

Lernprozesse gesundheitsfördernd
gestalten –
Selbstregulierung und Motivation bei
LehrerInnen und
SchülerInnen fördern



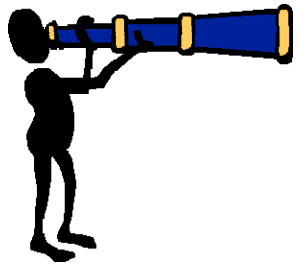
Dr. Monika Finsterwald
Bildungspsychologie &
Evaluation



universität
wien

Expert/innenworkshop
„Seelische Gesundheit im
schulischen Setting:
Impulse zur
Lehrer/innengesundheit“

Wien, 10. 12. 2007



Übersicht

1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung
2. Trainingsprogramm TALK
 - 2.1 Erfahrungen in der Durchführung
 - 2.2 Erste Evaluationsergebnisse
3. Resümee

1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

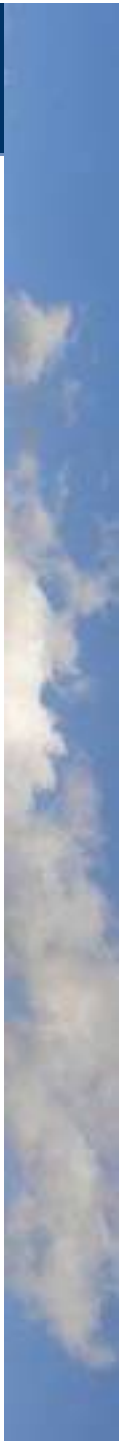
■ Ausgangslage (I) ■

Burnoutforschung in letzten Jahren stark zugenommen

Fokus: v.a. **Bedingungen** an Arbeitstätigkeit/ am Arbeitsplatz

Hohe objektive Belastung von LehrerInnen

aber: **Wahrnehmung/ Interpretation** dieser Bedingungen ist **personenabhängig**



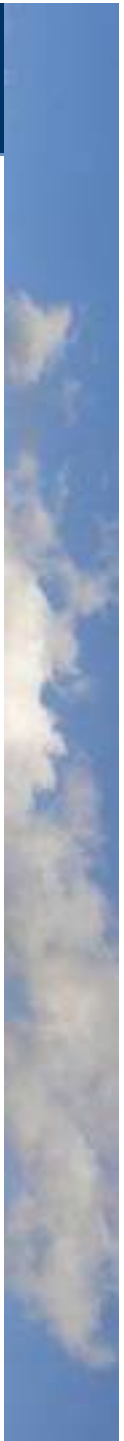
1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

■ Ausgangslage (II) ■

Objekte Belastung ⇔ subjektiv empfundene Belastung (Einschätzung und Abwägen von Anforderung und Ressourcen)

Belastungserleben als Folge der Einschätzung der Stresshaftigkeit eines Ereignisses

= > Herausforderungs- und Belastungserleben als veränderbare Zustände



1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

Wer die Welt seiner Gedanken verändert, der verändert auch die Welt.

N. V. Peale



1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

■ Veränderter Zugang ■

Gibt es **protektive Faktoren**, die vor Burnout schützen?

= > **Selbstwirksamkeit**

Selbstwirksamkeit bezeichnet die subjektive Überzeugung einer Person, ein bestimmtes Verhalten erfolgreich ausführen zu können.

(Bandura)

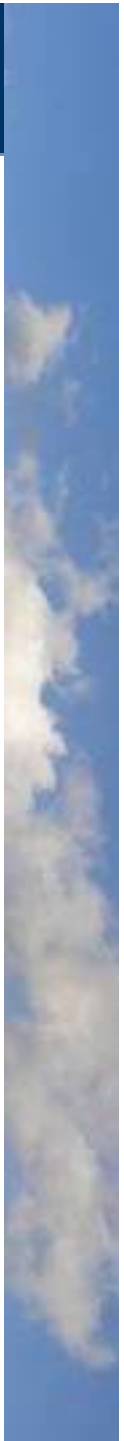
1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

■ Relevanz der Selbstwirksamkeit ■

Selbstwirksamkeit

- zentral für subjektive Einschätzung der Situation
- Stärke der Anstrengung
- Ausdauer angesichts von Misserfolgen oder Hindernissen
- Verarbeitung von Rückschlägen

= > **Je stärker** die personale Ressource
Selbstwirksamkeit desto **weniger Stresserleben!**

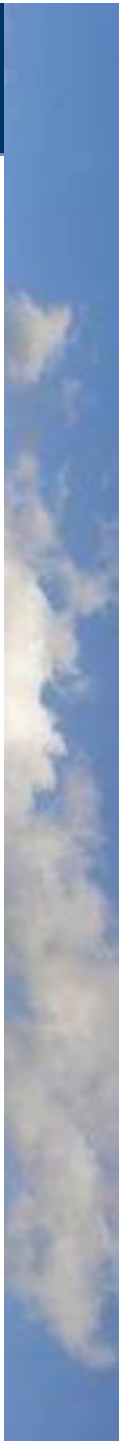


1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

■ Wie kann man Selbstwirksamkeit fördern? (I) ■

Quellen zum Aufbau von Selbstwirksamkeit:

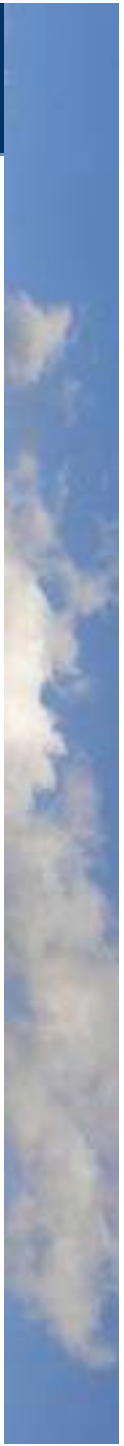
- Direkte, positive Erfahrungen (Erfolge werden aufgrund des eigenen kompetenten Handelns erlebt)
- stellvertretende Erfahrungen
- verbale Mitteilung



1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

■ Wie kann man Selbstwirksamkeit fördern? (II) ■

Zentral: Steigerung von **Handlungskompetenz**



Steigerung der Handlungskompetenz durch Selbstregulation

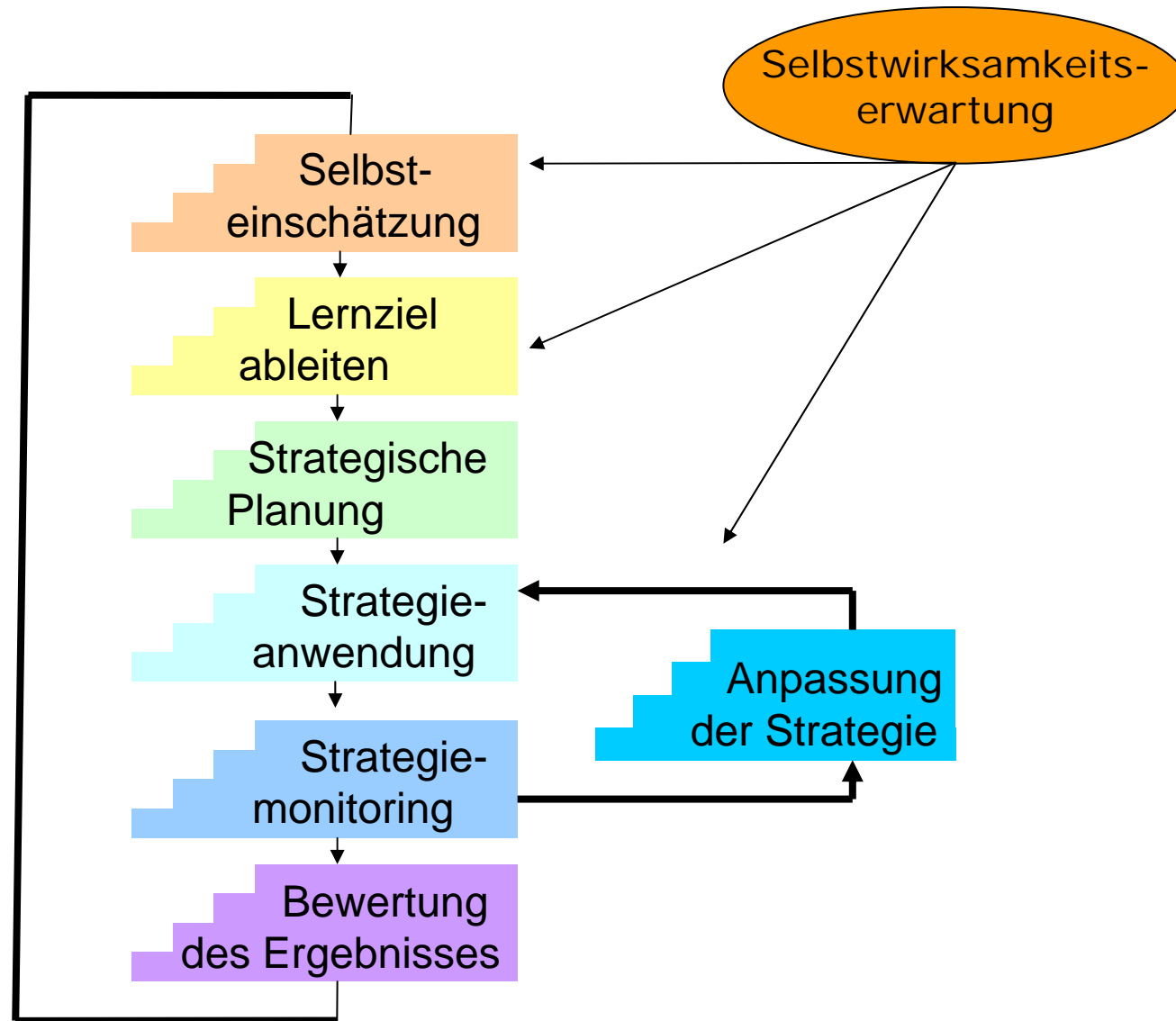


Abb.: Zyklus selbst-regulierten Lernens (Ziegler, Stöger & Dresel)

1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

■ Wie kann man Selbstwirksamkeit fördern? (II) ■

Zentral: Steigerung von **Handlungskompetenz!**

- realistische und verbindliche **Ziele**
- **Planung** (damit Erfolg wahrscheinlich wird)
- **Wissensaufbau & Strategieraufbau**
- Einholen von **Rückmeldung/ Feedback**
- **Reflexion**
=> soziale, wissensbezogene **Netzwerke** nutzen
(um Anerkennung & Unterstützung zu bekommen)

1. Seelische Gesundheit aus Perspektive der Selbstwirksamkeitsforschung

Projekt zur Förderung von Handlungskompetenzen bei Lehrkräften (und SchülerInnen):



*Trainingsprogramm zum **Aufbau** von **LehrerInnen-Kompetenzen** zur Förderung von **Lebenslangem Lernen***

Wichtig:

Präventiver Ansatz!

Kein Anti-Burnout Programm für LehrerInnen!

2. Trainingsprogramm TALK

■ Idee von TALK ■

Ziel:

LehrerInnen zu befähigen, **Lebenslanges Lernen** als Unterrichtsziel in Klassen zu integrieren

= > **Konzeption, Durchführung und Evaluation** eines diesbezüglichen **Trainingsprogramm**



2. Trainingsprogramm TALK

■ zentrale Determinanten für erfolgreiches Lebenslanges Lernen (LLL) ■

- **Bildungsmotivation** – anhaltende Motivation und Wertschätzung für Bildung und Lernen
- **Selbstregulation** – Kompetenzen, diese Bildungsmotivation erfolgreich und selbstständig umsetzen zu können

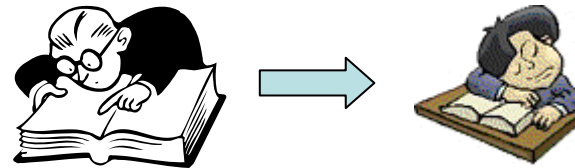
(Achtenhagen & Lempert, 2000;
Artelt, Baumert, Julius-McElvany & Peschar, 2003)

2. Trainingsprogramm TALK

■ Situation in Österreich bzgl. LLL? ■

Studie von Spiel & Schober, 2002:

- **Interesse** der SchülerInnen **nimmt** über die Schulzeit hinweg **ab**



- **Kompetenzen** zum selbstregulierten Lernen werden **gering eingeschätzt**

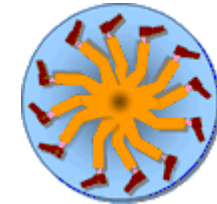


- **Selbstwirksamkeit** der **LehrerInnen** **Kompetenzen** zum LLL zu vermitteln ist **moderat** ausgeprägt



=> **TALK** wurde initiiert

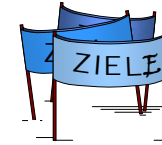
2. Trainingsprogramm TALK



■ Ablauf von TALK ■

- **Dreisemestriger** Fakultätslehrgang für Lehrkräfte aus **Hauptschulen** und **AHS**
Fokus Semester 1 & 2: Unterricht
Fokus Semester 3: Schule
- Start: WS 2006/07; Lehrgangsende: WS 2007/08
- Insgesamt **130 Stunden Training** (ein- bis zweitägige Workshops)
- **Lehrkräfteteams** als Teilnahmevoraussetzung
- LK begleiten eine Klasse der **5.-7. Schulstufe**

2. Trainingsprogramm TALK



■ Ziele von TALK ■

Förderung von

- ⇒ **LehrerInnenkompetenzen** bzgl. Förderung von LLL in der Schule
- ⇒ **Selbstwirksamkeit und Motivation** der Lehrkräfte
- ⇒ **Kooperation im Kollegium** (wichtig für Unterstützung, Anerkennung, Feedback)

letztendlich:

Förderung von LLL bei Lehrkräften & SchülerInnen & Schule
durch Veränderungen im Unterricht & Veränderungsimpulse in der Schule

2. Trainingsprogramm TALK

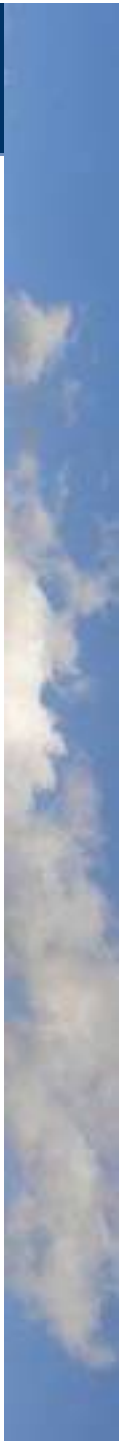
■ Inhalte von TALK ■

Kernbereiche:

- **Motivation** (z.B. Ziele, Interesse, Selbstwert, Feedback)
- **Selbstreguliertes Lernen** (z.B. Lernstrategien, SRL-Kompetenzen)

Flankierend:

- **Soziale Kompetenzen** (z.B. Kooperatives Lernen, Konfliktmanagement)
- **Kognitive Kompetenzen** (z.B. kreatives & kritisches Denken)



2. Trainingsprogramm TALK

■ Didaktische Prinzipien ■



1. Wissenserwerb

2. Transfersicherung:

- authentische Lernsituationen
- Individuelle Zielsetzung nach jeder TALK-Einheit
=> Folgeinheit: Zeit für Erfahrungsaustausch,
Erarbeitung von Optimierungsvorschlägen

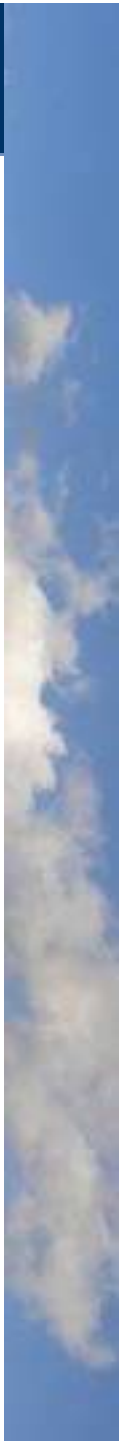
3. Vermittlung der Lerninhalte **explizit & implizit**

2. Trainingsprogramm TALK

■ Erfahrung ■

Bericht von **Klassenprojekten** (aus 1. & 2. Semester): Förderung von SRL und Motivation

Bericht von **Schulprojekten** (3. Semester)



2. Trainingsprogramm TALK

■ Erfahrung: Klassenprojekte ■



Projekt zur Förderung von SRL: Berufsorientierung (Beispiel von Laa an der Thaya)

- 3. Klasse AHS
- fächerübergreifendes Projekt
- 10 Unterrichtseinheiten
- Themenwahl:
 - Lernen einst und jetzt
 - BHS – Was lernt man da?
 - AHS – Was kommt nach der Unterstufe?
 - Wer lernt wo in NÖ? - Wie viele Kinder entscheiden sich für welchen Ausbildungsweg?
 - Wie lernt man anderswo?
 - Lehrberufe nach vier Jahren Gymnasium

2. Trainingsprogramm TALK

■ Erfahrung: Klassenprojekte (SRL) ■

TALK - SRL-Projekt
BG/BRG Loos: Habisgen-Hahn-Zins

A82

GRUPPENVERTRAG

Name der TeilnehmerInnen: _____
 Gruppename: _____
 Thema: _____
 Meine Rolle in der Gruppe: _____

Planungsschritte:

Was	wird von wem	bis wann gemacht	Fragen, Probleme,

Wie soll euer Endprodukt aussehen? (Handout, Präsentation, Plakat, Folien, Power Point,...)

Bewertungskriterien:

- **Präsentation:**
Inhalt klar, Medien (Plakat, Power Point, Folie, ...), Ablauf bei Teampräsentation, Hochsprache, Stichwortkarten, allgemeiner Eindruck, Handout (Layout)
- **Teamarbeit:**
Aktivität in der Gruppe, Einhalten der Gruppenrollen, Einhalten der Termine, Einhalten des Gruppenvertrages, Erfüllen der individuellen Aufträge

Datum: _____

Deine Unterschrift: _____ Unterschrift deiner Lehrkraft: _____

TALK - SRL-Projekt
BG/BRG Loos: Habisgen-Hahn-Zins

A84

MEIN LERNPROTOKOLL

Name der TeilnehmerInnen: _____
 Gruppename: _____
 Thema: _____
 Meine Rolle in der Gruppe: _____

Datum	Dauer	Inhalt(Was?)	Kommentar (Was ist mir aufgefallen? Was war schwierig, überraschend für mich)

2. Trainingsprogramm TALK

■ Erfahrung: Klassenprojekte (SRL) ■

TALK - SRL-Projekt
BG/BRG Loos Hobitzel-Hahn-Duis

AB6

BEWERTUNG DES EIGENEN PROJEKTES

Name der TeilnehmerInnen: _____
Gruppenname: _____
Thema: _____
Meine Rolle in der Gruppe: _____

Was mir an dem Projekt besonders gut gefallen hat	
Worauf ich stolz bin	
Was an dem Projekt besonders schwer war	
Was ich jetzt mehr weiß	
Was würde ich beim nächsten Projekt anders machen	
Soll dieses Projekt auch in den zukünftigen 3. Klassen durchgeführt werden?	

Das Ergebnis unserer Gruppenarbeit ist:
sehr gut _____ mittel _____ schlecht _____

Mein Beitrag zum Gruppenergebnis war:
sehr wichtig _____ wichtig _____ unwichtig _____

Mein Einsatz für das Projekt war:
enorm _____ mittelmäßig _____ gering _____

Was ich noch sagen möchte:

2. Trainingsprogramm TALK

■ Erfahrung: Schulprojekte ■

Coaching der Schulprojekte

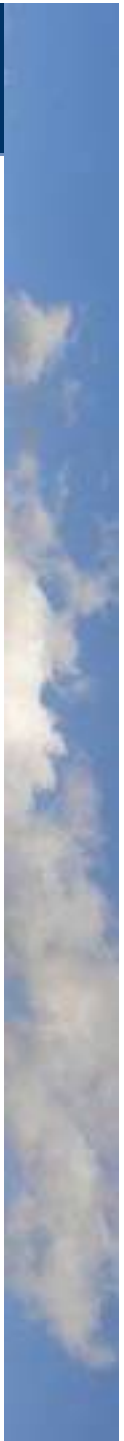


- Themenfindung
- Zielsetzung und Festlegung von Erfolgskriterien
- Planung
- Durchführung: Treffen zur Reflexion und Adaption der Projekte
- Bewertung: Abschlussreflexion der Erfahrungen mit Schulprojekten

2. Trainingsprogramm TALK

■ Beispiele für Schulprojekte ■

- **Feedback** in unterschiedlichen Lernformen
- **Kooperatives Lernen** in kooperativen Gruppen
- **Selbstreguliertes und kooperatives Lernen** im Schulalltag
- **Wirkung** neuer Lern- und Lehrformen auf die SchülerInnen
- Vom Text zur Präsentation: **Verankerung** des **Methodentrainings** in den regulären Schulunterricht
- ...



2. Trainingsprogramm TALK

■ Erfahrung: Schulprojekte ■



Stimmen aus den Schulteams:

- Kommunikationsstrukturen zu erstellen wichtig
- Gruppentreffen sehr hilfreich (nicht nur Tür- und Angelgespräche)
- Fokussierung hilft bei Optimierung des Unterrichtens
- Ziele und Zeitpläne müssen adaptiert werden
 - = > zuviel vorgenommen
 - = > ein Semester zu kurz für Umsetzung
- Projekt geht im Schulalltag oft unter
- Unterstützung durch Schulleitung wichtig
- Eltern bemerken, dass sich was in der Klasse tut
-

2. Trainingsprogramm TALK

■ Erste Evaluationsergebnisse ■



Stichprobe:

- 40 Lehrkräfte in Trainingsgruppe
(Frauen: N=37; Männer: N=3 / HS: N=26; AHS: N=14)
- 761 SchülerInnen
(Mädchen: 49%; Jungen: 51% / HS: 62%; AHS: 38%; 5. bis 7. Jgst.)

Zusätzlich: VergleichslehrerInnen und -schülerInnen

2. Trainingsprogramm TALK

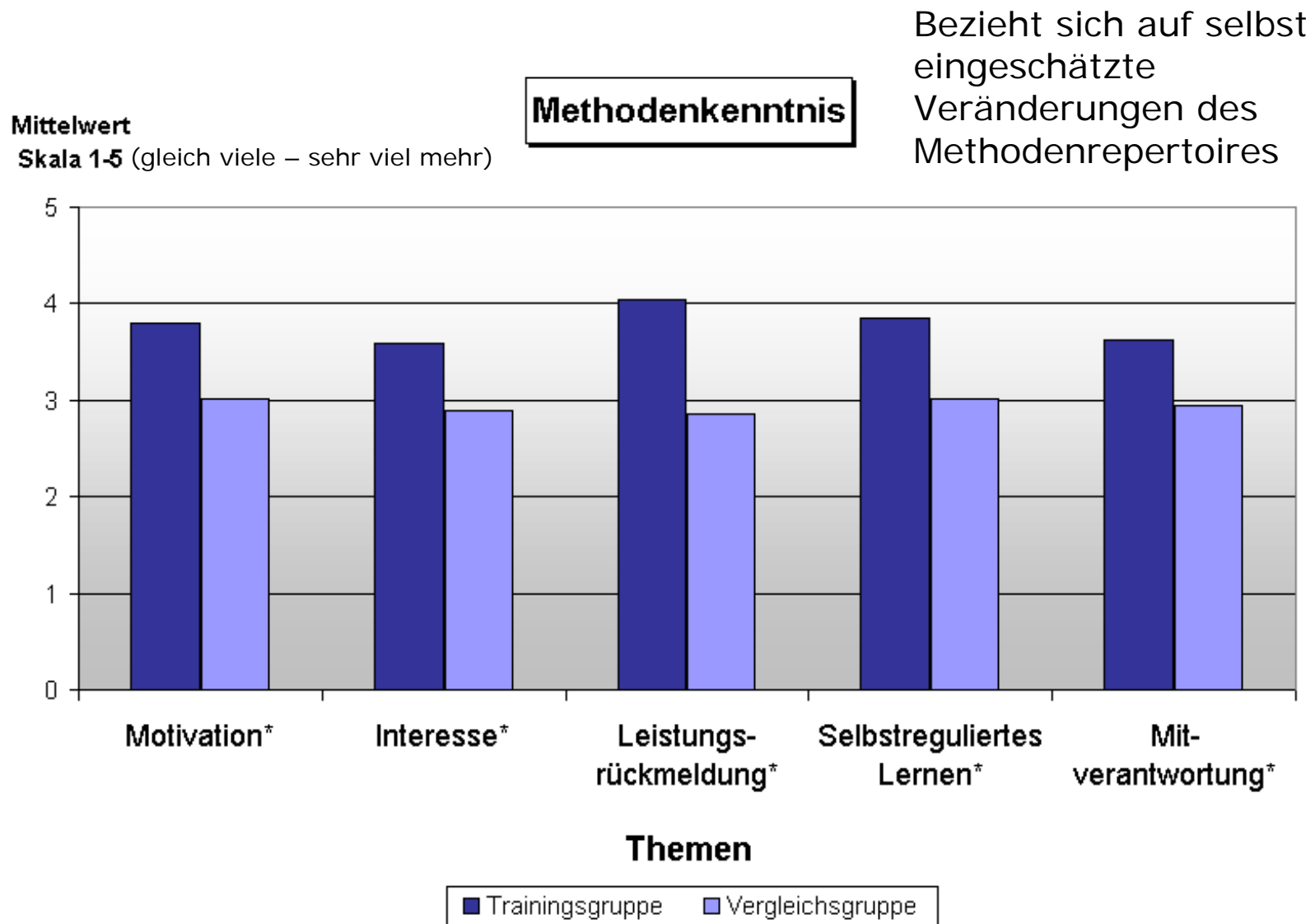
■ Erste Evaluationsresultate ■

Rück Erinnerung ZIELE:

- ⇒ Förderung von **LehrerInnenkompetenzen** bzgl. Förderung von LLL in der Schule
- ⇒ Förderung der **Selbstwirksamkeit und Motivation** der Lehrkräfte
- ⇒ Förderung von **Kooperation im Kollegium** (wichtig für Unterstützung, Anerkennung, Feedback)

2. Trainingsprogramm TALK

■ Erste Evaluationsergebnisse: (1) Kompetenzen ■



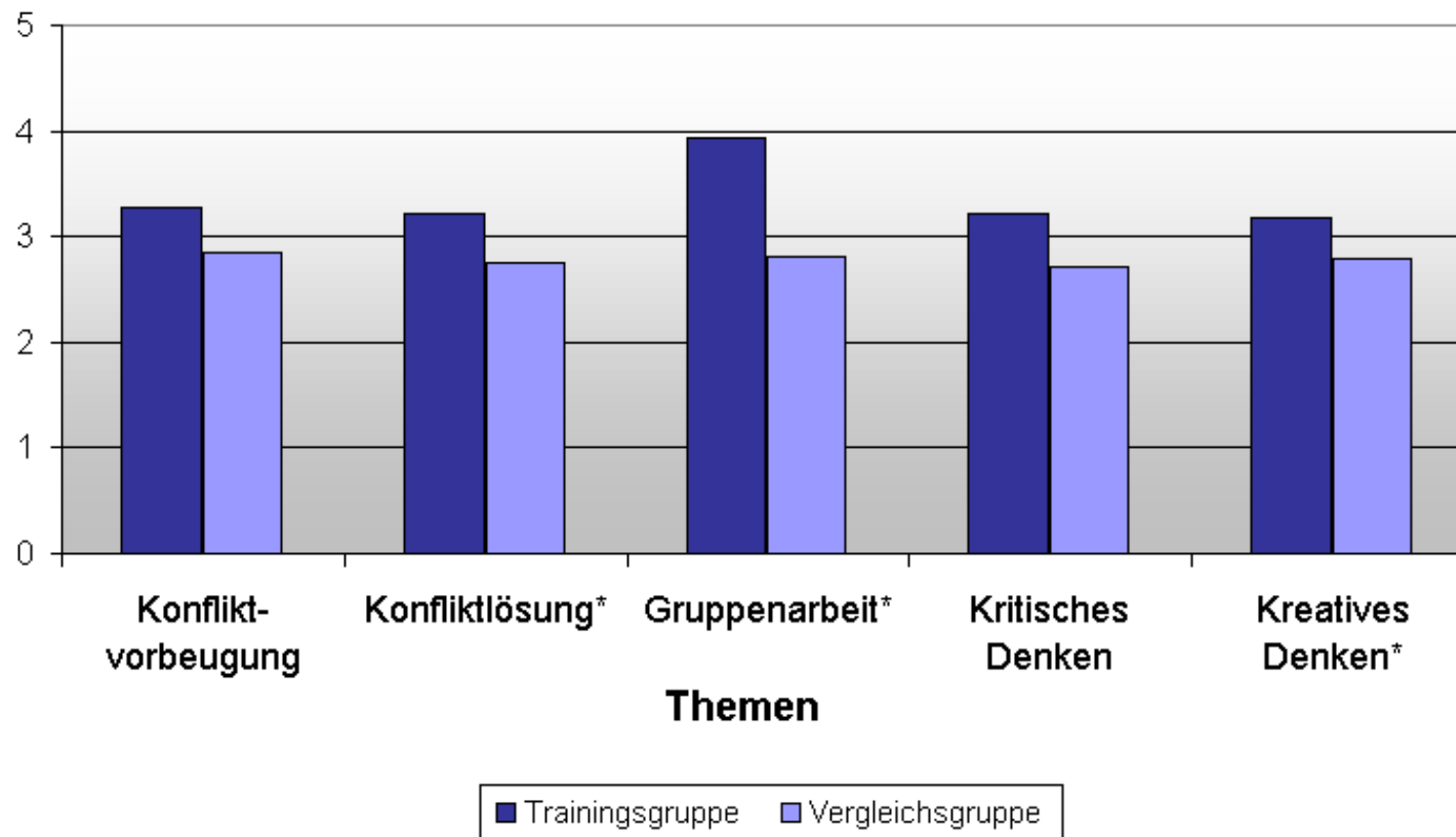
2. Trainingsprogramm TALK

■ Erste Evaluationsergebnisse: (1) Kompetenzen ■

Bezieht sich auf selbst eingeschätzte Veränderungen des Methodenrepertoires

Mittelwert
Skala 1-5
(gleich viele – sehr viel mehr)

Methodenkenntnis



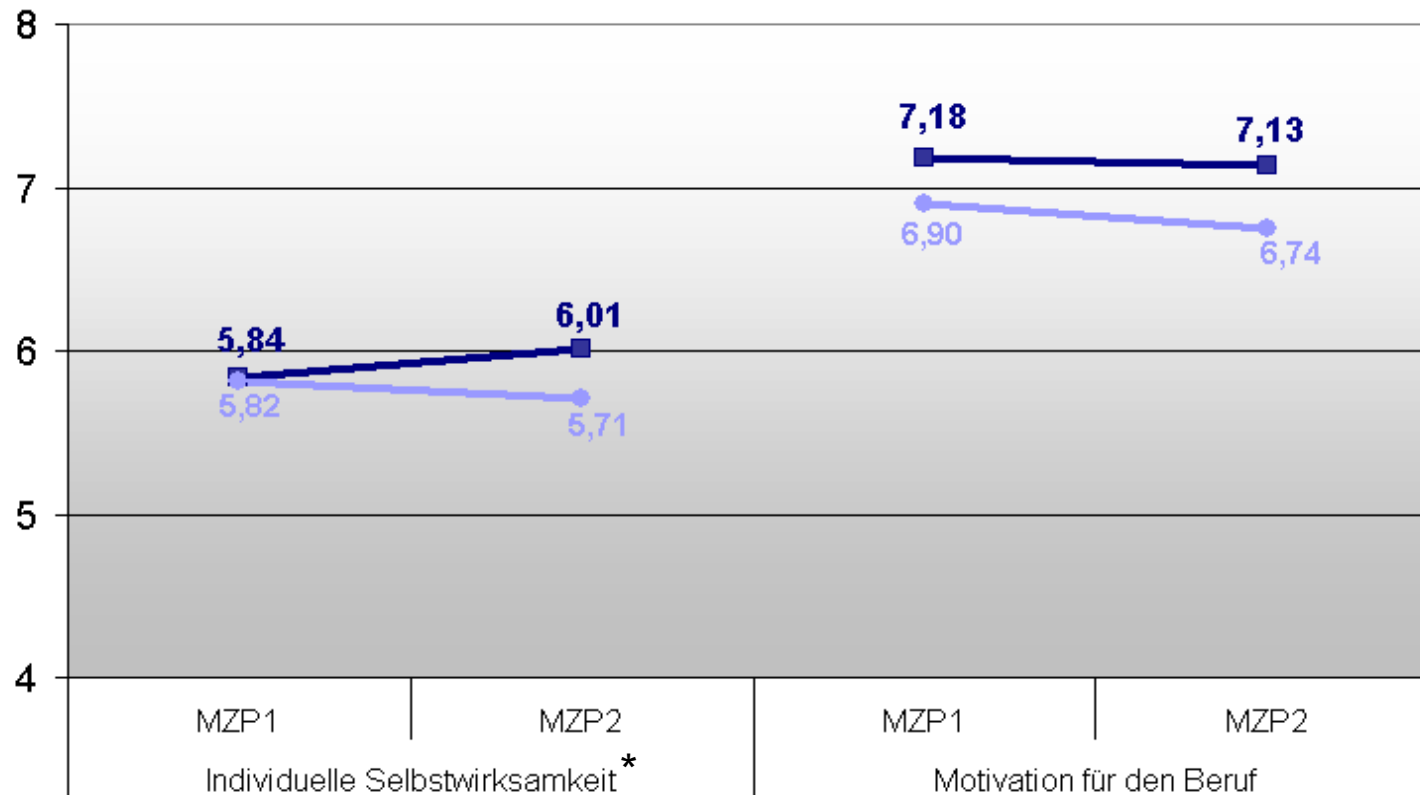
2. Trainingsprogramm TALK

■ Erste Evaluationsergebnisse: (2) Motivation der Lehrkräfte ■

Veränderung von Selbstwirksamkeit und Motivation

Mittelwert
Skala 1-8

(gar nicht - vollkommen)



*signifikanter
Interaktionseffekt

■ Trainingsgruppe ● Vergleichsgruppe

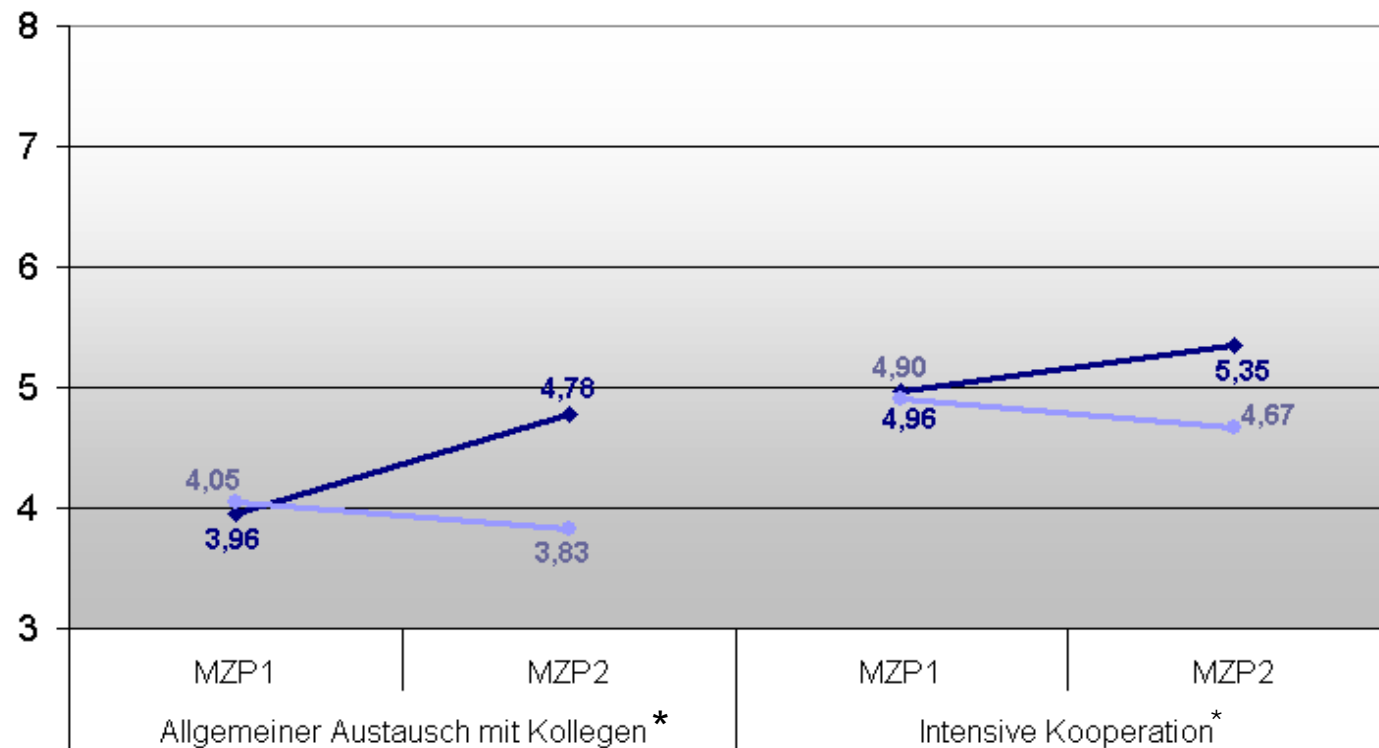
2. Trainingsprogramm TALK

- Erste Evaluationsergebnisse: (3) Intensivierung der Kooperation ■

Veränderung - Austausch mit Kollegen/ Kooperationsbereitschaft

Mittelwert

Skala 1-8 (gar nicht - vollkommen)

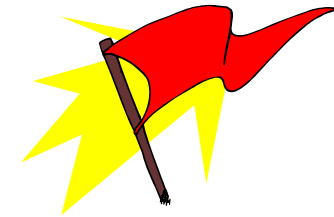


*signifikanter
Interaktionseffekt

◆ Trainingsgruppe ● Vergleichsgruppe

3. Resümee

■ TALK ■



Trainingserfolge:

- positive Effekte im selbst eingeschätzten
Kompetenzerwerb
- Erhöhung der individuellen
Selbstwirksamkeit/ Motivation für Beruf und
der Kooperation in Schule
- Aber: Differenzierte Auswertungen noch
nötig!

3. Resümee

■ Allgemein ■

- Zielsetzungen, Planungen, Rückmeldungen wichtig im LehrerInnenalltag zur Förderung der Selbstwirksamkeit (= > seelische Gesundheit)
- Vernetzungen innerhalb der Schule zentral!

