

Selbstreguliertes Lernen

Lernen stellt hohe Anforderungen an die Fertigkeiten der Lernenden, ihre Lernaktivitäten selbst zu regulieren. Welche Fertigkeiten sind hierfür notwendig?

Nicht erst seit der gegenwärtigen MOOC Welle (Massive Open Online Courses, siehe auch wissensblitz 77) ist selbstreguliertes Lernen eine wichtige Fertigkeit. Wenn Personen in MOOCs freiwillig lernen möchten, dann stellt dies hohe Ansprüche an ihre Fertigkeiten, die eigenen Lernaktivitäten selbst zu regulieren.

Sitzmann und Ely haben sich 2011 in einer Meta-Analyse mit den Komponenten von selbstreguliertem Lernen auseinander gesetzt.

Selbstregulation und Selbstreguliertes Lernen

Selbstregulation erlaubt es Personen, ihr Verhalten zu kontrollieren und längerfristige Ziele zu verfolgen (anstatt nur kurzfristig befriedigenden Impulsen zu folgen). Im Kontext von Lernen (selbstreguliertes Lernen) regulieren Personen ihre Emotionen, Denkprozesse und das Verhalten um (Lern-)Ziele zu erreichen (z.B. ein bestimmtes Wissensniveau oder Zertifikat). Selbstregulation ist nicht zu unterschätzen -- es sagt z.B. Lernen besser voraus, als die kognitive Fähigkeit einer Person.

Lernziele (Goal Levels) und Selbstwirksamkeit

Einen starken Einfluss auf Selbstreguliertes Lernen haben vor allem Lernziele und die Selbstwirksamkeit einer Person.

Lernziele bestimmen die Standards, die ein Lernender erreichen möchte. Sie erlauben die Überwachung, Bewertung und Lenkung von Verhaltensweisen. Sie lenken die Aufmerksamkeit, gehen mit verstärkter Anstrengung und Persistenz einher und erleichtern die Verwendung passender Lernstrategien.

Selbstwirksamkeit ist die Einschätzung einer Person, bei einer Tätigkeit (hier: dieser Lernaufgabe) erfolgreich zu sein. Sie basiert stark auf den vorherigen Erfahrungen in ähnlichen Situationen. Hohe Selbstwirksamkeit geht mit herausfordernden Zielen, Verwendung nützlicher Strategien, Persistenz, Anstrengung, und hoher Leistung einher.

Weitere Faktoren

Es gibt weitere Faktoren, welche die Lernernde zu unterschiedlichen Maßen beeinflussen können:

Attributionen, d.h. welchen Ursachen man Erfolge und Misserfolge beim Lernen zuschreibt, sind relevant. Besonders deutlich ist dies bei Misserfolgen. Schreiben Lernende ihre Misserfolgerlebnisse internalen, stabilen Faktoren zu (z.B. mangelnde Fähigkeit), führt dies eher zum Abbruch des Lernens. Schreiben sie ihren Misserfolg hingegen variable Faktoren zu (z.B. geringe Anstrengung, schlechte Verwendung von Lernstrategien), geht dies eher mit einer Weiterverfolgung der Lernziele einher.

Anstrengung (z.B. die investierte Zeit) beeinflusst natürlich auch den Lernerfolg und kann bei Überwachung des Lernverhaltens und Überprüfung der eigenen Leistung reguliert werden.

Motivation als Bereitschaft/Wunsch den Kursinhalt zu lernen ist ein weiterer Faktor. Hier ist die Einstellung zum Wert von Lernen und die Selbstverpflichtung, das Lernziel zu erreichen, relevant.

Strukturierung der Umgebung ist vor allem beim Online-Lernen wesentlich einfacher zu realisieren als in formellen Kontexten. Lernende können andere Umgebungen aufsuchen (z.B. den Arbeitsraum einer Bibliothek), aber auch ihre Lernumgebung auf Ablenkungen überwachen.

Zeitmanagement ist ein weiterer Faktor, der sich vor allem in der Erstellung von eigenen Lernplänen, das Schaffen von Zeit für die Lernaufgaben sowie die Überwachung der verwendeten Zeit äußert.

Aufmerksamkeit in Form von gedanklicher Konzentration, die man leisten muss, ist ein weiterer Einflussfaktor.

Metakognitive Strategien: Das 'Denken über das Denken' ist vor allem beim Planen der Aktivitäten relevant (inkl. Ziele setzen, Lernstrategien auswählen) sowie für das Überwachen des eigenen Verständnisses (z.B. sich des eigenen Wissenstandes bewusst sein und worauf man die Ressourcen fokussieren muss).

Fazit

Wenn man eigenständig lernen möchte, beinhaltet dies mehr als sich einfach hinzusetzen und "zu lernen". Selbstreguliertes Lernen ist eine wichtige und komplexe Fertigkeit, bei der viele Faktoren den Lernerfolg beeinflussen. Vor allem das Setzen von Lernzielen sowie eine (realistische) Selbstwirksamkeitserwartung ist hier wichtig, aber auch ein guter Umgang mit Misserfolgen, Anstrengung, Motivation, die Arbeitsumgebung, Zeitmanagement, Aufmerksamkeit und Planung und Selbstüberwachung. Wenn es trotz Wunsch zu Lernen 'nicht klappt' lohnt sich ein Blick auf die Komponenten um mögliche Ursachen zu identifizieren -- und aus dem eigenen Verhalten zu lernen.

Literatur: Sitzmann, T., & Ely, K. (2011). A meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: What we know and where we need to go. *Psychological Bulletin*, 137(3), 421–442.



Dr. Daniel Wessel

Schreibt auf wissensblitze.de zu den Themen: mobile Medien, mobiles Lernen & EPSS, Arbeitstechniken & Kreativität, Reflektion & kritisches Denken, sowie Evaluation & Forschungsmethoden.