

Selbst-reguliertes Lernen im Studium?! Na klar! Aber wie geht das eigentlich?

von Miriam Thye, Linda Kiczka & Diethard Tauschel

Department für Psychologie und Psychotherapie & Integriertes Begleitstudium Anthroposophische Medizin (IBAM)
Fakultät für Gesundheit, Universität Witten/ Herdecke

Einleitung

„Selbst-reguliert Lernen lernen? –
Qualitative Auswertung der erlernten Techniken aus der Lernwerkstatt der UW/H.“

Studenten der Universität Witten /Herdecke haben die Möglichkeit an der Lernwerkstatt teilzunehmen. Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Studenten bei der Steigerung der Fähigkeit zum Selbstreguliertes Lernen (SRL) zur Seite zu stehen. Ziele der Lernwerkstatt sind: Reflektieren des eigenen Lernens, Selbsterkenntnis, Handhaben lernförderlicher Faktoren, Strukturieren des eigenen Lernens, sowie die Organisation von Lernzeiten, Schlafrythmus, Pausen und das Stärken der Motivation.

Somit haben wir uns die **Frage** gestellt:



Wie erleben die Studierenden die Inhalte der Lernwerkstatt in Hinblick auf das selbstregulierte Lernen?

Methoden

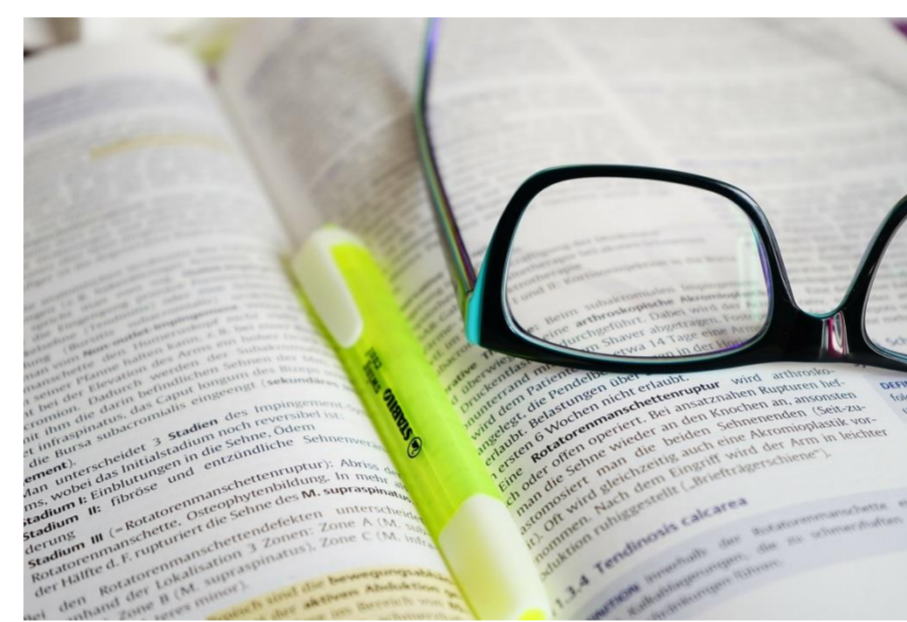
Betrachtet wird das Lernen während des Semesters und zwei Wochen vor den Prüfungsphasen.

Design und Datenerhebung:

Mittels eines selbst entwickelten semistrukturierten **Interviews** wurde das Erleben der Studierenden bezüglich des selbstregulierten Lernens (SRL) ermittelt.

Probanden:

Die Stichprobe bestand aus N=8 Teilnehmern der Lernwerkstatt, welche bereits nach Teilnahme mindestens eine Prüfungsphase durchlaufen haben.



Datenauswertung:

Die Daten wurden transkribiert und **qualitativ** ausgewertet. Mit Hilfe der induktiven Kategorienbildung wurden die Interviews möglichst ohne Verzerrungen ausgewertet. Dazu wurden die Antworten kodiert (Atlas.tiV7, nach Mayring).

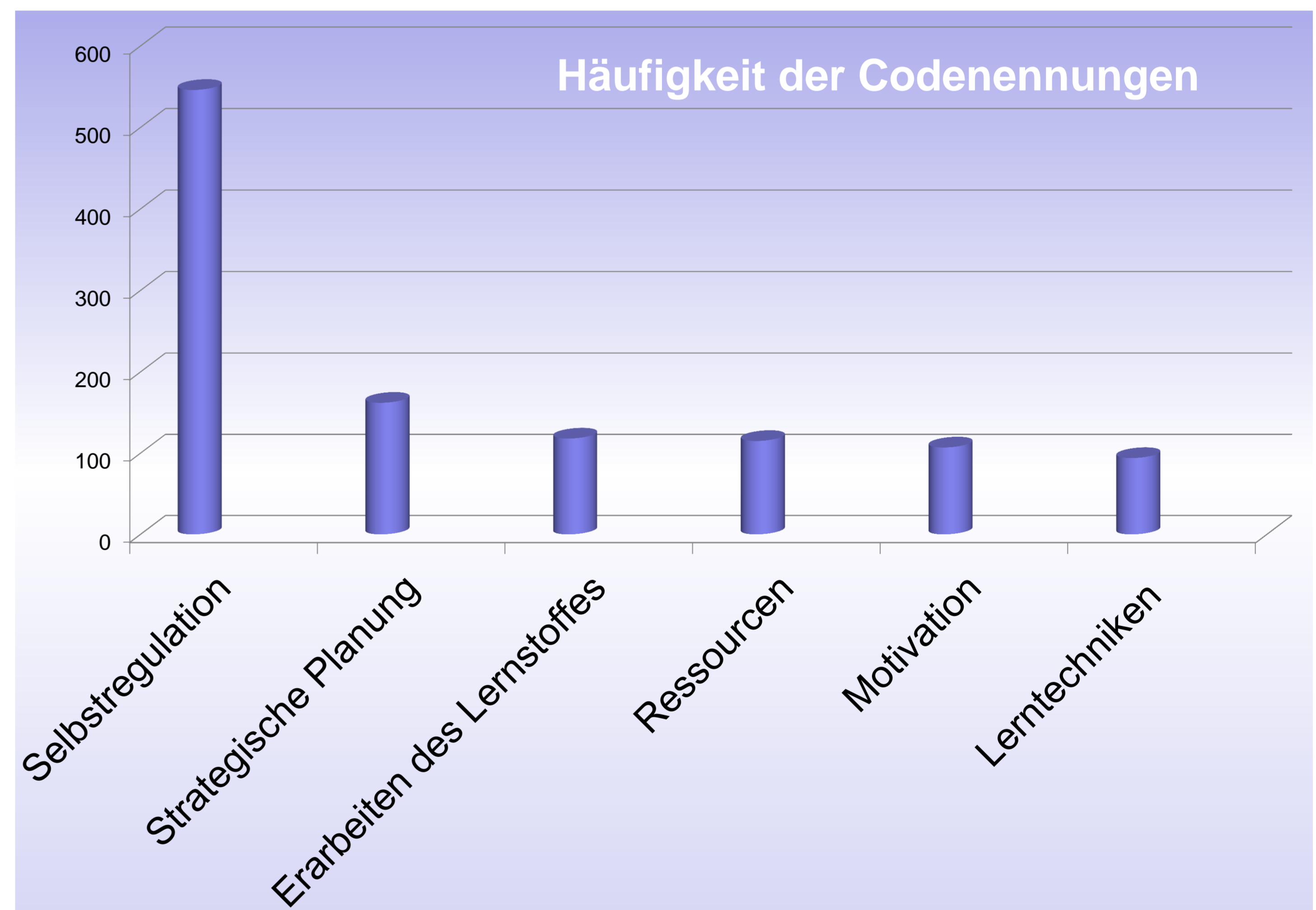
Es erfolgte eine Zusammenfassung und eine statistische Auswertung.

Ergebnisse

Erfahrungen und Auswirkungen der Lernwerkstatt auf die Probanden

Die Studierenden geben an, dass **Selbstregulation** (546), Strategische Planung (162), Erarbeiten des Lernstoffs (118), Ressourcen (115), und Motivation (107) die **wichtigsten Faktoren der Lernwerkstatt** für sie darstellen.

Aus den Beschreibungen der Teilnehmer der Lernwerkstatt kann geschlossen werden, dass diese sich ausführlich mit ihrem eigenen Lernen und den Bereichen des SRL wie der Einteilung des Lernstoffs, der Motivation und der Reflektion beschäftigt haben und sich dieser Thematik bewusst widmen. Dies weist deutlich darauf hin, dass die Inhalte der Lernwerkstatt das Erleben der Teilnehmer und ihre Fähigkeit des SRL beeinflusst.



Zitat 1: „Meistens kann ich die Pläne einhalten. Manchmal nicht, das ist dann aber auch okay, weil ich, wenn ich die mache, mache ich die meistens so, dass ich auch weiß, es ist okay, wenn mal was dazwischen kommt. Dann kann ich ein bisschen schieben.“

Zitat 2: „Ja, meinen Schlaf zu optimieren, immer aufpassen meine Lernphasen auch freizuhalten, da fokussiert zu bleiben, das Handy beiseite zu legen, usw. Ja, diese Verabredungen auch wirklich einzuhalten. (...) Ziele zu priorisieren (...) und ja, vielleicht auch, ist jetzt keinen Technik, aber auch frühzeitig anzufangen. Und richtig zu organisieren und zu planen und bewusster zu bleiben.“

Zitat 3: „Und ich bin dann auch ein bisschen sicherer geworden. Also ich hatte so mein eigenes Lernverhalten ein bisschen angezweifelt. Und so nach und nach war mit danach so ein bisschen klar geworden wie da / woran es so ein bisschen gehapert hatte. Aber es war halt einfach, weil man sich nochmal konkreter damit auseinander gesetzt hat, man hatte nochmal so Zeit wirklich darüber nachzudenken.“

Fazit & Ausblick

Nachhaltig genutzt werden verschiedene Techniken, die in der Lernwerkstatt vorgestellt und geübt werden. Interessant ist, dass Studierende an der Lernwerkstatt teilnehmen, um effizienter lernen zu können. Die befragten Teilnehmer verfügen laut eigenen Angaben nach der Teilnahme an der Lernwerkstatt über Hintergrundwissen zum SRL. Sie planen, kontrollieren und **reflektieren** ihr Lernen **eigenständig**. Ebenso nehmen sie wahr, dass sie eine gute **Selbsteinschätzung** entwickeln und ihre **Motivation** gut aufrechterhalten können. Die angebotenen Techniken der Lernwerkstatt werden von den Befragten angewendet und in den Lernalltag integriert. Somit kann gesagt werden, dass die Inhalte das Erleben des eigenen Lernens der Teilnehmer verändert und zu einer **Weiterentwicklung** führt. Die somit gewonnene Erkenntnis kann richtungsweisend für die zukünftige Planung und Initiierung von Lernwerkstätten und im Allgemeinen der Gestaltung der Didaktik an Hochschulen sein.