

## **Kurzdarstellung der Ergebnisse des Verbundprojekts "Selbstregulation im Alltag von Studierenden" (SriAS)**

Im Verbundprojekt SriAS werden Voraussetzungen für gelingende Selbstregulation in konkreten Anforderungssituationen des studentischen Lernalltags untersucht. Das Verbundprojekt arbeitet mit drei Kooperationspartnern im Qualitätspakt Lehre zusammen. Am Projektstandort Bielefeld (Prof. Dr. Stefan Fries, Dr. Carola Grunschel, Olga Bachmann) stehen die Rollen der Motivation, motivationaler Konflikte und Multitasking im Fokus. Der Projektstandort Augsburg (ehemals Ulm; JProf.'in Dr. Ulrike Nett, Anna-Lena Rottweiler) thematisiert Fragen der Emotionsregulation. Am Projektstandort Karlsruhe (Prof. Dr. Ulrich Ebner-Priemer, Lena Wieland) steht die Untersuchung von Prokrastination im Mittelpunkt. Kernziel aller Studien im Verbundprojekt ist es, das tatsächliche Lernverhalten von Studierenden in ihrem studentischen Alltag zu untersuchen. Zu diesem Zwecke wurde neben klassischen Fragebogenverfahren im Wesentlichen die Experience Sampling Methode (ESM) in allen Teilstudien eingesetzt. Beim Experience Sampling wurden die interessierenden Variablen (das Verhalten und Erleben der Studierenden) unmittelbar in Echtzeit und in alltäglichen Situationen erhoben (vgl. Trull & Ebner-Priemer, 2013). Hierzu erhielten die Untersuchungsteilnehmer ein Smartphone, durch das sie für einen längeren Zeitraum zu unterschiedlichen Zeitpunkten am Tag zur Beantwortung kurzer Fragebögen auf dem Gerät aufgefordert wurden. Gefragt wurde z.B. nach den aktuellen Handlungen, dem emotionalen Erleben oder auch nach den motivationalen Grundlagen des aktuellen Handelns. In einzelnen Studien im Verbundprojekt lag die Phase des Experience Sampling in der vorletzten oder letzten Woche vor der ersten Klausur im Semester.

Die Befunde zeigen, dass die Studierenden etwa zu einem Drittel bis zur Hälfte der Zeit studiumsbezogenen Tätigkeiten nachgehen. Für den Lernerfolg ist des Weiteren wichtig, ob Studierende sich ausschließlich auf die Studiumstätigkeit konzentrieren oder zur gleichen Zeit noch einer anderen (Neben-)Tätigkeit nachgehen, also Multitasking betreiben. Es zeigte sich in den Untersuchungen, dass Studierende etwa in jeder dritten Situation, in der sie einer studiumsbezogenen Tätigkeit nachgehen, gleichzeitig eine zweite Handlung ausführen. In vertiefenden Studien am Standort Bielefeld zum Thema Multitasking ergab sich, dass dieses Multitasking problematisch für die Konzentration von Studierenden ist. Betrachtet man den Zusammenhang mit affektiven Maßen, dann spielt die Motivation beim Multitasking eine entscheidende Rolle: Wenn Multitasking autonom motiviert ist, kann es durchaus vorteilhaft für das affektive Erleben sein (vgl. Bachmann, Grunschel & Fries, 2018).

Am Standort Ulm wurde die Wirksamkeit einzelner Emotionsregulationsstrategien erforscht. Ein Fokus lag dabei auf der Untersuchung der Regulation von Angst (der am intensivsten empfundenen negativen Lern- und Leistungsemotion). Es zeigt sich u.a., dass die Unterdrückung von Angst im Lern- und Leistungskontext mit einer

Verbesserung der Stimmung der Studierenden einherging, während dieser Effekt im nicht-leistungsbezogenen Kontext ausblieb. Folglich scheint es bei Untersuchungen zur Wirksamkeit von Emotionsregulationsstrategien notwendig, immer auch den jeweiligen Kontext zu erfassen, in dem die spezifische Emotion reguliert wird (vgl. Rottweiler, Taxer, & Nett, 2018).

Am Projektstandort Karlsruhe wurde das Auftreten von Prokrastinationsverhalten im Alltag von Studierenden untersucht (vgl. Wieland, et al., 2018). In drei Teilstudien nutzten Studierende eine App, um ihren bevorstehenden Tag zu planen. Hierbei gaben sie den genauen Zeitpunkt für den Beginn von geplanten Handlungen an. Am darauffolgenden (geplanten) Tag, wurde zum Zeitpunkt des intendierten Handlungsbeginns erfragt, ob die geplante Tätigkeit tatsächlich gerade (wie intendiert) ausgeführt wurde. Insgesamt wurde der Großteil der geplanten Aufgaben tatsächlich bearbeitet, während nur ein kleiner Teil der Aufgaben aufgeschoben wurde.

Insgesamt zeichnen die Studien im Verbundvorhaben SriAS ein detailliertes Bild des konkreten Studienalltags von Studierenden.

Bachmann, O., Grunschel, C., & Fries, S. (2018). Multitasking and Feeling Good? Autonomy of Additional Activities Predicts Affect. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1-20, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9973-3>

Rottweiler, A. L., Taxer, J. L., & Nett, U. E. (2018). Context Matters in the Effectiveness of Emotion Regulation Strategies. *AERA Open*, 4(2), 2332858418778849, <https://doi.org/10.1177/2332858418778849>

Wieland, L. M.; Grunschel, C.; Limberger, M. F.; Schlotz, W.; Ferrari, J. R.; Ebner-Priemer, U. W. (2018). The ecological momentary assessment of procrastination in daily life: Psychometric properties of a five-item short scale. *North American journal of psychology*, 315-339.