



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Die Bedeutung der Zusammenhänge von Selbstkontrolle,  
Selbstkontrollstrategien und Selbstwirksamkeit im Home-Learning als  
Determinanten für die interindividuellen Unterschiede in den  
akademischen Leistungen Studierender

verfasst von / submitted by

Hannah Josefa Schloßmacher, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Dr. Christiane Spiel

## **Zusammenfassung**

Seit März 2020 befinden sich Studierende in Österreich, bedingt durch die COVID-19 Pandemie, im Home-Learning. Diese Umstellung birgt für Studierende neue Herausforderungen, welche den akademischen Erfolg beeinflussen. Verschiedene individuelle Merkmale wie Selbstkontrolle oder Selbstwirksamkeit können für den akademischen Erfolg im Home-Learning bedeutend sein. Studierende können hinsichtlich der Anwendung von Selbstkontrollstrategien im Studienalltag interindividuelle Unterschiede aufweisen. Im Fokus dieser Arbeit steht die Wenn-dann-Planung als zentrale Selbstkontrollstrategie. Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet: Welche interindividuellen Unterschiede zeigen Studierende im Home-Learning hinsichtlich Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, insbesondere der Wenn-dann-Planung, und Selbstwirksamkeit in Bezug auf interindividuelle Unterschiede ihres akademischen Erfolgs? Spezifisch werden folgende Hypothesen untersucht: (1) Studierende wenden im Home-Learning am häufigsten Situationsstrategien an. (2) Es gibt positive Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit und der akademischen Leistung. (3) Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Wenn-dann-Planung und akademischer Leistung. (4) Der Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und akademischer Leistung wird durch Wenn-dann-Planung mediiert. (5) Der Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und akademischer Leistung wird durch Wenn-dann-Planung mediiert. Die Erhebung fand über die Online-Plattform SoSci Survey statt. Dabei wurden 409 Studierende (Durchschnittsalter = 24.73, weiblich = 76.3 %, männlich = 22.5 %, divers = 1.2 %) gebeten, verschiedene Fragebögen zu beantworten: Brief Self-Control Scale, Studienspezifische Selbstwirksamkeit, If-then Planning Scale, Subjective academic achievement Scale sowie die Skala der akademischen Leistung. Zusätzlich wurden die Häufigkeiten verschiedener Selbstkontrollstrategien ermittelt, die die Studierenden einsetzten. Anhand der Häufigkeiten, einer Korrelationsanalyse und anhand von Mediatoranalysen wurden die Hypothesen teilweise bestätigt. Es konnten mittlere bis starke Effekte von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit auf die akademischen Leistungen Studierender festgestellt werden. Die indirekten Effekte waren nicht signifikant. Diese Ergebnisse werden im Folgenden diskutiert. Zudem wird auf Stärken und Schwächen sowie Implikationen für zukünftige Forschungsarbeiten eingegangen.

Schlagwörter: Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, Wenn-dann Planung, Selbstwirksamkeit, akademische Leistung, COVID-19

## **Abstract**

Since March 2020, students in Austria have been in home study due to the COVID-19 pandemic. This change brings new challenges for students, which influence their academic success. Various individual characteristics such as self-control or self-efficacy can be significant for academic success in home learning. Students may show inter-individual differences in the application of self-control strategies in their daily study routine. This thesis will focus on the if-then planning as central self-control strategy. The research question of this thesis is: Which interindividual differences do students show in home-learning regarding self-control, self-control strategies, especially if-then planning, and self-efficacy in relation to interindividual differences in their academic success? Specifically, the following hypotheses are examined: (1) Students most often use situational strategies in home learning. (2) there are positive correlations between self-control, self-efficacy, and academic achievement. (3) There is a positive correlation between if-then planning and academic achievement. (4) The relationship between self-control and academic achievement is mediated by if-then planning. (5) The relationship between self-efficacy and academic achievement is mediated by if-then planning. The survey took place via the online platform SoSci Survey. In this process, 409 students (mean age = 24.73, female = 76.3 %, male = 22.5 %, diverse = 1.2 %) were asked to answer different questionnaires: Brief Self-Control Scale, Study-Specific Self-Efficacy, If-then Planning Scale, Subjective academic achievement Scale and the Academic Achievement Scale. In addition, the frequencies of various self-control strategies that students used were determined. Using the frequencies, a correlation analysis and mediator analyses, the hypotheses were partially confirmed. Moderate to strong effects were found between self-control and self-efficacy on students' academic performance. The indirect effects were not significant. These results are discussed below and strengths and weaknesses, as well as implications for future research, are addressed.

**Keywords:** self-control, self-control strategies, if-then planning, self-efficacy, academic achievement, COVID-19.

## 1. Einleitung

Durch die COVID-19 Pandemie befindet sich seit März 2020 weltweit das Bildungswesen im Ausnahmezustand. Für Schüler\*innen und Studierende war die Umstellung, die schulischen und universitären Leistungen ausschließlich online erbringen zu können, eine Herausforderung. Sie erforderte eine rasche Anpassungsfähigkeit, um mit den neuen Lernbedingungen erfolgreich umgehen zu können (Zhang et al., 2021). Auch die technischen Herausforderungen, wie eine funktionierende Internetverbindung oder der Umgang mit verschiedenen Online-Plattformen (Zoom, BigBlueButton, Webex) stellten die Schüler\*innen und Studierenden auf die Probe (Schober et al., 2020).

Eine Vielzahl an Studien beschäftigte sich im letzten Jahr mit den Auswirkungen des eingeschränkten öffentlichen Lebens auf Schüler\*innen und Studierende. Es konnte aufgezeigt werden, dass Studierende in den USA seit dem Lockdown angeben, ein erhöhtes Stress- und Angstniveau, Konzentrationsschwierigkeiten, verringerte soziale Interaktionen und Störungen des Schlafverhaltens aufzuweisen. Darüber hinaus gaben 82 % der Befragten Studierenden an, Bedenken bezüglich ihrer akademischen Leistungen zu haben (Son et al., 2020). Schüler\*innen aus Portugal und Italien zeigten während der Schulschließungen im letzten Jahr ein abnehmendes Motivationsniveau hinsichtlich ihrer schulischen Leistungen (Zaccoletti et al., 2020). Ein Forschungsteam der Fakultät für Psychologie der Universität Wien beschäftigte sich mit den Auswirkungen der COVID-19-Situation auf Studierende (Schober et al., 2020). Zu Beginn des Home-Learnings konnten von den Studierenden auseinandergelassene Einschätzungen über den Erfolg bei der Bewältigung ihres Studiums berichtet werden. 7 % der Studierenden gaben an, sich als erfolgreich einzuschätzen, während 16 % berichteten, größere Probleme mit dem Home-Learning zu haben. Strategien, die laut den Befragungen eine wichtige Rolle für den Lernerfolg zu spielen scheinen, sind Selbstorganisation, wie zum Beispiel Pläne und Vorsätze zur Erledigung von Aufgaben, sowie feste Lernzeiten. Des Weiteren wurde die Verbundenheit zu Mitstudierenden und der damit verbundene soziale Austausch über Studieninhalte als wichtiger Faktor genannt. Neben fehlender Selbstorganisation können Ablenkungsmöglichkeiten durch soziale Medien, Familienmitglieder oder Mitbewohner im Home-Learning zu einem verminderten Lernerfolg führen (Kalman et al., 2020; Dost et al., 2020; Dontre, 2020). Im Home-Learning werden universitäre Veranstaltungen wie Seminare oder Vorlesungen über verschiedene Online-Plattformen von Zuhause aus besucht. Dadurch fällt für Studierende die externe Regulierung durch Veranstaltungsleitende und Mitstudierende wie in der Präsenzlehre weg und die Gefahr der Ablenkung ist erhöht (Kumar & Sajja, 2020). Fehlende externe Regulierung im Home-

Learning bedeutet im Umkehrschluss, dass ein erhöhtes Maß an Selbstregulation seitens der Studierenden gefragt ist (Rasheed et al., 2020; Kumar & Sajja, 2020). Ein wichtiges Konzept der Selbstregulation ist Selbstkontrolle. Diese scheint gerade im Home-Learning eine wichtige Rolle einzunehmen (Kumar & Sajja, 2020).

Selbstkontrolle, d. h. die selbstinitiierte Ausrichtung von Gedanken, Gefühlen und Handlungen auf langfristig wertvolle Ziele, auch wenn kurzfristig verlockendere Alternativen verfügbar erscheinen (Duckworth et al., 2014), wurde anhand verschiedener Studien in den letzten Jahrzehnten als prädiktiver Faktor für den schulischen und akademischen Erfolg von Schüler\*innen und Studierenden beschrieben (Duckworth et al., 2019). Auch im Home-Learning scheinen Schüler\*innen mit einem höheren Ausmaß an Selbstkontrolle eine höhere Bereitschaft aufzuzeigen, am Online-Unterricht teilzunehmen (Martarelli et al., 2021). Es können verschiedene Selbstkontrollstrategien eingesetzt werden, um zuträglich eines Zieles, wie dem akademischen Erfolg, zu handeln. Im Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) werden fünf verschiedene Arten von Selbstkontrollstrategien unterschieden (Situationsstrategien, Aufmerksamkeitsstrategien, Bewertungsstrategien, Reaktionsstrategien und Abkürzungsstrategien). Einige dieser Strategien wurden von den befragten Studierenden der Studie des Forschungsteams der Universität Wien (Schober et al., 2020) genannt. Eine der am häufigsten ausgeführten Strategien war es, Pläne bezüglich der Erledigung der Aufgaben zu erstellen. Die Strategie des Planens lässt sich den Abkürzungsstrategien zu ordnen (Duckworth et al., 2019). Das Erstellen von Wenn-dann-Plänen (Verknüpfung von kritischen Situationen mit zielgerichtetem Verhalten) kann positiv mit den schulischen Leistungen von Schüler\*innen in Zusammenhang gebracht werden (Bieleke & Keller, 2021).

Ein weiterer prädiktiver Faktor der akademischen Leistung von Studierenden ist Selbstwirksamkeit (Burns et al., 2020), d. h. die Überzeugung von Individuen auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich zu meistern (Bandura, 1977). Da die Home-Learning-Situation für Studierende solch eine Herausforderung darstellte, könnte Selbstwirksamkeit eine bedeutende Rolle für die akademische Leistung im Home-Learning spielen. Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit zeigen einen Zusammenhang im schulischen Kontext. Es konnte gezeigt werden, dass Schüler\*innen mit einem erhöhten Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit den schulischen Anforderungen eher gerecht wurden (Džinović et al., 2019). Interindividuelle Unterschiede hinsichtlich Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit könnten interindividuelle Unterschiede der akademischen Leistung Studierender im Home-Learning erklären (Bothma & Monteith, 2004). Ein höheres Maß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit könnte bedeuten, dass

Studierende eher Selbstkontrollstrategien anwenden, mittels derer sie ihren akademischen Zielen zuträglich handeln.

Da die genannten Konstrukte wie Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit und Selbstkontrollstrategien einen positiven Effekt auf akademische Leistungen von Studierenden zu haben scheinen, werden sie in der vorliegenden Arbeit genauer betrachtet. Bisher befasste sich noch keine Studie mit den Zusammenhängen zwischen Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien und Selbstwirksamkeit, bezogen auf die akademischen Leistungen von Studierenden im Home-Learning. Das Home-Learning wird Studierende noch eine Weile begleiten und das Erbringen von Leistungen über Online-Plattformen wird in Zukunft weiter zunehmen (Allen & Seamann, 2017). Daher ist es von großer Bedeutung, festzustellen, ob interindividuelle Unterschiede Studierender im Home-Learning bezüglich Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien und Selbstwirksamkeit die interindividuellen Unterschiede der akademischen Leistung erklären können. Akademische Leistung setzt sich dabei in dieser Arbeit aus folgenden Indikatoren zusammen: selbstberichtete durchschnittliche Noten aus Vorlesungsprüfungen und sonstigen universitären Lehrveranstaltungen, der subjektive akademische Erfolg und die erbrachten ECTS-Leistungspunkte im Home-Learning.

Der theoretische Teil dieser Arbeit wird auf die Bedeutung und Zusammenhänge der verschiedenen Konstrukte wie Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, Wenn-dann-Planung, Selbstwirksamkeit und akademische Leistung eingehen. Anschließend wird die Fragestellung dieser Arbeit dargelegt. Diese lautet: Welche interindividuellen Unterschiede zeigen Studierende im Home-Learning hinsichtlich Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, insbesondere der Wenn-dann-Planung, und Selbstwirksamkeit in Bezug auf interindividuelle Unterschiede des akademischen Erfolgs? Die daraus abgeleiteten Hypothesen werden im anschließenden empirischen Teil untersucht und dessen Ergebnisse dargestellt. Die Diskussion beinhaltet eine Interpretation der Ergebnisse sowie eine Einbettung derer in die bestehende Literatur. Anschließend werden Limitationen dieser Arbeit beleuchtet und darauffolgend Implikationen sowie ein kurzes Fazit gegeben.

## **2. Theoretischer Hintergrund**

### **2.1 Konstrukte**

Welche Faktoren das Lernen und somit schulische und akademische Leistungen beeinflussen können, wurde in den letzten Jahrzehnten von zahlreichen Forschungsarbeiten untersucht. Infolgedessen wurden verschiedene Modelle konzipiert, die Prozesse beschreiben, welche zum erfolgreichen Erbringen von Leistungen beitragen. Eines dieser Modelle ist jenes des selbstregulierten Lernens (Zimmerman, 1990). Darin werden unter anderem verschiedene volitionale und motivationale Prozesse beschrieben, die zum akademischen Erfolg beitragen können (Duckworth et al., 2019). Diese Arbeit wird sich auf das volitionale Konzept der Selbstkontrolle, der Selbstkontrollstrategien, insbesondere der Wenn-dann-Planung, sowie auf das motivationale Konzept der Selbstwirksamkeit beziehen. Diese sind deshalb relevant, da gerade im Home-Learning zusätzlich zu den kognitiven Fähigkeiten nicht-kognitive Fähigkeiten wie Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit bedeutende prädiktive Faktoren für die akademische Leistung Studierender darstellen könnten. Denn im Home-Learning ist besonders die Fähigkeit gefragt, mittels selbstkontrollierten Verhaltens den Ablenkungsmöglichkeiten, wie z. B. durch soziale Medien, zu widerstehen, um erfolgreich akademische Leistungen zu erbringen (Kumar & Sajja, 2020). Ebenfalls entscheidend ist der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, die Herausforderungen des Home-Learnings erfolgreich zu meistern (Bothma & Monteith, 2004).

#### **2.1.1 Akademische Leistung**

Die akademische Leistung Studierender kann sich aus verschiedenen Indikatoren zusammensetzen. Zum einen ist der Notendurchschnitt Studierender, welcher sich aus den erbrachten Leistungen verschiedener universitärer Lehrveranstaltungen (z. B. Vorlesungen, Seminare, Übungen) zusammensetzt, ein weitverbreitetes Maß (Richardson et al., 2012). Der Notendurchschnitt enthält die objektiv bewerteten Leistungen, die Studierende in der Zeit ihres Studiums erbracht haben. Ein weiterer Indikator für die akademische Leistung Studierender ist der subjektive akademische Erfolg (Stadler, 2015). Dieser beinhaltet die subjektiv eingeschätzte Bewertung Studierender bezüglich ihrer Leistungen. Dieser unterscheidet sich dahingehend von dem Notendurchschnitt, dass in die subjektive Bewertung verschiedene individuelle Faktoren wie persönliche Ziele oder Vergleiche mit Studienkolleg\*innen einfließen (Stadler et al., 2016). Einen weiteren Indikator für die akademische Leistung Studierender kann das Europäische System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen, abgekürzt mit ECTS, liefern (bmbwf, 2021). Die

ECTS-Leistungspunkte werden anhand des erforderlichen Umfangs, des Lernstoffes und des damit einhergehenden Arbeitsaufwands bemessen. Ein ECTS-Leistungspunkt bedeutet 25 Arbeitsstunden (eine Arbeitsstunde = 60 Minuten), worin keine Auskunft über Lernergebnisse oder die erworbenen Kompetenzen enthalten sind, sondern nur über das absolvierte und noch zu absolvierende Arbeitspensum (bmbwf, 2021). Um in Regelstudienzeit zu studieren, sollten Vollzeitstudierende ungefähr 60 ECTS-Leistungspunkte pro Studienjahr sammeln (bmbwf, 2021).

Das erfolgreiche Erbringen akademischer Leistungen über die Studienzeit hinweg kann eines der wichtigsten Ziele Studierender im universitären Kontext darstellen. Die kognitive Fähigkeit Studierender ist einer der aussagekräftigsten Prädiktoren ihrer akademischen Leistungen (Richardson et al., 2012). Allerdings können diese nur einen Teil der Varianz der akademischen Leistungen von Studierenden erklären (Stadler, 2016). Eine Reihe nicht-kognitiver Faktoren, wie Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit, konnte in bisherigen Forschungsarbeiten als einflussreich aufgezeigt werden (De Ridder et al., 2012; Alhadabi & Karpinski, 2019; Džinović et al., 2019). Gerade im Home-Learning könnten diese nicht-kognitiven Fähigkeiten die akademische Leistung Studierender beeinflussen (Kumar & Sajja; 2020; Yang et al., 2020), da die Herausforderungen im Home-Learning andere sind als in der Präsenzlehre. Es wurde festgestellt, dass Studierende mehr Ablenkung durch soziale Medien, Familienmitglieder und Mitbewohner erleben (Kalman et al., 2020; Dontre, 2020). Diesen Ablenkungen dauerhaft widerstehen zu können und sich auf die akademischen Leistungen zu fokussieren, erfordert Selbstkontrolle sowie Selbstkontrollstrategien mittels derer Studierende sich ihren akademischen Zielen zuträglich verhalten (Duckworth et al., 2019; Kumar & Sajja, 2020). Der Glaube an diese Fähigkeiten sowie die Überzeugung, diese herausfordernde Situation zu meistern, erfordert Selbstwirksamkeit (Bothma & Monteith, 2004). Interindividuelle Unterschiede in diesen Faktoren könnten im Home-Learning einen wichtigen Beitrag zur Erklärung interindividueller Unterschiede hinsichtlich der akademischen Leistungen liefern. Im Folgenden werden die einzelnen Konstrukte nicht-kognitiver Fähigkeiten detailliert beschrieben, um so ein tieferes Verständnis der zu untersuchenden Faktoren zu generieren.

### **2.1.2 Selbstkontrolle**

Selbstkontrolle bezeichnet die selbstinitiierte Ausrichtung von Gedanken, Gefühlen und Handlungen auf langfristig wertvolle Ziele, auch wenn kurzfristig verlockendere Alternativen verfügbar erscheinen (Duckworth et al., 2019).



Im Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) wird die Generierung und Regulierung von Impulsen anhand eines rekursiven Zyklus beschrieben. Diese Impulse können zu den individuellen Zielen kongruent, aber auch inkongruent sein. In vier aufeinanderfolgenden Phasen (Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung und Reaktion) können diese Impulse reguliert werden. In der ersten Phase befindet sich das Individuum in einer bestimmten Situation, in der bestimmte Merkmale die Aufmerksamkeit erlangen. Diese Merkmale werden von dem Individuum bewertet. Diese Bewertung liefert nun die Grundlage für eine mögliche Reaktionstendenz, welche, wenn ein gewisser Schwellenwert erreicht wird, auch zur Ausführung kommt. Allerdings können Individuen ihre Impulse auch mittels verschiedener Selbstkontrollstrategien zugunsten der langfristig wertvollen Ziele beeinflussen. Diese Selbstkontrollstrategien lassen sich den soeben erläuterten Phasen (Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung und Reaktion) zuordnen (Duckworth et al., 2019).

Im Modell werden zudem verschiedene Phasen beschrieben, die Individuen während eines Zielkonflikts erleben. Ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle kann dazu beitragen, dass ein Zielkonflikt mittels Selbstkontrollstrategien zugunsten der langfristig wertvollen Ziele entschieden werden kann (Duckworth et al., 2019; Kumar & Sajja, 2020). Da das Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) auch spezifische Strategien der Selbstkontrolle benennt, die ein zentrales Element dieser Arbeit darstellen, bildet dieses Modell die Basis der vorliegenden Arbeit. Auf die verschiedenen Selbstkontrollstrategien wird im Verlauf der Arbeit noch genauer eingegangen.

### ***2.1.3 Selbstkontrolle im akademischen Kontext***

Für Studierende scheint Selbstkontrolle im akademischen Kontext eine wichtige Fähigkeit zu sein, da der akademische Erfolg ein langfristig wertvolles Ziel darstellt, welches alltäglich in Konflikt mit kurzfristig verlockenderen Alternativen steht (Duckworth et al., 2019). Auf der einen Seite steht der akademische Erfolg, welcher hauptsächlich durch kontinuierliches Lernen und regelmäßiges Partizipieren an Vorlesungen, Seminaren etc. beeinflusst wird. Auf der anderen Seite stehen soziale Aktivitäten oder (soziale) mediale Ablenkungen, welche dazu führen, dass Studierende weniger Zeit mit universitären Aufgaben verbringen (Kalman et al., 2020; Dost et al., 2020; Dontre, 2020). Studierende, die es schaffen, den verlockenden Alternativen zu widerstehen, scheinen also ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle aufzuweisen. Dies konnte in zahlreichen Studien, die positive Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle und den schulischen/akademischen Leistungen von Schüler\*innen/Studierenden aufzeigen, nahegelegt werden (Duckworth et al., 2019;

Duckworth & Seligman 2005; Tangney et al., 2004; Wu et al., 2017; Adelman et al., 2016). Selbstkontrolle konnte über einen Zeitverlauf die Zeugnisnoten von Schüler\*innen besser vorhersagen als der Intelligenzquotient. Dieser sagte wiederum Veränderungen bei standardisierten Leistungstest besser vorher (Duckworth et al., 2012). Der Unterschied zwischen diesen beiden Leistungsmaßen ist unter anderem, dass in den standardisierten Leistungstests primär Problemlösefähigkeiten geprüft werden. Der Notendurchschnitt hingegen setzt sich aus Leistungen zusammen, die konstant über einen längeren Zeitraum erbracht werden müssen. Die Schüler\*innen müssen für einen guten Notenschnitt also unter anderem regelmäßig die Hausaufgaben erledigen und sich am Unterricht beteiligen. Selbstkontrolle scheint daher bei dem konstanten Erbringen von Leistungen ein prädiktiver Faktor zu sein (Duckworth et al., 2012). Der prädiktive Wert von Selbstkontrolle für die subjektive Einschätzung des akademischen Erfolgs und für den Notendurchschnitt konnte bestätigt werden (Stadler et al., 2016). Die Autor\*innen nehmen außerdem an, dass Selbstkontrolle im akademischen Kontext einen besonderen Stellenwert einnimmt, da eigenverantwortliches Lernen eine Voraussetzung für akademischen Erfolg ist (Stadler et al., 2016).

Selbstkontrolle kann auch indirekt mit der akademischen Leistung Studierender in Zusammenhang gebracht werden. So steht geringe Selbstkontrolle in einem positiven Zusammenhang mit Prokrastinieren (Franz, 2020). Es zeigte sich, dass die Bewertung der Hausarbeiten Studierender tendenziell schlechter ausfiel, je höher die Neigung zum Prokrastinieren war. Des Weiteren kann Selbstkontrolle mit Strebsamkeit, Gewissenhaftigkeit und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang gebracht werden, welche wiederum mit den akademischen Leistungen von Studierenden in einen positiven Zusammenhang gebracht werden können (Oriol et al., 2017; Duckworth & Gross 2014; Alhadabi & Karpinski 2019; Werner et al., 2019).

Wie soeben durch verschiedene Studienergebnisse illustriert, unterscheiden sich Studierende, die erfolgreich Leistungen im akademischen Kontext erbringen, von Studierenden, die dazu nicht fähig sind, hinsichtlich verschiedener Merkmale, wie etwa dem Ausmaß an Selbstkontrolle. Doch welche Mechanismen sind es nun, die die Studierenden dazu befähigen, über einen längeren Zeitraum hinweg erfolgreich Leistungen zu erbringen? Im Prozessmodell der Selbstkontrolle werden verschiedene Phasen der Impulsregulierung beschrieben, bei denen verschiedene Selbstkontrollstrategien zum Einsatz kommen können, um zielkongruente Impulse zu stärken und zielinkongruente Impulse zu schwächen. Individuen, die ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle aufweisen, wenden womöglich eher

und erfolgreicher Selbstkontrollstrategien an, mittels derer sie den alltäglichen Versuchungen widerstehen können. Dadurch wird das Erreichen des langfristig wertvollen Ziels wahrscheinlicher. Diese Strategien sollen nun näher erläutert werden.

#### ***2.1.4 Selbstkontrollstrategien***

Im Folgenden werden mögliche Selbstkontrollstrategien, die in einem Review von Duckworth et al. (2019) zusammengetragen wurden, anhand verschiedener Beispiele dargestellt werden.

##### ***2.1.4.1 Situationsstrategien***

Da Studierende aufgrund des aktuellen Home-Learnings die meisten Lehrveranstaltungen online via verschiedener Online-Plattformen absolvieren, liegt eine erhöhte Ablenkungsgefahr durch Online-Medien und -Dienste vor (Dontre, 2020; Kumar & Sajja, 2020). Die Selbstkontrollstrategien lassen sich dahingehend unterscheiden, wann sie zum Einsatz kommen. Wie vorab schon beschrieben, werden im Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al. 2014) vier verschiedenen Phasen unterschieden (Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung, Reaktion). Die Selbstkontrollstrategien, welche meist am erfolgreichsten eingesetzt werden, sind jene, die an der Situation ansetzen, die sogenannten Situationsstrategien (Duckworth et al, 2016). Diese Strategien zielen darauf ab, Situationen zu vermeiden oder zu modifizieren, in denen Versuchungen sehr wahrscheinlich sind (Duckworth et al., 2019). Das bedeutet, Studierende im Home-Learning, die Situationsstrategien anwenden, richten sich beispielsweise Zuhause einen Arbeitsplatz ein, der nur für universitäre Arbeiten gedacht ist. Oder sie schalten für die Arbeitszeit das Handy aus, um Ablenkungen zu vermeiden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass Studierende sich selbst Fristen setzen, um trotz des meist sehr eintönigen Alltags im Home-Learning Druck zu kreieren. Eine weitere situationsbezogene Möglichkeit, zielkongruentes Verhalten zu fördern, ist es, sich selbst nach getaner Arbeit zu belohnen. Situationen werden dabei insgesamt von vornherein so gestaltet, dass sie zielkongruente Impulse bestärken, zielinkongruente Impulse schwächen und somit zielkongruentes Handeln wahrscheinlicher machen (Duckworth et al., 2019). Je früher Strategien an der Regulierung von Impulsen ansetzen, desto leichter kann diese Regulierung umgesetzt werden (Duckworth et al., 2016).

#### ***2.1.4.2 Aufmerksamkeitsstrategien***

Falls es nicht möglich ist, die Situation zu verändern, zu vermeiden oder eine vorrauschauende Sicht auf diese nicht möglich war, können Studierende Strategien anwenden, die der Phase der Aufmerksamkeit zugeordnet werden (Duckworth et al., 2019). Diese Strategien zielen darauf ab, dass in einer Situation nicht alle Merkmale gleichzeitig wahrgenommen werden können. Daher könnte eine Strategie lauten, die Aufmerksamkeit zu jenen Merkmalen zu lenken, welche zielkongruenten Impulsen zuträglich sind (Duckworth et al., 2019). Für Studierende im Home-Learning heißt dies, dass sie versuchen könnten, während Online-Vorlesungen, Seminaren etc. die Aufmerksamkeit bewusst auf den Veranstaltungsleitenden und die Mitstudierenden zu lenken. Studierende könnten auch mittels Selbstbeobachtung (Duckworth et al., 2019; Yang & Kortecamp 2020) Abweichungen von zielförderlichen Verhaltensweisen feststellen und dieses dahingehend korrigieren. Eine weitere Möglichkeit der Aufmerksamkeitsstrategien ist die Achtsamkeit (Duckworth et al., 2019). Studierende können bewusst ihre Zielkonflikte wahrnehmen und diesen Konflikt zu Gunsten der Zielerreichung lösen.

#### ***2.1.4.3 Bewertungsstrategien***

Selbstkontrollstrategien, welche auf die Phase der Bewertung abzielen, kommen ebenfalls zum Einsatz, wenn die Situationen nicht veränderbar sind und Versuchungen omnipräsent. Studierende können hierbei die Art und Weise, wie sie über das langfristig wertvolle Ziel und das dazu notwendige Verhalten denken, verändern (Duckworth et al., 2019). Studierende können dabei die Ablenkungsmöglichkeiten, etwa Online-Medien, neu bewerten, sodass sie diese z. B. mit Zeitverschwendung verknüpfen, während sie das konsequente Verfolgen der Vorlesung mit einer Zeitersparnis beim Lernen verbinden. Die Bewertung von akademischen Herausforderungen hängt unter anderem von den Erfolgserwartungen ab. Studierende, die davon überzeugt sind, erfolgreich akademische Herausforderungen meistern zu können, also selbstwirksam sind, werden die Handlungen, die dazu notwendig sind, auch positiver bewerten und dadurch wahrscheinlich auch eher meistern (Duckworth et al. 2019; Burns et al., 2020).

#### ***2.1.4.4 Reaktionsstrategien***

Wie schon beschrieben, können laut Prozessmodell (Duckworth et al., 2014) Impulse über die Phasen hinweg stärker werden. Strategien, die auf die letzte Phase abzielen, kommen zum Einsatz, um bewusst und direkt zielkongruente Reaktionen hervorzurufen oder

inkongruente Reaktionen zu hemmen. Allerdings sind in dieser Phase die Impulse am stärksten (Duckworth et al., 2014). Es besteht nun die Möglichkeit, die Impulse durch den Einsatz von Willenskraft zu regulieren (Duckworth et al., 2019). Da die direkte und bewusste Einflussnahme auf das eigene Verhalten viel Anstrengung erfordert, könnte es für Studierende im Home-Learning jedoch sehr verführerisch sein, sich neben den Online-Vorlesungen gleichzeitig sozialen Medien zuzuwenden. Der ständige Einsatz von Willenskraft könnte daher häufiger zu Misserfolgen führen (Duckworth et al., 2019).

#### ***2.1.4.5 Abkürzungsstrategien***

Um die Generierung von inkongruenten Impulsen zu schwächen, kann eine weitere Kategorie der Selbstkontrollstrategien eingesetzt werden. Diese fünfte Kategorie der Selbstkontrollstrategien sind die die Abkürzungsstrategien (Duckworth et al., 2014). Dazu gehören: Pläne, Regeln und Gewohnheiten. Die Abkürzung besteht darin, die Phase der Bewertung zu überspringen, indem situative Hinweise mit gewünschten Reaktionen verknüpft werden. Diese Verknüpfung wird durch Wiederholung verstärkt und kann zu einer Automatisierung der Handlungsabläufe führen, was die Impulsregulierung vereinfacht (Duckworth et al., 2019). Studierende im Home-Learning könnten sich also einen Plan erstellen, welcher Lernzeiten (z. B. 9 Uhr – 17 Uhr) und Vergnügungszeiten (z. B. ab 17 Uhr) vorgibt. Die zielkongruenten Impulse werden dadurch gestärkt, dass der situative Hinweis, z. B. die Zeit, mit Lernen oder anderen universitären Aktivitäten verknüpft ist. Durch Pläne und Regeln können Gewohnheiten entstehen. Dies ermöglicht es, insbesondere Selbstkontrolle unbewusst und dadurch mit weniger Anstrengung auszuüben (Duckworth et al., 2019; Bieleke & Keller, 2021). Da Pläne einen sehr effektiven Mechanismus darstellen, Verhalten hinsichtlich der langfristig wertvollen Ziele zu regulieren (Gollwitzer, 1999; Bieleke et al., 2020; Bieleke & Keller 2021), wird auf diese im Folgenden spezifischer eingegangen.

#### ***2.1.4.6 Wenn-dann-Pläne im akademischen Kontext***

Die Wenn-dann-Planung ist eine Selbstkontrollstrategie (Gollwitzer, 1999), welche es Individuen erleichtert, auf Ziele hinzuarbeiten. Der Wenn-dann Planung liegt die Annahme zugrunde, dass zwischen der Intention auf ein Ziel hinzuarbeiten und dem tatsächlichen Hinarbeiten auf ein Ziel, eine Lücke besteht, welche durch Wenn-dann-Planung gefüllt werden kann (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Wie der Name schon vermuten lässt, besteht die

Wenn-dann-Planung aus zwei Komponenten. Der Wenn-Teil bezieht sich auf eine kritische Situation, die eine Handlung erfordert, während der Dann-Teil sich auf das zielgerichtete Verhalten bezieht, welches in der kritischen Situation ausgeführt werden soll, um auf ein Ziel hinzuarbeiten (Bieleke et al., 2020). Im Home-Learning könnte dies bedeuten, dass Studierende, die kritische Situationen feststellen, wie beispielsweise die Ablenkung durch soziale Medien während Online-Lehrveranstaltungen, diese mit einem zielgerichteten Verhalten verknüpfen, welches der Aufmerksamkeit für die Lehrveranstaltung zuträglich ist (z. B. Kamera anschalten, Apps von sozialen Medien schließen). In Worte gefasst könnte ein solcher Wenn-Dann-Plan lauten: „Wenn ich an universitären Online-Lehrveranstaltungen teilnehme, dann schalte ich gleich meine Kamera ein“. Doch es ist grundsätzlich wichtig, zu unterscheiden, ob die Pläne dazu dienen Chancen zu ergreifen oder Hindernisse zu überwinden. Denn eine kritische Situation kann einen Startpunkt liefern, zielförderliches Verhalten zu intendieren und somit Chancen zu ergreifen. Andererseits kann sie auch beim kontinuierlichen Verfolgen von Zielen Versuchungen darstellen, welche die Zielverfolgung behindern (Bieleke & Keller, 2021). Dies wäre bei dem soeben genannten Beispiel der Fall, wo die Versuchungen durch soziale Medien im Home-Learning, die Zielverfolgung behindern können. Das zielgerichtete Verhalten bezieht sich in dem genannten Beispiel auf das Überwinden von Hindernissen, indem Maßnahmen ergriffen werden, die die Nutzung von sozialen Medien während Online-Lehrveranstaltungen verhindern sollen.

Eine Metaanalyse (Gollwitzer & Sheeran, 2006), welche die Effekte der Umsetzungsintentionen (d. h. der Wenn-dann-Planung) auf die Zielerreichung in verschiedenen Bereichen (z. B. Gesundheit, Konsum, Umwelt, akademische Leistungen) untersuchte, kam zu dem Schluss, dass Umsetzungsintentionen das Hinarbeiten auf Ziele fördern. Eine Interventionsstudie (Duckworth et al., 2013) konnte zeigen, dass Schüler\*innen, die ihre schulischen Ziele wie den Notendurchschnitt verbessern wollten, unter Anwendung einer Wenn-dann-Planung eher auf diese hinarbeiteten als Schüler\*innen, die diese Strategie nicht anwandten. Eine weitere Arbeit (Duckworth et al., 2010) untersuchte ebenfalls den Effekt von Wenn-dann-Plänen auf die Leistung von Schüler\*innen. Es zeigte sich, dass Schüler\*innen, die zum Ziel hatten, gut bei einem standardisierten Leistungstest abzuschneiden und darauffolgend Wenn-dann-Pläne zum Lernen einsetzten, 60 % mehr Übungsaufgaben zur Vorbereitung bewältigten als Schüler\*innen, die diese Strategie nicht benutzten. Im Folgenden konnte ein positiver Zusammenhang zwischen der Wenn-dann-Planung von Schüler\*innen und dem Notendurchschnitt festgestellt werden. Darüber hinaus konnten positive Zusammenhänge zwischen Wenn-dann-Planung und den Merkmalen

Selbstkontrolle, Strebsamkeit und Gewissenhaftigkeit festgestellt werden (Bieleke und Keller, 2021).

Im Prozessmodell der Selbstkontrolle werden wie gezeigt verschiedene Phasen der Impulsregulierung beschrieben. Diese Impulse können durch Selbstkontrollstrategien reguliert werden. Die Wenn-dann-Planung kann als Abkürzungsstrategie betrachtet werden, mittels derer das Hinarbeiten auf ein Ziel wahrscheinlicher wird. Im Home-Learning könnte dies nun für Studierende bedeuten, dass jene, die ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle aufweisen, mittels Selbstkontrollstrategien wie der Wenn-Dann-Planung, ihre akademischen Ziele vermutlich eher verfolgen als jene, die diese Strategien nicht anwenden. Es konnte zudem festgestellt werden, dass Kinder im Schulalter es durch Wenn-dann-Pläne eher schafften, sich von Ablenkungen während der Bearbeitungen von Aufgaben abzuschirmen, als Kinder, die keine Wenn-dann-Pläne einsetzten (Wieber et al., 2011). Das erfolgreiche Abschirmen von Ablenkungen ist auch im Home-Learning besonders wichtig (Kumar & Sajja, 2020; Dontre, 2020). Eine weitere Komponente, welche einen Einfluss auf die akademische Leistung Studierender sowie auf den Einsatz von Selbstkontrollstrategien haben könnte, mittels derer diese Leistung erzielt werden, ist die Selbstwirksamkeit, die im Folgenden Abschnitt erläutert wird.

### ***2.1.5 Selbstwirksamkeit im akademischen Kontext***

Selbstwirksamkeit ist ebenfalls ein Konzept des selbstregulierten Lernens (Zimmerman, 1990) und hat seinen Ursprung in der sozial kognitiven Theorie von Bandura (1977). Sie wird definiert als die Überzeugung von Individuen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich zu meistern (Bandura, 1977). Spezifisch wird in dieser Arbeit auf die akademische Selbstwirksamkeit Bezug genommen. Dieses Konzept umfasst die Überzeugung Studierender, über ihre Fähigkeiten zu Lernen, davon die akademischen Aufgaben erfolgreich zu meistern und akademische Leistungen erfolgreich erbringen zu können (Jerusalem & Schwarzer 1981). Allein die Definition lässt vermuten, dass akademische Selbstwirksamkeit, besonders im Home-Learning für Studierende, eine Rolle spielen könnte, da die Home-Learning Situation verschiedene Herausforderungen birgt, wie etwa das Zeitmanagement oder fehlende soziale Kontakte, mit denen Studierende lernen müssen umzugehen (Schober et al., 2020). Akademische Selbstwirksamkeit unterstützt Studierende, sich mit situativen Herausforderungen auseinanderzusetzen und die Überzeugung beizubehalten, diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern (Jerusalem & Schwarzer, 1981). Es sind zahlreiche Belege für einen positiven Zusammenhang zwischen

akademischer Selbstwirksamkeit / allgemeiner Selbstwirksamkeit und den akademischen Leistungen Studierender zu finden (Zimmermann et al., 1992; Arik, 2019; Burns et al., 2020; In'am & Sutrisno 2020; Schneider & Preckel 2017; Jiang et al., 2014). Das Ausmaß der Selbstwirksamkeit von Schüler\*innen scheint einen positiven prädiktiven Einfluss auf die schulische Leistung von Schüler\*innen zu haben. Darüber hinaus konnte das Ausmaß an Selbstwirksamkeit mit der Zielsetzung bezüglich ihrer Leistungsbestrebungen in Zusammenhang gebracht werden (Zimmermann et al., 1992). In einer kürzlich erschienen Arbeit (In'am & Sutrisno 2021) konnte aufgezeigt werden, dass sich unter anderem durch die Stärkung der Selbstwirksamkeit die Matheleistungen von Schüler\*innen verbesserte. Auch die akademische Leistung Studierender konnte mit Selbstwirksamkeit in Zusammenhang gebracht werden (Burns et al., 2020). Es konnte festgestellt werden, dass dieser Effekt reziprok zu sein scheint. Dadurch wird angedeutet, dass die akademischen Leistungen Studierender und die wahrgenommene Selbstwirksamkeit sich gegenseitig beeinflussen. Die Home-Learning-Situation ist für Studierende nun aber relativ neu. Eine Arbeit zur Auswirkung von Selbstwirksamkeit im Home-Learning bei Schüler\*innen kam zu dem Schluss, dass Selbstwirksamkeit ein prädiktiver Faktor für die Partizipation an verschiedenen Online-Lernformaten ist (Yang et al., 2020). Welche Faktoren und Interventionen den Erfolg im Umgang mit Online-Lernumgebungen darüber hinaus beeinflussen könnten, wurde in einem Review (Yang & Kortecamp, 2020) untersucht. Darin wird beschrieben, dass gerade unter Online-Lernbedingungen Selbstregulierung ein entscheidender Faktor ist. Wie schon erwähnt ist Selbstregulierung (Zimmermann, 1986) ein multidimensionaler Prozess, der wiederum verschiedene interagierende Prozesse beinhaltet. Zu diesen Prozessen werden unter anderem Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien wie Planung, und Selbstwirksamkeit genannt, die dazu beitragen können, die Leistungen im Home-Learning und den erfolgreichen Umgang mit Online-Lernumgebungen positiv zu beeinflussen.

## **2.2 Zusammenhänge der Konstrukte**

### **2.2.1 Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien und Selbstwirksamkeit im akademischen Kontext**

Zuvor wurde durch verschiedene Belege der Literatur aufgezeigt, dass Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien und Selbstwirksamkeit in positiven Zusammenhang mit akademischer Leistung gebracht werden können. Das Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit scheinen Prädiktoren für akademische Leistung dazustellen. Nun stellt sich die Frage, ob diese beiden Konstrukte auch untereinander in Zusammenhang stehen.



### ***2.2.1.1 Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit im akademischen Kontext***

Der Fokus beider Konzepte liegt darauf, Ziele zu erreichen. Selbstkontrolle wird dann benötigt, wenn die Versuchungen des Alltags dem Erreichen eines langfristig wertvollen Ziels im Weg stehen (Duckworth et al., 2019). Doch ob Individuen davon überzeugt sind, diese langfristig wertvollen Ziele durch ihre eigene Leistung erreichen zu können, scheint ebenfalls einen Einfluss auf das Erreichen der Ziele und die dazu notwendigen Handlungen zu haben (Ritchie et al., 2021; Zimmerman et al., 1992). Inwiefern Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit im Zusammenhang das Erreichen von Zielen beeinflussen können, wurde von Baron et al. (2016) untersucht. Sie kamen zu dem Schluss, dass Unternehmer\*innen mit einem hohen Ausmaß an Selbstwirksamkeit sich häufig unrealistisch hohe Ziele setzten. Unternehmer\*innen, die dazu auch ein hohes Maß an Selbstkontrolle aufwiesen, setzten sich wiederum hohe Ziele, die aber realistisch erreichbar waren. Das könnte für Studierende im Home-Learning somit bedeuten, dass ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit förderlich für die akademische Zielsetzung sein kann. Es könnte bedeuten, dass Studierende sich zu einen hohe akademische Ziele setzen, weil sie davon überzeugt sind, diese zu erreichen. Und zum anderen, dass sie ihre akademischen Ziele erreichen, da sie sich im akademischen Kontext realistische Leistungsziele setzen. Im schulischen Kontext konnte dahingehend aufgezeigt werden, dass Selbstkontrolle, Strebsamkeit und Selbstwirksamkeit als globale Indikatoren für schulische Leistungen betrachtet werden können (Oriol et al., 2017). Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit konnten jeweils in verschiedenen Studien mit den schulischen/akademischen Leistungen von Schüler\*innen/Studierenden und Strebsamkeit in Zusammenhang gebracht werden (Werner et al., 2019; Schneider & Preckel 2017; Alhadabi & Karpinski 2019). Die Neigung von Studierenden zu prokrastinieren, kann hingegen mit Selbstkontrolle als auch mit Selbstwirksamkeit negativ assoziiert werden (Franz, 2020; Klassen et al., 2008). Als negative Prädiktoren können Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle bezüglich der Merkmale Angst oder maladaptivem Coping benannt werden. Diese stehen wiederum in Zusammenhang mit schlechteren akademischen und schulischen Leistungen (Powers et al., 2020; Travis et al., 2020).

Wie bereits angedeutet, beeinflussen sich Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle gegenseitig (Oriol et al., 2017; Džinović et al., 2019; Baron et al., 2016). Dies lässt sich theoretisch an den Studierenden im Home-Learning verdeutlichen. Wenn diese nicht von ihren Fähigkeiten überzeugt sind, im Home-Learning erfolgreich Leistungen zu erbringen,

wird es ihnen schwerfallen, sich auf die akademischen Herausforderungen zu fokussieren. Es wird ihnen schwerfallen, geeignete Selbstkontrollstrategien einzusetzen, mittels derer sie den Versuchungen des Alltags widerstehen können. Andererseits wird es Studierenden auch schwerfallen, die erforderlichen Leistungen zu erbringen, wenn sie zwar von ihren Fähigkeiten überzeugt sind, aber den Verlockungen des Alltags nicht widerstehen können und aufgrund mangelnder Selbstkontrolle nicht fähig sind, Selbstkontrollstrategien erfolgreich einzusetzen. Da es in der Literatur keinen Konsens darüber gibt, welcher der beiden Faktoren vorgelagert ist und beide Konzepte des selbstregulierten Lernens (Zimmermann, 1990) sind, werden in dieser Arbeit Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit als auf gleicher Ebene zusammenhängend betrachtet.

### ***2.2.1.2 Der Einfluss von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit auf Selbstkontrollstrategien, insbesondere die Wenn-dann-Planung***

Den im Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) beschriebenen Mechanismen zur Folge fällt es Studierenden mit einem höheren Ausmaß an Selbstkontrolle leichter, zielkongruente Impulse zu stärken und inkongruente Impulse zu schwächen. Diese Impulse können mittels verschiedener Strategien, die an den verschiedenen Phasen ansetzen, reguliert werden (Duckworth et al., 2019). Wie schon erläutert, gibt es verschiedene Strategien, mittels derer den Impulsen, Verlockungen nachzugeben, Widerstand geleistet werden kann. Da die Impulse mit dem Verlauf der Phasen (Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung, Reaktion) stärker werden können, sind Strategien, die schon an der Situation ansetzen, meist am erfolgreichsten (Duckworth et al., 2016). Für das Home-Learning könnte dies bedeuten, dass Studierende häufig Situationsstrategien anwenden, um zielinkongruente Impulse zu vermeiden oder die Home-Learning-Situation dahingehend modifizieren, dass zielkongruente Impulse gestärkt wurden. Es könnte beispielsweise sein, dass Studierende im Home-Learning versuchten mit App-Blockern, die während der Lernzeiten angeschaltet wurden, Ablenkungsmöglichkeiten durch soziale Medien verringern. Dadurch wird eine Situation, in der ein Impuls die Studierenden vom Lernen abhalten könnte, von vornherein vermieden. Situationsstrategien werden meist erfolgreich eingesetzt, da sie früh im Generierungsprozess der Impulse ansetzen (Duckworth et al., 2016). Neben dem Entfernen von Ablenkungen könnten auch Situationsstrategien angewandt worden sein, wie: sich selbst Fristen setzen, Belohnungen, bestimmte Situationen erzeugen oder vermeiden (Duckworth et al., 2019). Selbstkontrollstrategien, die Zielkonfliktsituationen nicht modifizieren oder vermeiden, können zum einen Aufmerksamkeitsstrategien sein, wie Selbstmonitoring,

Achtsamkeit und Lenkung der Aufmerksamkeit (Duckworth et al., 2019). Es könnten Bewertungsstrategien zum Einsatz gekommen sein, wie: Gedanken anpassen, Wert der Arbeit verändern und Erwartungen an das Ziel verändern (Duckworth et al., 2019). Es könnte auch eine Reaktionsstrategie genutzt worden sein, welche direkt an der Aktivierung oder Inhibierung von der Ausführung eines Verhaltens ansetzt, die Willenskraft (Duckworth et al., 2019).

Situationen, in denen zielinkongruente Impulse entstehen, sind nicht immer vorhersehbar. Abkürzungsstrategien wie Gewohnheiten antrainieren, persönliche Regeln oder Pläne könnten ebenfalls eine vielversprechende Strategie sein, um im Home-Learning zugunsten der akademischen Leistungen zu handeln (Duckworth et al., 2019). Ein Vorteil der Abkürzungsstrategien ist, dass die Phase der Bewertung übersprungen wird. Das heißt zielinkongruente Impulse können z. B. nicht durch eine positive Bewertung dieses Impulses gestärkt werden, da die Phase der Bewertung übersprungen wird (Duckworth et al., 2019). Die Wenn-dann-Planung verknüpft kritische Situationen und zielgerichtetes Verhalten (Bieleke et al., 2020). Ein Vorteil hierbei ist, dass daraus automatisierte Handlungen entstehen können (Duckworth et al., 2019; Gollwitzer & Sheeran, 2006), welche wenig Impulsregulierung benötigen und somit zielkongruentes Verhalten wahrscheinlicher machen. Selbstkontrolle und Wenn-dann-Planung können positiv in Zusammenhang gebracht werden (Bieleke & Keller, 2021). Beide Konzepte können positiv mit dem Verfolgen von Zielen und positiv mit akademischer Leistung in Zusammenhang gebracht werden (Bieleke & Keller, 2021; Duckworth et al., 2019; Duckworth et al., 2013; Gollwitzer & Sheeran, 2006; Van Koningsbruggen et al., 2011). Da die akademische Leistung für Studierende ein langfristig wertvolles Ziel darstellt, könnte dies bedeuten, dass Studierende im Home-Learning, die ein höheres Maß an Selbstkontrolle aufweisen, mittels der Selbstkontrollstrategie Wenn-dann-Planung bessere akademische Leistungen erzielen.

Zielkongruente Impulse und Handlungen können nicht nur durch Selbstkontrolle gestärkt werden, sondern auch durch die Überzeugung, diese erfolgreich auszuführen (Zimmerman et al., 1992). In einer Metaanalyse wurden folgende Zusammenhänge zwischen Selbsteinschätzung, selbstregulierten Lernstrategien (dazu zählen Selbstkontrollstrategien) und Selbstwirksamkeit untersucht. Selbstregulierte Lernstrategien (z. B. Planung) konnten positiv mit Selbsteinschätzung in Zusammenhang gebracht werden. Auch Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung werden positiv assoziiert. Selbsteinschätzung ist ein positiver Prädiktor für akademische Leistungen (Panadero et al., 2017). Dass selbstregulierte Lernstrategien und Selbstwirksamkeit in Online-Lernumgebungen einen positiven Effekt auf

die akademische Leistung haben, konnte indirekt in Zusammenhang gebracht werden. Denn beide Konzepte zeigten einen Zusammenhang mit Motivation, was sich wiederum positiv auf die akademische Leistung auswirkte (Wang et al., 2013). Die Ergebnisse eines Reviews (Yang & Kortecamp, 2020) konnten bestätigen, dass gerade in Online-Lernumgebungen die Förderung selbstregulatorischer Fähigkeiten wie Selbstkontrolle und Planung positiv mit Selbstwirksamkeit und dem Erbringen von akademischen Leistungen in Verbindung steht.

Die Ergebnisse der Literatur bezüglich der Beziehung zwischen Selbstwirksamkeit und Wenn-dann-Planung, sind weniger eindeutig. Es konnten keine signifikanten Zusammenhänge zwischen Umsetzungsabsichten (d. h. Wenn-dann-Plänen) und Selbstwirksamkeit bezogen auf das Hinarbeiten auf Ziele berichtet werden (Webb & Sheeran, 2008). Es konnte allerdings belegt werden, dass Umsetzungsabsichten positiv in Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit stehen, wenn sie sich auf Ziele im sportlichen Bereich beziehen (Wang et al., 2019). Eine weitere Studie (Wieber et al., 2010) beschäftigte sich mit Selbstwirksamkeit, Umsetzungsabsichten und den Leistungen in Tests zum logischen Denken. Es konnte festgestellt werden, dass Umsetzungsabsichten einen positiven Effekt auf die Leistung bei Tests zum logischen Denken haben, besonders bei hoher Selbstwirksamkeit (Wieber et al., 2010). Selbstwirksamkeit könnte gerade auf den Dann-Teil des Plans einen positiven Einfluss haben, da sich dieser auf das zielgerichtete Verhalten bezieht, welches in der kritischen Situation ausgeführt werden soll, um das Ziel zu erreichen. Diese Vermutung konnte bestätigt werden: Die Leistung von Schüler\*innen, die Wenn-Dann-Pläne ausführten, bei denen der Dann-Teil mit selbstwirksamen Gedanken (z. B. „ich schaffe das“) verknüpft war, verbesserten sich (Bayer & Gollwitzer, 2007).

Das Ausmaß an Selbstwirksamkeit Studierender im Home-Learning könnte Unterschiede in ihrer akademischen Zielsetzung bedeuten. Studierende, die grundsätzlich von ihren akademischen Fähigkeiten überzeugt sind, aber auch davon, diese trotz der herausfordernden Home-Learning-Situation, zu meistern, werden dahingehend Strategien anwenden, mittels derer sie auch ihre Ziele erreichen. Selbstwirksamkeit ist ein motivationales Konzept, die Wenn-dann-Planung ist als volitional einzuordnen (Zimmerman, 1990). Allein die Motivation und Intention ein Ziel zu erreichen, reichen meist nicht aus, um tatsächlich auf ein Ziel hinzuarbeiten (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Um die Lücke zwischen der Intention auf ein Ziel hinzuarbeiten und dem tatsächlichen Hinarbeiten auf ein Ziel zu schließen, können, wie gezeigt, Wenn-dann-Pläne eingesetzt werden. Das heißt, Studierende, die eine höhere Selbstwirksamkeit aufweisen, könnten motiviert sein, und somit die Intention haben, in ihrem Ermessen gute akademische Leistungen zu erbringen. Selbstwirksame

Studierende könnten also die gewünschten akademischen Leistungen erreichen, indem sie Selbstkontrollstrategien wie die Wenn-dann-Planung einsetzen, mit der sie ihre Motivation in tatsächliches Verhalten umsetzen.

Für Studierende könnten die soeben geschilderten Ergebnisse und Vermutungen bedeuten, dass sie, wenn sie überzeugt von ihren akademischen Fähigkeiten sind, eher zielkongruenten Impulsen folgen, oder inkongruente Impulse schwächen, indem sie Selbstkontrollstrategien wie Wenn-dann-Pläne anwenden, mittels derer sie ihre akademischen Ziele erreichen. Aber allein der Glaube an die eigenen Fähigkeiten wird nicht ausreichen, um den verlockenden Alternativen des Alltags widerstehen zu können und das langfristig wertvolle Ziel im Auge zu behalten. Darüber hinaus wird das Ausmaß an Selbstkontrolle ebenfalls einen Einfluss darauf haben, ob Studierende Selbstkontrollstrategien wie Wenn-dann-Pläne einsetzen werden, mittels derer sie die akademischen Herausforderungen im Home-Learning meistern. Denn gerade im Home-Learning scheinen die Konzepte des selbstregulierten Lernens (Zimmerman, 1990) einen wichtigen Einfluss auf die akademischen Erfolge Studierender zu haben (Yang & Kortecamp 2020). Daher widmet sich die vorliegende Arbeit den Zusammenhängen der verschiedenen Konzepte.

### ***2.3 Forschungsfrage***

Bisher haben sich nur wenige Forschungsarbeiten mit den Zusammenhängen der Konzepte Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien (fokussiert auf Wenn-dann-Pläne) und Selbstwirksamkeit im akademischen Kontext befasst. Gerade in der heutigen Situation, in der viele Studierende weltweit im Home-Learning akademische Leistungen erbringen, stellt sich die Frage, nach welchen individuellen Faktoren sich Studierende hinsichtlich der erbrachten Leistung unterscheiden. Da Home-Learning wohl auch in Zukunft immer mehr zunehmen wird, ist es wichtig zu ergründen, inwiefern sich Studierende bezogen auf prädiktive Faktoren hinsichtlich des akademischen Erfolges differenzieren. Wie zuvor beschrieben wurde, können Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit als solche prädiktiven Faktoren angesehen werden. Nun gilt das Interesse der vorliegenden Arbeit der Frage, ob das Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit zum einen auch im Home-Learning in Zusammenhang mit akademischer Leistung gebracht werden kann. Des Weiteren wird untersucht, ob das Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang mit der Tendenz steht, die Abkürzungsstrategie des Wenn-dann-Planens zu verwenden. Darüber hinaus wird untersucht, ob mittels dieser Strategie ein positiver Effekt auf die akademische Leistung Studierender im Home-Learning entsteht.

Konkret geht diese Arbeit der Frage nach:

Welche interindividuellen Unterschiede zeigen Studierende im Home-Learning hinsichtlich Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, insbesondere der Wenn-dann-Planung, und Selbstwirksamkeit in Bezug auf interindividuelle Unterschiede ihres akademischen Erfolgs?

Im Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) werden anhand eines rekursiven Zyklus verschiedene Phasen beschrieben (Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung und Reaktion), in denen Impulse, die mit einem Ziel kongruent oder inkongruent sein können, generiert und reguliert werden. Diese Impulse können im Verlauf des Zyklus stärker werden. Verschiedene Selbstkontrollstrategien (Situationsstrategien, Aufmerksamkeitsstrategien, Bewertungsstrategien, Reaktionsstrategien, Abkürzungsstrategien) können eingesetzt werden, mittels derer eine Zielkonfliktsituation zugunsten des individuellen Ziels entschieden werden kann (Duckworth et al., 2019). Situationsstrategien können eingesetzt werden, um Situationen, in denen ein Zielkonflikt entstehen könnte, zu vermeiden oder zu modifizieren (Duckworth et al., 2016). Da die Impulse im Verlaufe des Zyklus an Stärke zu nehmen, könnte der Einsatz von Strategien, welche früh bei der Generierung der Impulse ansetzen, am erfolgreichsten sein (Duckworth et al., 2016; Duckworth et al., 2019). Dementsprechend soll in dieser Arbeit untersucht werden, ob Studierende im Home-Learning, am häufigsten Selbstkontrollstrategien anwenden, die auf die auf die Modifikation oder Vermeidung einer Situation abzielen.

Hypothese 1:

Studierende wenden im Home-Learning am häufigsten Situationsstrategien an.

Neben kognitiven Faktoren können auch nicht-kognitive Faktoren wie Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit die akademischen Leistungen Studierender vorhersagen (Duckworth et al., 2019; Zimmermann, 1990; Werner et al., 2019; Schneider & Preckel 2017; Alhadabi & Karpinski 2019; Oriol et al., 2017). Da im Home-Learning weniger externe Regulierung und vermehrt Ablenkungen durch z. B. soziale Medien, Familienmitglieder und Mitbewohner vorliegen, könnte ein erhöhtes Ausmaß an Selbstkontrolle dazu beitragen, bessere akademische Leistungen zu erbringen als Studierende, die weniger Selbstkontrolle aufweisen (Rasheed et al., 2020; Kumar & Sajja, 2020). Die Home-Learning-Situation stellt für viele Studierende eine herausfordernde Situation dar (Schober et al. 2020). Daher könnten auch die Überzeugung, herausfordernde Situationen zu meistern, sowie der Glaube an die eigenen

Fähigkeiten einen positiven Einfluss auf die akademischen Leistungen Studierender im Home-Learning zeigen. Ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit scheint auch hinsichtlich des Erreichens von Zielen einen positiven Einfluss zu haben (Baron et al., 2016), dies konnte auch im schulischen Kontext aufgezeigt werden (Džinović et al., 2019). Daher werden in dieser Arbeit positive Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit und akademischer Leistung Studierender im Home-Learning anhand folgender Hypothese untersucht:

Hypothese 2:

Es gibt positive Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit und der akademischen Leistung Studierender im Home-Learning.

Die Wenn-dann-Planung ist eine Selbstkontrollstrategie (Gollwitzer, 1999), die es Individuen erleichtern kann, auf Ziele hinzuarbeiten. Diese Strategie kann mit dem Hinarbeiten auf ein Ziel in verschiedenen Bereichen (z. B. Gesundheit, Konsum, Umwelt, akademische Leistungen) positiv in Zusammenhang gebracht werden (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Wenn-dann-Planung kann in einen positiven Zusammenhang mit dem Notendurchschnitt von Schüler\*innen gebracht werden (Bieleke & Keller, 2020). Es konnte festgestellt werden, dass die Anwendung von Wenn-dann-Plänen bei Schüler\*innen einen positiven Einfluss auf das Hinarbeiten auf identifizierte Ziele wie eine Verbesserung des Notendurchschnitts hat (Duckworth et al., 2010; Duckworth et al., 2013). Im Home-Learning könnte es für Studierende besonders hilfreich gewesen sein, Strategien wie die Wenn-dann-Planung einzusetzen, um auf ihre akademischen Ziele hinzuarbeiten. Daher wird folgender positiver Zusammenhang angenommen:

Hypothese 3:

Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Wenn-dann-Planung und akademischer Leistung im Home-Learning.

Ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle kann positiv mit den akademischen Leistungen Studierender in Zusammenhang gebracht werden (Duckworth et al., 2019). Der Einsatz von Wenn-dann-Plänen kann ebenfalls positiv mit akademischen Leistungen in Zusammenhang gebracht werden (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Bieleke & Keller, 2020). Selbstkontrolle und Wenn-dann-Planung können positiv in Zusammenhang gebracht werden. Die Wenn-dann-Planung kann als Abkürzungsstrategie ins Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al. 2014) eingeordnet werden. Selbstkontrollstrategien kommen zum Einsatz,

um Zielkonflikte zugunsten des Zieles zu entscheiden (Duckworth et al., 2019). Das Erbringen von akademischen Leistungen stellt ein langfristig wertvolles Ziel Studierender da, welches gerade in der Home-Learning-Situation zahlreichen Konflikten ausgesetzt ist (Rasheed et al., 2020; Kumar & Sajja, 2020). Selbstregulierte Lernstrategien, welche auch Selbstkontrollstrategien umfassen, scheinen gerade in Online-Lernsituationen einen positiven Einfluss auf die akademischen Leistungen zu haben (Yang & Kortecamp 2020). Daher wird in der vorliegenden Arbeit vermutet, dass Studierende mit einem höheren Ausmaß an Selbstkontrolle die Selbstkontrollstrategie Wenn-dann-Planung anwenden, mittels derer sie bessere akademische Leistungen erbringen. Daher wird folgender positiver Zusammenhang angenommen:

Hypothese 4:

Der Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und akademischer Leistung im Home-Learning wird durch Wenn-dann-Planung mediiert.

Selbstwirksamkeit wie auch Wenn-dann-Planung können mit dem Erreichen von Zielen positiv in Zusammenhang gebracht werden (Bielele & Keller, 2020; Bandura, 1977). Selbstwirksamkeit sowie Wenn-dann-Planung können ferner positiv mit akademischer Leistung in Zusammenhang gebracht werden (Zimmerman, 1990; In'nam & Sutrisno 2020; Bieleke & Keller, 2020). In Studien konnte gezeigt werden, dass Selbstwirksamkeit einen positiven Einfluss auf die Umsetzung von Wenn-dann-Plänen hat (Wieber et al., 2010; Bayer & Gollwitzer, 2007). Ein höheres Ausmaß an Selbstwirksamkeit Studierender im Home-Learning könnte bedeuten, dass diese Studierenden davon überzeugt waren, die Home-Learning-Situation erfolgreich zu meistern, und an ihre Fähigkeiten glaubten, gute akademische Leistungen im Home-Learning erbringen zu können. Die Überzeugung, Herausforderungen meistern zu können, reicht aber allein nicht aus, um das Ziel tatsächlich zu erreichen. Es werden außerdem Strategien benötigt, diese Überzeugungen auch in die Tat umzusetzen. Die Wenn-dann-Planung könnte eine Strategie gewesen sein, mittels derer Studierende im Home-Learning mit einem höheren Ausmaß an Selbstwirksamkeit bessere akademische Leistungen erbrachten. Da die Wenn-dann-Planung zum Einsatz kommen kann, um die Lücke zwischen der Intention, auf ein Ziel hinzuarbeiten, und dem tatsächlichen Hinarbeiten auf dieses Ziel zu schließen. Daher wird folgender Zusammenhang angenommen:

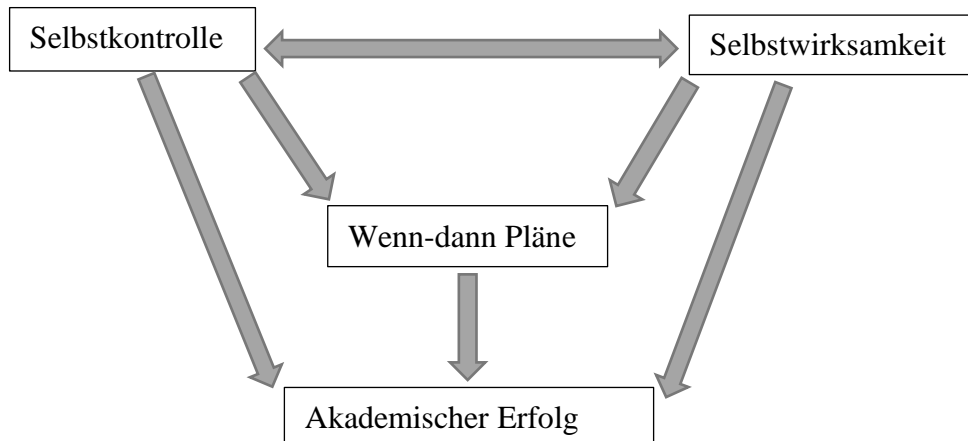
Hypothese 5:

Der Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und akademischer Leistung im Home-Learning wird durch Wenn-dann-Planung mediiert.



In Abbildung 1 sind die angenommenen Zusammenhänge grafisch dargestellt.

**Abbildung 1.** Zusammenhänge und vermittelnde Effekte.



*Anmerkung:* Abbildung 1 zeigt die postulierten Zusammenhänge der Variablen Selbstkontrolle, Wenn-dann-Planung, Selbstwirksamkeit und akademischer Erfolg. Zudem werden die indirekten Effekte von Selbstkontrolle, Wenn-dann-Planung und Selbstwirksamkeit auf die akademische Leistung veranschaulicht.

### 3. Empirischer Teil

#### 3.1 Methodik

##### 3.1.1 Studiendesign

Die Daten der vorliegenden Studie wurden anhand eines quantitativen, querschnittlichen Studiendesigns erfasst. Die Datenerhebung erfolgte mit einer Studienkollegin, welche eine andere Fragestellung untersucht, im Rahmen eines Masterarbeitsseminars der Fakultät für Psychologie der Universität Wien. Die Teilnehmenden wurden über verschiedene soziale Medien (Studienfacebookgruppen, SurveyCicle und WhatsApp ) sowie mittels Schneeballverfahren rekrutiert. Der Fragebogen konnte über SoSci Survey (Leiner, 2019) abgerufen und beantwortet werden. Seine Beantwortung dauerte 7-10 Minuten. Die Daten wurden streng anonym nach den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) behandelt. Die Teilnahme basierte auf freiwilliger Basis. Die Erhebung fand im Zeitraum 15.02.2021 – 02.03.2021 statt.

##### 3.1.2 Stichprobe

An der vorliegenden Untersuchung nahmen insgesamt 607 Personen teil. Durch verschiedene Exklusionskriterien (diese wurden explizit im Fragebogen erfragt): Kein

Studierende\*r, nicht studierend in Österreich/Deutschland, studierend an einer Fernuniversität oder zu kurze Bearbeitungszeit (weniger als 5 Minuten), konnten insgesamt 409 (weiblich = 76.3 %; männlich = 22.5 %; divers = 1.2 %) Datensätze einbezogen werden. Die Exklusionskriterien wurden gewählt, da die Home-Learning-Situation in Österreich und Deutschland ähnlich und somit vergleichbar war und der Fragebogen ausschließlich auf Deutsch zu beantworten war. Fernuniversitätsstudierende wurden nicht einbezogen, da sie mit der Home-Learning-Situation eher vertraut sind und somit mit den Präsenzstudierenden nicht unmittelbar vergleichbar sind. Nach Erprobung des Fragebogens, konnte angenommen werden, dass eine Bearbeitungszeit unter 5 Minuten auf ein nicht gründliches Bearbeiten des Fragebogens schließen lässt. Im Mittel waren die Teilnehmenden 24.73 Jahre ( $SD = 5.30$ ;  $Range = 18-64$ ) alt. Ein Großteil der Stichprobe waren Studierende im Bachelor (57.2 %), gefolgt von Masterstudierenden (30.8 %) und Studierenden mit dem Ziel eines Diploms (10.8 %) oder PhD (1.2 %). Durchschnittlich befanden sich die Studierenden im 7.94 Semester ( $SD = 4.35$ ;  $Range = 1-23$ ). In Österreich studierten 88.5 % und in Deutschland 11.5 % der Befragten. 33.7 % der Befragten gaben an, keiner Erwerbstätigkeit nachzugehen, 33.5 % arbeiteten 1-10 Stunden wöchentlich, 18.1 % arbeiteten 11-20 Stunden wöchentlich, 5.9 % arbeiteten 21-30 Stunden wöchentlich, 2.9 % arbeiteten 31-40 Stunden wöchentlich und 2.2 % gaben an mehr als 40 Stunden wöchentlich zu arbeiten. Klassifiziert nach dem ISCED-F (2013) waren neun verschiedene Studienbereiche vertreten. Die drei häufigsten waren: Sozialwissenschaften, Journalismus und Informationswesen (23.7 %), Wirtschaft, Verwaltung und Recht (14.9 %) und Naturwissenschaften, Mathematik und Statistik (13.7 %). Um mindestens einen mittleren Effekt (Cohen, 1988) von  $r = .3$  zu erzielen, sollen einer Poweranalyse zur Folge (durchgeführt mit G\*Power 3.1) bei einem alpha von .05 und einer Power von .90 mindestens 92 Teilnehmende rekrutiert werden.

### **3.1.3 Erhebungsinstrumente**

In der vorliegenden Arbeit wurden verschiedene Konstrukte erhoben. Konkret lauten diese: Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, Selbstwirksamkeit und der akademische Erfolg (durchschnittliche Leistung in Vorlesungsprüfungen, Seminaren etc., subjektiver akademischer Erfolg, ECTS). Eine Selbsteinschätzung bezüglich des Zurechtkommens mit dem Home-Learning wurde zusätzlich erhoben.

### **3.1.3.1 Brief Self-Control Scale (BSCS)**

Die Brief Self-Control Scale (Tangney et al., 2004) erfasst Selbstkontrolle als Trait über ein Selbstbeurteilungsverfahren. Die Skala beinhaltet 13 Items, die zum Beispiel lauten “Ich kann Versuchungen gut widerstehen” und “Ich kann erfolgreich auf langfristige Ziele hinarbeiten”. Die Einschätzung erfolgt anhand einer fünfstufigen Likert-Skala von „*stimmt nicht*“ bis „*stimmt genau*“. Eine höhere Selbsteinschätzung kann auf ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle hindeuten. Die BSCS ist eine etablierte Skala (de Ridder et al., 2012; Tangney et al., 2004). Die Skala weist den erhobenen Daten zufolge eine gute Reliabilität mit einem Cronbach Alpha von .85 auf. Für diese Studie wurde die deutsche Version der BSCS herangezogen (Sproesser et al., 2011).

### **3.1.3.2 Selbstkontrollstrategien**

Duckworth et al. (2019) benennen verschiedene Arten von Selbstkontrollstrategien, diese lassen sich den verschiedenen Phasen (Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung, Reaktion) des Prozessmodells der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) zuordnen. Die Selbstkontrollstrategien wurden von den Studienleiterinnen anhand der Phasen des Prozessmodells der Selbstkontrolle klassifiziert. Die Erhebung erfolgte anhand von Mehrfachnennungen, bei die Teilnehmenden vorgegebene Strategien auswählten, die sie im Home-Learning anwenden. Es standen die nun folgenden Möglichkeiten zur Auswahl. Situationsstrategien: Ablenkungen entfernen; selbst Fristen setzen; Belohnungen; bestimmte Situationen erzeugen/vermeiden. Zu den Aufmerksamkeitsstrategien: Selbstmonitoring; Aufmerksamkeit lenken; Achtsamkeit. Die Bewertungsstrategien: Gedanken anpassen; Wert der Arbeit verändern; Erwartungen, das Ziel zu erreichen, verändern. Zu der Reaktionsstrategie zählt die Willenskraft. Die Abkürzungsstrategien umfassen: Pläne; Gewohnheiten antrainieren und persönliche Regeln.

### **3.1.3.3 Wenn-dann Planung/If-then Planning (ITPS)**

Die Wenn-dann Planung kann mittels der If-then planning Scale (Bieleke & Keller, 2021), erfasst werden. Die Skala umfasst acht Items, welche in vier Faktoren gegliedert sind (Kritische Situation vs. Zielgerichtetes Verhalten x Ergreifen von Chancen vs. Überwinden von Hindernissen). Diese vier Faktoren unterscheiden sich grundsätzlich hinsichtlich der Komponenten Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden. Die Items lauten „Ich denke darüber nach, wann und wo entscheidende Momente für die Erreichung meiner Ziele auftreten könnten“ und „Ich plane die konkreten Handlungen, die ich zum Erreichen meines Ziels

ergreifen werde“. Die vier Faktoren wurden zur Konstruktion der Skala genutzt, zur Interpretation wird der Gesamtwert herangezogen. Die Validität der Skala wurde als gut bewertet (Bieleke & Keller, 2021). Höhere Werte deuten auf eine ausgeprägte Neigung zur Wenn-dann-Planung hin.

#### **3.1.3.4 Studienspezifische Selbstwirksamkeit**

Die Skala der studienspezifische Selbstwirksamkeit wurde von Jerusalem & Schwarzer (1981) verfasst. Sie besteht aus sieben Items, welche u. a. lauten: „Im Studium bin ich jederzeit in der Lage, die erforderlichen Leistungen zu erbringen“ oder „Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich in einer Prüfung versagen werde“. Die Reliabilität der erhobenen Daten kann als gut eingeschätzt werden, mit einem Cronbach Alpha von .80. Anhand einer siebenstufigen Likert-Skala von „*stimmt nicht*“ bis „*stimmt genau*“ kann die studienspezifische Selbstwirksamkeit berichtet werden. Höhere Werte werden mit einer höheren Selbstwirksamkeit verbunden.

#### **3.1.3.5 Akademische Leistung**

Die akademische Leistung wurde anhand verschiedener Maße erhoben. Der Notendurchschnitt ist ein weitverbreitetes Leistungsmaß (Richardson et al., 2012). Da aufgrund von Datenschutzrichtlinien kein Zugang zu den objektiven Noten möglich war, wurde dieser von den Studierenden selbsteingeschätzt. Zum einen wurden der selbsteingeschätzte Notendurchschnitt der Vorlesungsprüfungen (1 = „*sehr gut*“ bis 5 = „*ungenügend*“) in den letzten zwei Semestern, der selbsteingeschätzte Notendurchschnitt in sonstigen Lehrveranstaltungen (Seminare, Übungen) (1 = „*sehr gut*“ bis 5 = „*ungenügend*“) in den letzten zwei Semestern, die subjektive Einschätzung der akademischen Leistung (SAAS) und die erbrachten ECTS in den letzten zwei Semestern erfragt.

Die subjektiv empfundene akademische Leistung wurde anhand der subjective academic achievement scale (SAAS) (Stadler et al., 2015) erfasst. Diese beinhaltet fünf Items wie „Ich bin erfolgreich in meinem Studium“ und „Meine Noten stehen in einem angemessenen Verhältnis zu meiner Arbeit.“. Insgesamt kann die Skala mittels fünf Items die von 1 = „*wenig*“ bis 5 = „*viel Zufriedenheit*“ steht, beantwortet werden. Anhand der erhobenen Daten können diese eine gute Reliabilität mit einem Cronbach Alpha von .81 aufweisen.

Die Einschätzung des Notendurchschnitts in Vorlesungsprüfungen und weiteren Lehrveranstaltungen sowie die Einschätzung des subjektiven akademischen Erfolgs wurden

zu einer Skala der akademischen Leistung zusammengefasst. Die Leistungsmaße Vorlesungsprüfungsnoten und Noten weiterer Lehrveranstaltungen wurden invertiert, um die Interpretation zu erleichtern. Um die Angaben der verschiedenen akademischen Leistungsmaße vergleichen zu können, wurden diese  $z$ -transformiert. Anschließend wurden diese zu einer Skala der akademischen Leistung zusammengefasst ( $z$ -Wert des Notendurchschnitt aus Vorlesungen +  $z$ -Wert Notendurchschnitt aus Seminaren +  $z$ -Wert des subjektiven akademischen Erfolgs). Es wurde angenommen, dass diese verschiedenen Leistungsmaße Indikatoren für die akademische Leistung Studierender im Home-Learning sind, da sie auch untereinander starke Korrelationen aufweisen (Tabelle 1). Die ETCS wurden nicht in die Skala inkludiert, da diese nach der Reliabilitätsanalyse das Cronbach Alpha schwächten. Die Daten weisen ohne Inkludierung der ECTS eine befriedigende Reliabilität mit einem Cronbach alpha von .78 auf. Unter Inkludierung der ECTS würde das Cronbach alpha auf .74 sinken. Die erbrachten ECTS-Leistungspunkte werden separat analysiert.

#### **3.1.4 Statistische Analyse**

Die Daten wurden nach der Erhebung mit dem Statistikprogramm SPSS 27 (IBM Corp., 2020) ausgewertet. Zunächst wurden die Daten anhand einer Reliabilitätsanalyse geprüft. Darauffolgend wurden Items, welche eine Trennschärfe von  $< .30$  aufweisen, exkludiert und jene, die das Cronbach Alpha senkten. Da Trennschärfen eines Items erst ab einem Wert von  $.30$  als mittelmäßig einzuordnen ist und ein möglichst hohes Cronbach's alpha erstrebenswert (Döring et al., 2016), Dementsprechend wurden aus der BSCS das Item vier und aus der SAAS das Item drei ausgeschlossen.

Die Zusammenhänge zwischen den Skalen wurden mittels Produkt-Moment-Korrelationen berechnet. Da von ausschließlich positiven Zusammenhängen ausgegangen wurde, fand die Testung einseitig statt. Die Selbstkontrollstrategien wurden anhand von Häufigkeiten zusammengefasst. Sie wurden gemäß dem Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al. 2014) in die Klassen: Situationsstrategien, Aufmerksamkeitsstrategie, Bewertungsstrategien und Reaktionsstrategien eingeteilt. Da Mehrfachnennungen von Selbstkontrollstrategien innerhalb der Gruppen der Selbstkontrollstrategien (Situationsstrategien, Auswertungsstrategien, Bewertungsstrategien, Reaktionsstrategien, Abkürzungsstrategien) möglich waren, wurde bei der Auswertung der Häufigkeiten maximal eine Nennung eines Teilnehmenden der jeweiligen Gruppe der Selbstkontrollstrategien zugeordnet. Die Häufigkeitsangaben sind in Tabelle 2 abgebildet.

Um die vermittelnden Effekte der Variablen Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit über Wenn-dann-Planung auf die akademische Leistung Studierender zu testen, wurde eine Mediatoranalyse mit Makro PROCESS von Hayes (2018) durchgeführt. Es wurde zum einen der Effekt von Selbstkontrolle auf die akademische Leistung, sowie zum anderen der mediierende Effekt des Wenn-dann-Planens auf akademische Leistungen geprüft. Es wurde auch der Effekt von akademischer Selbstwirksamkeit auf die akademische Leistung sowie der mediierende Effekt von Wenn-dann-Planung auf akademische Leistung untersucht. Die getesteten Modelle sind in Abbildung 2 graphisch dargestellt. Spezifisch wurden die standardisierten Pfadkoeffizienten des indirekten und des direkten Effekts untersucht. Pfadkoeffizient a beschreibt den Effekt von Selbstkontrolle/Selbstwirksamkeit auf Wenn-dann-Planung. Pfadkoeffizient b beschreibt den Effekt von Wenn-dann-Planung auf die akademische Leistung Studierender. Der direkte Effekt von Selbstkontrolle/Selbstwirksamkeit auf akademische Leistung wird durch c' angegeben.

Wenn das Konfidenzintervall die Null nicht einschließt, lässt dies auf ein signifikantes Ergebnis schließen. Die Konventionen von Cohen (1988) sind ein gängiges Maß, Effekte zu bewerten. Daher werden diese Konventionen zur Bewertung der Korrelationen in der vorliegenden Arbeit zur Bewertung herangezogen. Nach den Konventionen ist  $|.10|$  ein kleiner Effekt,  $|.30|$  ein mittlerer Effekt und  $|.50|$  ein großer Effekt. Die Voraussetzungen der Produkt-Moment-Korrelationen und der Mediatoranalyse (Linearität, Normalverteilung der Residuen, Homoskedastizität) wurden geprüft und können größtenteils als erfüllt betrachtet werden. Allerdings konnte die Voraussetzung der Homoskedastizität bei den Mediatoranalysen Selbstkontrolle/ Selbstwirksamkeit, Wenn-dann-Planung und akademischer Leistung nicht als erfüllt betrachtet werden. Da diese Analysen durch das Makro PROCESS von Hayes (2018) durchgeführt wurde, welches ein sehr robustes Verfahren des bootstrappings (Hayes, 2018) verwendet, wurden die Mediatoranalysen dennoch durchgeführt.

## **3.2 Ergebnisse**

### ***3.2.1 Deskriptive Ergebnisse und Korrelationen***

In Tabelle 1 sind die deskriptiven Ergebnisse und Zusammenhänge der untersuchten Konstrukte abgebildet. Da die erbrachten ECTS nach Reliabilitätsanalyse nicht mit den anderen Leistungsmaßen zur Skala des akademischen Erfolgs zusammengefasst wurden,

werden die Ergebnisse bezüglich der ECTS separat beschrieben. Auch die vergleichsweise niedrigen Korrelationen zu den anderen Leistungsindikatoren deuten darauf hin, dass die erbrachten ECTS kein unmittelbarer Indikator für die akademische Leistung Studierender im Home-Learning sind und werden daher in dieser Arbeit weniger berücksichtigt.

### ***3.2.2 Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle, Wenn-dann-Planung, Selbstwirksamkeit und akademischer Leistung***

In Tabelle 1 sind die Zusammenhänge der verschiedenen Skalen angegeben. Die akademische Leistung Studierender im Home-Learning kann positiv mit Selbstkontrolle:  $r = .46$ ; KI[.39, .59] und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang gebracht werden:  $r = .55$ ; KI[.52, .72]. Die erbrachten ECTS zeigen einen schwächeren Zusammenhang zu den beiden Konstrukten auf. Wenn-dann-Planung zeigt hingegen keinen statistisch signifikanten Zusammenhang mit der Skala der akademischen Leistung. Obwohl Wenn-dann-Planung mit der Skala der akademischen Leistung nicht in Zusammenhang steht, kann ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen subjektivem akademischen Erfolg  $r = .14$ ; KI[.04, .24] wie auch mit den erbrachten ECTS  $r = .15$ ; KI[.05, .25] berichtet werden. Der Zusammenhang zwischen Wenn-dann-Planung und Selbstkontrolle ist den Ergebnissen zur Folge:  $r = .25$ ; KI[.15, .35] ein stärkerer als der Zusammenhang zwischen Wenn-dann-Planung und Selbstwirksamkeit:  $r = .11$ ; KI[.01, .21]. Es zeigt sich ein Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit:  $r = .40$ ; KI[.30, .70].

**Tabelle 2.** *Deskriptive Statistik und Korrelationen der untersuchten Variablen.*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Selbstkontrolle	3.07	.66	1							
2 Selbstwirksamkeit	2.64	.43	.40**	1						
3 Wenn-dann Planung	4.86	.94	.25**	.11*	1					
4 Subjektiver akademischer Erfolg	3.65	.87	.53**	.60**	.14**	1				
5 Noten Vorlesungsprüfungen	3.83	.75	.32**	.43**	-.03	.58**	1			
6 Noten sonstige Lehrveranstaltungen	4.11	.70	.30**	.33**	.06	.50**	.53**	1		

7	.00	2.43	.46**	.55**	.07	.83**	.84**	.81**	1	
akademische Leistun										
8	45.74	21.41	.23**	.28**	.15**	.44**	.24**	.20**	.35**	1
ECTS										
$\alpha$			.86	.80	.78	.81		.78		
Items			10	7	8	4		3		

Anmerkungen.  $M$  = Mittelwert,  $SD$  = Standardabweichung. Reliabilität der Skalen werden mittels Cronbachs  $\alpha$  angegeben. Items sind die Anzahl der Items, die einbezogen wurden. \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . (einseitig).

### 3.2.3 Ergebnisse: Mediatoranalyse

#### 3.2.3.1 Vermittelnde Effekte von Selbstkontrolle über Wenn-dann-Planung auf die akademische Leistung

Abbildung 2 zeigt die getesteten Mediatormodelle. Die Analyse zeigt, dass von keinen vermittelnden Effekten durch Wenn-dann-Planung ausgegangen werden kann.

Der vermittelnde Effekt von Selbstkontrolle auf die akademische Leistung über Wenn-dann-Planung kann als nicht signifikant beschrieben werden. Der standardisierte Pfadkoeffizient  $a = .25$  erklärt 6 % der gemeinsamen Varianz. Der standardisierte Pfadkoeffizient  $b = -.05$ ; KI[-.15, .05] kann als sehr klein beschrieben werden und liefert keinen Beitrag zum Erklären der gemeinsamen Varianz. Der schwache indirekte Effekt =  $.25 \times (-.05) = -.01$ . kann als nicht signifikant betrachtet werden, da das Konfidenzintervall KI[-.04, .01] die Null einschließt. Der direkte Effekt  $c' = .47$  ( $p < .001$ ); KI[.38, .58] erklärt 20.3 % der gemeinsamen Varianz. Der totale Effekt  $c = .47 - .05 = .42$  ( $p < .001$ ); KI[.34; .54] beschreibt 16 % der gemeinsamen Varianz.

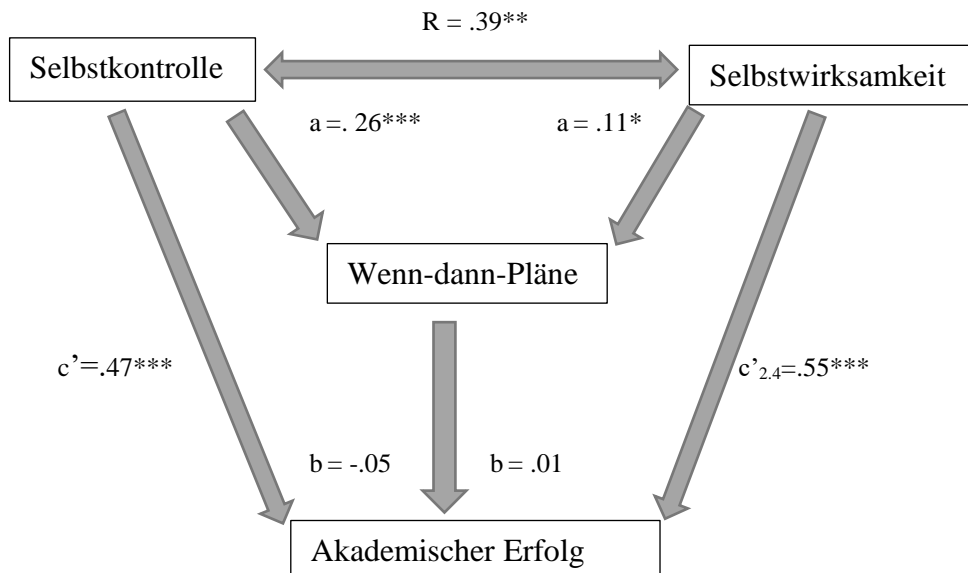
#### 3.2.3.2 Vermittelnde Effekte von Selbstwirksamkeit über Wenn-dann-Planung auf die akademische Leistung

Die Effekte der Selbstwirksamkeit und Wenn-dann-Planung auf den zusammengefassten akademischen Erfolg werden im Folgenden beschrieben. Der Pfadkoeffizient beträgt  $a = .11$  ( $p < .05$ ); 95 % KI[.01, .21] und erklärt 1.2 % der gemeinsamen Varianz ( $r^2 = .01$ ). Der Pfadkoeffizient  $b = .01$ ; KI[-.08; .11] kann als sehr klein betrachtet werden, welcher die gemeinsame Varianz zu 0 % aufklären kann. Somit ist auch der indirekte Effekt nicht signifikant. Das Konfidenzintervall KI[-.01, .01] schließt die Null ein. Der direkte Effekt hingegen  $c' = .55$  ( $p < .001$ ); KI[.45, .65] kann als groß betrachtet werden, welcher 30.25 % der gemeinsamen Varianz aufklären kann ( $r^2 = .30$ ). Der totale Effekt wird ausgedrückt durch  $c = .55 + .00 = .55$  ( $p < .001$ ); KI[.45, .65] und kann somit wie



der direkte Effekt bewertet werden. Auch wenn man das Konfidenzintervall betrachtet, ist es wahrscheinlich, dass der Zusammenhang als stark bewertet werden kann.

**Abbildung 2**



*Anmerkungen.* Abbildung 2 zeigt die Zusammenhänge der Variablen Selbstkontrolle, Wenn-dann-Planung, Selbstwirksamkeit und akademische Leistung. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

### 3.2.3.4 Vermittelnde Effekte von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit über Wenn-dann-Planung auf die erbrachten ECTS

Der vermittelnde Effekt von Selbstkontrolle auf die erbrachten ECTS, über Wenn-dann-Planung, kann als nicht signifikant beschrieben werden. Der standardisierte Pfadkoeffizient  $a$  beträgt  $.24$  ( $p < .001$ ); 95 % KI[.14, .34]. Der Pfadkoeffizient  $b = .10$ ; KI[.00; .20] kann als klein beschrieben werden und liefert keinen Beitrag zum Erklären der gemeinsamen Varianz (1 %;  $r^2 = .01$ ). Der schwache indirekte Effekt  $= .24 \times (.10) = .02$  kann als nicht signifikant betrachtet werden, da das Konfidenzintervall KI[-.001; .05] die Null einschließt. Der direkte Effekt  $c' = .21$  ( $p < .001$ ); KI[.11, .31] erklärt 3.6 % der gemeinsamen Varianz. Der totale Effekt ergibt sich aus  $c = .24 + .03 = .24$  ( $p < .001$ ); KI[.12, .32] und beschreibt 4.8 % der gemeinsamen Varianz.

Selbstwirksamkeit und Wenn-dann-Planung erklären durch den Pfadkoeffizient  $a = .11^*$  ( $p < .05$ ); 95 % KI[.01, .21], 1.2 % der gemeinsamen Varianz. Der kleine Effekt des Pfadkoeffizienten  $b = .12$  ( $p < .05$ ); KI[.02, .22] beschreibt die Beziehung zwischen der

Wenn-dann-Planung auf die ECTS, mit  $r^2 = .01$  und somit kaum einen Teil der gemeinsamen Varianz (1.4 %). Daraus ergibt sich dennoch ein knapp signifikanter indirekter Effekt (.12 x .11\* = .01\*) und das Konfidenzintervall schließt sehr knapp die Null nicht ein KI[.0003, .03]. Der direkte Effekt  $c' = .26$  ( $p < .001$ ); KI[.16, .36] kann eher als schwacher Effekt beschrieben werden und erklärt mit  $r^2 = .07$  ca. 7 % der gemeinsamen Varianz. Der totale Effekt ergibt sich aus  $c = .26 + .01 = .27$  ( $p < .001$ ); KI[.17, .37] und kann ebenfalls als eher schwach beschrieben werden.

### 3.2.4 Häufigkeiten der Selbstkontrollstrategien

In Tabelle 2 ist die Häufigkeit der angegebenen Selbstkontrollstrategien dargestellt. Am häufigsten wurden Selbstkontrollstrategien gefolgt von Abkürzungsstrategien angewandt. Danach wurden Bewertungsstrategien und darauffolgend Reaktionsstrategien genannt. Am wenigsten gaben die Studierenden an, Aufmerksamkeitsstrategien zu verwenden.

**Tabelle 2.** Häufigkeiten der Selbstkontrollstrategien.

Situationsstrategien	$N = 321$
Ablenkung entfernen ( $H = 181$ )	
Selbst Fristen setzten ( $H = 177$ )	
Belohnungen ( $H = 150$ )	
Bestimmte Situationen erzeugen/vermeiden ( $N = 85$ )	
Aufmerksamkeitsstrategien	$N = 157$
Selbstmonitoring ( $H = 94$ )	
Achtsamkeit ( $H = 67$ )	
Aufmerksamkeit lenken ( $H = 65$ )	
Bewertungsstrategien	$N = 216$
Gedanken anpassen ( $H = 142$ )	
Wert der Arbeit verändern ( $H = 111$ )	
Erwartungen, das Ziel zu erreichen, verändern ( $N = 53$ )	
Reaktionsstrategie	$N = 210$
Willenskraft	
Abkürzungsstrategien	$N = 282$
Gewohnheiten antrainieren ( $H = 163$ )	
Persönliche Regeln ( $H = 122$ )	
Pläne ( $H = 202$ )	

---

*Anmerkungen.* N = Häufigkeit der gruppenspezifischen Selbstkontrollstrategie (Mehrfachnennungen von Teilnehmenden innerhalb einer Gruppe der Selbstkontrollstrategien wurden insgesamt nur als eine Nennung gezählt). H = wie häufig die jeweiligen Strategien insgesamt genannt wurden.

### **3.2.5 Zurecht kommen mit dem Home-Learning**

Es gaben 23.2 % der Studierenden an, gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen. 37.4 % der Studierenden gaben an, eher gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen. 29.1 % gaben an, teils/teils gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen. 7.6 % der Studierenden gaben an, kaum mit dem Home-Learning zurechtzukommen und nur 2.7 % der Befragten gaben an, nicht gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen.

## **4. Diskussion**

### **4.1. Interpretation der Ergebnisse**

Anhand der soeben geschilderten Ergebnissen können die ersten zwei Hypothesen bestätigt werden. Wie in Hypothese 1 angenommen gaben Studierende an, während des Home-Learnings am häufigsten Situationsstrategien anzuwenden.

Die Konstrukte Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit zeigen einen positiven Zusammenhang. Es konnte anhand der Ergebnisse Hypothese 2 bestätigt werden. Denn es konnte gezeigt werden, dass Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit in einem positiven Zusammenhang mit der akademischen Leistung Studierender im Home-Learning stehen. Diese Ergebnisse stehen in Einklang mit den Ergebnissen der bisherigen Forschung (Duckworth et al., 2019; Duckworth & Seligman 2005; Tangney et al., 2004; Wu et al., 2017; Adelman et al., 2016; Zimmermann et al., 1992; Arik, 2019; Burns et al., 2020; In'nam & Sutrisno 2020; Schneider & Preckel 2017; Jiang et al., 2014). Darüber hinaus konnten Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit und den erbrachten ECTS gefunden werden. Die Analysen legen aber die Vermutung nahe, dass ECTS nicht unmittelbar mit den anderen erhobenen Leistungsmaßen verglichen werden können. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass die ECTS nicht unbedingt einen Indikator der akademischen Leistung darstellen. ECTS-Leistungspunkte bemessen das Arbeitspensum Studierender (bmbwf, 2021) und können somit weniger über die qualitative Leistung Studierender aussagen.

Die Hypothese 3 bezüglich des Zusammenhanges der Wenn-dann-Planung und der akademischen Leistung Studierender im Home-Learning kann nicht ausreichend bestätigt werden. Denn es konnte nur ein geringer signifikanter Effekt zwischen der Wenn-dann-Planung und dem subjektiven akademischen Erfolg sowie den ECTS aufgezeigt werden. Darüber hinaus ergab die Korrelationsanalyse keine signifikanten Zusammenhänge zwischen der akademischen Leistung und der Wenn-dann-Planung. Wie in Tabelle 1 zu sehen ist, sind die Effekte sehr nahe der Null und bei den durchschnittlichen Vorlesungsnoten sogar im negativen Bereich. Dadurch, dass die Zusammenhänge zwischen der Wenn-dann-Planung und der akademischen Leistung Studierender so gering und nicht signifikant waren, konnten auch die indirekten Effekte nicht bedeutsam werden.

Die Hypothesen 4 und 5 können ebenfalls nicht bestätigt werden, da keine mediierenden Effekte von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit durch Wenn-dann-Planung auf die akademischen Leistungsmaße berichtet werden kann. Durch die Mediatoranalysen konnte nochmals gezeigt werden, dass die Beziehung zwischen Selbstkontrolle und akademischer Leistung signifikant ist, und dass ferner Selbstkontrolle auch mit der Selbstkontrollstrategie der Wenn-dann-Planung in Zusammenhang steht. Allerdings scheint der vermittelnde Effekt von Selbstkontrolle über die Wenn-dann-Planung eine höhere Leistung im akademischen Bereich zu erbringen, nicht statistisch bedeutsam zu sein. Auch die Selbstwirksamkeit zeigte ein ähnliches Muster. Denn Selbstwirksamkeit ist den Ergebnissen zufolge ein bedeutsamer Faktor für den akademischen Erfolg Studierender im Home-Learning. Es konnten jedoch nur schwache Zusammenhänge zwischen der Wenn-dann-Planung und Selbstwirksamkeit aufgezeigt werden und eine vermittelnde Rolle scheint diese Strategie, bezogen auf die akademische Leistung Studierender, nicht zu spielen.

Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit zeigen einen positiven Zusammenhang. Dies könnte darauf hindeuten, dass beide Konstrukte gerade im akademischen Kontext mit ähnlichen Merkmalen einhergehen, aber dass sie trotzdem als alleinstehende prädiktive Faktoren der akademischen Leistung gewertet werden können.

Die Ergebnisse der Analyse des vermittelnden Effekts von Selbstwirksamkeit und Wenn-dann-Planung auf die erbrachten ECTS konnte als knapp statistisch signifikant bewertet werden. Das Konfidenzintervall des sehr kleinen indirekten Effekts liegt nahe der Null. Daher kann dieser Effekt, obwohl statistisch signifikant, nicht unbedingt als bedeutend gewertet werden. Allerdings ist es theoretisch plausibel, dass Studierende, die ein höheres Ausmaß an Selbstwirksamkeit aufweisen, über Wenn-dann-Planung auch mehr ECTS im Semester erreichen, da ECTS unter anderem auch davon abhängen, wie viele Vorlesungen

und Seminare etc. im Semester belegt werden. Vielleicht sind selbstwirksamere Studierende eher geneigt, zu Beginn des Semesters mehr universitäre Veranstaltungen zu belegen und erreichen im Umkehrschluss auch mehr ETCS. Ein Fokus der Wenn-dann-Planung ist das Ergreifen von Chancen (Bieleke et al. 2021), was ebenfalls das Belegen von verschiedenen universitären Veranstaltungen zu Beginn des Semesters begünstigen könnte. Hier muss allerdings einschränkend erwähnt werden, dass die erbrachten ECTS nichts über die qualitative Leistung der Studierenden aussagen, sondern nur den Studienfortschritt beschreiben (bmfb, 2021). Dies könnte auch einen Grund für die geringen Zusammenhänge mit den anderen Leistungsmaßen liefern, ausgenommen der Skala des subjektiven akademischen Erfolges. Grund für den mittleren bis starken Zusammenhang ist vermutlich, dass Studierende, die große Fortschritte anhand der ECTS im Studium verzeichnen, sich auch erfolgreicher wahrnehmen, ungeachtet der qualitativen Leistungen in den einzelnen Prüfungen und anderer Leistungsmaßstäben.

Die Forschungsfrage kann den Ergebnissen nach wie folgt beantwortet werden: Studierende, die unter Home-Learning-Bedingungen akademische Leistungen erbringen, unterscheiden sich hinsichtlich der untersuchten Merkmale. Es kann bestätigt werden, dass das Ausmaß an Selbstkontrolle und an Selbstwirksamkeit prädiktiv für den akademischen Erfolg im Home-Learning ist. Das Ausmaß an Selbstkontrolle zeigt einen stärkeren Zusammenhang mit Wenn-dann-Planung als Selbstwirksamkeit. Was plausibel ist, wenn man bedenkt, dass Wenn-dann-Planung als Selbstkontrollstrategie eingeordnet wird. Wenn-dann-Planung scheint wiederum nur einen Einfluss auf den subjektiv empfundenen akademischen Erfolg aufzuweisen. Allerdings scheinen dies die erhobenen Konstrukte gemeinsam zu haben, denn Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit weisen jeweils die stärksten Zusammenhänge mit dem subjektiven akademischen Erfolg auf.

#### ***4.1.1 Situationsstrategien im Home-Learning***

Die erhobenen Selbstkontrollstrategien (zu sehen in Tabelle 2) zeigen, dass die Befragten am ehesten zu Situationsstrategien greifen. Wie auch schon in der Literatur bestätigt (Duckworth et al., 2016; Duckworth et al., 2019), können diese Strategien als am erfolgversprechendsten bewertet werden. Je früher Impulsregulierung stattfindet, desto leichter ist sie umsetzbar (Duckworth et al., 2019). Das heißt die befragten Studierenden haben im Home-Learning am häufigsten mit Strategien gearbeitet, die die Situation modifizierten oder haben von vornherein zielhinderliche Situationen vermieden. 181 der Studierenden gaben an, dass sie Ablenkungen entfernten. Dies steht im Einklang mit der

Annahme, dass Studierende mit einem höheren Ausmaß an Selbstkontrolle auch erfolgreicher und häufiger Selbstkontrollstrategien einsetzen, die zielförderlich sind. Gerade im Home-Learning und mit dem Fokus auf Online-Medien dürfte es für Studierende wichtig gewesen sein, soziale Online-Medien während der Lern- und Studienzeiten auszuschalten. In der vorliegenden Arbeit sind mittlere bis starke Effekte zwischen Selbstkontrolle und der akademischen Leistung Studierender bestätigt worden. Daher liegt die Vermutung nahe, dass Studierende mit einem hohen Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit eher Situationsstrategien anwandten. Die Situationsstrategien wurden allerdings anhand der Häufigkeit ausgewertet, daher können nur Vermutungen über Zusammenhänge angestellt werden.

#### ***4.1.2 Abkürzungsstrategien im Home-Learning***

Die Kategorie der Abkürzungsstrategien (Tabelle 1) wurden am zweithäufigsten genannt. Darunter wurde die Strategie des Planens am häufigsten genannt. Auch hier konnten in der Literatur schon Zusammenhänge zwischen dem „Planen“ und dem Erbringen von Leistungen, unter anderem auch der akademischen Leistung, aufgezeigt werden (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Bieleke & Keller, 2021). In dieser Studie wurde diesbezüglich speziell das Wenn-dann-Planen untersucht. Es konnte aber nur ein als klein zu bewertender Effekt zwischen akademischer Leistung und den subjektiv eingeschätzten akademischen Leistungen Studierender aufgezeigt werden. Die restlichen Effekte sind nahe der Null. Wie schon beschrieben, können Wenn-dann-Pläne auch zu Gewohnheiten und Automatismen führen (Bieleke et al., 2020). Die Ergebnisse könnten also dadurch begründet sein, dass sich Studierende nicht als zielstrebig in die Zukunft planend wahrnehmen, weil sie die Verhaltensweisen, die sie umsetzen, um zielförderliche Impulse zu stärken, automatisiert und zu Gewohnheiten umgewandelt haben. In dieser Studie wurden „Pläne“ häufig genannt als Selbstkontrollstrategie ( $H = 220$ ), weshalb man diese Strategie dennoch als relevant bezüglich des akademischen Erfolges vermuten könnte. Ein Grund für den Unterschied zwischen der häufigen Nennung der Selbstkontrollstrategie „Planen“ und den Ergebnissen der Wenn-dann-Planung im Zusammenhang mit der akademischen Leistung Studierender ist unter anderem die Erhebung. Denn die Eigenschaft zum Wenn-dann-Planen, erhoben durch den ITPS, kann nicht unmittelbar mit der häufigen Nennung „Planen“ verglichen werden, die über die Selbstkontrollstrategien erhoben wurde, da die Erhebung des ITPS viel differenzierter ausfällt. Zudem konnten Ergebnisse der Literaturanalyse nahelegen, dass die Zielerreichung stärker mit den Komponenten des Wenn-dann-Planens verbunden werden kann, welcher auf

das Ergreifen von Chancen ausgerichtet ist (Gollwitzer & Oettingen, 2011). Es könnte jedoch sein, dass im Home-Learning eher das Überwinden von Hindernissen („Wenn ich an universitären online-Lehrveranstaltungen teilnehmen, schalte ich gleich meine Kamera ein“.) eine Rolle spielt und somit schwächere Effekte zustande kamen als angenommen. Ferner könnte die Erhebung durch die Selbstkontrollstrategie „Planen“ eine andere Art von Plänen erfasst haben, weil Studierende diese eher mit strukturellen Plänen verbinden und nicht mit Assoziationsplänen (d. h. kritische Situationen und zielgerichtetes Verhalten verknüpfend). Darüber hinaus ist auch hier durch die alleinige Nennung der Selbstkontrollstrategie „Planen“ noch nicht auf einen Zusammenhang mit dem tatsächlichen Erfolg zu schließen. Die Häufigkeit der Nennung der Strategie „Planen“ lässt zudem nicht darauf schließen, ob die Ausführung auch erfolgreich war. Somit besteht den zweideutigen Ergebnissen zufolge noch Forschungsbedarf hinsichtlich der Beziehung: Wenn-dann Planung und akademischer Erfolg.

#### ***4.1.3 Bewertungs- und Reaktionsstrategien im Home-Learning***

Bewertungs- und Reaktionsstrategien wurden ähnlich häufig genannt. Wobei die Beobachtung interessant ist, dass die Bewertungsstrategie „Erwartungen, das Ziel zu erreichen, verändern“ nur 52-mal genannt wurde. Diese Bewertungsstrategie zielt auf die Selbstwirksamkeit der Studierenden ab (Duckworth et al., 2019). In den Ergebnissen dieser Studie konnten starke Zusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeit und akademischer Leistung aufgezeigt werden. Dieses Ergebnis spiegelte sich nicht in der Häufigkeit dieser Strategie wider. Dies könnte aber auch darauf zurückgeführt werden, dass Selbstwirksamkeit keine Strategie per sé ist, sondern eine Eigenschaft. Die Einordnung der Selbstwirksamkeit auf der Bewertungsebene im Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) liefert eine weitere mögliche Erklärung für den schwachen Zusammenhang zwischen der Wenn-dann-Planung und der Selbstwirksamkeit. Wenn-dann-Planung wurde als Abkürzungsstrategie in das Prozessmodell eingeordnet. Die Abkürzungsstrategien unterstützen die Impulsregulierung, indem sie die Bewertungsphase überspringen und den Individuen somit weniger Chancen bieten, sich zielinkongruent zu verhalten (Duckworth et al., 2019). Wenn über diese Selbstkontrollstrategie nun aber die Bewertung über zielinkongruentes Verhalten übersprungen wird und das kongruente Verhalten durch Pläne (evtl. resultierend in Gewohnheiten/Routinen) ausgeführt wird, könnte dies den schwachen Zusammenhang zwischen Wenn-dann-Planung und Selbstwirksamkeit erklären, da Selbstwirksamkeit nach dem Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014) in der Phase aktiviert werden würde, welche durch die Abkürzungsstrategien übersprungen wird. Darüber hinaus kann die

Tendenz und Effektivität der Wenn-dann-Planung auch durch Emotionen beeinträchtigt werden. Es konnte gezeigt werden (Maglio et al. 2014), dass die Umsetzung von Plänen weniger erfolgreich ist, wenn die Proband\*innen traurig sind. Nun konnte festgestellt werden, dass sich die psychische Gesundheit von Studierenden (Son et al., 2020) und das Wohlbefinden verschlechterten (Schober et al., 2020). Dies könnte die Selbsteinschätzung der Studierenden bezüglich ihrer Tendenz zum Wenn-dann-Planen beeinflussen.

#### ***4.1.4 Aufmerksamkeitsstrategien im Home-Learning***

Aufmerksamkeitsstrategien wurden von den Teilnehmenden am seltensten genannt. Dieses Ergebnis steht nicht unbedingt im Einklang mit dem Prozessmodell der Selbstkontrolle (Duckworth et al., 2014), da in diesem davon ausgegangen wird, dass je eher Strategien hinsichtlich der Impulsregulierung ansetzen, desto wahrscheinlicher ist zielförderliches Verhalten. Die Reaktionsstrategie „Willenskraft“, welche in der letzten Phase verortet wurde, wurde von 210 Teilnehmenden genannt. Wie schon erläutert, kann anhand der Analyse der Häufigkeiten nicht auf die Effektivität geschlossen werden. Allerdings ist der Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und akademischer Leistung ein mittlerer bis starker und könnte bedeuten, dass die Strategien, die häufig genannt wurden, auch effektiv sind. Über die Hälfte der Befragten gaben an, gut bis sehr gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen, was auch bedeuten könnte, dass die Strategien, die häufig genannt wurden, auch gut umgesetzt werden konnten.

#### ***4.1.5 Das Zurechtkommen Studierender mit dem Home-Learning***

Über die Hälfte der befragten Studierenden gaben an, eher gut bis gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen. Das könnte darauf hindeuten, dass sie besser mit dem Home-Learning zurechtkommen, da sie selbstkontrolliert und selbstwirksam sind und mittels effektiver Selbstkontrollstrategien bessere Leistungen erbringen. Allerdings könnte dies auch umgekehrt die niedrigen Korrelationen zwischen Wenn-dann-Planung und der akademischen Leistung Studierender erklären, da Wenn-dann-Pläne eine effektive Strategie hinsichtlich wirklich schwieriger Ziele darstellen (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Wenn nun aber über die Hälfte der Studierenden gut bis sehr gut mit dem Home-Learning zurechtkamen, wird die akademische Zielsetzung im Home-Learning kein schwieriges Ziel dargestellt haben und somit der Einsatz von Wenn-dann-Plänen nicht nötig gewesen sein.



#### ***4.1.6 Interindividuelle Unterschiede in Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit können interindividuelle Unterschiede der akademischen Leistung erklären***

Studierende im Home-Learning zeigten in dieser Studie bezüglich des akademischen Erfolges interindividuelle Unterschiede hinsichtlich des Ausmaßes an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass Studierende, die ein höheres Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit aufweisen, eher zu Strategien greifen, die an der Situation ansetzen, oder Abkürzungsstrategien wie Pläne wählen. Diese Strategien ermöglichen es den Studierenden, erfolgreich zielkongruentes Verhalten (wie regelmäßiges Lernen, weniger Ablenkungen etc.) an den Tag zu legen. Die Anwendung von Strategien könnte gerade im Home-Learning eine wichtige Rolle spielen, da das Home-Learning mehr Eigenverantwortlichkeit bezogen auf das Lernverhalten, die Organisation und die Strukturierung (Schober et al. 2020) erfordert. Diesbezüglich wurde im Review von Yang und Kortecamp (2020) bestätigt, dass Interventionen, welche selbstregulierendes Lernen fördern, positive Auswirkungen auf die Leistungen in Online-Lernumgebungen haben.

#### **4.2 Limitationen**

Diese Forschungsarbeit hat verschiedene Stärken und Schwächen, auf welche nun eingegangen wird. Eine Stärke der Studie ist die hohe Teilnehmeranzahl. Mit 409 Teilnehmenden lässt sich von einer Normalverteilung der Daten ausgehen. Allerdings ist bei der Interpretation der Ergebnisse zu beachten, dass Ergebnisse mit wachsender Anzahl der erhobenen Daten auch eher signifikant werden.

Eine weitere Stärke dieser Studie ist die Reliabilität der Daten der verwendeten Skalen. Das Cronbach Alpha (Tabelle 2) ist für die jeweiligen Daten als mindestens befriedigend bis gut einzuschätzen.

Die verschiedenen Erhebungsweisen der akademischen Leistungsmaße sowie deren Zusammenfassung zu einem Faktor des akademischen Erfolges kann als Stärke dieser Studie bezeichnet werden. Denn somit gingen in die Erfassung des akademischen Erfolges verschiedene theoretische Indikatoren ein, welche den akademischen Erfolg angemessen widerspiegeln können.

Darüber hinaus wurden auch die Selbstkontrollstrategien mit verschiedenen Mitteln erfasst. Zum einen über eine metrische Skala (ITPS) und zum anderen über eine Häufigkeitsanalyse. Die Ergebnisse wurden anschließend gemeinsam diskutiert.

Eine Schwäche dieser Studie ist das querschnittliche Studiendesign. Allgemein haben querschnittliche Studiendesigns eine geringere Aussagekraft als Interventionsstudien. Es sind mittels querschnittlicher Studiendesigns keine kausalen Schlüsse aus den Ergebnissen möglich.

Zudem basieren die Daten auf einer Selbstauskunft der Studierenden, somit ist von Verzerrungen der Ergebnisse auszugehen. Gerade die erfragten Einschätzungen der durchschnittlichen universitären Leistungen der Studierenden sind somit nicht objektiv und könnten von der Realität abweichen, da die befragten Studierenden dazu neigen könnten, sich besser darzustellen oder durch Erinnerungseffekte Verzerrungen entstehen.

Darüber hinaus brachen viele Teilnehmenden ( $N = 167$ ) die Befragung vorzeitig ab. Ein Großteil der Teilnehmenden ( $N = 148$ ) brachen die Erhebung schon zu Beginn, bei der Beantwortung der soziodemografischen Daten ab. Die Repräsentativität ist somit nicht nur durch die ungleiche Geschlechterverteilung der Studierenden ( $w = 76.3\%$ ;  $m = 22.5\%$ ;  $d = 1.2\%$ ) eingeschränkt, sondern es sind auch hinsichtlich der Abbruchquote Überlegungen anzustellen. Es könnte sein, dass Studierende mit einem geringeren Ausmaß an Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit eher dazu neigen, die Befragung abzubrechen oder erst gar nicht teilnehmen. Darüber hinaus könnten auch Studierende, die ihre akademische Leistung nicht gut einschätzen, tendenziell dazu neigen, nicht an der Studie teilzunehmen. Ein weiteres Indiz diesbezüglich könnte auch die Befragung zum „Zurechtkommen mit dem Home-Learning“ sein. Über die Hälfte der befragten Studierenden gaben an, eher gut bis gut mit dem Home-Learning zurechtzukommen, was darauf hindeuten könnte, dass sie besser mit dem Home-Learning zurechtkommen, da sie selbstkontrolliert und selbstwirksam sind und mittels effektiver Selbstkontrollstrategien bessere Leistungen erbringen. Diese Vermutungen bilden mögliche Themen und Implikationen für zukünftige Forschungsarbeiten.

Eine weitere Schwäche dieser Arbeit ist, dass die Voraussetzung Homoskedastizität (für Mediatoranalyse) nicht als erfüllt betrachtet werden konnte- Allerdings wurde diese Analyse mit dem Marcos PROCESS (Hayes, 2018) durchgeführt welches Bootstrapping anwendet. Dieses ist sehr robust gegenüber Verletzungen der Voraussetzungen (Hayes, 2018).

#### **4.3 Implikationen für zukünftige Forschungsarbeiten**

Um den Ergebnissen eine höhere Aussagekraft zuzuweisen, könnte ein Interventionsstudiendesign angestrebt werden, um die Effekte der Selbstkontrolle und der Selbstwirksamkeit auf den akademischen Erfolg und mögliche Veränderungen besser zu interpretieren und kausale Schlüsse ziehen zu können. Darüber hinaus wäre die Aussagekraft

höher, wenn die tatsächlichen Noten der Studierenden erfasst werden könnten, um Verzerrungen hinsichtlich der Darstellung und Erinnerungseffekten vorzubeugen. Interventionsstudien könnten darüber hinaus auch einen genaueren Einblick in die Beziehungen zwischen Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, Selbstwirksamkeit und akademischen Leistungen liefern. So könnte beispielsweise mittels Interventionen die Effektivität von Selbstkontrollstrategien untersucht werden.

#### **4.4 Fazit dieser Forschungsarbeit**

Die Herausforderungen des Home-Learning für Studierende werden vorerst ein bleibender Bestandteil des Erbringens von akademischen Leistungen sein. Eine vermittelnde Rolle über die Selbstkontrollstrategie der Wenn-dann-Planung konnte nicht festgestellt werden. Darüber hinaus wurden Vermutungen angestellt, dass insbesondere Situationsstrategien und Abkürzungsstrategien effektive Strategien sein könnten, um die Herausforderungen im Home-Learning zu überwinden. Dies könnte einen Hinweis und Anstoß für mögliche Interventionen liefern, die den akademischen Erfolg Studierender im Home-Learning unterstützen und steigern könnten. Es könnten Interventionen zur Stärkung der Selbstkontrolle, beispielsweise durch eine der erfolgversprechenden Strategien, initiiert werden. Zudem könnten Interventionen, welche das Ausmaß der akademischen Selbstwirksamkeit stärken, von Universitäten angeboten werden.

## Referenzen

- Adelman, R., Herrmann, S., Bodford, J., Barbour, J., Graudejus, O., Okun, M., & Kwan, V. (2017). Feeling closer to the future self and doing better: Temporal psychological mechanisms underlying academic performance. *Journal of Personality*, 85(3), 398-408. <https://doi.org/10.1111/jopy.12248>
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Allen, E., & Seaman J. (2017). Digital Learning Compass: Distance Education Enrollment Report 2017. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED580868.pdf>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baron, R. A., Mueller, B. A., & Wolfe, M. T. (2016). Self-efficacy and entrepreneurs' adoption of unattainable goals: The restraining effects of self-control. *Journal of Business Venturing*, 31(1), 55-7. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2015.08.002>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bayer, U., & Gollwitzer, P. M. (2007). Boosting Scholastic Test Scores by Willpower: The Role Of Implementation Intentions. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298860600662056>
- Bieleke, M., Keller, L., & Gollwitzer P.M. (2020). If-then planning. *European Review of Social Psychology*, 26. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1808936>

- Bieleke, M., & Keller, L. (2021). Individual differences in if-then planning: Insights from the development and application of the If-Then Planning Scale (ITPS). *Personality and Individual Differences, 170*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110500>
- Bothma, F., & Monteith, J.L.dK. (2004). Self-regulated learning as a prerequisite for successful distance learning. *South African Journal of Education, 24*(2), 141-147.
- Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2021. Abgerufen am 25.04.2021 von <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/HS-Uni/Studium/Anerkennung/ECTS-System.html>
- Burns, R. A., Crisp, D. A., & Burns, R. B. (2020). Re-examining the reciprocal effects model of self-concept, self-efficacy, and academic achievement in a comparison of the Cross-Lagged Panel and Random-Intercept Cross-Lagged Panel frameworks. *British Journal of Educational Psychology, 90*(1), 77-91. <https://doi.org/10.1111/bjep.12265>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. & Baumeister, R. F. (2011). Taking Stock of Self-Control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16*(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*, 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., Gollwitzer, P.M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intention. *Educational Psychology, 31*(1), 17–26. <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.506003>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles of IQ and Self-Control in Predicting Standardized Achievement

- Test Scores and Report Card Grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451. <https://doi.org/10.1037/a0026280>
- Duckworth, A. L., Kirby, T., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From Fantasy to Action: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children. *Social psychological and personality science*, 4(6), 745–753. <https://doi.org/10.1177/1948550613476307>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science : A Journal of the American Psychological Society*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational Strategies for Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Dontre, A. J. (2020). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, Human behavior and emerging technologies, 2020. <https://doi.org/10.1002/hbe2.229>
- Dost, Samiullah, Hossain, Aleena, Shehab, Mai, Abdelwahed, Aida, & Al-Nusair, Lana. (2020). Perceptions of medical students towards online teaching during the COVID-19 pandemic: A national cross-sectional survey of 2721 UK medical students. *BMJ Open*, 10(11) <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042378>
- Döring, N., Bortz, J., & Pöschl, S. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage. ed., Springer-Lehrbuch, S. 477 - 480). Berlin Heidelberg: Springer.

- Dreves, P. A., & Blackhart, G. C. (2019). Thinking into the future: how a future time perspective improves self control. *Personality and Individual Differences, 149*, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.049>
- Džinović, V., Đević, R., & DJerić, I. (2019). The role of self-control, self-efficacy, metacognition, and motivation in predicting school achievement. *Psihologija, 52*(1), 35-52. <https://doi.org/10.2298/PSI180202027D>
- Franz, I. (2020). Unintentional procrastination, self control, and academic achievements. *Education Economics, 28*(5), 508-525. <https://dor.org/10.1080/09645292.2020.1801596>
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review, 15*(4), 352–366. <https://doi.or/10.1177/1088868311411165>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1).
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2011). Planning promotes goal striving. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 162–185). Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis, Second Edition (Methodology in the Social Sciences)* (2nd ed.). Guilford Press, 68-69.
- IBM Corp. Released 2020. IBM SPSS Statistics for Mac, Version 27.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- In'am, A., & Sutrisno, E. (2021). Strengthening Students' Self-efficacy and Motivation in Learning Mathematics through the Cooperative Learning Model. *International Journal of Instruction, 14*(1), 396-410. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14123a>

- Jiang, Y., Song, J., Lee, M., & Bong, M. (2014). Self-efficacy and achievement goals as motivational links between perceived contexts and achievement. *Educational Psychology (Dorchester-on-Thames)*, 34(1), 92-117.  
<https://doi.org/10.1080/01443410.2013.863831>
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit". In R. Schwarzer (Hrsg.) (1986). *Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit* (Forschungsbericht 5). Berlin: Freie Universität, Institut für Psychologie.
- Kalman, R., Macias E. M., & Weston, C. (2020). Student Views of the Online Learning Process during the COVID-19 Pandemic: A Comparison of Upper-Level and Entry-Level Undergraduate Perspectives. *Journal of Chemical Education*, 97(9), 3353-3357.  
<https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.0c00712>
- King, R. B., & Gaerlan, M. J. M. (2014). High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education*, 29(1), 81-100. <https://doi.org/10.1007/s10212-013-0188-z>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Kumar, D., & Sajja, R. (2020). Self-control' and social media during online lectures: Addressing the elephant in the distance learning classrooms. *Research and Development in Medical Education*, 9(1), 1-3.
- Leiner, D. J. (2019). SoSci Survey (Version 3.1.06) [Computer software]. Available at <https://www.soscisurvey.de>
- Maglio, Sam J, Gollwitzer, Peter M, & Oettingen, Gabriele. (2014). Emotion and control in the planning of goals. *Motivation and Emotion*, 38(5), 620-634. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9407-4>



- Martarelli, C. S., Pacozzi, S. G., Bieleke, M., & Wolff, W.. (2021). High Trait Self-Control and Low Boredom Proneness Help COVID-19 Homeschoolers. *Frontiers in Psychology, 12*,
- Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C., & Torres, J. (2017). The Role of Self-control and Grit in Domains of School Success in Students of Primary and Secondary School. *Frontiers in Psychology, 8*, 1716. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01716>
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review, 22*, 74-98. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.08.004>
- Powers, J. P., Moshontz, H., & Hoyle, R. H. (2020). Self-Control and Affect Regulation Styles Predict Anxiety Longitudinally in University Students. *Collabra. Psychology, 6*(1), 11. <https://doi.org/10.1525/collabra.280>
- Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020). Challenges in the online component of blended learning: A systematic review. *Computers and Education, 144*, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103701>
- Richardson, M., Abraham, C. & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Ritchie, L., Cervone, D., & Sharpe, B. T. (2021). Goals and Self-Efficacy Beliefs During the Initial COVID-19 Lockdown: A Mixed Methods Analysis. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559114>
- Schneider, M., & Preckel, F. (2017). Variables Associated With Achievement in Higher Education: A Systematic Review of Meta-Analyses. *Psychological Bulletin, 143*(6), 565-600. <https://doi.org/10.1037/bu10000098>
- Schober, B., Lüftenegger, M., & Spiel, C. (2020) Lernen unter COVID-19-Bedingungen (2020). Abgerufen am 01.04.2021 von

[https://lernencovid19.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_lernencovid19/Zwischener\\_ergebnisse\\_Studierende.pdf](https://lernencovid19.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_lernencovid19/Zwischener_ergebnisse_Studierende.pdf)

- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sproesser, G., Strohbach, S., Schupp, H., & Renner, B. (2011). Candy or apple? How self-control resources and motives impact dietary healthiness in women. *Appetite*, 56, 784-787. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.028>
- Stadler, M., Aust, M., Becker, N., Niepel, C., & Greiff, S. (2016). Choosing between what you want now and what you want most: Self-control explains academic achievement beyond cognitive ability. *Personality and Individual Differences*, 94, 168-172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.029>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.00223506.2004.00263.x>[10.1177/1088868311411165](https://doi.org/10.1177/1088868311411165).
- Travis, J., Kaszycki, A., Geden, M., & Bunde, J. (2020). Some Stress Is Good Stress: The Challenge-Hindrance Framework, Academic Self-Efficacy, and Academic Outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 112(8), 1632-1643. <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
- Van Koningsbruggen, G. M., Stroebe, W., Papies, E. K., & Aarts, H. (2011). Implementation intentions as goal primes: Boosting self-control in tempting environments. *European Journal of Social Psychology*, 41(5), 551-557. <https://doi.org/10.1002/ejsp.799>
- Wang, S., Xu, J., Yu, Q., & Zhou, J. (2019). Implementation intentions improve exercise self-efficacy and exercise behavior regardless of task difficulty. *Social Behavior and Personality*, 47(5), 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.8000>

- Wang, C., Shannon, D. M., & Ross, M. E. (2013). Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning. *Distance Education, 34*(3), 302-323. <https://doi.org/10.1080/01587919.2013.835779>
- Webb, T., L., & Sheeran, P. (2008). Mechanisms of implementation intention effects: The role of goal intentions, self-efficacy, and accessibility of plan components. *British Journal of Social Psychology, 47*(3), 373-395. <https://doi.org/10.1348/014466607X267010>
- Werner, K. M., Milyavskaya, M., Klimo, R., & Levine, S., L. (2019). Examining the unique and combined effects of grit, trait self-control, and conscientiousness in predicting motivation for academic goals: A commonality analysis. *Journal of Research in Personality, 81*, 168-175.
- Wieber, F., Odenthal, G., & Gollwitzer, P. (2010). Self-efficacy Feelings Moderate Implementation Intention Effects. *Self and Identity, 9*(2), 177-194. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.003>
- Wieber, F., Von Suchodoletz, A., Heikamp, T., Trommsdorff, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). If-Then Planning Helps School-Aged Children to Ignore Attractive Distractions. *Social Psychology (Göttingen, Germany), 42*(1), 39-47. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000041>
- Wu, H., Kung, F. Y. H., Chen, H., & Kim, Y. (2017). Academic Success of “Tiger Cubs”. *Social Psychological & Personality Science, 8*(6), 698-705. <https://doi.org/10.1177/1948550616675667>
- Yang, B., & Kortecamp, K. (2020). INTERVENTIONS TO ENHANCE POSTSECONDARY STUDENTS' SELF-REGULATION IN ONLINE CONTEXTS A Review of the Literature 2000-2020. *Quarterly Review of Distance Education, 21*(1), 23-44.
- Zaccoletti, S., Camacho, A., Correia, N., Aguiar, C., Mason, L., Alves, R. A., & Daniel, J. R. (2020). Parents' Perceptions of Student Academic Motivation During the COVID-19

Lockdown: A Cross-Country Comparison. *Frontiers in Psychology*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.592670>

Zhang, K., Wu, S., Xu, Y., Cao, W., Goetz, T., & Parks-Stamm, E. J. (2021). Adaptability Promotes Student Engagement Under COVID-19: The Multiple Mediating Effects of Academic Emotion. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.633265>

Zimmerman B. J. 1990. Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educ. Psychol*, 25,3–17. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2)

Zimmerman B. J., Bandura A., Martinez-Pons M. (1992). Self-motivation for academic attainment: the role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *Am. Educ. Res. J*, 29,663–76. <https://doi.org/10.3102/00028312029003663>

## *Anhang*

### **Zusammenfassung**

Seit März 2020 befinden sich Studierende in Österreich, bedingt durch die COVID-19 Pandemie, im Home-Learning. Diese Umstellung birgt für Studierende neue Herausforderungen, welche den akademischen Erfolg beeinflussen. Verschiedene individuelle Merkmale wie Selbstkontrolle oder Selbstwirksamkeit können für den akademischen Erfolg im Home-Learning bedeutend sein. Studierende können hinsichtlich der Anwendung von Selbstkontrollstrategien im Studienalltag interindividuelle Unterschiede aufweisen. Im Fokus dieser Arbeit steht die Wenn-dann-Planung als zentrale Selbstkontrollstrategie. Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet: Welche interindividuellen Unterschiede zeigen Studierende im Home-Learning hinsichtlich Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, insbesondere der Wenn-dann-Planung, und Selbstwirksamkeit in Bezug auf interindividuelle Unterschiede ihres akademischen Erfolgs? Spezifisch werden folgende Hypothesen untersucht: (1) Studierende wenden im Home-Learning am häufigsten Situationsstrategien an. (2) Es gibt positive Zusammenhänge zwischen Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit und der akademischen Leistung. (3) Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Wenn-dann-Planung und akademischer Leistung. (4) Der Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und akademischer Leistung wird durch Wenn-dann-Planung mediiert. (5) Der Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und akademischer Leistung wird durch Wenn-dann-Planung mediiert. Die Erhebung fand über die Online-Plattform SoSci Survey statt. Dabei wurden 409 Studierende (Durchschnittsalter = 24.73, weiblich = 76.3 %, männlich = 22.5 %, divers = 1.2 % ) gebeten, verschiedene Fragebögen zu beantworten: Brief Self-Control Scale, Studienspezifische Selbstwirksamkeit, If-then Planning Scale, Subjective academic achievement Scale sowie die Skala der akademischen Leistung. Zusätzlich wurden die Häufigkeiten verschiedener Selbstkontrollstrategien ermittelt, die die Studierenden einsetzten. Anhand der Häufigkeiten, einer Korrelationsanalyse und anhand von Mediatoranalysen wurden die Hypothesen teilweise bestätigt. Es konnten mittlere bis starke Effekte von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit auf die akademischen Leistungen Studierender festgestellt werden. Die indirekten Effekte waren nicht signifikant. Diese Ergebnisse werden im Folgenden diskutiert. Zudem wird auf Stärken und Schwächen sowie Implikationen für zukünftige Forschungsarbeiten eingegangen.

Schlagwörter: Selbstkontrolle, Selbstkontrollstrategien, Wenn-dann Planung, Selbstwirksamkeit, akademische Leistung, COVID-19

## **Abstract**

Since March 2020, students in Austria have been in home study due to the COVID-19 pandemic. This change brings new challenges for students, which influence their academic success. Various individual characteristics such as self-control or self-efficacy can be significant for academic success in home learning. Students may show inter-individual differences in the application of self-control strategies in their daily study routine. This thesis will focus on the if-then planning as central self-control strategy. The research question of this thesis is: Which interindividual differences do students show in home-learning regarding self-control, self-control strategies, especially if-then planning, and self-efficacy in relation to interindividual differences in their academic success? Specifically, the following hypotheses are examined: (1) Students most often use situational strategies in home learning. (2) there are positive correlations between self-control, self-efficacy, and academic achievement. (3) There is a positive correlation between if-then planning and academic achievement. (4) The relationship between self-control and academic achievement is mediated by if-then planning. (5) The relationship between self-efficacy and academic achievement is mediated by if-then planning. The survey took place via the online platform SoSci Survey. In this process, 409 students (mean age = 24.73, female = 76.3 %, male = 22.5 %, diverse = 1.2 %) were asked to answer different questionnaires: Brief Self-Control Scale, Study-Specific Self-Efficacy, If-then Planning Scale, Subjective academic achievement Scale and the Academic Achievement Scale. In addition, the frequencies of various self-control strategies that students used were determined. Using the frequencies, a correlation analysis and mediator analyses, the hypotheses were partially confirmed. Moderate to strong effects were found between self-control and self-efficacy on students' academic performance. The indirect effects were not significant. These results are discussed below and strengths and weaknesses, as well as implications for future research, are addressed.

**Keywords:** self-control, self-control strategies, if-then planning, self-efficacy, academic achievement, COVID-19.

### ***Erhebungsinstrument***

Geschlecht:

„Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig?“

1 = weiblich

2 = männlich

3 = divers

-9 = nicht beantwortet

Alter:

„Wie alt bist du?“

... Jahre (Offene Eingabe in ganzen Zahlen))

Studierender Check:

„Bist du Studierende\*r?“

1 = Ja

2 = Nein

-9 = nicht beantwortet

Fernstudium:

„Absolvierst du ein Fernstudium?“

1 = Ja

2 = Nein

-9 = nicht beantwortet

Bildung:

7 = Bachelor

8 = Master

11 = Diplom

10 = PhD

9 = Anderer Hochschulabschluss:

-9 = nicht beantwortet

Studienfach:

„Welche Studienfächer belegst du?“

Offene Texteingabe

Anzahl der Semester:

Offene Texteingabe

Beschäftigung:

„Deine Werkstätigkeit (Job) außerhalb des Studiums beträgt (Stunden/Woche)...“

1 = Keine

2 = 1 - 10 Stunden

3 = 11 - 20 Stunden

4 = 21 - 30 Stunden

5 = 31 - 40 Stunden

6 = über 40 Stunden

-9 = nicht beantwortet

Land:

„In welchem Land studierst du?“

1 = Österreich

2 = Deutschland

3 = anderes Land

-9 = nicht beantwortet

Selbstkontrolle:

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Selbstkontrolle.

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen über Selbstkontrolle zu?

(1 = stimmt nicht 2 = stimmt kaum 3 = teils/ teils 4 = stimmt eher 5 = stimmt genau)

1. Ich kann Versuchungen gut widerstehen.
2. Schlechte Angewohnheiten kann ich mir nur schwer abgewöhnen.



3. Ich bin fleißig.
4. Ich sage Dinge, die unangebracht sind.
5. Ich tue Dinge, die Spaß machen, auch wenn sie schlecht für mich sind.
6. Ich lehne Dinge ab, die schlecht für mich sind.
7. Ich wünschte, ich hätte mehr Selbstdisziplin.
8. Andere würden sagen, dass ich eine eiserne Disziplin habe.
9. Vergnügen und Spaß halten mich nicht davon ab, meine Arbeit zu erledigen.
10. Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.
11. Ich kann erfolgreich auf langfristige Ziele hinarbeiten.
12. Bestimmte Dinge kann ich nicht sein lassen, obwohl ich weiß, dass sie falsch sind.
13. Manchmal handle ich, ohne alle Alternativen abzuwägen.

(Invers kodierte Items: 2, 4, 5, 7, 10, 12, 13)

Subjektiver akademischer Erfolg:

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihre akademische Leistung.

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen über Ihre akademische Leistung zu?

(1 = stimmt nicht 2 = stimmt kaum 3 = teils/ teils 4 = stimmt eher 5 = stimmt genau)

1. Ich bin mit meinen Noten im Studium zufrieden.
2. Ich bin in meinem Studium erfolgreich.
3. Meine Noten sind für meinen Arbeitsaufwand angemessen.
4. Ich komme in meinem Studium schnell genug voran.
5. Meine Mitstudierenden studieren erfolgreicher als ich.

(Invers kodierte Item: 5)

Objektiver akademischer Erfolg:

Noten in sonstigen universitären Lehrveranstaltungen:

„Welchen geschätzten Notendurchschnitt hast du im vergangenen Jahr in sonstigen universitären Lehrveranstaltungen (Seminare, Übungen)?“

10 = Keine Seminare, Übungen, etc. absolviert

9 = 5,0

8 = 4,5

7 = 4,0

6 = 3,5

5 = 3,0

4 = 2,5

3 = 2,0

2 = 1,5

1 = 1,0

-9 = nicht beantwortet

Noten in Vorlesungsprüfungen:

„Welchen geschätzten Notendurchschnitt hast du bei deinen Vorlesungsprüfungen im vergangenen Jahr?“

10 = Keine Vorlesungsprüfungen absolviert

9 = 5,0

8 = 4,5

7 = 4,0

6 = 3,5

5 = 3,0

4 = 2,5

3 = 2,0

2 = 1,5

1 = 1,0

-9 = nicht beantwortet

ECTS:

„Wie viele ECTS hast du zirka in den vergangenen beiden Semestern (SS2020/WS2020)

...ECTS (offene Texteingabe)

Selbstwirksamkeit:

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Selbstkontrolle. Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen über Selbstwirksamkeit zu?

1. Im Studium bin ich jederzeit in der Lage, die erforderlichen Leistungen zu erbringen.

2. Wenn ich mich genügend vorbereite, gelingt es mir immer, gute Prüfungsleistungen zu erzielen.
3. Ich weiß genau, was ich machen muss, um eine gute Note zu bekommen.
4. Auch wenn eine Klausur sehr schwierig ist, weiß ich, dass ich es schaffen werde.
5. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich in einer Prüfung versagen werde.
6. Prüfungssituationen sehe ich gelassen entgegen, da ich mich auf meine Intelligenz verlassen kann.
7. Wenn ich mich auf Prüfungen vorbereiten muss, weiß ich oft nicht, wie ich den Lernstoff bewältigen soll.

1 = stimmt nicht

2 = stimmt kaum

3 = stimmt eher

4 = stimmt genau

-9 = nicht beantwortet

Wenn-dann Planung:

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Wenn-dann Planung. Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zur Wenn-dann Planung zu?

1. Ich denke darüber nach, wann und wo entscheidende Momente für die Erreichung meiner Ziele auftreten könnten.
2. Ich denke über Chancen und Möglichkeiten nach, die ich nutzen könnte.
3. Ich stelle mir vor, welche Hindernisse auftreten könnten.
4. Ich beschäftige mich damit, welche Rückschläge zu erwarten sind.
5. Ich plane, wie ich meine Ziele am besten erreiche.
6. Ich plane die konkreten Handlungen, die ich zum Erreichen meines Ziels ergreifen werde.
7. Ich plane, was ich im Fall eines Rückschlags tun werde.
8. Ich plane, wie ich mit Schwierigkeiten umgehen kann.

1 = Stimme überhaupt nicht zu

7 = Stimme völlig zu

-9 = nicht beantwortet

Home-Learning:

Zurechtkommen:

„Ich kam mit dem Home-Learning (wegen der COVID-19-Pandemie) insgesamt gut zurecht.“

1 = stimmt genau

2 = stimmt eher

3 = teils / teils

4 = stimmt kaum

5 = stimmt nicht

-9 = nicht beantwortet

Selbstkontrollstrategien:

Selbstkontrolle ist wichtig für das Studium, gelingt aber nicht immer so leicht. Setzt du bestimmte Strategien ein?

Konkrete Strategien: Ausweichoption (negativ) oder Anzahl ausgewählter Optionen

Ganze Zahl

1. Keine Strategie
2. bestimmte Situationen erzeugen oder vermeiden
3. Ablenkungen entfernen
4. selbst Fristen setzen (ggf. mit negativen Konsequenzen)
5. Belohnungen
6. Aufmerksamkeit lenken
7. Selbst-Monitoring (Selbstbeobachtung; Abweichung vom gewünschten Verhalten erkennen)
8. Achtsamkeit (Zielkonflikte wahrnehmen, im Moment sein)
9. Gedanken anpassen (z.B. Lernen => Studienabschluss, Handy = Ablenkung)
10. Wert der Arbeit verändern (z.B. Lernen => persönliche Ziele)
11. Erwartungen das Ziel zu erreichen verändern
12. Willenskraft einsetzen (z.B. sich zum Lernen zwingen vs. anderes Verhalten unterdrücken)
13. Pläne
14. persönliche Regeln (können sich aus Plänen entwickeln)
15. Gewohnheiten antrainieren (können sich aus Regeln entwickeln)

1 = nicht gewählt

2 = ausgewählt