



**UNI**brain

# UNIbrain Lerntool

Projekt, online Lerntool und Studie

18.05.2021

11. FEDERALL Brownbag Lunch

Julia Hegy, Sandra Abegglen

# Um was geht es?



**Online Lerntool**



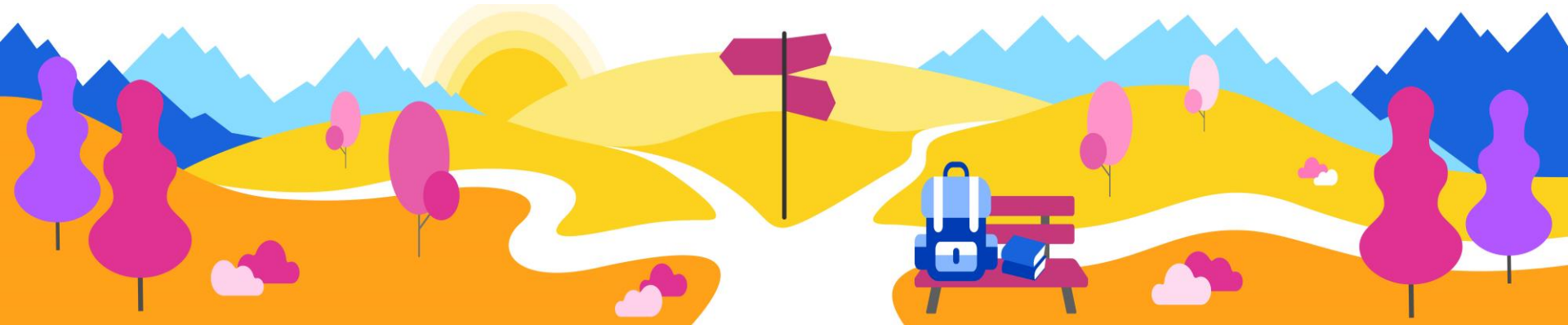
**Lernen lernen**



**Version 2.0**



**Studie**



# Inhalt

## 01

### Hintergrund

Selbstreguliertes  
Lernen, Lern-  
blockaden

## 02

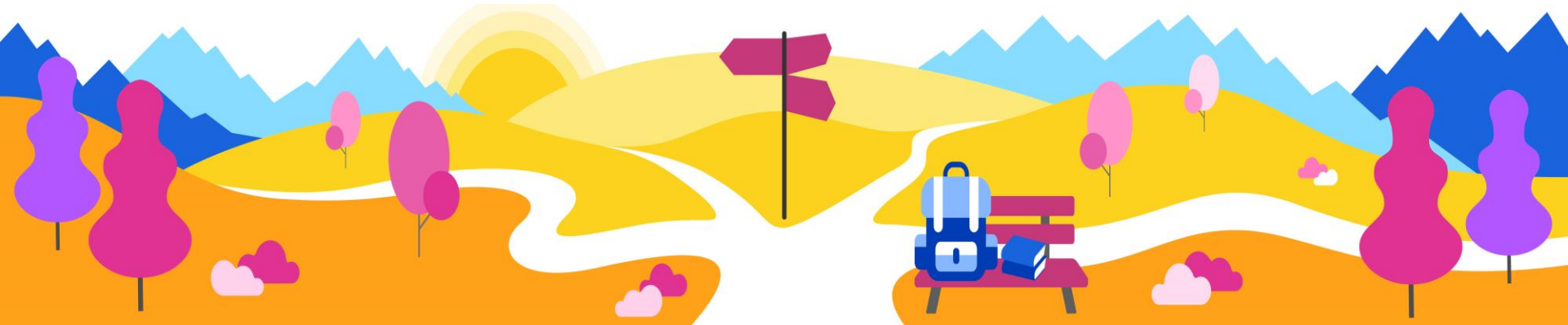
### Das Programm

Aufbau, Elemente,  
Umsetzung

## 03

### Die Studie

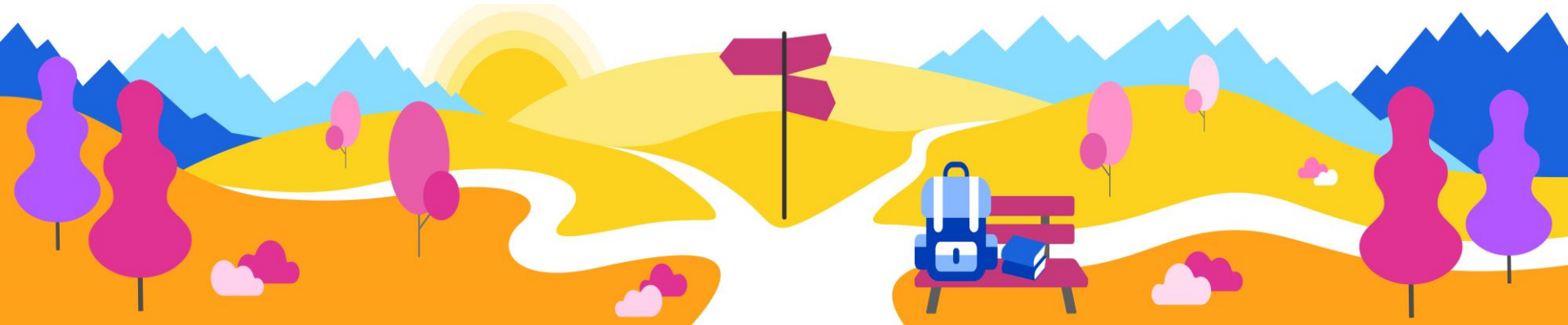
Was wird wie und  
mit wem evaluiert?



# 01

## Hintergrund

(Selbstreguliertes) Lernen, Lernblockaden







# Hintergrund: Erfolgreiches SRL?

4 Komponenten, die **erfolgreiches** SRL ausmachen:

1. Kenntnis des Aufbaus und der Funktionsweise des Gedächtnisses und des Lernens
2. Kennen und Nutzen effizienter Lernstrategien
3. Lernplanung und -kontrolle
4. Kenntnis verschiedener, das Lernen und die Lerneinschätzung beeinflussender Faktoren

(Bjork et al., 2013)



# Hintergrund: Lernblockaden

Faktoren, die das Lernen einschränken können:

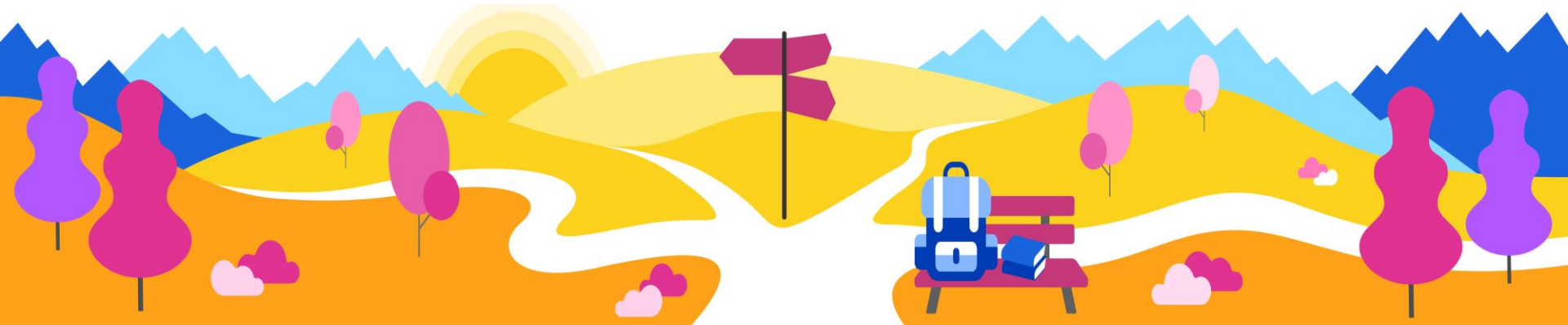
1. Angst und Nervosität (Metzig & Schuster, 2016)
2. Konzentrationsprobleme (Solms, 2016)
3. Prokrastination (Wäschle et al., 2014)
4. Stress (Neuburger, 2016; Shors, 2006)
5. Negatives Selbstkonzept (Valentine et al., 2004)

# 02

## Das Programm

Aufbau, Elemente, Umsetzung

↪ Screenshots





# Das Programm

## Aufbau



### Dauer & Umfang

8 Module sind während 8 Wochen nutzbar



### Online & flexibel

Jederzeit auf PC, Tablet und Smartphone nutzbar



### Abwechslung

Videos, Übungen, Experimente, Links, Vorlagen etc.



### Theorie & Praxis

Techniken und Tipps aus Forschung und Coaching

# Das Programm

## Module



### Modul 6: Ich will und ich kann!

Triffst du ab und zu auf Höhen und Tiefen, knifflige Stellen und Geduldsproben? Gibt es schwierige Momente oder Zeiten, in denen du einfach nicht willst? In diesem Modul geht es darum, wie du erfolgreich mit Angst und Prokrastination umgehen kannst.



### Modul 5: Versuchs mal mit Gemütlichkeit – und Fokus

Du läufst und läufst und kommst dennoch nicht voran? Du siehst vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr? Bist du gestresst und kannst dich manchmal nicht gut konzentrieren? Um diese Themen geht es in Modul 5.



### Modul 4: Gutes Werkzeug und die richtige Technik

Einfach mal drauf los lernen oder mit der richtigen Technik und gutem Werkzeug effizient und nachhaltig voran kommen? Ja, das Zweite.



### Modul 1: Motiviert vom Start bis ins Ziel

Kannst du dich für das Lernen motivieren? Wie lange hält diese Motivation an? In diesem Modul dreht sich alles um die Lernmotivation, wie sie gefördert und aufrechterhalten werden kann.



### Modul 8: Meine Wanderung, mein Erfolg: Ressourcen stärken

Glaubst du an dich und deine Fähigkeiten? Weisst du, welche Ressourcen und Stärken du zur Verfügung hast und wie du sie nutzen kannst? Genau darum geht es im letzten Modul.



### Modul 7: Fortschritt prüfen, Sicherheit erhöhen

Wie weit bist du eigentlich schon? Wie sicher fühlst du dich? Modul 7 zeigt dir, wie du deinen Lernerfolg prüfen und sichern kannst und weshalb das wichtig ist.



### Modul 3: Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Lernst du zur optimalen Zeit an einem geeigneten Ort? Weisst du, wie oft du eine Pause machen solltest? Hast du Lernziele und einen Lernplan oder nicht? All das wird in Modul 3 thematisiert.



### Modul 2: Die Karte richtig lesen

Weisst du, wie dein Gedächtnis funktioniert und wie du diese Funktionen nutzen kannst? In diesem Modul erfährst du, wie du deine Gedächtniskarte richtig lesen und davon profitieren kannst.

# Das Programm

## Theoretische Basis 2

Berücksichtigung von Faktoren zur Förderung der Akzeptanz, des Commitments und der Adhärenz:



**Guidance**



**Gamification**



**Erinnerungen**



**Usability**



**Storytelling**



**Relevanz**



**Einbindung**



**Passung**

Achilles et al. (2020); Hennemann et al. (2018), Lin et al. (2018)

# Das Programm

## Theoretische Basis 2

Berücksichtigung von Faktoren zur Förderung der Akzeptanz, des Commitments und der Adhärenz:

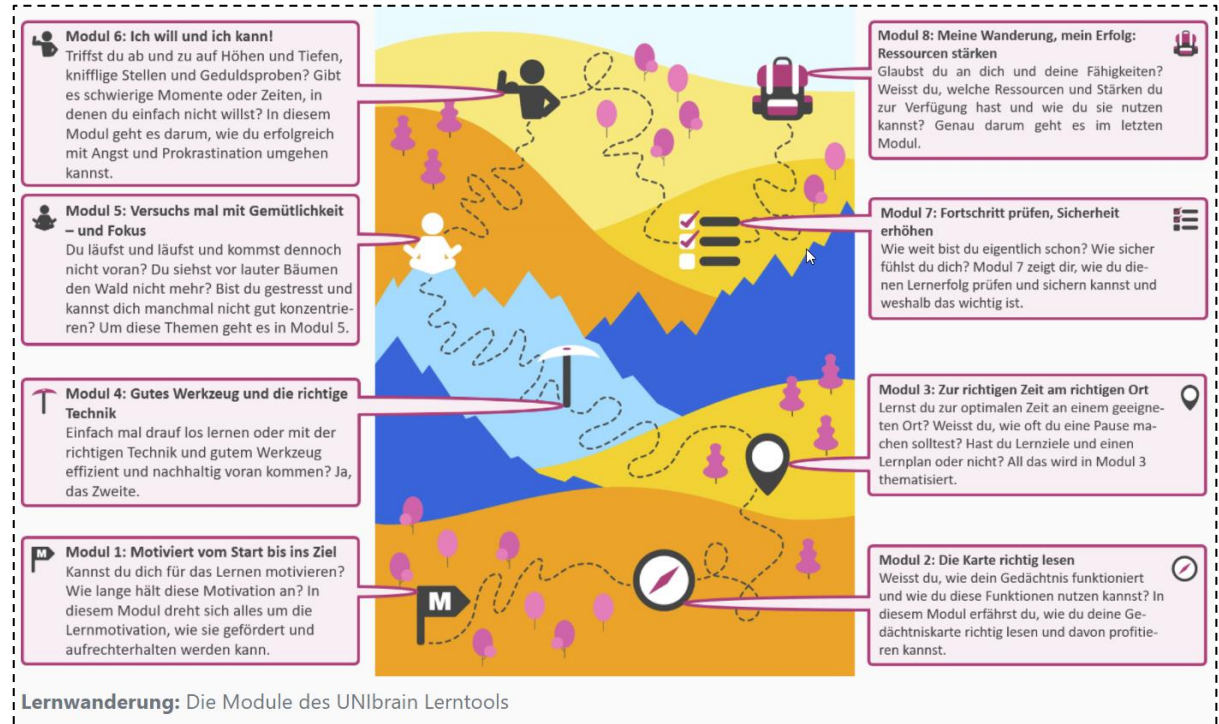


### Guidance



### Storytelling

Achilles et al. (2020);  
Hennemann et al. (2018),  
Lin et al. (2018)



# Das Programm

## Theoretische Basis 2

Berücksichtigung von Faktoren zur Förderung der Akzeptanz, des Commitments und der Adhärenz:



### Gamification



### Relevanz

Achilles et al. (2020);  
Hennemann et al. (2018),  
Lin et al. (2018)

#### Was ist Lernen?

Eigentlich weiss jede\_r, was Lernen ist, schliesslich begegnen einem das Thema und der Begriff jeden Tag. Wir lernen beispielsweise etwas auswendig, lernen aus unseren Fehlern, lernen, indem wir etwas anwenden und vieles mehr. Es gibt spezielle Orte des Lernens wie die Bibliotheken, Universitäten oder Schulen. Doch was ist Lernen nun genau? In der Psychologie wird Lernen folgendermassen definiert:

«Lernen ist ein Prozess, der als Ergebnis von Erfahrungen relativ langfristige Änderungen im Verhaltenspotential erzeugt.» (Kiesel & Koch, 2012, S.11)



#### Was kann man daraus schliessen?

1. *Lernen ist ein Prozess*: Ein Prozess hat normalerweise verschiedene Stufen. Dies wird im nächsten Kapitel zum Lernzyklus beschrieben.
2. *Lernen bewirkt eine Veränderung*: Dies kann unser Denken, Verhalten, Empfinden und mehr betreffen.
3. *Die Veränderung beeinflusst das Verhaltenspotential einer Person*: Mit Verhaltenspotential sind die verschiedenen Möglichkeiten, sie sich jemand verhalten kann, gemeint. Diese Möglichkeiten werden durch das Lernen beeinflusst und verändert. Das kann sich wiederum auf das tatsächliche Verhalten auswirken, muss es aber nicht.

# Das Programm

## Theoretische Basis 2

Berücksichtigung von Faktoren zur Förderung der Akzeptanz, des Commitments und der Adhärenz:



### Erinnerungen



### Einbindung

Achilles et al. (2020);  
Hennemann et al. (2018),  
Lin et al. (2018)

#### Partner\_innen

Wir arbeiten mit folgenden Partner\_innen zusammen:

**Beratungsstelle**  
der Berner Hochschulen



**Beratungsstelle der Berner Hochschulen**

Beratung, Coaching und Workshops für Studierende im Kanton Bern

[www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch](http://www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch)

# Das Programm

## Theoretische Basis 2

Berücksichtigung von Faktoren zur Förderung der Akzeptanz, des Commitments und der Adhärenz:



### Usability



### Passung

Dein Fortschritt bei UNIBrain:

4/8

Weiterführende Literatur

Zurück zur Startseite

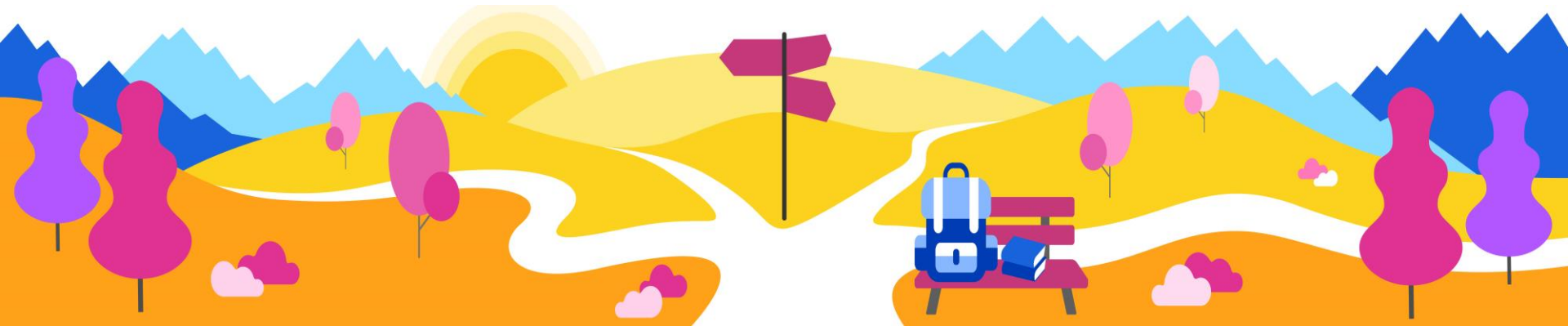
Zum nächsten Modul

Achilles et al. (2020);  
Hennemann et al. (2018),  
Lin et al. (2018)

# 03

## Die Studie

Was wird wie und mit wem evaluiert?





# Die Studie

## Pilot



Programm testen, (techn.) Fehler finden, Feedback und Verbesserungsvorschläge einholen



N = 36 Lernende



Masterarbeit



Wirksamkeit des Programms testen



Mehr dazu...

## RCT

(Randomized  
controlled trial)





# RCT: Design

3 Gruppen:

- **Interventionsgruppe:**  
Direkt Zugang zu Vollversion
- **Kontrollgruppe 1:**  
Direkt Zugang zu Kurzversion
- **Kontrollgruppe 2:**  
Wartelistengruppe, Zugang zu Vollversion nach  
Ende der Studie

# RCT: Ablauf

✓ Einverständnis gegeben

✓ Alle: Zugang Vollversion

## Baseline (T0)

Demografische Daten  
Lernstrategien LIST  
Selbstwirksamkeit SWE  
Prokrastination GPS-K  
Commitment to change Eisenmann  
et al. (2018)  
Teilnahmemotivation Eigene Items

## Post (T1)

Lernstrategien LIST  
Selbstwirksamkeit SWE  
Prokrastination GPS-K  
Zufriedenheit ZUF-8  
Usability SUS

## Follow-up (T2)

Lernstrategien LIST  
Selbstwirksamkeit SWE  
Prokrastination GPS-K  
Zufriedenheit ZUF-8  
obj. Lernerfolg Note  
subj. Lernerfolg Boerner et  
al. (2005)

Randomisierung

T0

8 Wochen

T1

4 Wochen

T2



# **Pilot Ergebnisse:** **Am meisten profitiert von:**

1. Lernplan
2. Lernstrategien
3. Motivations-Teile
4. Zielsetzung
5. Lernmythen aufklären



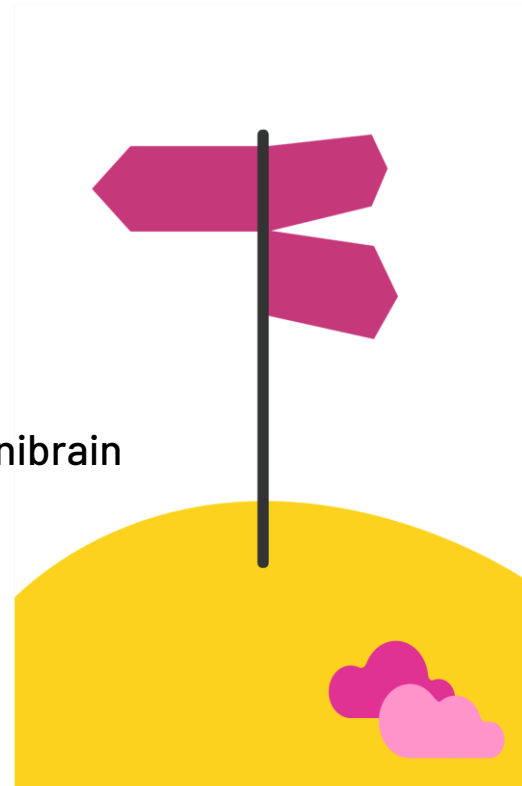
# Kontakt



Julia Hegy  
julia.hegy@psy.unibe.ch



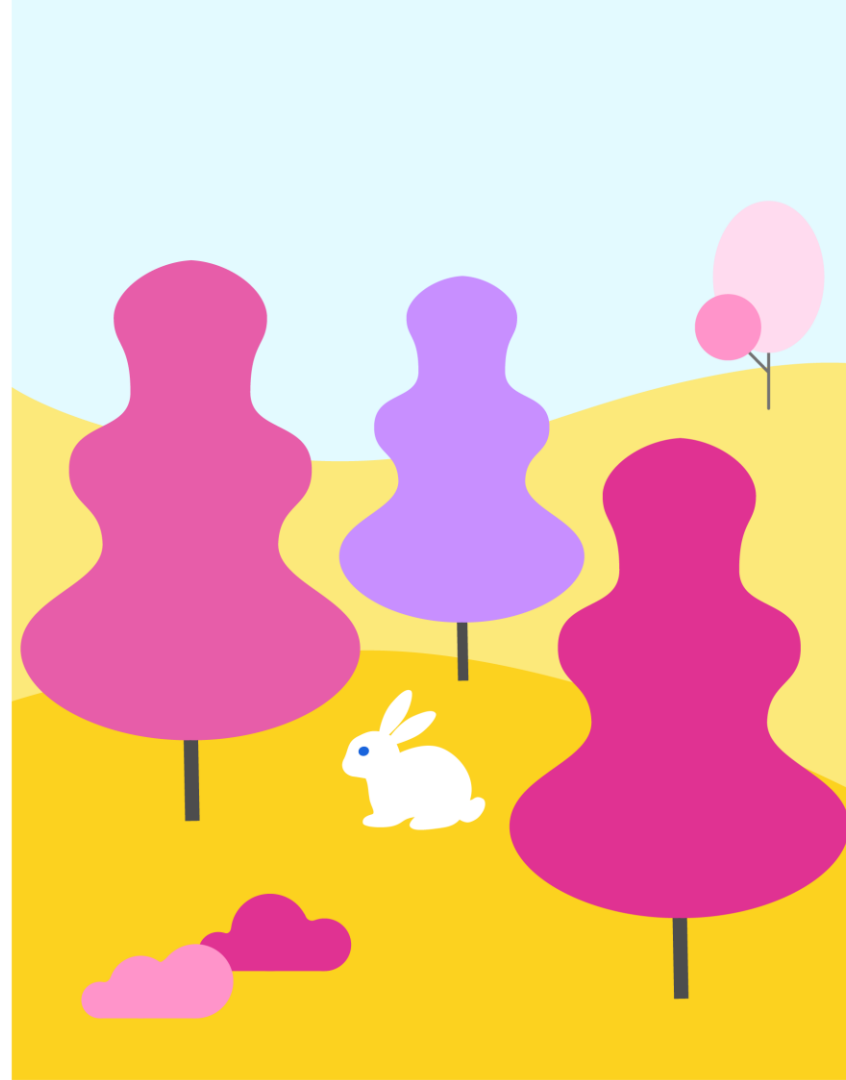
UNIBrain  
<https://selfhelp1.psy.unibe.ch/unibrain>





# Vielen Dank

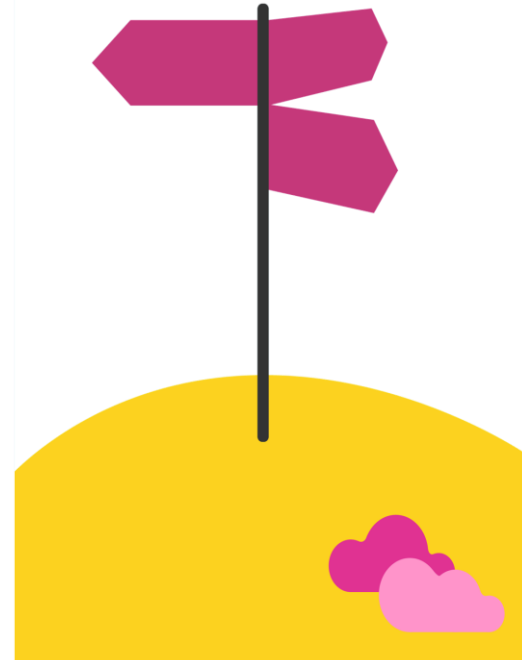
**Sandra Abegglen  
Carina Fontana**





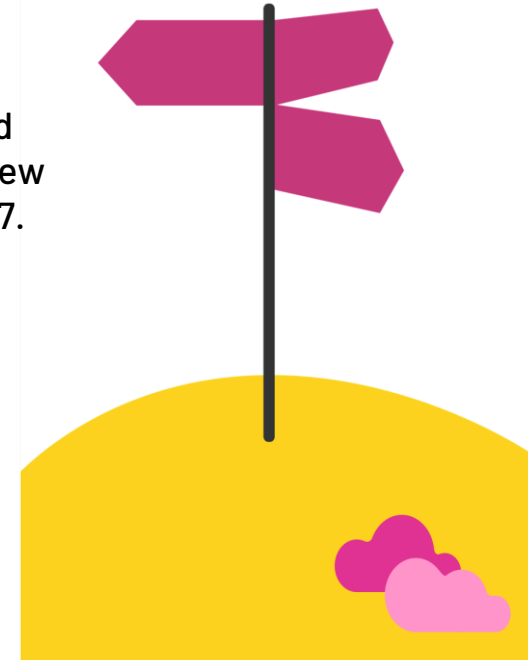
# Literatur 1:

- Achilles, M., Anderson, M., Li, S., Subotic-Kerry, M., Parker, B., & O'Dea, B. (2020). Adherence to e-mental health among youth: Considerations for intervention development and research design. *DIGITAL HEALTH*, 6. doi:10.1177/2055207620926064
- Boerner, S., Seeber, G., Keller, H., % Beinborn, P. (2005). Lernstrategien und Lernerfolg im Studium: Zur Validierung des LIST bei berufstätigen Studierenden. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 37(1), 17-26
- Bjork, R. A., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions. *Annual Review of Psychology*, 64, 417-444. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143823>



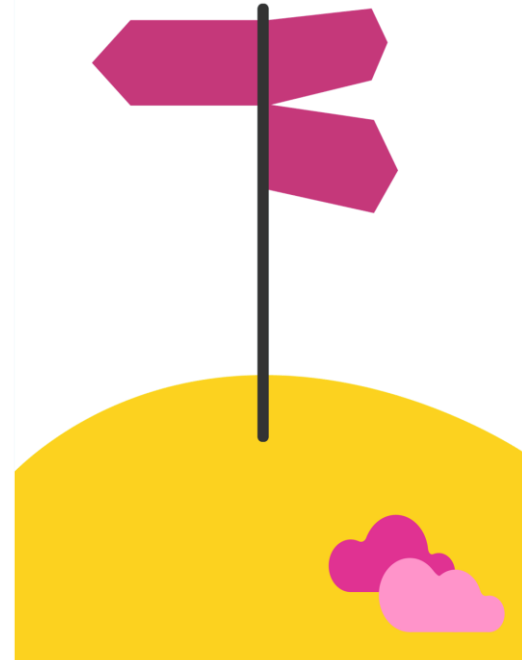
## Literatur 2:

- Eisenmann, D., Stroben, F., Gerken, J.D., Exadaktylos, A.K., Machner, M., & Hautz, W.E. (2017). Interprofessional emergency training leads to changes in the workplace. *Western Journal of Emergency Medicine*, 19(1), 185-192. doi10.5811/westjem.2017.11.35275
- Hennemann, S., Farnsteiner, S., & Sander, L. (2018). Internet- and mobile-based aftercare and relapse prevention in mental disorders: A systematic review and recommendations for future research. *Internet Interventions*, 14, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.09.001>
- Landmann, M., Perels, F., Otto, B., Schnick-Vollmer, K., & Schmitz, B. (2015). Selbstregulation und selbstreguliertes Lernen. In *Pädagogische Psychologie*, 2. Auflage (pp. 45-64). Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41291-2>



# Literatur 3:

- Lin, J., Faust, B., Ebert, D. D., Krämer, L., & Baumeister, H. (2018). A web-based acceptance-facilitating intervention for identifying patients' acceptance, uptake, and adherence of internet- and mobile-based pain interventions: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(8), e244. <https://doi.org/10.2196/jmir.9925>
- Messner, R., & Blum, W. (2006). *Selbstständiges Lernen im Fachunterricht*. Kassel: kassel university press GmbH
- Metzig, W., & Schuster, M. (2016). *Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. Berlin: Springer Verlag
- Neuburger, R. (2016). *Lernblockaden bewältigen. Entspannung lernen und Leistung steigern*. München: Compact Verlag GmbH
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>



# Literatur 4:

Solms, A. (2016). *Konzentration trainieren. Gedächtnis schulen und Stress abbauen*. München: Compact Verlag GmbH

Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The relations between self-beliefs and academic achievement: A systematic review. *Educational Psychologist*, 39, 111–133.

Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S. & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, 29, 103–114.  
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>

Wu, R. (2019). Learning What to Learn Across the Life Span: From Objects to Real-World Skills. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 392–397. doi:10.1177/0963721419847994

