

Schule der Zukunft mit einer Schulkultur des selbstregulierten Lernens

Prof. Dr. Ferdinand Stebner

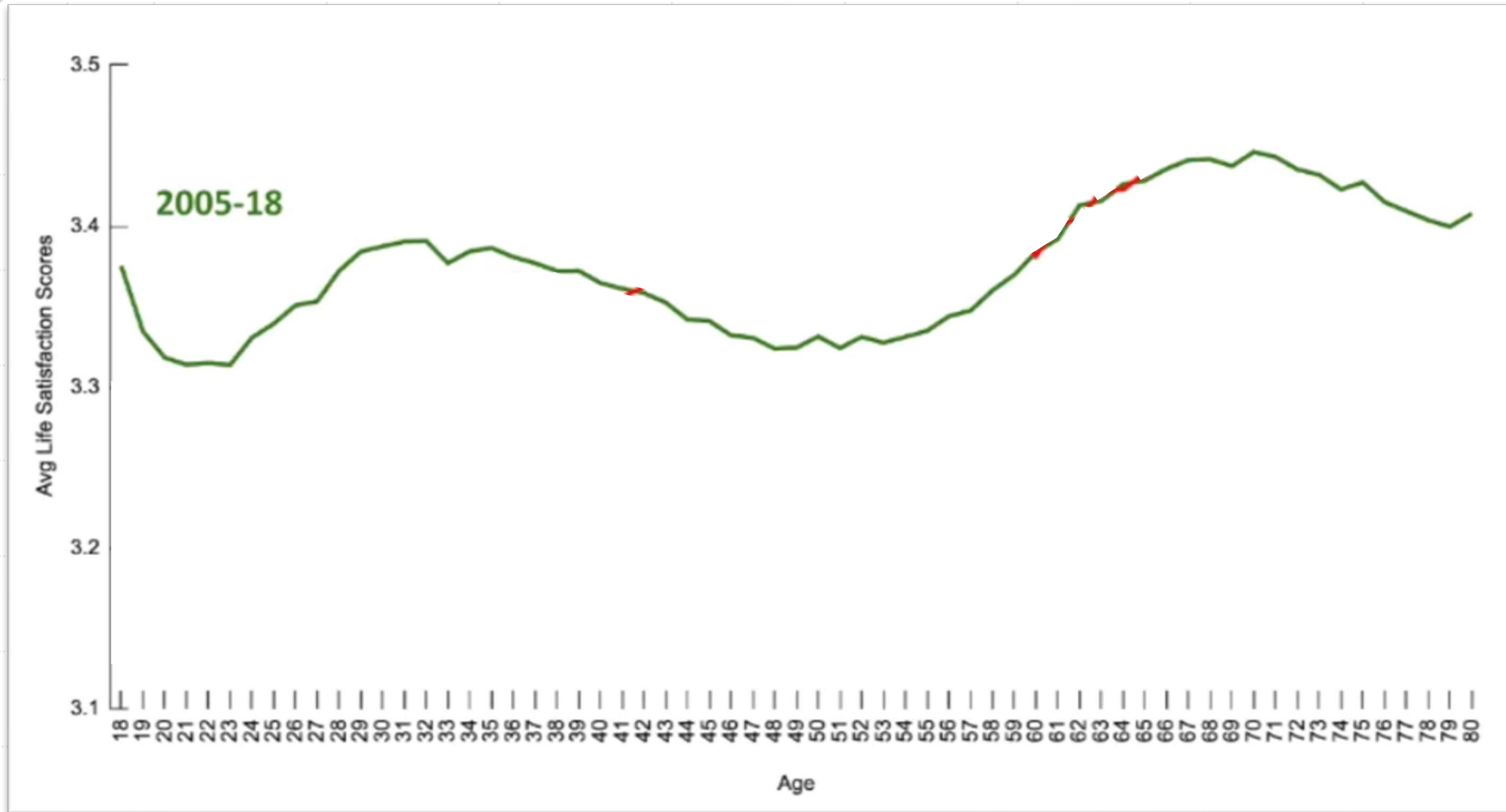
Universität Osnabrück

15.8.2024 OSG Hildesheim

Was ist denn
hier los



U-Verteilung der Glückseligkeit.



Quelle: Blanchflower & Bryson (2024); interdependence.org

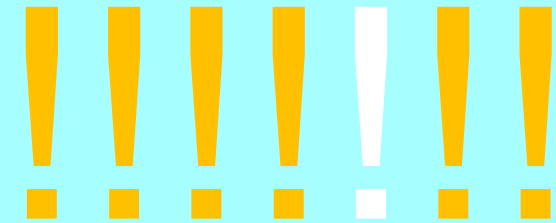
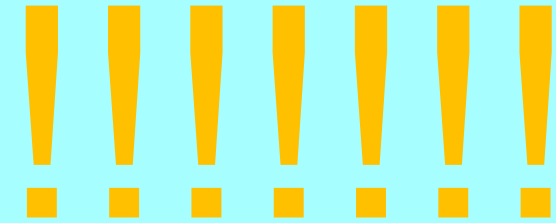
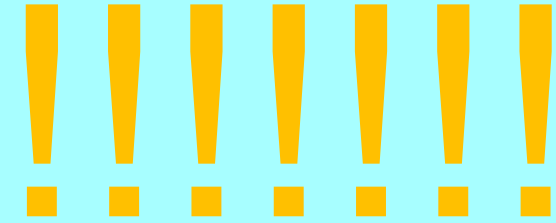
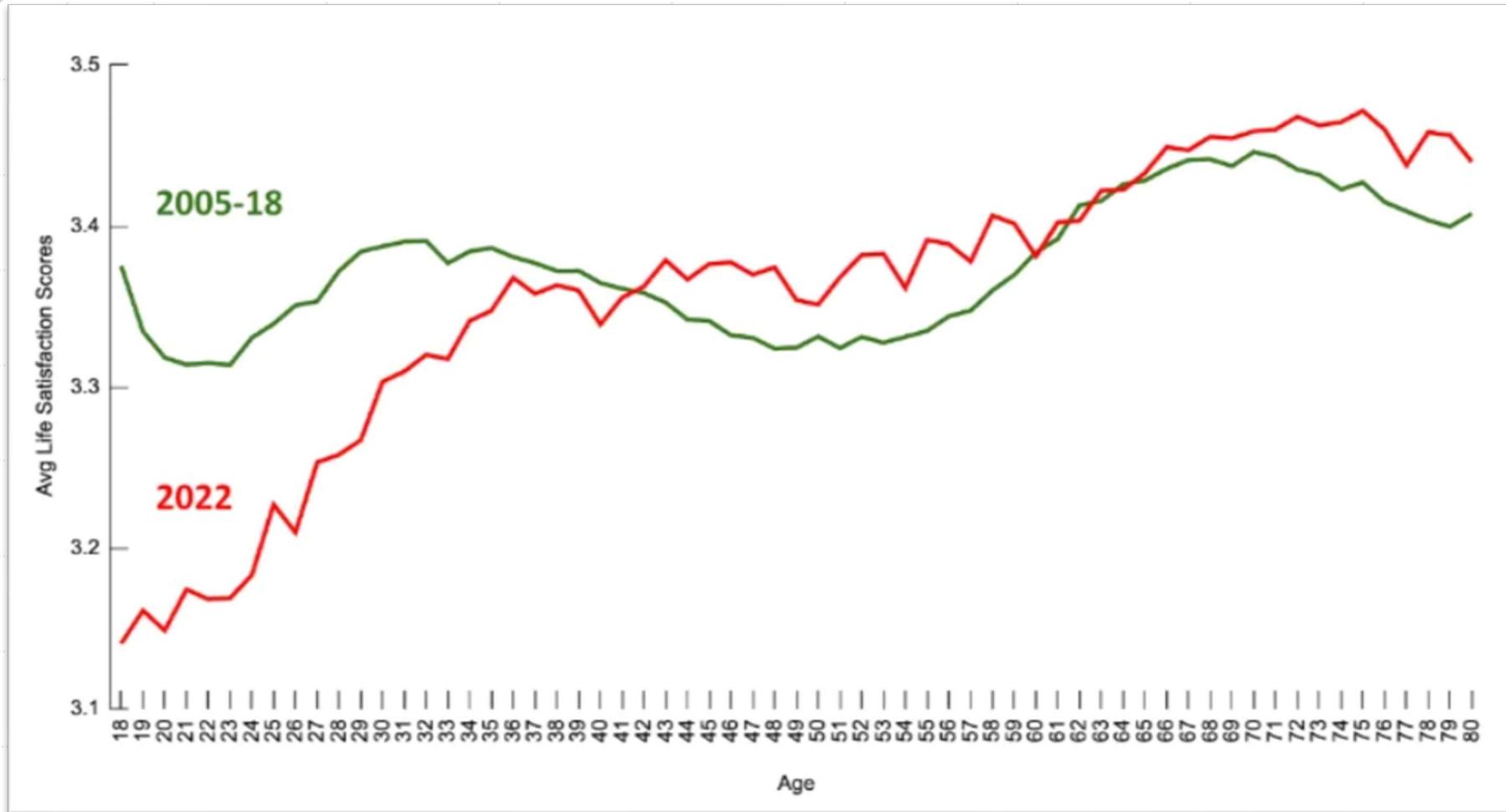


Figure 4. Life satisfaction by age. Comparing average 2005-2018 scores and 2022. Source: Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) surveys. The survey did not include the life satisfaction item between 2019-2021. Note that most data for 2005-2018 comes from 2005-2010. Sample sizes were much smaller between 2011-2018. Sample sizes were large again in 2022 ($n = 236,852$).

U-Verteilung der Glückseligkeit.



Quelle: Blanchflower & Bryson (2024); interdependence.org

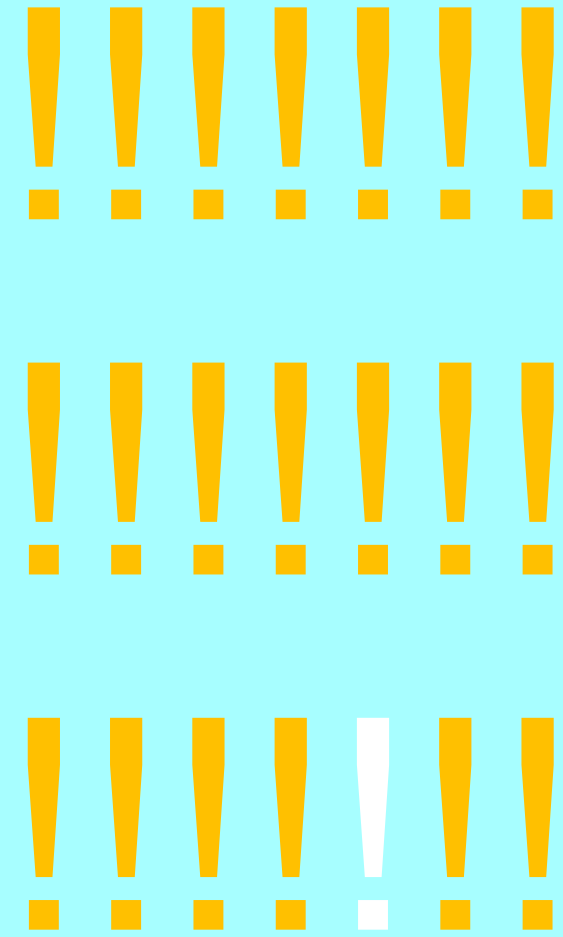
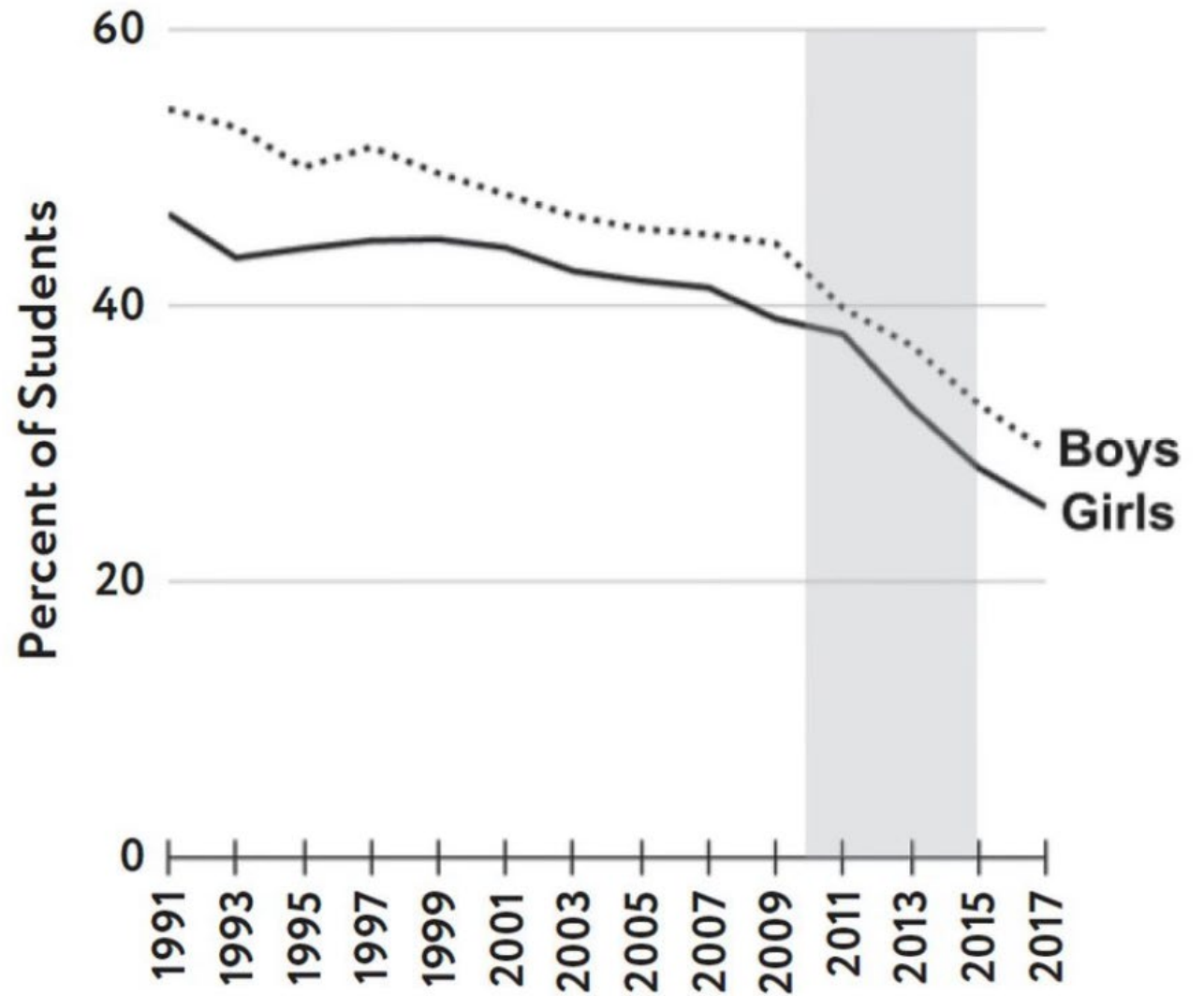
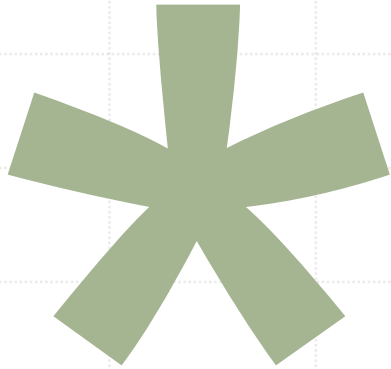


Figure 4. Life satisfaction by age. Comparing average 2005-2018 scores and 2022. Source: Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) surveys. The survey did not include the life satisfaction item between 2019-2021. Note that most data for 2005-2018 comes from 2005-2010. Sample sizes were much smaller between 2011-2018. Sample sizes were large again in 2022 (n = 236,852).

Freunde treffen.



Percentage of U.S. students (8th, 10th, and 12th grade) who say they meet up with their friends “almost every day” outside school. Source: Monitoring the Future.

Schulische Entfremdung. “reports of feeling lonely and friendless at school” (Haidt, 2024, S. 43)

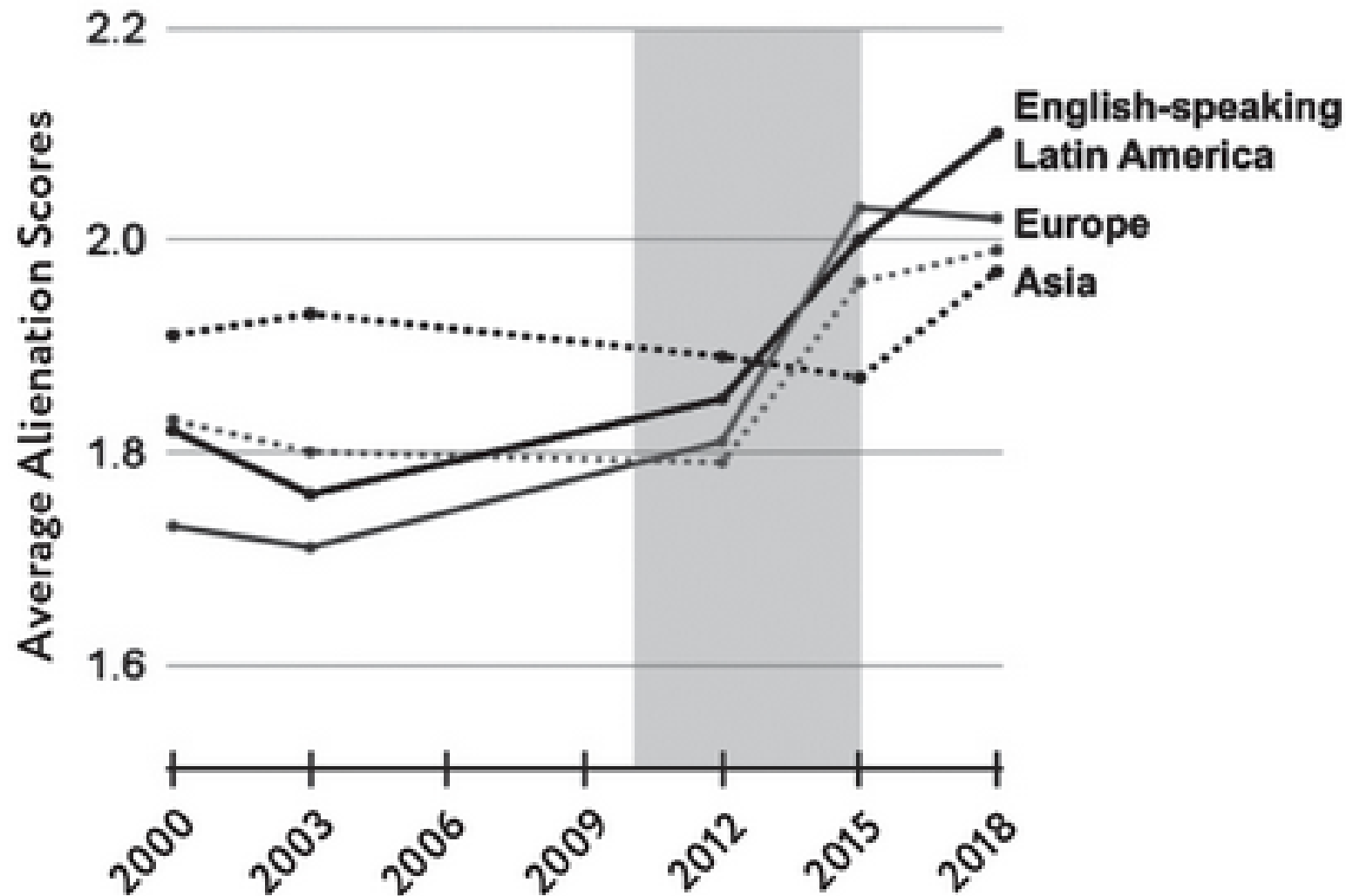


Figure 1.12. Worldwide school alienation scores over time (age 15). Note that the increase in school loneliness occurs in all regions other than Asia, mostly between 2012 and 2015. (These questions were not asked in the 2006 and 2009 surveys.) Scores range from 1 (low alienation) to 4 (high alienation). (Source: Twenge, Haidt et al. [2021]. Data from PISA.)^[39]

Studie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf

Angaben von 1.500 Familien mit Kindern zwischen 7 und 17 Jahren in Prozent

Seelische Belastungen

■ Vor der Pandemie

■ Mai/Jun 2020

■ Dez 2020/Jan 2021

Emotionale Probleme

16,4

20,9

23,7

Verhaltensprobleme

13,1

19,2

19,0

Hyperaktivität

12,8

23,6

20,4

Probleme mit Gleichaltrigen

11,4

21,7

26,5

Angststörung

14,9

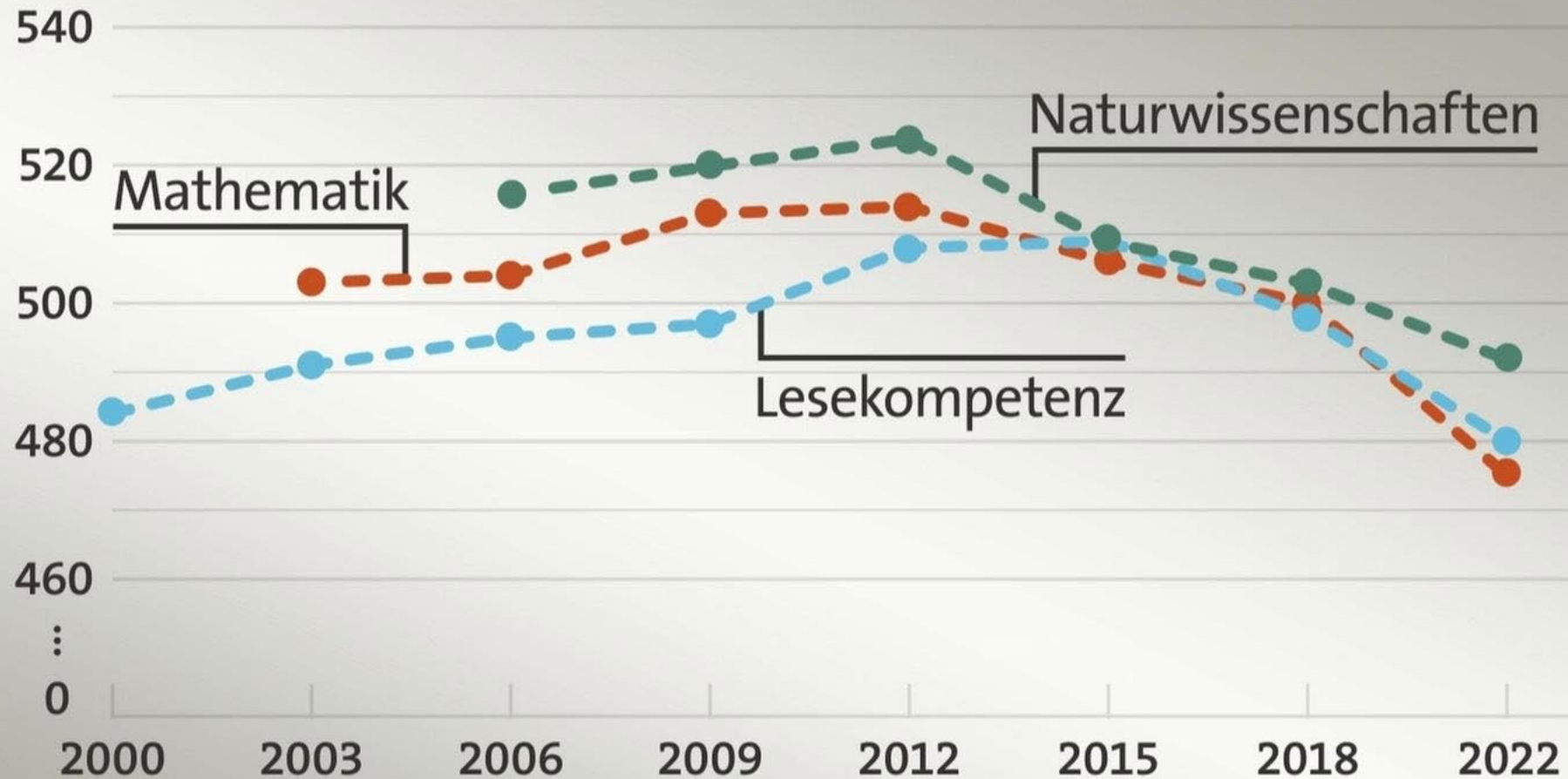
24,1

30,1

Ergebnisse der PISA-Studien

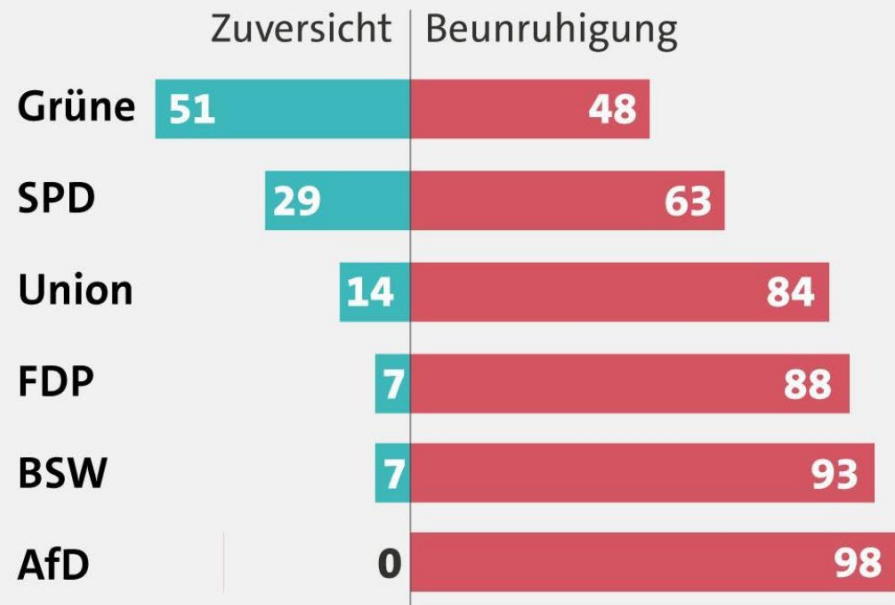


Trends

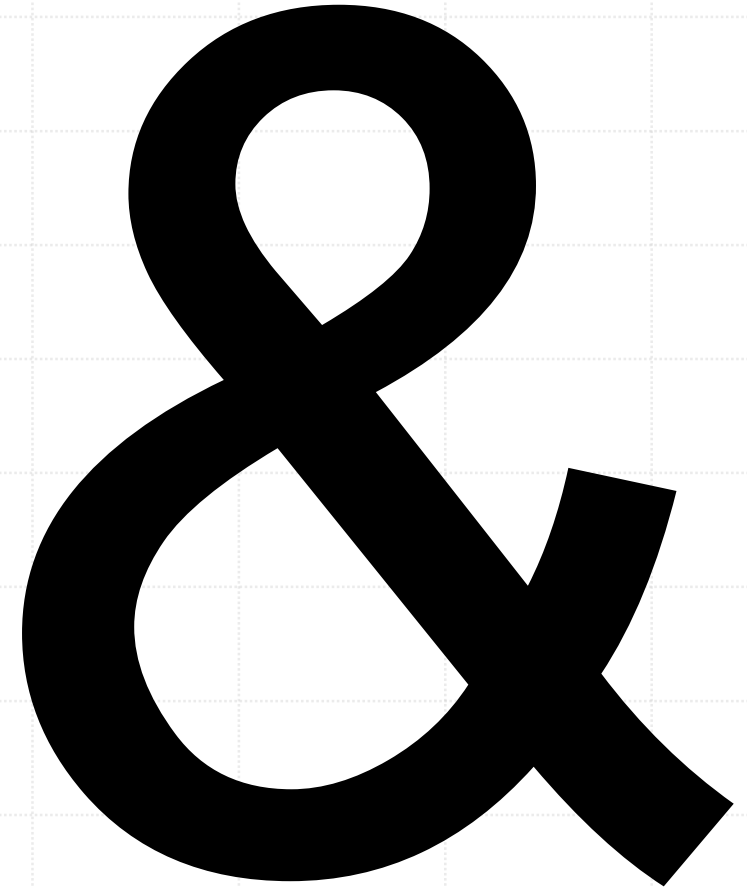


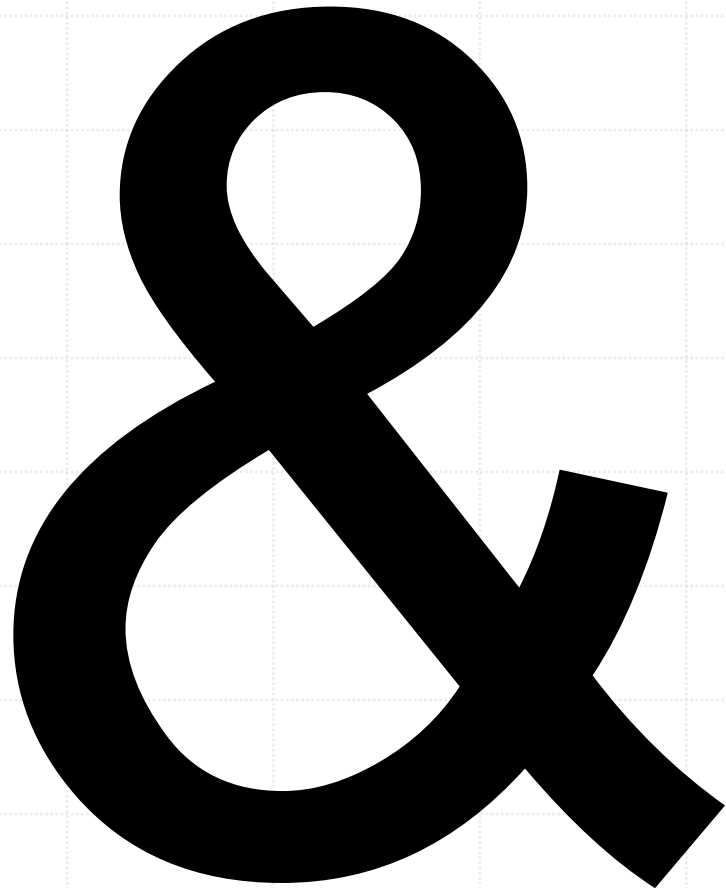
Lage in Deutschland

Nach Einschätzung von Parteianhänger:innen*

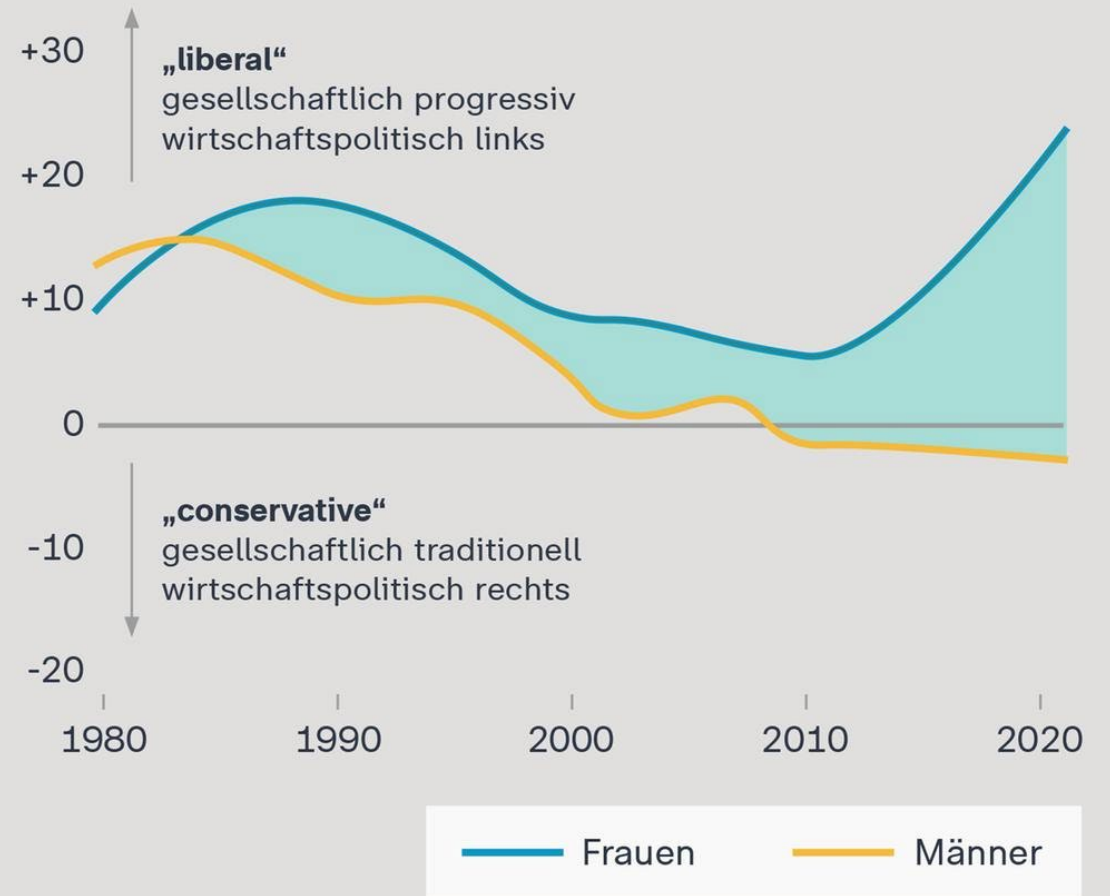


*in Prozent





Junge Männer und Frauen driften politisch auseinander



SMARTPHONEKONSUM.

*...hier macht aus meiner Sicht
keinen Sinn, eine Graphik zu zeigen.
Ballons machen mehr Sinn.*



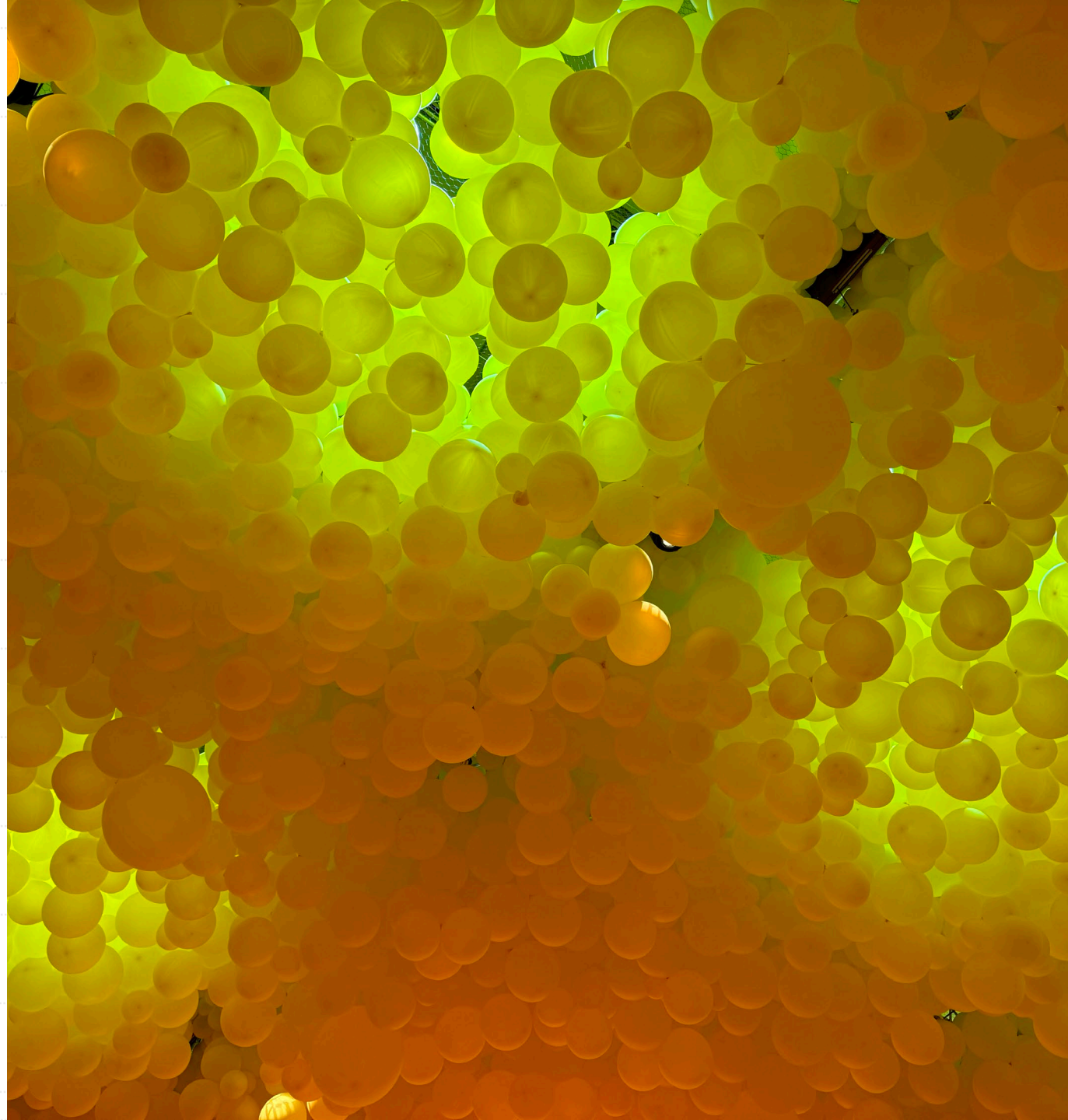
RESEARCH ARTICLE

Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use

Sally Andrews^{1*}, David A. Ellis^{2,3}, Heather Shaw³, Lukasz Piwek⁴

¹ Division of Psychology, Nottingham Trent University, Nottingham, United Kingdom, ² Department of Psychology, Lancaster University, Lancaster, United Kingdom, ³ School of Psychology, University of Lincoln, Lincoln, United Kingdom, ⁴ Faculty of Business and Law, University of the West of England, Bristol, United Kingdom

Selbsteinschätzung Nutzung vs. wirkliche Nutzung 1:2



Das GUTE

...an Smartphones und sozialen Netzwerken:

SIE ZEIGEN AUF, WIE ES SEIN
KANN UND NIEMALS SEIN
MUSS.

Eigentlich muss niemand
mehr alleine/einsam sein.

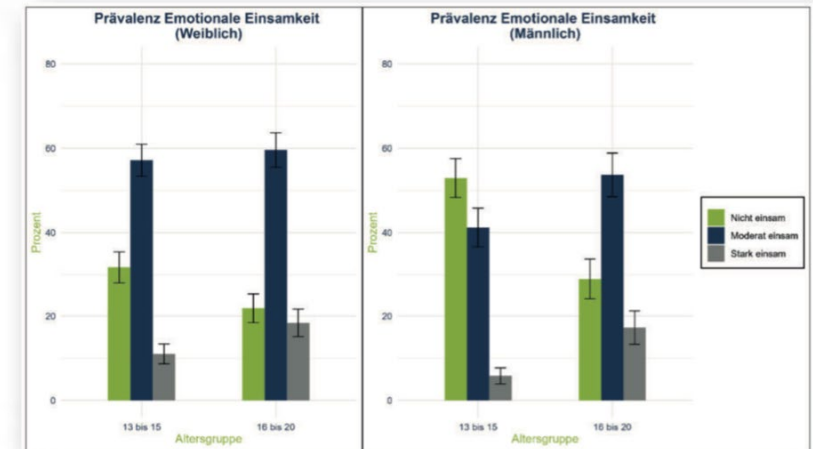


Smartphone & Einsamkeit

Eine (von vielen) Erklärungen:

- Smartphone suggeriert soziale Einbindung
- Nutzung und Kommunikation ist anstrengend
- Müdigkeit
- Weniger Treffen im realen Leben und/oder
- Treffen haben andere (zumeist schlechtere) Qualität
- Bedürfnis nach Verbindung nicht erfüllt
- Einsamkeit
- (und die ganzen Vergleichsprozesse lassen wir mal...)

Abbildung 1. Prävalenz von emotionaler Einsamkeit nach Alter und Geschlecht



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Die Fehlerbalken stellen 95 % Konfidenzintervalle dar.

Kausalität.

Smartphone* psych. Probleme

So wurden Studierende in einer Studie nach dem Zufallsprinzip einer Gruppe zugeteilt, die ihren Zugang zu Social-Media-Plattformen stark reduzieren sollte (oder nicht, wenn man der Kontrollgruppe zugeteilt war); drei Wochen später wurden dann die Depressionssymptome beider Gruppen gemessen. «Die Gruppe mit der eingeschränkten Nutzung zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe nach drei Wochen eine signifikante Verringerung hinsichtlich Einsamkeit und Depressionen», schrieben die Autoren.¹³ In einer anderen Studie wurden Mädchen im Teenageralter mit Instagram-Selfies konfrontiert, entweder im Originalzustand oder nach Modifikationen seitens der Experimentatoren, um die Selfies besonders attraktiv erscheinen zu lassen: «Wie die Ergebnisse zeigten, führte die Konfrontation mit manipulierten Instagram-Fotos direkt zu einem schlechteren Körperbild.»¹⁴ Zusammengefasst bestätigen Dutzende von Experimenten, die Jean Twenge, Zach Rausch und ich gesammelt haben,¹⁵ die in Korrelationsstudien gefundenen Muster und erweitern sie: Die Nutzung von sozialen Medien ist eine Ursache von Angststörungen, Depressionen und anderen psychischen Problemen, nicht nur ein Korrelat.

EXPERIMENT!

Die experimentellen Befunde lassen den vorsichtigen Schluss zu, dass eine Phase des *Digital Detox* gewinnbringend sein kann – starke Effekte lassen sich jedoch nicht belegen (Orben, 2020). Im Mittel ist der Einfluss der Nutzung sozialer Medien auf Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden möglicherweise zu gering, um bedeutsamere Effekte zu verzeichnen, bzw. gibt es Einflüsse außerhalb der Mediennutzung, die sehr viel bestimmender sind (Busseri, 2015).

Stein et al., 2023, S. 97

Individuell verschieden!

”

Die wertvollste Ressource des 21. Jahrhunderts¹:

AUFMERKSAMKEIT

...ist eine Wahl, die wir treffen, um bei einer Aufgabe zu bleiben, einem Gedankengang, einer geistigen Straße, selbst wenn attraktive Abwege locken².

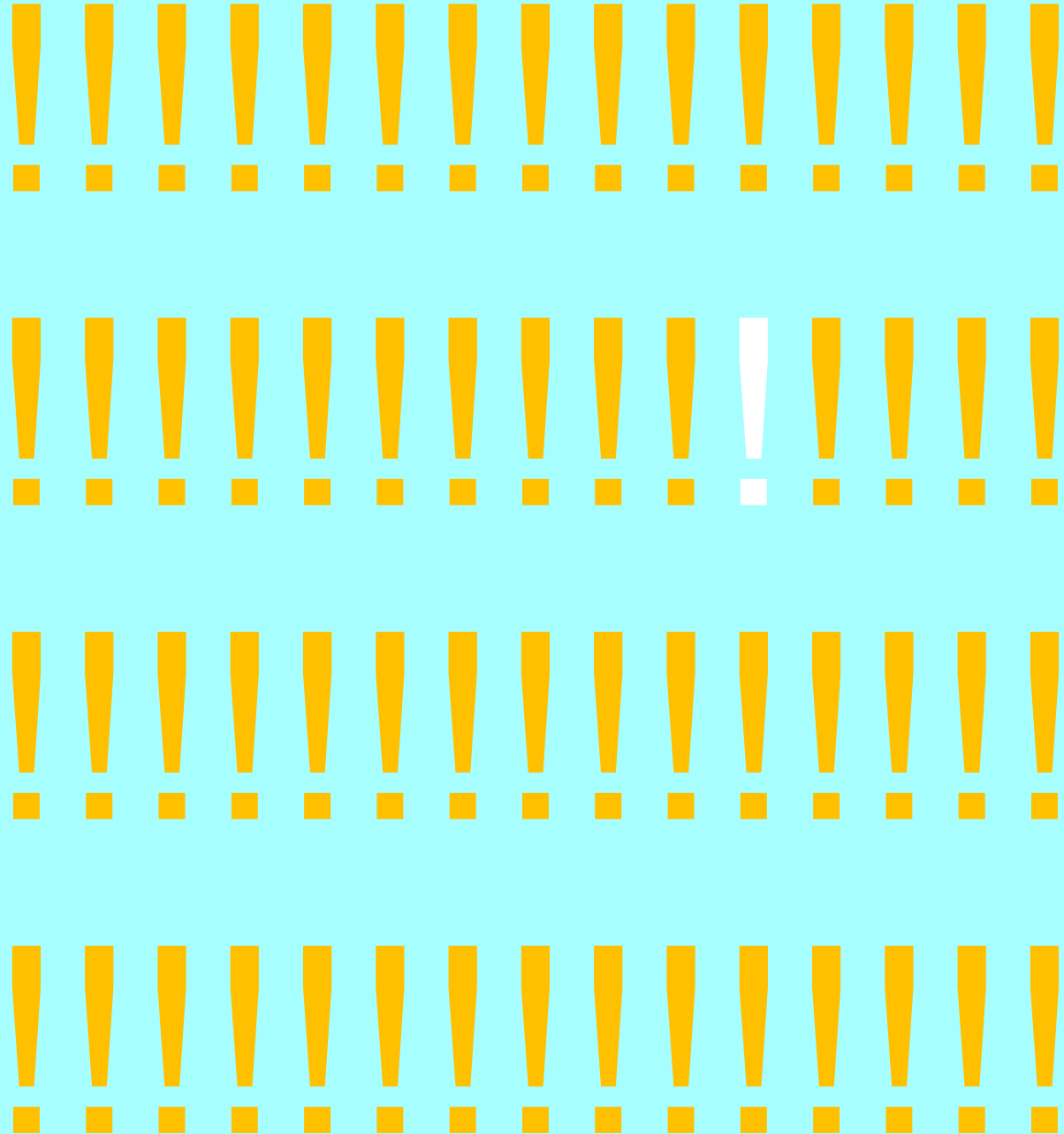
¹Urner, 2019; ²Haidt, 2024, S. 163

Hinter nahezu allem, was heute unsere Aufmerksamkeit zu erlangen heischt, stehen Vorsatz und Planung, Zielsetzung und Kalkül. Nicht immer mit böser Absicht. Aber immer häufiger mit bösen Folgen.

“

**WIR
SIND
NICHT
AUSGELIEFERT.**

*Grüße, Deine
Selbstregulation*



| 1. BEDIENEN UND ANWENDEN | 2. INFORMIEREN UND RECHERCHIEREN | 3. KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN | 4. PRODUZIEREN UND PRÄSENTIEREN | 5. ANALYSIEREN UND REFLEKTIEREN | 6. PROBLEMLÖSEN UND MODELLIEREN |
|---|--|--|---|--|---|
| 1.1 Medianausstattung (Hardware) Medianausstattung (Hardware) kennen, auswählen und reflektiert anwenden; mit dieser verantwortungsvoll umgehen | 2.1 Informationsrecherche Informationsrecherchen zielgerichtet durchführen und dabei Suchstrategien anwenden | 3.1 Kommunikations- und Kooperationsprozesse Kommunikations- und Kooperationsprozesse mit digitalen Werkzeugen zielgerichtet gestalten sowie mediale Produkte und Informationen teilen | 4.1 Medienproduktion und Präsentation Medienprodukte adressatengerecht planen, gestalten und präsentieren; Möglichkeiten des Veröffentlichens und Teilens kennen und nutzen | 5.1 Medienanalyse Die Vielfalt der Medien, ihre Entwicklung und Bedeutungen kennen, analysieren und reflektieren | 6.1 Prinzipien der digitalen Welt Grundlegende Prinzipien und Funktionsweisen der digitalen Welt identifizieren, kennen, verstehen und bewusst nutzen |
| 1.2 Digitale Werkzeuge Verschiedene digitale Werkzeuge und deren Funktionsumfang kennen, auswählen sowie diese kreativ, reflektiert und zielgerichtet einsetzen | 2.2 Informationsauswertung Themenrelevante Informationen und Daten aus Medienangeboten filtern, strukturieren, umwandeln und aufbereiten | 3.2 Kommunikations- und Kooperationsregeln Regeln für digitale Kommunikation und Kooperation kennen, formulieren und einhalten | 4.2 Gestaltungsmittel Gestaltungsmittel von Medienprodukten kennen, reflektiert anwenden sowie hinsichtlich ihrer Qualität, Wirkung und Aussageabsicht beurteilen | 5.2 Meinungsbildung Die interessengeleitete Setzung und Verbreitung von Themen in Medien erkennen sowie in Bezug auf die Meinungsbildung beurteilen | 6.2 Algorithmen erkennen Algorithmische Muster und Strukturen in verschiedenen Kontexten erkennen, nachvollziehen und reflektieren |
| 1.3 Datenorganisation Informationen und Daten sicher speichern, wiederfinden und von verschiedenen Orten abrufen; Informationen und Daten zusammenfassen, organisieren und strukturiert aufbewahren | 2.3 Informationsbewertung Informationen, Daten und ihre Quellen sowie dahinterliegende Strategien und Absichten erkennen und kritisch bewerten | 3.3 Kommunikation und Kooperation in der Gesellschaft Kommunikations- und Kooperationsprozesse im Sinne einer aktiven Teilhabe an der Gesellschaft gestalten und reflektieren; ethische Grundsätze sowie kulturell-gesellschaftliche Normen beachten | 4.3 Quelldokumentation Standards der Quellenangaben beim Produzieren und Präsentieren von eigenen und fremden Inhalten kennen und anwenden | 5.3 Identitätsbildung Chancen und Herausforderungen von Medien für die Realitätswahrnehmung erkennen und analysieren sowie für die eigene Identitätsbildung nutzen | 6.3 Modellieren und Programmieren Probleme formalisiert beschreiben, Problemlösestrategien entwickeln und dazu eine strukturierte, algorithmische Sequenz planen; diese auch durch Programmieren umsetzen und die gefundene Lösungsstrategie beurteilen |
| 1.4 Datenschutz und Informationssicherheit Verantwortungsvoll mit persönlichen und fremden Daten umgehen; Datenschutz, Privatsphäre und Informationssicherheit beachten | 2.4 Informationskritik Unangemessene und gefährdende Medieninhalte erkennen und hinsichtlich rechtlicher Grundlagen sowie gesellschaftlicher Normen und Werte einschätzen; Jugend- und Verbraucherschutz kennen und Hilfs- und Unterstützungsstrukturen nutzen | 3.4 Cybergewalt und -kriminalität Persönliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Risiken und Auswirkungen von Cybergewalt und -kriminalität erkennen sowie Ansprechpartner und Reaktionsmöglichkeiten kennen und nutzen | 4.4 Rechtliche Grundlagen Rechtliche Grundlagen des Persönlichkeits- (u.a. des Bildrechts), Urheber- und Nutzungsrechts (u.a. Lizenzen) überprüfen, bewerten und beachten | 5.4 Selbstregulierte Mediennutzung Medien und ihre Wirkungen beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren; andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen | 6.4 Bedeutung von Algorithmen Einflüsse von Algorithmen und Auswirkung der Automatisierung von Prozessen in der digitalen Welt beschreiben und reflektieren |





Ablenkung. Wie bitte?

Eigene Studie (Deisel)

911 Zehnjährige

50/50 w/m

16 Gesamtschulen

Korrelationen (vorläufige Ergebnisse):

Ablenkung durch Smartphones beim Lernen

Körperliches Wohlbefinden –

Psychisches Wohlbefinden –

Intelligenz und sozioökon. Status –

Onlinezeit +

~~Lernstrategiewissen x~~

Lernstrategiewissen

Psychisches Wohlbefinden +

Intelligenz und sozioökonom. Status +

Mädchen weniger Ablenkung, mehr Strategiewissen

Computers in Human Behavior 63 (2016) 639–649

Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Computers in Human Behavior

journal homepage: www.elsevier.com/locate/comphumbeh



ELSEVIER



Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students



Şahin Gökçearslan ^{a,*}, Filiz Kuşkaya Mumcu ^b, Tülin Haşlamam ^c,
Yasemin Demiraslan Çevik ^d

»Paradigmenwechsel?«

CHANCE

1. Kriege und andere gewaltvolle Auseinandersetzungen
2. Psychische Auffälligkeiten nehmen zu
3. IGLU-Studie, IQB-Bildungstrends, PISA-Studie...
4. Smartphonekonsum
5. Lehrkräftemangel/-belastung
6. ...

”

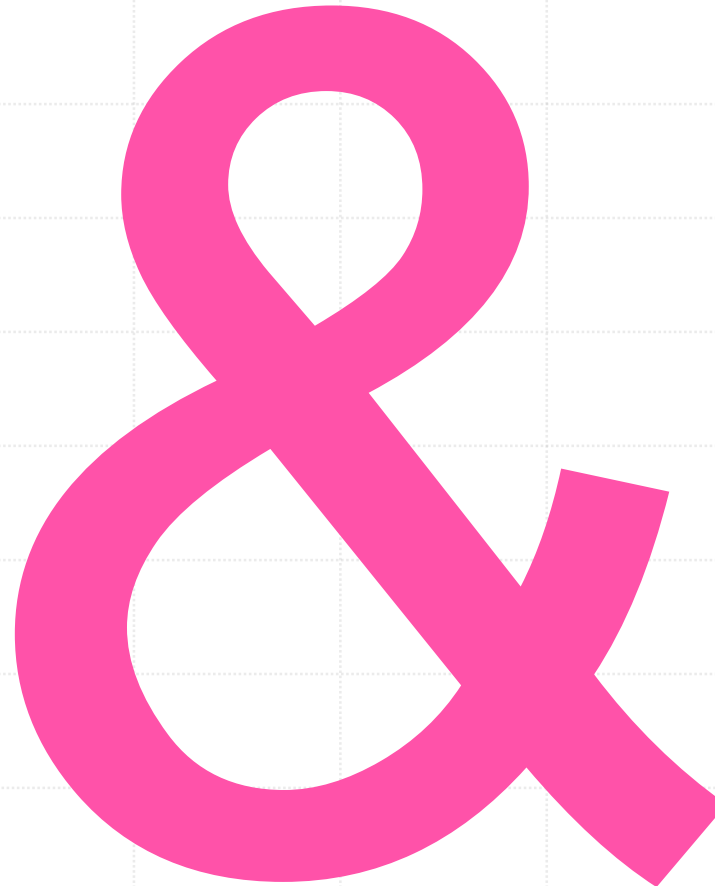
Der Mensch ist
frei geboren, und
überall liegt er in
Ketten.

Jean-Jacques Rousseau

SPAGAT

z w i s c h e n

INDIVIDUATION



ANPASSUNG



**IST DENN
NIEMAND MEHR
BEREIT, SICH
FREIWILLIG ZU
ENTFREMDEDEN?**

Oder reicht die Zeit nicht mehr?



OFFENES
LERNEN:

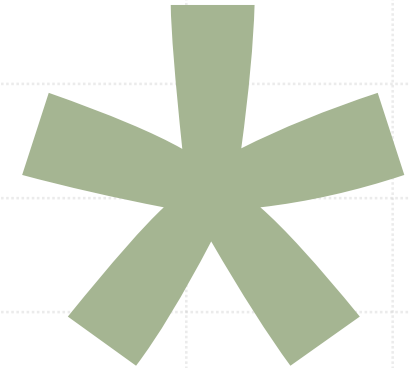
Gutes
Lernen?

Ja.

Und nein.

WARUM SELBSTREGULIERTES LERNEN?

1. Lebenslanges Lernen
2. Erfolgreicheres Lernen
3. Digitalisierung und eine neue Generation von Ablenkern
4. Recht auf individuelle Förderung (z. B. §1 Abs. 1 SchulG NRW)
5. Ganztäg und offenere Lernszenarien
6. Individuation, Bedürfnisse, Erfolg im Leben und Gesundheit



Selbstreguliertes Lernen ist nicht offenes/freies Lernen
und nicht automatisch Selbstbestimmung!

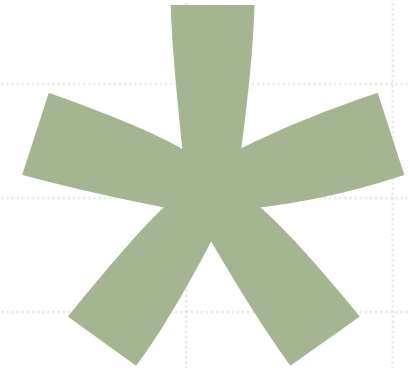


SELBSTREGULIERTES LERNEN

Beim selbstregulierten Lernen (SRL) setzen Lernende sich **selbstständig Ziele** und verfolgen diese mittels der **selbstständigen Auswahl und Anwendung von Lernstrategien**. Dabei **beobachten, bewerten und reflektieren** sie kontinuierlich ihr Lernhandeln und sich selbst. Zudem beziehen sie **externe Rahmenbedingungen**, wie bspw. zur Verfügung stehende Hilfsmaterialien oder Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, sowie ihre verfügbaren **internen Ressourcen**, wie bspw. Motivation oder Zeit, ein.

Lernstrategien

- ...sind das Handwerkszeug des selbstregulierten Lernens (Stebner et al., 2020, S. 29).



Lautes Aufsagen/Abfragen, wiederholtes Durcharbeiten, wortwörtliches Abschreiben von Texten/Begriffen, Einprägen von Listen/Regeln/Fakten, Herausschreiben, Notizen machen, Wiederholen/tägliche Repetition, alles mehrmals durchlesen, Arbeitsblätter/Probepfungen/Zusatzübungen bearbeiten, Memorieren, Gruppieren, Sortieren und Ordnen von Begriffen oder Bildern nach Kriterien, wichtige Begriffe oder Fakten verbinden/herausstellen (z.B. Merktzettel), Hierarchien bilden, Diagramme, Skizzen, Mindmaps zur Veranschaulichung, Tabellen erstellen, Kategorisieren, Ideen, Gedanken etc. miteinander verbinden, Punkte/Hauptaussagen herausschreiben, etwas markieren, zusammenfassen/wiedergeben/anderen die Inhalte erklären (mit eigenen Worten), sich etwas bildlich vorstellen, Paraphrasieren/eigene Worte, Fragen zum Text beantworten (oder sich selber Fragen zu den Inhalten stellen), Analogien herstellen zu bereits Bekanntem, Verknüpfung mit Alltagsbeispielen oder Erlebnissen (Eselsbrücken), Bezug zu bereits existierendem Wissen/Vorwissensaktivierung, auf eigene Erfahrungen zurückgreifen, Lernschritte klarmachen (den Stoff einteilen); Vorgehen überlegen, Ziele setzen, schrittweise vorgehen, Aufgabenanalyse, Diagnostik der Aufgabenschwierigkeit, To-do-Liste/Priorisieren, Überprüfung eigener Lernfortschritte, sich selbst testen/Fragen stellen, Selbstreflexion/Monitoring, prüfen, ob man alles verstanden hat, anhalten, um zu prüfen, dass..., **mache ich alles richtig?**, Lernverhalten korrigieren, besprechen, wie man lernen kann, herausfinden, was ich noch nicht weiß, bei Unklarheit nachschlagen, Lernprozess reflektieren, Lernprozess evaluieren, beim nächsten Mal das Lernverhalten verändern/besser machen, Anstrengung, Zeitbudget/effektive Arbeitszeit (z.B. Pausen), früh genug anfangen mit dem Lernen, Aufmerksamkeit steuern, Konzentration, Selbstmotivation, Durchhaltevermögen, gut organisiert sein, sich zwischendurch bewegen, Suche oder Gestaltung einer günstigen Lernumgebung (z.B. Ruhe, Musik, Wohlfühlen, Essen), keine Ablenkung von außen (z.B. das Handy weglegen), hinzuziehen von Literatur/Internet, verschiedene Quellen nutzen, Nutzung von Arbeitsgruppen, Eltern/Geschwister um Hilfe bitten, sich abfragen lassen.

FÖRDERUNG DES SELBSTREGULIERTEN LERNENS

1. **Huckepack-Theorem:** Metakognition mitdenken!
2. **Direkte, explizite Förderung:** Aufbau von Lernstrategiewissen, Überzeugungen etc.
3. **Indirekte, implizite Förderung:** Anwenden, Triggern, Anwenden...

Problem: Es wird nicht gemacht (u.a. Dignath & Büttner, 2018)

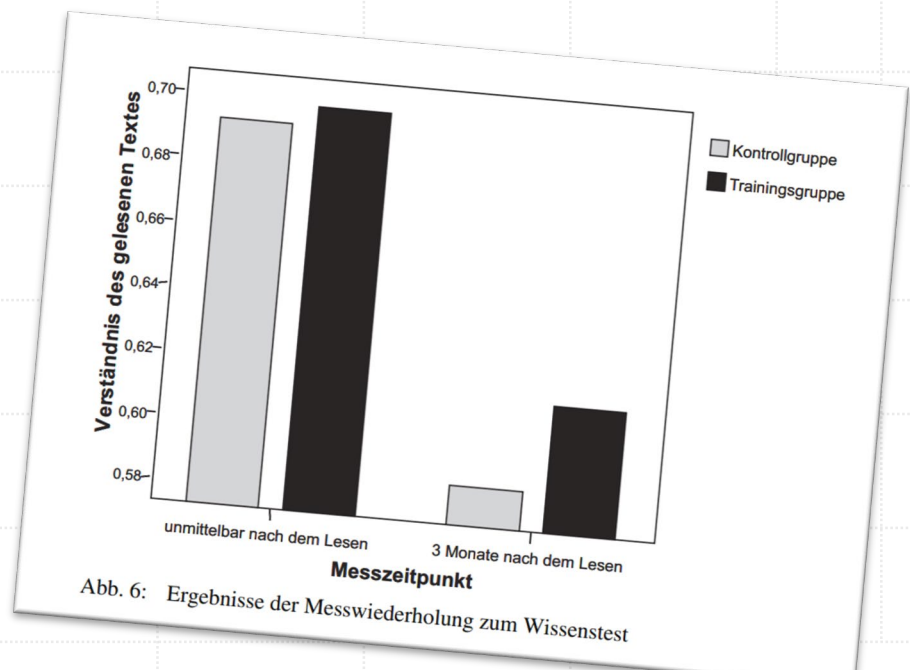
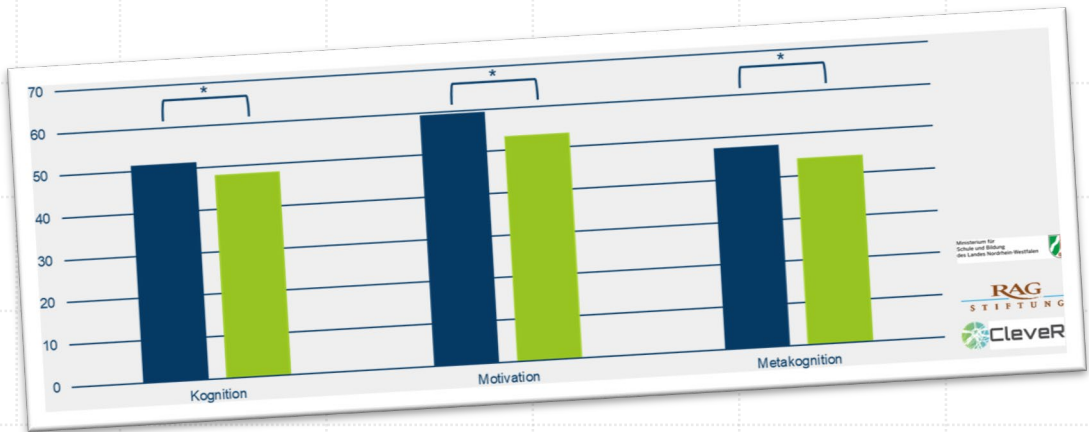
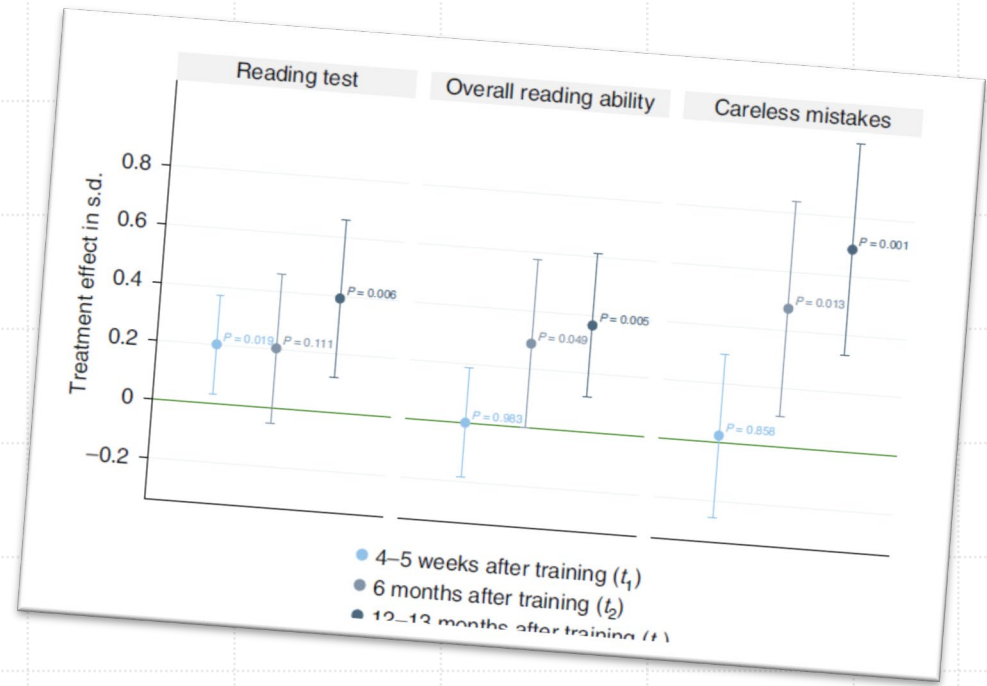
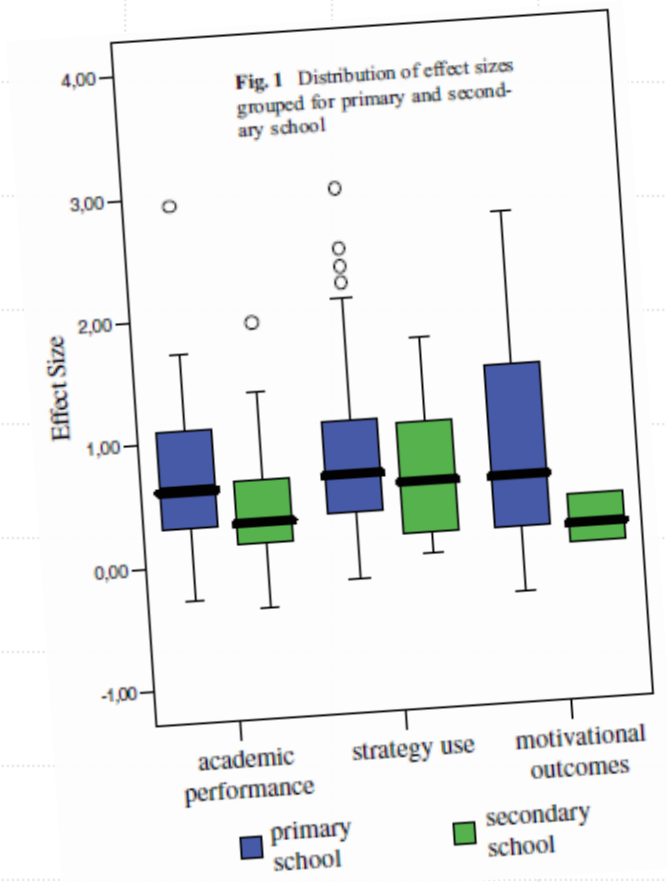
Video mit mehr: <https://youtu.be/DqZq1-s5IKI>



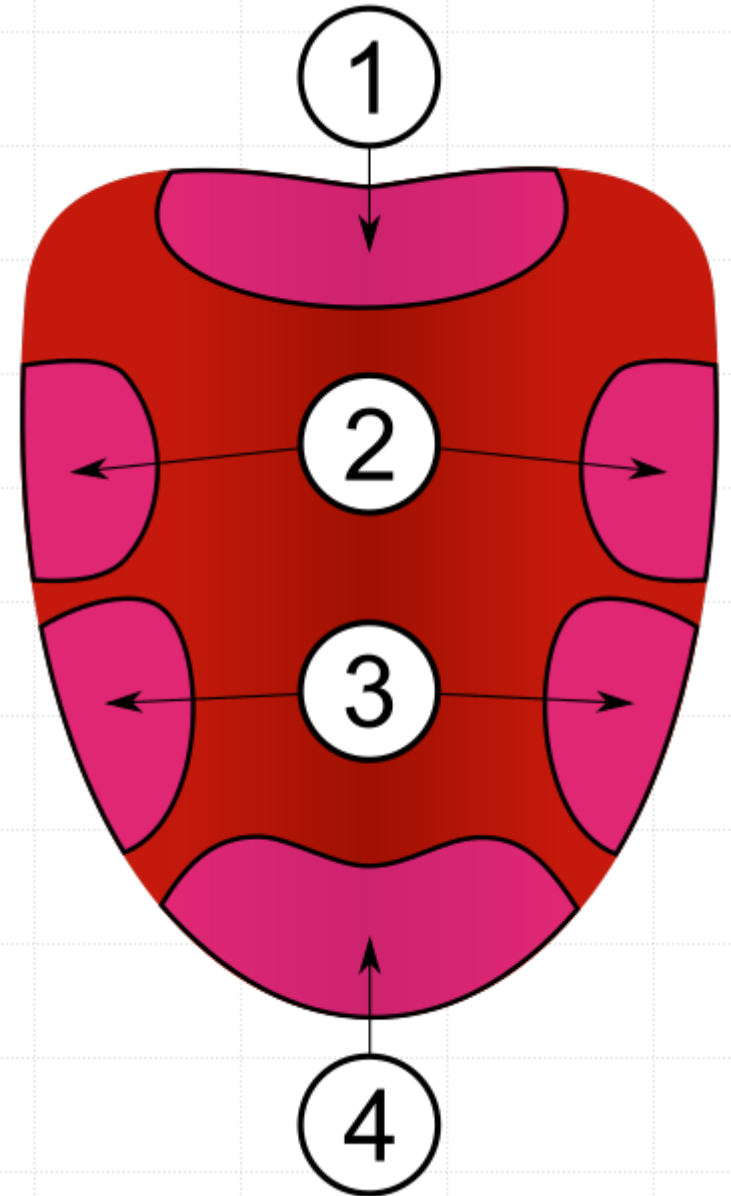
Stebner et al. (2020)

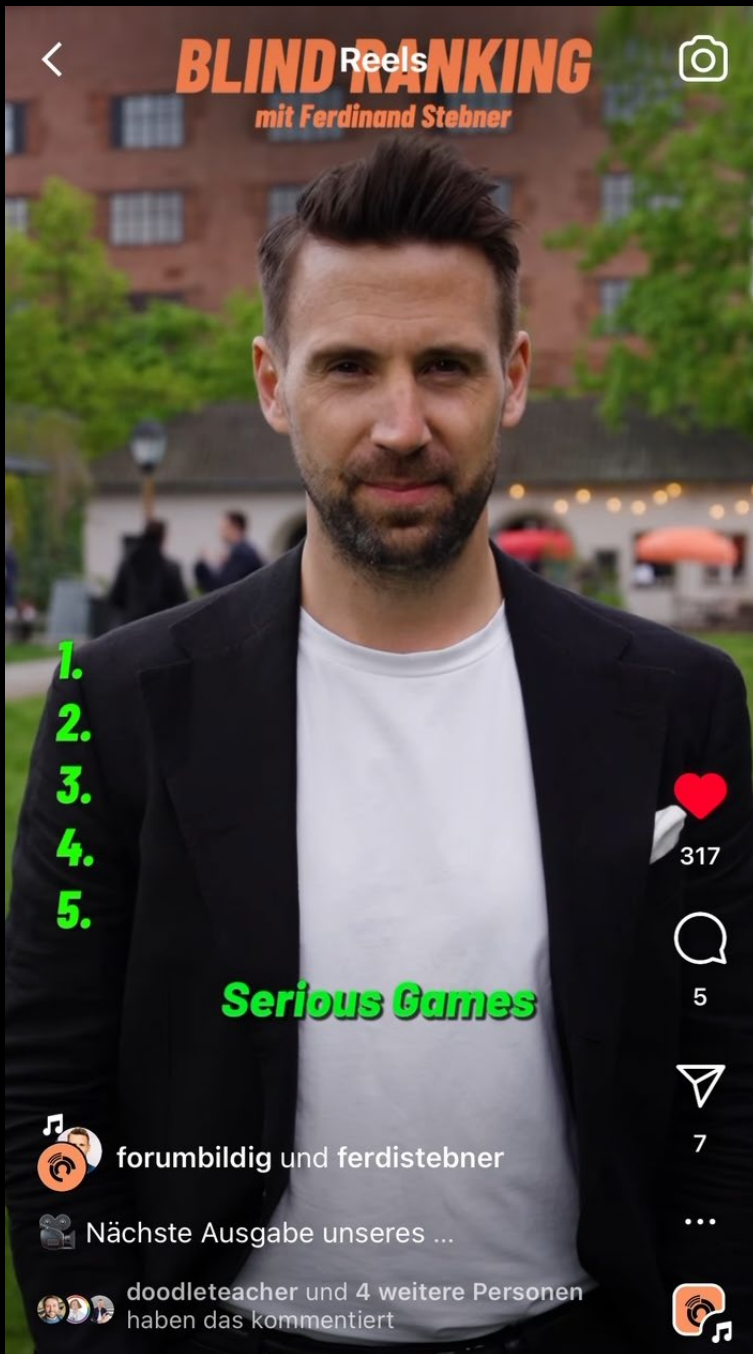
EVIDENZEN

sprechen dafür, dass SRL wirkt.



► Bitterer Beigeschmack?

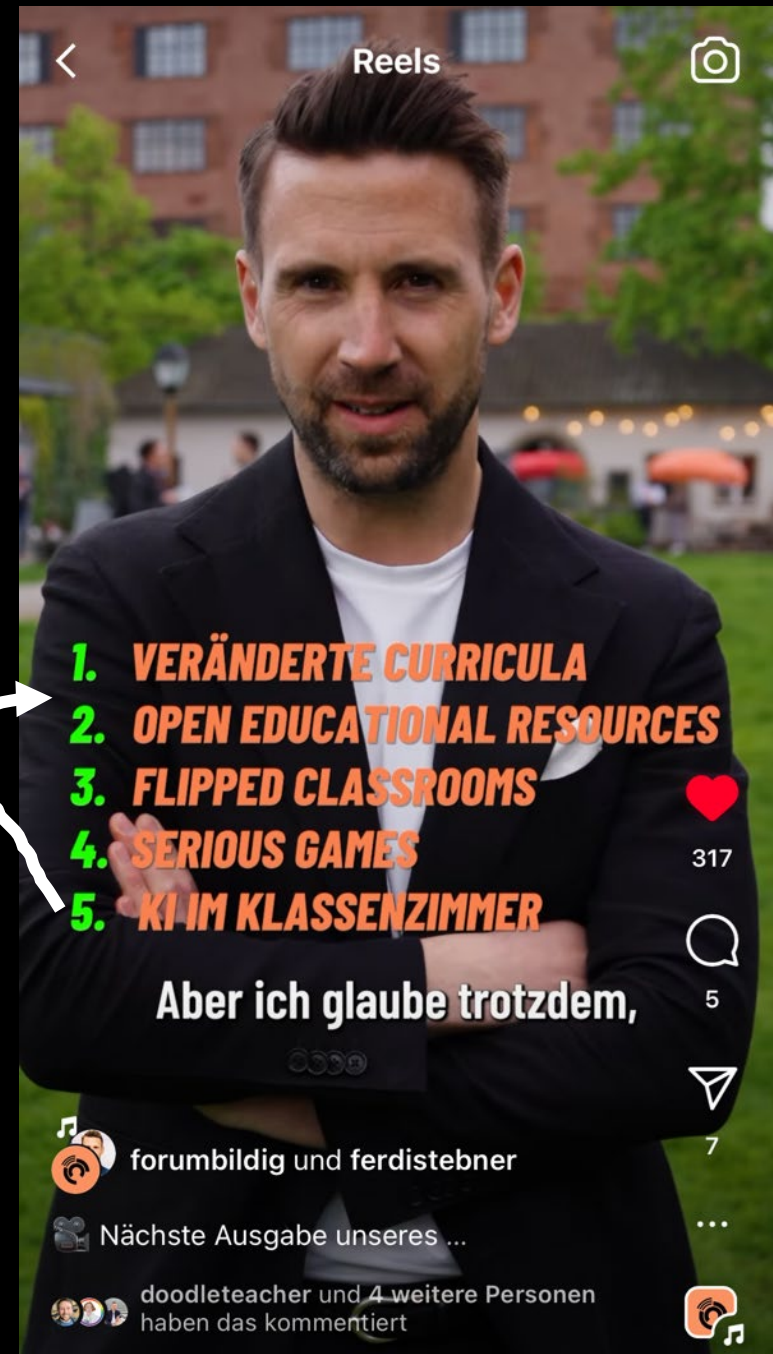




Blind Ranking

Ich sage Ihnen 5 Innovationen. Sie platzieren, ohne weitere zu kennen.

Veränderte Curricula
Open Educational Resources



Deeper Learning

...soll die Lernenden aus ihrer passiven Lernhaltung holen und sie kognitiv aktivieren.

Phasenmodell:

1. **Designphase:** LuL erstellen das Lernmaterial
2. **Phase 1:** Instruktion und Aneignung (+ kl. Tests)
3. **Phase 2:** Ko-Konstruktion und Ko-Kreation
4. **Phase 3:** Authentische Leistung(süberprüfung)

„Wir können Schulen nur zum Leben erwecken, wenn wir Lehrkräften diesen kreativen Freiraum und die Zusammenarbeit ermöglichen“ (Sliwka, 2023, S. 7).



New Work



Wer oder was
passt sich an?

Bedürfnisorientierung.

Emotionale Reife (Urner, 2023)

Selbstkompetenz (Milzner, 2017)

„Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, die wesentlichen Bedürfnisse in sich wahrzunehmen und auf harmonische Weise für ihre Befriedigung zu sorgen“ (Milzner, 2017, S. 12).



Erfüllung. ➡

Bedürfnisse. Wichtigkeit. ⬇



Abbildung 2: Ranggewichtung der Bedürfnisse

| | Mittelwert | Std.-Abweichung |
|----------------------|--------------|-----------------|
| Authentizität | 78.18 | 19.74 |
| Sinnhaftigkeit | 75.86 | 20.82 |
| Sicherheit | 73.25 | 21.80 |
| Empathie | 72.51 | 20.11 |
| Vertrauen/Respekt | 72.15 | 18.66 |
| Verbindung | 70.27 | 20.40 |
| Spaß/Freude | 69.82 | 20.54 |
| Wirksamkeit | 66.19 | 20.34 |
| Integrität | 64.75 | 22.89 |
| Wachstum | 64.29 | 23.46 |
| Dankbarkeit | 59.39 | 24.17 |
| Wertschätzung | 56.52 | 24.60 |
| Friede/Harmonie | 54.26 | 22.26 |
| Leichtigkeit | 46.02 | 23.89 |
| Ruhe | 33.15 | 19.58 |

Tabelle 2: Bedürfniserfüllung entsprechend der Allgemeinsituation von Lehrpersonen [%]


Innovieren ist Kommunizieren (Asbrand, 2009).

Eine Kultur, in der
sich die Menschen
trauen, einander
mitzuteilen...



GFK!
Gewaltfreie
Kommunikation
(Rosenberg, 2016)

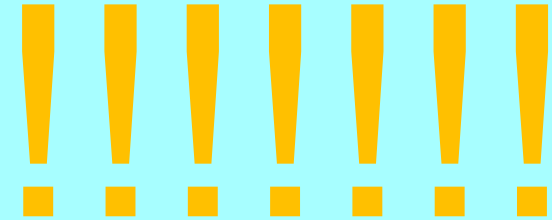
Fazit.



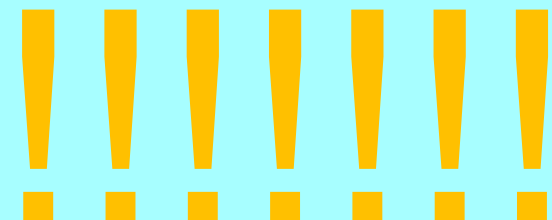
“

So how do we
change minds?

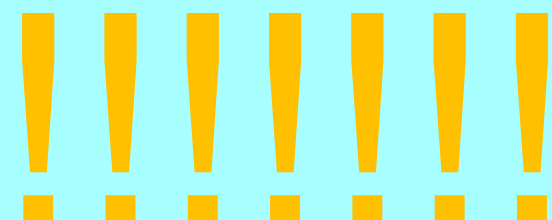
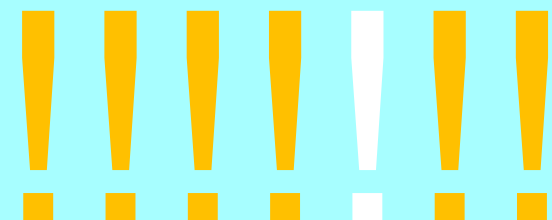
A change of
feelings changes
minds.



Schulentwicklung



ist, als würde...



©by www.ferdinand-stebner.de



VIELEN DANK. DAS WAR ES.

Lust auf mehr?

www.ferdinand-stebner.de

Unsere Filme schon geschaut?



@ferdistebner