

Information zur wissenschaftlichen Studie „Training der Selbstregulation bei Schüler*innen der Sekundarstufe I“

Regensburg, 26. Januar 2021

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

Im Referat vor der Klasse wird Kim – obwohl sie gut vorbereitet war – plötzlich übel und ihre Stimme versagt.



Obwohl Leon und Michael befreundet sind, geraten sie zur Zeit ständig aneinander.



vielleicht kennen Sie diese oder ähnliche Situationen Ihrer Tochter bzw. Ihres Sohnes! Vielleicht konnten Sie aber auch in den letzten Monaten feststellen, dass die Covid-19-Pandemie für Ihr/e Kind/er eine große Herausforderung war und ist, einhergehend mit viel Unsicherheit und Stressgefühlen!

Wie können Heranwachsende besser mit stressigen Situationen zurechtkommen? Dieser Frage wollen wir als Schulpsychologinnen nachgehen und mit unserem Forschungsvorhaben in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum einen besonderen Beitrag zur Verbesserung der selbstregulatorischen Fähigkeiten unserer Schüler*innen leisten.

Die pädagogische Relevanz besteht darin, dass das schulische wie außerschulische Lern-, Arbeits- und Freizeitverhalten unserer Schüler*innen nicht allein durch Intelligenz, Motivation oder zwischenmenschliche Interaktionen beeinflusst ist, sondern auch durch vielfältige selbstregulatorische Fähigkeiten. Mit unserer Forschung möchten wir die vorhandenen Selbstregulationsstrategien erheben und diese bzw. weitere gezielt fördern, damit die Heranwachsenden ihr gesamtes Potenzial entfalten können (Baumann/Gebker/Kuhl 2004). Außerdem wollen wir herausfinden, auf welche Art und Weise das am besten gelingt.

Die Studie wird von den Schulpsychologinnen Katharina Bundscherer und Margarete Rauch, unter der Leitung von Dr. phil. Beate Leinberger, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Dipl. Soz. Päd., an der Abteilung für Psychosomatik am Universitätsklinikum Regensburg (Leitung: Prof. Dr. med. Thomas H. Loew) durchgeführt. Etliche Schulen haben sich freundlicherweise auch bereit erklärt, dieses Projekt zu unterstützen.

Ziel dieses Trainings ist, grundlegende selbstregulatorische Fähigkeiten, die problemlos im Schulalltag eingesetzt werden können, zu erlernen; diese Strategien werden von Sechst-, Siebt- und Achtklässler*innen über 3 bis 4 Wochen anhand einer App (Reset-App) selbständig (außerhalb der Schulzeit) eingeübt und angewandt.

Um im Anschluss die Wirksamkeit der Maßnahme überprüfen zu können, bitten wir Ihre Tochter/Ihren Sohn vor und nach dem Training um das anonymisierte, App-integrierte Ausfüllen unserer Fragebögen zu den Themen Stressbelastung, Stresssymptomatik, Stressbewältigung,

Emotionsregulation und Wohlbefinden. Die Fragebögen können die nächsten drei Wochen im Sekretariat/Internat der Schule Ihres Kindes eingesehen werden.

Im Folgenden informieren wir Sie über den datenschutzrechtskonformen Umgang mit den personenbezogenen Daten und bitten um Ihre Zustimmung und um Ihre Unterstützung bei der Motivation Ihrer Tochter/Ihres Sohnes, die/der ebenso von uns über das Forschungsprojekt informiert wird.

Bei Zustimmung erhalten Sie für Ihr Kind per Mail den QR-Code und den Schul-Zugangsschlüssel für die Registrierung bei „Reset-App“; ein Einführungsvideo weist die Schüler*innen in den App-gesteuerten Trainingsablauf ein und ist auf der Homepage www.training-sr.de – **EINFÜHRUNGSVIDEO** – zu sehen.

Ihre Tochter/Ihr Sohn wird per Zufall entweder der Trainingsgruppe A, die bewegungsorientiert arbeitet, oder der Trainingsgruppe B, in der eine spezielle Atemtechnik im Vordergrund steht oder der Kontrollgruppe C zugeordnet. Für die Kontrollgruppe besteht die Möglichkeit, das Training nach Abschluss der Maßnahme zu absolvieren.

Alle vorgesehenen Bausteine werden im privaten Kontext mittels App durchgeführt, die am PC, Laptop, Handy, iPad geöffnet und bearbeitet werden kann.



Falls Sie mehr Details über den genauen Ablauf und über die Inhalte der App-Bausteine wissen möchten, finden Sie eine Zusammenfassung auf Seite 3.

Bitte lesen Sie die folgenden Erklärungen auf Seite 4 durch. Bei Rückfragen oder offenen Fragen können Sie sich gerne bei uns (training-sr@gmx.de oder unter 0162-5679352) melden.

Wenn Sie mit unserem Vorhaben einverstanden sind, **mailen** Sie uns bitte die Einverständniserklärung auf Seite 5 - **Kopiervorlage auf der Homepage ANMELDUNG** – zu.

Wir danken Ihnen für Ihre Mitwirkung und Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Mit freundlichen Grüßen

Katharina Bundscherer, OStRin i.P.
training-sr@gmx.de

Margarete Rauch, BRin i.K.
training-sr@gmx.de

Ablauf des Projekts und Inhalte der App-Bausteine der Studie „Training der Selbstregulation bei Schüler*innen der Sekundarstufe I“

Ablauf des Projekts:

- Einweisung der Schüler*innen in den mehrmoduligen, App-gesteuerten Trainingsablauf anhand eines Einführungsvideos
Baustein 1: Fragebogenuntersuchung der Gruppen A (Bewegungsübungen) und B (Atemtechnik) und der Kontrollgruppe C
Baustein 2: Was passiert bei mir, wenn ich gestresst bin? und Baustein 3 „Selbstbeobachtung“
Baustein 4: Kennenlernen und Einüben selbstregulatorischer Strategien (A bzw. B)
Baustein 5: Dreiwöchige Erprobungsphase dieser Techniken
Baustein 6: Bewertung I (Evaluation) der Interventionsgruppe A und B sowie der Kontrollgruppe
 - *Baustein 7: Bewertung II der Interventionsgruppe A und B nach ca. 10 Wochen*
 - *Baustein 8: Bewertung III der Interventionsgruppe A und B nach 5 - 6 Monaten*
-

Inhalte der App-Baustein 2 und 3

Was passiert bei mir, wenn ich gestresst bin? Vermittlung von theoretischem Wissen mittels praktischer Beispiele:

- Wie verändern sich Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhalten in bestimmten Situationen mit hoher innerer Anspannung (Stress, Problemsituationen).
- Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig.
- Eigene Verhaltensweisen und Gedanken = Selbstregulation haben wiederum einen Einfluss auf die eigenen Gefühle, Reaktionen und Denkmechanismen.

Selbstbeobachtung - Selbstwahrnehmung:

- Erkennen/Wahrnehmen von verschiedenen Ausprägungen von Anspannung (niedrige, mittlere und hohe Anspannung)
- Merkmale des Hochspannungsbereichs „suchen“, die bereits im mittleren Anspannungsbereich zu spüren sind, → dies sind Frühwarnzeichen!
- Beim Registrieren von Frühwarnzeichen einsetzen der Strategien (werden im Modul 3 gelehrt)

Anleitung zur Arbeit mit der App 1-Wochenplan zur Selbstwahrnehmung (Beschreibung von verschiedenen Ausprägungen von Anspannung bzgl. Gedanken, Gefühle, körperliche Merkmale und Verhalten) und Erkennen von Frühwarnzeichen.

Inhalte des vierten App-Bausteins

- Erarbeiten von individuellen Zielen im schulischen und privaten Kontext auf der Grundlage des Wochenplans zur Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen und Einüben der **A bzw. B-Strategien**:

Action - Bewegung: Anspannung kann durch körperliche Bewegung „gelöst“ werden. Jedoch ist es in vielen schulischen bzw. Lernsituationen nicht möglich, „herum zu laufen“ oder Sport zu betreiben – deshalb konzentriert sich eine Methode auf minimale, kurze körperliche Bewegungen/Übungen, die auch im Schul-/Lernalltag eingesetzt werden können, wenn die Anspannung „steigt“ (z. B. ein mehrmaliges Nachzeichnen einer liegenden Acht mit der Hand oder ein Hin- und Herpendeln des Oberkörpers).

Breathing – Atmung: Bewusst egesetztes langsames bzw. entschleunigtes Atmen (4 Sekunden Einatmen - 6 Sekunden Ausatmen) signalisiert dem Körper, jetzt ist keine Stresssituation. Dadurch lassen sich Anspannungen reduzieren. Diese Methode soll angewandt werden, wenn Frühwarnzeichen erkennbar sind oder auch in „Akutsituationen“. Damit diese Methode auch „wirkt“, sollte das entschleunigte Atmen täglich mindestens 5 Minuten eingeübt werden.

Für die Kontrollgruppe besteht die Möglichkeit, das Training nach der Evaluation III zu absolvieren.

Hinweise zum Datenschutz

Wir arbeiten nach den Vorschriften der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG).

Im Rahmen dieser Studie werden die gewonnenen Daten durch unser Team von Forscher*innen ausgewertet und stets streng vertraulich und unter Wahrung der Datenschutzgesetze behandelt. Personenbezogene Daten werden anonymisiert, d.h., es werden sämtliche Namen und sonstige Hinweise, die Rückschlüsse auf die Person ermöglichen würden, entfernt.

Die gewonnenen Daten werden geschützt aufbewahrt und nur berechnigte Mitarbeiter*innen erhalten Zugriff auf diese. Diese Personen werden schriftlich zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen verpflichtet.

Die Veröffentlichung von Forschungsergebnissen in Publikationen oder auf Tagungen erfolgt ausschließlich in anonymisierter Form und lässt zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf die Person zu.

Lehnen Sie als Eltern die Teilnahme ab oder widerrufen oder beschränken Sie Ihre Einwilligung, entstehen hieraus keine Nachteile für Ihr Kind. Die Teilnahme an unserer Studie ist freiwillig.

**Bei Zustimmung bitte um Zusendung dieser Einverständniserklärung
an training-sr@gmx.de**

**Eine Kopiervorlage für die Mail finden Sie auf der
Homepage www.training-sr.de unter **ANMELDUNG****

**Einverständniserklärung zur Teilnahme
meiner Tochter/meines Sohnes ..., Klasse ...
und zur Verwendung personenbezogener Daten für die Studie „Training der
Selbstregulation bei Schüler*innen der Sekundarstufe I“**

Über Forschungsziele, Datennutzung und Datenschutz wurde ich in den vorherigen Abschnitten informiert. Vor den Datenerhebungen hatte ich die Möglichkeit, an die Verantwortlichen Fragen zu stellen. Eventuelle Fragen wurden vollständig beantwortet.

Mir als Erziehungsberechtigte/r ist bewusst, dass durch Verweigerung keine Nachteile entstehen. Ich kann meine Zustimmung jederzeit widerrufen. Auch wurde ich über weitere Rechte im Umgang mit personenbezogenen Daten informiert.

Die Informationsschrift und die Einwilligungserklärung habe ich erhalten; ein Ausdrucken und/oder Speichern der Information zur wissenschaftlichen Studie „Training der Selbstregulation bei Schüler*innen der Sekundarstufe I“ war möglich.

Ort, Datum

Name der/des Erziehungsberechtigten