

Die Rolle von Time-Tracking-Tools im selbstregulierten Lernprozess von Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren

„Das Selbststudium zuhause stellt für viele Jugendliche eine besondere Herausforderung dar, weil die eigene Motivation und das Verhalten aktiv reguliert werden müssen. Die Fähigkeit, Lernzeit zu planen und zu organisieren, ist entscheidend für den schulischen Erfolg. Dabei können diverse Strategien sowie Tools eingesetzt werden.“

(Trautner & Schwinger, 2020; Valente et al., 2024)

Die Forschungsfragen

Welchen Einfluss haben das **Tracken und Visualisieren von Lernzeit** auf den **selbstregulierten Lernprozess von Jugendlichen**? (HF)

Wie muss ein **Time-Tracking-Tool** für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren **designed sein**, um den selbständigen Lernprozess gemäß den Prinzipien des **metakognitiven Lernens** zu unterstützen? (NF)

Welche **inhaltlichen und gestalterischen Anforderungen** haben Jugendliche an Time-Tracking-Tools, um sie zuhause beim selbständigen Lernen für die Schule effektiv nutzen zu können? (NF)

Definitionen

(Robinson & Persky, 2020; Perels et al., 2022)

Selbstreguliertes Lernen (SRL) = Wie Lernende, ohne die Anleitung einer Lehrperson, an Zielen arbeiten. Es wird von kognitiven, motivationalen und metakognitiven Komponenten beeinflusst.

Metakognitive Prinzipien = Planung, Ausführung, Reflexion

Die Methodik

- Recherchephase: Klärung des theoretischen Rahmens
- Aktueller Forschungsstand: Analyse bestehender Time-Tracking-Tools bezüglich ihrer Funktionen und Visualisierungstechniken
- Wahl eines Tools für den Anwendungstest

Anwendungstest:

 App „Forest“
von SeekrTech Co

 12 Personen
15- bis 18-Jährige

 1 Monat
im Alltag (beim SRL)

 Quantitative-Daten: Pre-Fragebögen, Nutzungsstatistiken
Qualitative-Daten: Briefing-Gespräche, Post-Interviews

- Schlussfolgerungen zur Optimierung von Time-Tracking-Tools
- Konkrete Redesign-Vorschläge für „Forest“ als Screendesigns

Die Ergebnisse

(Matcha et al., 2019; Kim et al., 2019; Shaar, 2025; Anwendungstest, 2025)

Das Wissen über die eigene Lernzeit ist wertvoll für Zeitmanagement & Motivation (Selbstreflexion, Feedback). Die Nutzung von „Forest“ führte zu einem Anstieg von Konzentration & Effizienz beim Lernen, durch die Minimierung von Ablenkungen & Zielsetzung durch das Timerstellen.

Wichtigste Kriterien für Time-Tracking-Tools:

- Individualisierbarkeit der App & „Semi-Automated-Tracking“
- Reduktion von Störfaktoren beim Lernen durch z.B. Appblocker
- Übersichtliches Appdesign & Gamification (Belohnungen)
- Vielfältige und korrekte Darstellung von Lernzeit (Balken-, Linien- & Tortendiagramme, Progress-Bars), Vergleiche ermöglichen

Autorin: Clara Baudis, BSc | dd231512

Studiengang: Digital Design | Grafik Design

Betreuerin: Dipl.-Ing. Dr. Christina Stoiber, BSc

Zweitbetreuer: FH-Hon.Prof. Mag. Jochen Gerald Elias

