

Experteninterview Projekt SriAS 2 Practice „Selbstregulation im Alltag von Studierenden“

Beschreiben Sie bitte kurz Ausgangspunkt und Bedeutung Ihres Projektes.

Das aktuell laufende Transferprojekt „SriAS 2 Practice“ baut auf dem vorangegangenen Forschungsprojekt „Selbstregulation im Alltag von Studierenden“ (SriAS) auf. Die zentrale Problemstellung im Projekt war, die Selbstregulation Studierender alltagsnah zu erforschen. Wir haben dafür die sogenannte Experience Sampling Methode verwendet, die das Erleben Studierender mehrmals täglich in konkreten Situationen durch Nutzung von Smartphones erfasst. Es zeigte sich, dass die konkrete Lernsituation und wie diese subjektiv bewertet wird, entscheidend dafür ist, wie erfolgreich die Anwendung bestimmter Selbstregulationsstrategien ist.

Was ist der Kern Ihres Transfervorhabens?

Der Kern des Vorhabens ist die Konzeption und Durchführung von Qualifizierungsmaßnahmen, die auf unserer eigenen Forschung zu Selbstregulation und dem internationalen Forschungsstand aufbauen. Dieses theoretische Wissen soll für die Praxis nutzbar gemacht werden. Die Maßnahmen sind auf wesentliche Akteure der Hochschulpraxis – Hochschullehrende, studentische Tutor*innen und Studienberater*innen – ausgerichtet. Diese Gruppen haben tagtäglich Kontakt zu vielen Studierenden und kennen die Herausforderungen, mit denen Studierende konfrontiert sind. Sie erleben beispielsweise, dass Studierende Schwierigkeiten haben, sich für die Vorbereitung einer Prüfung zu motivieren oder mit Prüfungsangst umzugehen. Deshalb sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Maßnahmen als Multiplikatoren in die Lage versetzt werden, Studierende mit wissenschaftlich fundierten Vorgehensweisen besser bei der Bewältigung derartiger selbstregulatorischer Herausforderungen zu unterstützen.

Inhaltliche Schwerpunkte der Qualifizierungsmaßnahmen sind die gezielte Förderung günstiger Motivationsformen, günstiger Emotionen und Emotionsregulationsstrategien sowie Gegenmaßnahmen für typische Hindernisse und Störungen im Lern- und Arbeitsprozess, die zu übermäßigem Aufschieben (in der Forschung nennen wir das Prokrastination) im Studium führen können. Die Qualifizierungsmaßnahmen werden an den Standorten unseres Verbundprojektes sowie an den Standorten unserer Kooperationspartner durchgeführt. Dabei ist vereinbart, dass sie in Zukunft in den verschiedenen Fortbildungsangeboten der kooperierenden Einrichtungen verankert werden.

Wer ist an dem Projekt beteiligt?

Das Verbundprojekt ist an den Universitäten Augsburg, Bielefeld und Karlsruhe angesiedelt. Am Standort Augsburg arbeiten Frau Jun.-Prof'in Ulrike Nett und Frau Anna-Lena Rottweiler. Sie befassen sich primär mit Emotionen und Emotionsregulation im Lehr- Lernkontext. Am Karlsruher Institut für Technologie arbeiten Herr Prof. Ulrich Ebner-Priemer und Frau Lena Wieland. Ihr Thema ist Prokrastinationsverhalten im Studium. Und am Standort Bielefeld arbeite ich mit meinem Mitarbeiter Herrn Jan Dirk Capelle. Wir arbeiten dabei eng mit Frau Prof. Carola

Grunschel von der Universität Münster zusammen, die früher meinem Team angehört hat und auch zu den Antragstellerinnen des Vorgängerprojekts SriAS und des Transferprojekts SriAS 2 Practice gehört. Thematisch fokussieren wir uns auf Motivation und Motivationsregulation im Studium. Kooperationspartner des Projekts gibt es an der Freien Universität Berlin, der Universität Paderborn, der Universität Frankfurt, der Universität Ulm und an der Universität Münster.

Fassen Sie bitte die wesentlichen Projektergebnisse bzw. Erkenntnisse/Empfehlungen zusammen.

Im Projekt SriAS 2 Practice arbeiten wir aktuell mit Hochdruck an der Vorbereitung und Erprobung der verschiedenen Qualifizierungsmaßnahmen. Die daraus entstehenden Implementierungen und Leitfäden sind aus meiner Sicht das zentrale Ergebnis des Projekts. Auf einige wichtige Ergebnisse des vorangegangenen Projekts SriAS will ich kurz eingehen, da hierauf ja unsere Qualifizierungsmaßnahmen aufbauen.

Wichtig erscheint mir, dass Selbstregulation vor allem situativ betrachtet werden sollte. Die Berücksichtigung des Lernkontextes und die individuelle Wahrnehmung einer Lernsituation sind entscheidend dafür, wie eine Situation bewertet wird und welche Selbstregulationsstrategien Studierenden dabei helfen, erfolgreich zu lernen und sich besser zu fühlen.

Ein Beispiel für eine Selbstregulationsstrategie ist Multitasking, also der schnelle Wechsel zwischen unterschiedlichen Handlungen. Multitasking ist eine Strategie, um mehrere Ziele gleichzeitig zu verfolgen. Eine Alternative wäre natürlich, die Ziele einfach nacheinander zu verfolgen. Multitasking geht nämlich mit verringerter Konzentration einher. Allerdings konnten wir zeigen, dass Multitasking auch mit erhöhtem Wohlbefinden einhergeht – allerdings nur, wenn es selbstbestimmt durchgeführt wird, nicht aber, wenn jemand auf äußeren Druck hin mehrere Tätigkeiten gleichzeitig ausführen muss.

Weiterhin konnte im Projekt gezeigt werden, dass bei einer Aufgabe ein erhöhtes Risiko zu Prokrastination besteht, wenn Studierende wenig zuversichtlich sind, die Aufgabe effektiv bearbeiten zu können und wenn sie die Aufgabe als aversiv und als persönlich nicht wichtig einschätzen. Interessanterweise scheint diese situative Wahrnehmung einer spezifischen Aufgabe das Prokrastinationsverhalten besser vorherzusagen als eine von der Person selbst berichtete „allgemeine Tendenz“ zum Prokrastinieren.

Ein weiterer, interessanter Befund bezieht sich auf die Effektivität von Emotionsregulationsstrategien vor einer Prüfung. Empfinden Studierende beim Denken an die Prüfung einige Tage vor der Prüfung Angst, dann wird die Strategie der Suppression, also die Unterdrückung der Angst, verstärkt angewendet. In diesem spezifischen Kontext geht die Unterdrückung von Angst mit einer verbesserten Stimmung einher. Die Strategie der kognitiven Umbewertung (auch Reappraisal genannt) war dagegen in diesem Kontext nicht effektiv, verbessert die Stimmung also nicht.

Worin bestehen besondere – methodische – Herausforderungen bei der Bearbeitung des Projekts?

Eine besondere Herausforderung bei Transferprojekten ist, dass wissenschaftliche Befunde in der Forschungspraxis nicht als gesicherte Erkenntnisse behandelt werden können, da sie sich auf Basis

verbesserter Methoden oder neuer Theorien auch wieder ändern können. Außerdem müssen wissenschaftliche Modelle notwendigerweise verallgemeinern. Demgegenüber steht natürlich ein Bedürfnis auf Praxisseite nach möglichst eindeutigen Handlungsempfehlungen. Zudem sind Akteure der Hochschulpraxis in konkreten Situationen mit den Herausforderungen Studierender konfrontiert und müssen dann in dieser spezifischen Situation einen Grad an Komplexität und Facettenreichtum berücksichtigen, den ein Modell nicht abdecken kann. Diese Perspektiven gewinnbringend zusammen zu bringen, ist herausfordernd – zugleich ist der Austausch über diese unterschiedlichen Perspektiven bislang äußerst spannend für uns gewesen.

Welche wesentlichen Empfehlungen lassen sich aus den Projekterkenntnissen ableiten, die Sie Kolleginnen und Kollegen an anderen Hochschulen geben würden?

Inwieweit Studierende in der Lage sind, ihre Motivation und Emotionen bezogen auf das Studium erfolgreich zu regulieren und damit z.B. Prokrastination zu vermeiden, scheint stark situationsabhängig zu sein. Beispielsweise kann eine Studentin mit einer bestimmten Situation (z.B., dass sie an einem Tag mehrere Tätigkeiten „unter einen Hut“ bringen muss) hervorragend umgehen, hat aber Schwierigkeiten mit anderen Situationen, wenn sie sich z.B. von einer bestimmten Aufgabe überfordert fühlt.

Mir erscheint es grob vereinfachend, wenn man glaubt, es gäbe jene Studierenden, die aufgrund ihrer persönlichen Eigenschaften „Selbstregulation können“ und diejenigen, die „Selbstregulation nicht können“. Hier ist der Blick auf die konkreten Anforderungen in spezifischen Situationen entscheidend. Da aber die Situationen, in denen sich Studierende im universitären Kontext befinden, auch von den verschiedenen Akteuren des Hochschulwesens mitgestaltet werden, haben diese natürlich auch die Chance, Aspekte des studentischen Alltags so zu gestalten, dass die selbstregulatorischen Herausforderungen von möglichst vielen Studierenden erfolgreich bewältigt werden können. Hochschullehrende können beispielsweise die Zuversicht von Studierenden, dass sie eine Aufgabe erfolgreich bearbeiten können, dadurch erhöhen, dass sie den Erwartungshorizont bei einer Prüfungsleistung offenlegen oder bestimmte Zwischenziele vorgeben.

Neben der Zuversicht ist natürlich auch zentral, ob Studierende die zu bewältigenden Aufgaben im Studium als wichtig und bedeutsam erleben. Dieser sogenannte Aufgabenwert kann betont werden, indem für eine konkrete Aufgabe die wissenschaftliche, persönliche oder zukünftige berufliche Bedeutung herausgearbeitet wird.

Diese Empfehlungen bedeuten nicht, dass Hochschullehrende die komplette Verantwortung für den Lernprozess ihrer Studierenden übernehmen sollten – es geht vielmehr darum, den Studierenden gezielter die Mittel und Wege anzubieten, die es ihnen ermöglichen, ihren eigenen Lernprozess günstig zu gestalten.

Wie bewerten Sie die Übertragbarkeit Ihrer Ergebnisse (z.B. auf andere Disziplinen, andere Hochschulen, andere Fachbereiche)?

Der Vorteil an unserem Verbundprojekt ist, dass unsere Stichproben an verschiedenen Hochschulen in verschiedenen Fachbereichen wie Rechtswissenschaften, Architektur, Erziehungswissenschaften und Psychologie rekrutiert werden konnten. Die Übertragbarkeit

unserer Ergebnisse ist meiner Einschätzung nach daher durchaus gegeben. Zugleich ist es natürlich immer notwendig, dass die Anwenderinnen und Anwender eine Anpassung der Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen an ihre jeweilige konkrete Situation vornehmen.

Wo sind Ihre Ergebnisse zugänglich? Wie kann ich mit Ihnen in Kontakt treten?

Auf der Seite der Koordinierungsstelle der Begleitforschung zum Qualitätspakt Lehre sind die Ergebnisse von SriAS in einer Präsentation (https://de.kobf-gpl.de/fyls/151/download_file_inline/) und einem PDF (https://de.kobf-gpl.de/fyls/145/download_file/) zusammengefasst. Hier finden sich auch Verweise auf Publikationen, die im Rahmen von SriAS bisher veröffentlicht wurden. Wer darüber hinaus mehr erfahren möchte, findet im Abschlussbericht eine sehr umfassende Ergebnispräsentation und Reflexion der Ergebnisse. (Die Veröffentlichung ist aktuell in Arbeit)

Die Qualifizierungsmaßnahmen für Hochschullehrende, studentische Tutor*innen und Studienberater*innen werden im Moment konzipiert und z.B. in Form von Leitfäden veröffentlicht, sobald sie erprobt worden sind.

Und wenn sie dort nicht die entsprechenden Informationen finden, dann kontaktieren Sie mich am besten per Email (stefan.fries@uni-bielefeld.de).

Oldenburg, Oktober 2019