



Selbstregulation Trainieren für das Abitur in Rheinland-Pfalz



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

 JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ D-55099 Mainz

An die Schülerinnen und Schüler in der Abiturvorbereitung
an Gymnasien und Gesamtschulen in Rheinland-Pfalz

Liebe angehende Abiturientinnen und Abiturienten,

die Vorbereitung auf die Abiturprüfungen ist wohl eine der größten Herausforderungen, die Euch in der Schule bevorsteht. Ihr müsst nicht nur in den einzelnen Fächern komplizierte Inhalte erlernen, sondern zusätzlich einen Zeitplan erstellen, den Überblick über alle Fächer behalten und Euch immer wieder neu motivieren. In der Forschung nennen wir das „selbstreguliertes Lernen“ und leider wissen wir, dass das nicht immer allen gut gelingt.

An der Johannes Gutenberg-Universität Mainz wird im nächsten Schuljahr eine wissenschaftliche Studie durchgeführt, in der ein bereits bei Studierenden **erfolgreich evaluiertes Online-Training für die Abiturvorbereitung** eingesetzt wird. Dabei werden qualitativ hochwertige und **erfolgsversprechende Lernstrategien** mit ansprechenden Methoden vermittelt. Die Teilnahme ist kostenlos und unsere bisherigen empirischen Befunde weisen darauf hin, dass der **relativ geringe Zeitaufwand** gerechtfertigt wird durch **verbessertes Lernverhalten**.

Die Studie beginnt im August 2018 und begleitet das letzte Schuljahr (bei G8-Schulen 12. Klassenstufe, bei G9-Schulen 13. Klassenstufe). Über das Schuljahr verteilt finden drei kurze Testungen im Unterricht statt. Das Online-Training kann von zuhause aus bearbeitet werden. Selbstverständlich ist unsere Studie bei der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD) des Landes Rheinland-Pfalz gemeldet und genehmigt. Der Datenschutz wird gewahrt.

Eure Schule hat zugestimmt, dass Ihr an dieser Studie teilnehmen dürft. Natürlich ist das aber eine freiwillige Entscheidung von jedem einzelnen. Wie die Studie genau abläuft und welche Vorteile Ihr von der Teilnahme habt, erfahrt Ihr auf den folgenden Seiten.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Henrik Bellhäuser

Fachbereich 02
Sozialwissenschaften, Medien und Sport

Psychologisches Institut
Psychologie in den
Bildungswissenschaften

Dr. Henrik Bellhäuser

Johannes Gutenberg-
Universität Mainz

Binger Straße 14-16
D-55122 Mainz

Tel. +49(0)6131-39 39176

bellhaeuser@uni-mainz.de

<https://bildungswissenschaften.psychologie.uni-mainz.de/bellhaeuser/>

20. Juni 2018



Projekt STAR: Selbstregulation Trainieren für das Abitur in Rheinland-Pfalz

Was ist selbstreguliertes Lernen und warum sollte man es fördern?

Selbstreguliertes Lernen bedeutet, sich ein Ziel zu setzen (z.B. eine möglichst gute Abiturnote) und **systematisch darauf hinzuarbeiten, dieses persönliche Ziel zu erreichen**. Dazu setzt man u.a. Zwischenziele, erstellt einen Zeitplan, sorgt für ein störungsfreies Umfeld, motiviert sich selbst (falls nötig), denkt über geeignete Lernstrategien nach und reflektiert regelmäßig, was man gegebenenfalls ändern muss, um die Ziele zu erreichen. Die Fähigkeit zum selbstregulierten Lernen ist nicht bei allen Schülerinnen und Schülern gleichermaßen ausgeprägt. Defizite in diesem Bereich können sich in **Unzufriedenheit, Motivationsproblemen, ungünstigen Lernstrategien und vor allem schlechteren Schulleistungen** niederschlagen. Metaanalysen zeigen, dass eine Verbesserung der Selbstregulation in der Folge auch eine Verbesserung von Schulleistungen bewirkt (Dignath & Büttner, 2008).

Wie wird das selbstregulierte Lernen im Projekt STAR gefördert?

Die meisten bislang entwickelten Fördermaßnahmen sind sehr aufwendig und teuer in der Durchführung, da sie von geschultem Personal in Workshops über große Zeiträume stattfinden. Dies ist nicht praktikabel, um eine große Anzahl von Abiturientinnen und Abiturienten zu fördern. Im Projekt STAR wird stattdessen ein **Online-Training** eingesetzt, das sich bereits in empirischen Studien mit Studierenden bewährt hat. So konnte gezeigt werden, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Online-Trainings im Anschluss **qualitativ höherwertigere Lernstrategien** einsetzen, **mehr Zeit für das Lernen investieren** (Bellhäuser, Lösch, Winter, & Schmitz, 2016) und sogar **bessere Klausurnoten** erzielen (Bellhäuser, Theobald, & Imhof, 2018) als Kontrollgruppen ohne das Online-Training. Das Online-Training ist dabei im selben Umfang wirksam wie ein inhaltlich identisches Training, das als Präsenzveranstaltung durchgeführt wird (Butz et al., 2016). Die sechs Lektionen (Dauer: jeweils ca. 45 Minuten) enthalten Videos, Übungen, Präsentationen, Spiele und Diskussionsforen. Für den Einsatz mit SchülerInnen sind die Inhalte an den Schulalltag angepasst.

Welche Vorteile habe ich von der Teilnahme am Projekt STAR?

Ziel unserer Studie ist eine **Verbesserung von Schulleistungen** durch das Online-Training nachzuweisen. Dies soll geschehen, indem die SchülerInnen die **eigenen Lernstrategien kritisch evaluieren** und **Anregungen für ein qualitativ hochwertiges Lernverhalten** erhalten. Mehrere hundert Studierende haben bereits an dem Online-Training teilgenommen und dieses insgesamt als **sehr positiv evaluiert**. Ein häufiges Feedback war dabei, dass die vermittelten Lernstrategien zu großen Teilen unbekannt waren oder aber zumindest bislang nicht in dieser Systematik dargestellt und in Zusammenhang miteinander gebracht wurden. Zudem können die SchülerInnen bei der letzten Testung **ein individuelles Feedback** erhalten zu den Lernstrategien, die zuvor in den Fragebögen berichtet wurden.



Selbstregulation Trainieren für das Abitur in Rheinland-Pfalz



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

Wer kann an der Studie im Projekt STAR teilnehmen?

Schülerinnen und Schüler an Gymnasien und Gesamtschulen in Rheinland-Pfalz können teilnehmen, wenn sie sich im August 2018 **in ihrem letzten Schuljahr vor den Abiturprüfungen** befinden. An G8-Schulen entspricht dies der 12. Klassenstufe, an G9-Schulen der 13. Klassenstufe.

In welchem Zeitraum läuft die Studie ab?

Die Studie beginnt im August 2018 und begleitet das letzte Schuljahr. Insgesamt finden drei Testungen statt: Die **erste Testung (T1)** wird an einem Termin innerhalb der ersten beiden Wochen nach den Sommerferien (KW 32-33) in der Unterrichtszeit von unserem Forschungsteam durchgeführt (Dauer: ca. 45 Minuten). Hier wird eine kurze Einführung in das Online-Training gegeben, zudem werden die SchülerInnen gebeten Fragebögen auszufüllen, in denen sie in anonymisierter Form Angaben über Lernverhalten, Motivation, Persönlichkeitseigenschaften und bisherige Vornoten machen. Der Termin für die **zweite Testung (T2)** liegt innerhalb der ersten beiden Wochen nach den Herbstferien (KW 42-43, Dauer: ca. 15 Minuten). Hier werden Veränderungen in Lernverhalten und Motivation, Schulleistungen erfragt sowie eine Evaluation des Online-Trainings durchgeführt. Der Termin für die **letzte Testung (T3)** findet statt in den letzten beiden Wochen vor Beginn der Winterferien (KW 49-50, Dauer: ca. 15 Minuten). Hier werden längerfristige Effekte auf Lernverhalten, Motivation und Schulleistungen untersucht.

Im Zeitraum zwischen Schuljahresbeginn und den Winterferien bitten wir die SchülerInnen, wöchentlich einmal einen **Lernplaner** online auszufüllen. Hierbei handelt es sich um einen kurzen Fragebogen (Dauer: ca. 5 Minuten), in welchem die Lernziele für die kommende Woche, das geplante Zeitinvestment und die Zielerreichung in der vergangenen Woche berichtet werden. Sofern eine entsprechende Einverständniserklärung der SchülerInnen vorliegt und die Schulleitung zustimmt, werden nach Studienabschluss in anonymisierter Form die Abiturprüfungsnoten erfasst. Diese Erhebung ist optional – SchülerInnen können auch an der Studie teilnehmen, ohne hierfür die Zustimmung zu erteilen.

Wie erhalte ich Zugriff auf das Online-Training?

Alle SchülerInnen, die sich zur Teilnahme an der Studie anmelden, erhalten einen Account, der **zeitlich flexiblen Zugriff** auf das Online-Training ermöglicht. Wir empfehlen, die **sechs Lektionen** über einen längeren Zeitraum **verteilt zu bearbeiten** (z.B. eine Lektion pro Woche) und die Empfehlungen schrittweise im Lernalltag auszuprobieren. Es ist aber auch möglich, das Online-Training in kürzerer Zeit zu durchlaufen.

Wie sind die rechtlichen Rahmenbedingungen der Studie?

Die Teilnahme an der Studie ist **freiwillig**. Die SchülerInnen können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie beenden, ohne dass ihnen daraus Nachteile entstehen. Die im Rahmen dieser Studie erhobenen, oben beschriebenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden **vertraulich** behandelt. So unterliegen diejenigen Projektmitarbeiter, die durch direkten Kontakt mit den SchülerInnen über personenbezogene Daten



Selbstregulation Trainieren für das Abitur in Rheinland-Pfalz



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

verfügen, der Schweigepflicht. Des Weiteren wird die Veröffentlichung der Ergebnisse der Studie in anonymisierter Form erfolgen, d. h. ohne dass Daten Personen zugeordnet werden können. Die **vollständig anonymisierten Daten** werden über die Internet-Datenbank des Open Science Framework (<https://osf.io>) anderen Forschenden auf Nachfrage zugänglich gemacht. Dieses Vorgehen dient der Sicherstellung guter wissenschaftlicher Arbeit. Andere Forschende können dadurch beispielsweise die Auswertung nachvollziehen oder eine alternative Auswertung testen. **Die Studie ist offiziell angemeldet und genehmigt durch die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD) des Landes Rheinland-Pfalz.**

Wer führt das Projekt STAR durch?

Verantwortlicher Leiter der Studie ist Dr. Dipl.-Psych. Henrik Bellhäuser von der **Johannes Gutenberg-Universität Mainz**, der das Online-Training im Rahmen seiner Promotion an der TU Darmstadt entwickelt und in zahlreichen empirischen Studien evaluiert hat. Das Projekt wird durchgeführt im Rahmen der Lehrveranstaltung „Forschungswerkstatt“ im Master of Education. Studierende der Bildungswissenschaften erlernen in dieser Lehrveranstaltung die Grundlagen empirischer Forschung und führen gemeinsam ein Forschungsprojekt durch.

Wie kann ich mich für die Studie anmelden?

Eure Schule hat zugestimmt, dass Ihr teilnehmen dürft. Zu Beginn des Schuljahres wird es eine Unterrichtsstunde geben, in der jemand von unserem Team zu Euch an die Schule kommt und die Studie noch einmal detailliert vorstellt. Wenn Ihr teilnehmen möchtet, müsst Ihr dann vor Ort eine Einverständniserklärung unterschreiben, dass die anonymisierten Daten von uns wissenschaftlich ausgewertet werden dürfen. Eine Unterschrift der Eltern ist ab einem Alter von 14 Jahren nicht erforderlich. Trotzdem ist es sicherlich gut, wenn Ihr mit Euren Eltern über die Studie sprecht. Datenschutz ist ein wichtiges Thema und es ist für uns als Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler selbstverständlich, dass wir verantwortungsvoll mit den Daten aus dieser Studie umgehen.

Felix Schweitzer

Koordinationspartner eurer Schule

feschwei@students.uni-mainz.de

Dr. Henrik Bellhäuser

Gesamtleiter des Projekts

bellhaeuser@uni-mainz.de

Literaturangaben

- Bellhäuser, H., Lösch, T., Winter, C., & Schmitz, B. (2016). Applying a web-based training to foster self-regulated learning — Effects of an intervention for large numbers of participants. *The Internet and Higher Education*, 31, 87–100. <http://doi.org/10.1016/j.iheduc.2016.07.002>
- Bellhäuser, H., Theobald, M., & Imhof, M. (2018). Wer nutzt ein freiwilliges Selbstregulationstraining? Prädiktoren und Outcomes der Nutzung eines web-basierten Trainings zur Steigerung des selbstregulierten Lernens. In *Tagungsband der 6. Tagung der Gesellschaft für empirische Bildungsforschung (GEBF)*. Basel.
- Butz, S., Hertel, S., Bellhäuser, H., Karlen, Y., Spinath, B., Maag Merki, K., & Schmitz, B. (2016). Vermittlung von Selbstreguliertem Lernen in der Studieneingangsphase: Die Wirksamkeit von Präsenz- und E-Learning-Kursen im Vergleich. *Lehren Und Lernen*, 6, 11–17.
- Dignath, C., & Büttner, G. (2008). Components of fostering self-regulated learning among students. A meta-analysis on intervention studies at primary and secondary school level. *Metacognition and Learning*, 3(3), 231–264. <http://doi.org/10.1007/s11409-008-9029-x>