

Tab. 3.2 Differenzierung von Lernstrategien gemäß LIST. (Nach Wild und Schiefele 1994, mit freundlicher Genehmigung von Hogrefe, Göttingen)

Lernstrategien	Erläuterung	Beispiele für Mathematik (Flächenberechnungen) und Englisch (Vokabellernen)	Beispielitem aus dem LIST
Kognitive Lernstrategien			
Wiederholungsstrategien	Lerntätigkeiten, die durch das aktive Wiederholen einzelner Fakten eine feste Verankerung im Langzeitgedächtnis zu erreichen versuchen	<i>Mathematik:</i> Das Auswendiglernen der Formel zur Berechnung der Fläche eines Rechtecks <i>Englisch:</i> Vokabeln werden auswendig gelernt	Ich lerne Regeln, Fachbegriffe oder Formeln auswendig.
Elaborationsstrategien	Integration von neu aufgenommenem Wissen in die bestehende Wissensstruktur, z. B. durch verbale oder bildliche Anreicherung, Verknüpfung mit Alltagsbeispielen und persönlichen Erlebnissen oder Bildung von Analogien	<i>Mathematik:</i> alltägliche Beispiele (z. B. Wie groß ist der Fußballplatz, auf dem ich jede Woche spiele?) werden herangezogen <i>Englisch:</i> Die Bedeutungen von Wörtern werden mit Hilfe von Merksätzen gemerkt (z. B. Unterscheidung „much“ und „many“: Matsch kann man nicht zählen; „he, she, it – das „s“ muss mit“)	Zu neuen Konzepten stelle ich mir praktische Anwendungen vor.
Organisationsstrategien	Lerntätigkeiten, die dazu geeignet sind, die vorliegenden Informationen in eine leichter zu verarbeitende Form zu transformieren, wie z. B. durch das Anfertigen von Diagrammen und Skizzen	<i>Mathematik:</i> Die Angaben aus einer Textaufgabe zur Flächenberechnung werden in eine Skizze übertragen <i>Englisch:</i> Erstellung eines Karteikastens für Vokabeln	Ich stelle wichtige Fachausdrücke und Definitionen in eigenen Listen zusammen.

Fragebogen

Metakognitive Lernstrategien			
Planung	Der/die Lernende überlegt, wie er/sie bei der Aufgabebearbeitung vorgehen wird		Vor dem Lernen eines Stoffgebiets überlege ich mir, wie ich am effektivsten vorgehen kann.
Monitoring/Überwachung	Der/die Lernende überprüft kontinuierlich seinen/ihren Lernerfolg		Um Wissenslücken festzustellen, rekapituliere ich die wichtigsten Inhalte, ohne meine Unterlagen zu Hilfe zu nehmen.
Regulation	Bei auftretenden Schwierigkeiten passt der/die Lernende seine/ihre Lerntechnik an		Wenn mir eine bestimmte Textstelle verworren und unklar erscheint, gehe ich sie noch einmal langsam durch.

Fragebogen

Ressourcenbezogene Lernstrategien			
Bereitstellung interner Ressourcen	Die Bereitstellung interner Ressourcen bezieht sich auf das Management der eigenen Anstrengung, die Investition von Aufmerksamkeit und Konzentration sowie das Management des eigenen Zeitbudgets		Wenn ich lerne, bin ich leicht abzulenken.
Bereitstellen externer Ressourcen	Die Bereitstellung externer Ressourcen kann durch die Gestaltung einer günstigen Lernumgebung, das Hinzuziehen zusätzlicher Literatur sowie durch die Nutzung der Möglichkeiten von Arbeitsgruppen geschehen		Ich suche nach weiterführender Literatur, wenn mir bestimmte Inhalte noch nicht ganz klar sind.

Lerntagebuch

Fragebogen soll vor, während, nach der Lernhandlung ausgefüllt werden

Vorteile:

- Zeitreihenanalyse
- Man kann Lernprozess besser untersuchen (welche Auswirkung hatte das Wohlbefinden,

Nachteile:

- Es wird in den Lernprozess eingegriffen, wodurch reaktivitätseffekte eintreten können

Bitte jeden Tag ausfüllen, auch wenn Du keine Hausaufgaben machst oder nicht lernst!

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ich habe mir für diese Woche folgendes Ziel für's Lernen gesetzt:

Ich fühle mich im Moment ...	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
... aufmerksam.				
... entspannt.				
... ängstlich.				
... traurig.				

Ab hier bitte vor deinen Hausaufgaben oder dem Lernen ausfüllen!

Wenn du heute Mathe hattest: Wie war's heute in der Schule?

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Der Matheunterricht hat mir heute Spaß gemacht.				
Meine Mathelehrerin hat uns heute geholfen, ohne uns die Lösung zu verraten.				
Ich habe heute alles verstanden.				

Welche Hausaufgaben willst du heute erledigen/ für welche Fächer willst du heute lernen?

Mathematik Deutsch
 Sachkunde Sonstiges: _____

Beziehe die folgenden Aussagen auf deine Mathehausaufgaben. Falls Du kein Mathe aufhast, suche dir ein anderes Fach aus und gebe es an: _____

Wie geht es dir jetzt vor den Hausaufgaben?

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Ich bin mir sicher, dass ich heute auch die schwierigen Hausaufgaben alleine lösen kann.				
Ich habe heute richtig Lust, meine Hausaufgaben zu erledigen.				
Ich überlege mir, wie ich heute vorgehen will.				

Was schätzt du, wie viel Zeit du heute für deine Hausaufgaben brauchst? _____ Minuten

Erledige jetzt deine Hausaufgaben!

Präaktionale Phase

Aktionale Phase

Postaktionale Phase

Ab hier bitte nach deinen Hausaufgaben oder dem Lernen ausfüllen!

Wie geht es dir jetzt nach den Hausaufgaben?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Meine Eltern haben mich heute gefragt, wie es in der Schule war.				
Ich habe heute selbst entschieden, wann und wie ich meine Hausaufgaben machen will.				
Ich habe heute sofort angefangen, meine Hausaufgaben zu erledigen.				
Ich habe mich heute angestrengt, meine Hausaufgaben gut zu machen.				
Ich konnte mich bei den Hausaufgaben heute gut konzentrieren.				
Während ich meine Hausaufgaben gemacht habe, habe ich an viele andere Dinge gedacht.				
Ich habe alle Hausaufgaben gemacht, die ich mir vorgenommen hatte.				
Die Hausaufgaben haben mir heute Spaß gemacht.				
Die Hausaufgaben haben mir heute geholfen, den Stoff besser zu verstehen.				
Ich habe mir nach den Hausaufgaben überlegt, was ich das nächste Mal besser machen kann.				
Ich fand die Hausaufgaben heute einfach.				
Ich bin heute mit meinen Hausaufgaben zufrieden.				
Ich habe mich heute wegen der Hausaufgaben mit meinen Eltern gestritten.				
Meine Eltern waren heute bei den Hausaufgaben dabei.				
Meine Eltern haben mich sofort verbessert, wenn ich etwas falsch gemacht habe.				
Meine Eltern haben mir heute geholfen, ohne mir die Lösung zu verraten.				
Ich wurde heute bei meinen Hausaufgaben gestört.				ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, wodurch wurdest du gestört? _____				
Was hast du dagegen gemacht? _____				
Welche der folgenden Übungen hast du heute gemacht?				
<input type="checkbox"/> Konzentrationsübung <input type="checkbox"/> Entspannungsübung				
<input type="checkbox"/> Gedankenstopp <input type="checkbox"/> Mut zusprechen				
Welche der folgenden Methoden hast du heute beim Rechnen angewendet?				
<input type="checkbox"/> Selektion <input type="checkbox"/> Skizze <input type="checkbox"/> Überschlag				
<input type="checkbox"/> Zerlegung <input type="checkbox"/> Probe				
Wie viel Zeit hast du heute für deine Hausaufgaben gebraucht? _____ Minuten				
Was möchtest du bei den Hausaufgaben das nächste Mal besser machen?				

■ Abb. 3.5 Lerntagebuch. (Nach Otto 2007a. Mit freundlicher Genehmigung des Logos-Verlags)

Interviews

Vorteile:

- das kann man auch bei jüngeren Lernenden einsetzen ~Wo lesen und schreiben noch nicht so möglich ist

- Sowohl prospektiv, als auch retrospektiv

geplanter Einsatz von Strategien

Welche Strategien hat Lernender eingesetzt

- Offenes Frageformat

Nachteile

- Zeitaufwendig ~durchführung & Kodierung~

- alle Nachteile des Selbstberichtes treffen auch hier zu

~Antwortverzerrungen, Soz. Erwünschtes Antworten~

Beobachtungsverfahren

- V.a. in Untersuchungen mit jüngeren Kindern eingesetzt
- Basierend auf Checklisten, Ratings von Beobachter*innen
- Häufig mit Videoanalysen verknüpft

Vorteile

- direkte Verhaltensbeobachtung

Nachteile

- Probleme der Objektivität: Subjektivität der Beobachter
- nicht so ökonomisch

Strategiewissenstests

- Zielgruppenspezifische Lernszenarien werden präsentiert /strategien
- Liste möglicher Strategien, die sich in ihrer Effektivität und Nützlichkeit unterscheiden
- Übereinstimmung mit Expertenmeinung

Score des Tests: Höheres Strategie-Wissen wenn man mit Expertenmeinung übereinstimmt

Denkprotokolle & Mikroanalysen

- Gedanken bei der Bearbeitung einer Aufgabe aussprechen
- Dokumentation & Auswertung anhand festgelegter Kriterien

nach Prozessmodell (Prä, Post aktionale Phase)

- **Mikroanalyse:**

- Bearbeitung einer Aufgabe gegliedert in drei Phasen des Lernens nach dem Prozessmodell Schmitz & Schmidt (2007)
- Offene und/oder geschlossene Fragen → qualitative und/oder quantitative Daten

Diagnostik der Selbstregulation

- Zusammenhänge zwischen Erhebungsmethoden sind gering
 - Warum?
~Vergleich von Fragebogen mit Denkprotokoll -> geringer Zusammenhang

Evtl. Weil Selbstregulation ein sehr breites Konstrukt ist

Diagnostik der Selbstregulation

- Zusammenhänge zwischen Erhebungsmethoden sind gering

- Globalität des erfassten Merkmals Fragebogen & Selbstbericht ist sehr global
andere Methoden beobachten eher eine Bestimmte Situation

- Beobachtungsverfahren erheben kein Strategiewissen

Es geht eher darum, ob das Wissen umgesetzt wird ->

- Selbstberichte erfassen kein konditionales Wissen

ob Strategie bekannt ist aber erfassen nicht in welchen Situationen eine Strategie angewendet wird

- Erfassung unterschiedlicher Strategiereife

Kenntnisse der Strategie wobei es dagegen bei der Beobachtung und die Anwendung einer Strategie gibt

Gliederung und Struktur

- Selbstregulation: Entwicklung, Komponenten, Modelle
- Diagnostik der Selbstregulation
- Förderung der Selbstregulation

Förderung der Selbstregulation

- Wie kann man die Selbstregulation der Lernenden stärken?

Förderung der Selbstregulation

Unterscheidung zwischen diesen Beiden Bereichen

- **Ganzheitliche Förderung** motivationale, Kognitive & Metakognitive Bereiche oder welche Phase ~prä, post...~
- Förderung ausgewählter **kognitiver**, **motivationaler** oder **metakognitiver Aspekte** einzelner Phasen (z. B. Zielsetzung, Attribution)



Förderung der Selbstregulation

Auch Unterscheidung ob Maßnahmen ...

- **Direkte Maßnahmen** setzen direkt bei den Lernenden Personen an ~ Schulung von Schüler, wie der Lernprozess geplant werden kann, Ablenkungsmanagement, Misserfolge...~
- **Indirekte Maßnahmen** ~Umgestaltung der Lernumgebung, Training von Eltern & Lehrer, Außenstehende, damit Schüler besser lernt + Gestaltung der Umgebung

Förderung der Selbstregulation

- **Direkte Maßnahmen**

- Kombination der selbstregulativen Strategien mit fachspezifischen Inhalten ~ Mathematik~
- Selbstbeobachtung ~Lerntagebücher~
- Transfersicherung ~Strategien sollen auch nach der Intervention angewendet werden -> Diskutieren mit Schülern, welche Anwendungskontexte es gibt~

Förderung der Selbstregulation

- Indirekte Maßnahmen

- Schaffung günstiger Lernbedingungen

- Kombination mit direkter Strategievermittlung ~Lehrkräfte schulen~

- Modellverhalten ~was sind die Lernziele was sind die wichtigsten Informationen (hervorheben)~

Beispiele

Welche Bereiche werden inhaltlich trainiert: kognitiv, motivational, metakognitiv

Tab. 3.3 Inhalte des Schülertrainings. (Nach Perels, F. 2007. Hausaufgabentraining für Schüler der Sekundarstufe I: Förderung selbstregulierten Lernens in Kombination mit mathematischem Problemlösen bei der Bearbeitung von Textaufgaben. In M. Landmann & B. Schmitz (Hrsg.), Selbstregulation erfolgreich fördern (S. 33–51). Stuttgart: Kohlhammer. Mit freundlicher Genehmigung des Kohlhammer-Verlags) Hier findet man Elemente des Prozessmodells der Selbstregulation

1. Sitzung Basics	2. Sitzung „Vor dem Lernen“	3. Sitzung „Vor dem Lernen“	4. Sitzung „Vor dem Lernen“	5. Sitzung „Während des Lernens“
<ul style="list-style-type: none"> – Erwartungen – Regeln – Überblick – Einstieg 	<ul style="list-style-type: none"> – Einstellung zu ^{Motivation} Mathematik – Selektion – Überschlag 	<ul style="list-style-type: none"> – Zielsetzung – Planung – Selektion – Skizze 	<ul style="list-style-type: none"> – Einstellung – Ziele – Selektion – Überschlag – Skizze 	<ul style="list-style-type: none"> – Konzentration – Motivation – Zerlegung
6. Sitzung „Während des Lernens“	7. Sitzung „Nach dem Lernen“	8. Sitzung „Nach dem Lernen“	9. Sitzung Selbstregulation	10. Sitzung Problemlösen
<ul style="list-style-type: none"> – Umgang mit störenden Gedanken – Umgang mit Ablenkern – Zerlegung 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung – Motivation – Volition – Umgang mit Fehlern – Probe 	<ul style="list-style-type: none"> – Individuelle Bezugsnorm ^{Metakognitiv} – Umgang mit Fehlern – Probe 	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung 	<ul style="list-style-type: none"> – Abschluss

Beispiele

■ Tab. 3.4 Struktur und Inhalte des Trainings zur beruflichen Zielerreichung. (Modifiziert nach Landmann 2005, mit freundlicher Genehmigung des Shaker-Verlags, Aachen)

Einheit	Inhalte
1. Termin	Kennenlernen, Struktur des Trainings <ul style="list-style-type: none">– Kennenlernen der Teilnehmer untereinander– Vorstellen von Gruppenregeln– Abgleich von Zielen und Erwartungen– Trainingsüberblick, theoretisches Modell– Hausaufgabe
2. Termin	Postaktionale Motivationsphase: Ziele I, Umgang mit Erfolg und Misserfolg <ul style="list-style-type: none">– Sinn von Zielen und Zielbindung, Verträge, Trainingsziel, Zielvereinbarung– Strategien zum Umgang mit Erfolg und Misserfolg– Nutzenfokussierung, realistische Interpretation von Ereignissen– Auswirkungen von günstigem und ungünstigem Umgang mit Ergebnissen– Hausaufgabe

Beispiele

3. Termin	Prädeziotionale Motivationsphase: Ziele II, Stärken <ul style="list-style-type: none">– Herausfordernde/realistische Zielsetzung, Zielanpassung– Zusammenhang zwischen Zielsetzung und Ergebnis– Stärkenanalyse– Hausaufgabe
4. Termin	Prädeziotionale Motivationsphase: Ziele III <ul style="list-style-type: none">– Strukturierung und Formulierung von Zielen– Zielformulierung– Hausaufgabe
5. Termin	Präaktionale Volitionsphase: Handlungsplanung <ul style="list-style-type: none">– Nutzen konkreter, schriftlicher Planung– Umgang mit Handlungs- und Wochenplänen– Erstellen eines Handlungsplanes– Vorausschauende Problemanalyse– Problemlösen/allg. Problemlöseleitfaden (Rückfallpräventionsmodell)– Hausaufgabe

Beispiele

6. Termin	Aktionale Volitionsphase: Selbstregulationszyklus <ul style="list-style-type: none">– Selbstregulationszyklus: Selbstbeobachtung, -bewertung, -reaktion– Nutzen und Anwendung von Verstärkern– Zusammenhang von Emotionen, Kognitionen, Verhalten– Kognitions- und Emotionssteuerung– Hausaufgabe
7. Termin	Wiederholung, Abschluss, Evaluation <ul style="list-style-type: none">– Wiederholung der zentralen Inhalte des Trainings– Rückblick/persönliches Resümee, Trainingserinnerer– Evaluationsfragebogen

Wirksamkeit von Selbstregulationstrainings

- Primarstufe
- Tertiärer Bildungsbereich Studenten







Educational Research Review

Volume 3, Issue 2, 2008, Pages 101-129






Review

How can primary school students learn self-regulated learning strategies most effectively?: A meta-analysis on self-regulation training programmes

[Charlotte Dignath](#)  , [Gerhard Buettner](#) , [Hans-Peter Langfeldt](#) 

Show more 

 Add to Mendeley  Share  Cite

Selbstregulationstrainings in der Primarstufe

- **Dignath et al. (2008):**

Eine Studie untersucht mehr als nur ein Outcome

- Metaanalyse von 30 Studien (48 Gruppenvergleiche, 263 Effektgrößen)
- Klassenstufen 1-6
- Experimental-Kontrollgruppen-Design mit Prä- und Post-Erhebungen
- Trainings wurden in Regelschulen durchgeführt, von Lehrkräften oder Forschungsteams

Selbstregulationstrainings in der Primarstufe

- Dignath et al. (2008):

"Standardisierte Effektstärkenmetrik) Angabe in Standardabweichungseinheit etwas 70% höher

- Durchschnittlicher Effekt (Hedges' g): $g = 0.69$
- $g = 0.62$ für akademische Leistung
- $g = 0.73$ für die Nutzung kognitiver und metakognitiver Strategien
- $g = 0.76$ für Motivation

Trainings mit moderater Anstieg in untersuchten Outcomes

- Moderatoren wurden untersucht

Table 16. Overview of factors that make intervention programmes most effective

Treatment content-related factors

Trainings waren erfolgreicher wenn...

Social-cognitive theoretical background

Die Trainings waren erfolgreicher
(Interaktionen zw. Verhalten, Kognition, Umwelt, Persönlichkeit wird mitberücksichtigt)
VS. nur motivationaler Theoretische rhintergrund

Not only instruction of cognitive strategies, but
different types of strategies

Instruction of planning strategies

Knowledge about strategies and benefits of strategy
use

Feedback and action control strategies

No cooperative learning without explicit instruction
and careful implementation

Training context-related factors

Context of mathematics or

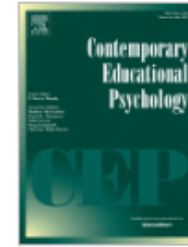
reading/writing größere Effekte bei Mathe & Lesen+Schreiben

Directed by researchers im Vergleich zu Lehrkräften



Lehrkräfte müssen entsprechend gut instruiert werden, sonst kann der Effekt ausbleiben

Younger primary school




students jüngere Kinder haben mehr vom Training profitiert



Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis

[Maria Theobald](#)  

Show more 

 Add to Mendeley  Share  Cite

Selbstregulationstrainings für Studierende

- **Theobald (2021):**

(nicht alle Studien haben nur zwei Gruppen)

- Metaanalyse von 49 Studien (55 Gruppenvergleiche, 251 Effektgrößen)
- Trainings für Studierende
- Experimental-Kontrollgruppen-Design mit Prä- und Post-Erhebungen

Selbstregulationstrainings für Studierende

- Theobald (2021):
 - Durchschnittlicher Effekt (Hedges' g): $g = 0.38$ Experimentalgruppe hat sich bei Studierenden etwas verbessert (aber nicht so sehr wie bei Schülern- wo es 69% war)
 - $g = 0.40$ für die Nutzung metakognitiver Strategien
 - $g = 0.39$ für die Nutzung der Ressourcenmanagement-Strategien
 - $g = 0.37$ für akademische Leistung
 - $g = 0.35$ für motivationale Outcomes ~intrinsische Motivation, Interesse~
 - $g = 0.32$ für die Nutzung kognitiver Strategien
- Moderatoren wurden untersucht

Selbstregulationstrainings für Studierende

- Theobald (2021):
 - Trainings sind effektiver hinsichtlich akademischer Leistungen:
 - Wenn dem Training eine metakognitive Theorie (im Vergleich zu einer kognitiven Theorie) zugrunde liegt
 - Wenn das Training eine Methode beinhaltet, die metakognitive Reflektion fördert: Feedback, kooperatives Lernen, Lernprotokolle

Selbstregulationstrainings für Studierende

- Theobald (2021):
 - Trainings sind effektiver hinsichtlich **Strategienutzung**:
 - Wenn das Training eine Methode beinhaltet, die metakognitive Reflektion fördert:
Feedback, kooperatives Lernen, Lernprotokolle

Selbstregulationstrainings für Studierende

- Theobald (2021):
 - Trainings sind effektiver hinsichtlich **motivationaler Outcomes**:
 - Wenn das Training Feedback beinhaltet

Selbstregulationstrainings für Studierende

- Theobald (2021):
 - Wer profitiert am meisten von Trainings?
 - Wenige differentielle Zusammenhänge in Abhängigkeit vom Alter und anfänglichen Leistungen für die Meisten war das Alter und die Leistung nicht bedeutend
 - Die meisten Effekte unabhängig vom Alter und anfänglichen Leistungen

Gliederung und Struktur

- Selbstregulation: Entwicklung, Komponenten, Modelle
- Diagnostik der Selbstregulation
- Förderung der Selbstregulation