

Dr. Tobias Heikamp

# Entwicklung von Selbstregulation

Entwicklungspsychologie: Vertiefungskurs I

Fakultät für  
**Psychologie**

---

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der FernUniversität reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Inhalt dieses Studienbriefs wird gedruckt auf Recyclingpapier (80 g/m<sup>2</sup>, weiß), hergestellt aus 100 % Altpapier.

## Inhaltsverzeichnis

|  |     |
|--|-----|
| Inhaltsverzeichnis .....   | III |
| Autor.....   | 5   |
| Vorwort.....   | 6   |
| 1 Einleitung .....   | 9   |
| 2 Selbstregulation .....   | 11  |
| 2.1 Definitionen und Konzepte .....  | 12  |
| 2.2 Aspekte der Selbstregulation .....   | 14  |
| 2.2.1 Emotionsregulation .....   | 15  |
| 2.2.2 Verhaltenssteuerung .....  | 19  |
| 2.3 Entwicklung von Selbstregulation .....   | 22  |
| 2.4 Temperament und Selbstregulation .....   | 26  |
| 3 Entwicklung von Selbstregulation im Kontext.....   | 32  |
| 3.1 Selbstregulation im Kontext Familie .....  | 32  |
| 3.2 Selbstregulation im Kontext Schule.....  | 36  |
| 3.3 Selbstregulation im soziokulturellen Kontext.....  | 38  |
| 3.3.1 Kulturelle Überzeugungen und Selbstkonstruktionen .....  | 39  |
| 3.3.2 Kulturspezifische Sozialisationsbedingungen .....  | 42  |
| 3.3.3 Kulturelle Unterschiede in der Entwicklung von Selbstregulation .....  | 44  |
| 4 Zusammenfassung .....  | 49  |
| 5 Literatur .....  | 51  |
| 6 Lektüre.....   | 62  |
| 6.1 Thema 1: Emotionsregulation bei Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter .....   | 62  |
| 6.2 Thema 2: Dos und Don'ts: Verhaltenssteuerung und die Internalisierung von Verhaltensregeln bei Kindern in den ersten vier Jahren .....                     | 63  |
| 6.3 Thema 3: Sicherheit und Reziprozität: Elterliches Erziehungsverhalten und die Regulation positiver und negativer Emotionen bei Kindern im Schulalter ..... | 64  |
| 6.4 Thema 4: Selbstregulation und Schulbereitschaft bei Kindern im Vorschulalter .....   | 65  |
| 6.5 Thema 5: Erziehungstheorien und die Sozialisation von Emotionen im intrakulturellen Vergleich .....  | 66  |
| 6.6 Thema 6: Die Regulation negativer Emotionen und prosoziales Verhalten bei Kindern im Vorschulalter in vier Kulturen.....                                   | 67  |



## **Autor**

Tobias Heikamp studierte Psychologie an der Universität Konstanz und wurde dort 2014 mit einer Arbeit über die Entwicklung von Selbstregulation im Kulturvergleich promoviert. Nach der Promotion war er als Postdoktorand am Center for Social and Cultural Psychology der Katholieke Universiteit Leuven und an der Universität Augsburg in der Lehramtsausbildung tätig. Er ist seit 2016 wissenschaftlicher Mitarbeiter im Lehrgebiet Psychologie des Erwachsenenalters an der FernUniversität in Hagen. Seine zentralen Forschungsthemen befassen sich zum einen mit den Entwicklungsbedingungen und -folgen von Selbstregulation im Kulturvergleich, zum anderen mit den Auswirkungen kultureller Diversität auf Intergruppenprozesse im Schulkontext.

## Vorwort

*„Medieval and Confucian concepts of virtue, for example, often featured self-control as a central underlying theme, and it seems safe to assume that a high level of effective self-control throughout the population would be advantageous to almost any society, whereas widespread failures of self-control can spell trouble in any culture or historical circumstance.“*

MURAVEN & BAUMEISTER, 2000, S. 256

Die Bereitschaft und Fähigkeit sich selbst Grenzen aufzuerlegen, Impulsen nicht unüberlegt nachzugeben und Versuchungen zu widerstehen, gilt in den meisten Kulturen als erstrebenswertes Ideal. Philosophische Denktraditionen und religiöse Weltanschauungen unterschiedlichster Ausrichtung betonen die positiven Konsequenzen von Selbstregulation für die individuelle Zufriedenheit und das Funktionieren einer Gesellschaft. Die psychologischen Prozesse, die wirksam sind, wenn Absichten gegen innere Widerstände umgesetzt werden oder zielgerichtetes Verhalten auch dann aufrechterhalten wird, wenn äußere Umstände eine erfolgreiche Zielverfolgung und Zielerreichung erschweren, werden allgemein als Selbstkontrolle oder *Selbstregulation* bezeichnet (Muraven & Baumeister, 2000).

Da die Fähigkeit zur Selbstregulation eine Grundvoraussetzung ist, um sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen, sind Prozesse der Selbstregulation in allen Lebensbereichen zentral. Im Mittelpunkt dieses Vertiefungskurses steht daher ein Thema, das in verschiedenen Teildisziplinen der Psychologie von großer Bedeutung ist. Unter dem Schlagwort „Selbstreguliertes Lernen“ untersucht die Pädagogische Psychologie unter anderem die Bedeutung emotionaler, motivationaler und kognitiver Prozesse der Selbstregulation für schulisches Lernen. Die differentielle Psychologie befasst sich mit interindividuellen Unterschieden und dem Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf Prozesse der Selbstregulation. Die klinische Psychologie betrachtet Einschränkungen von Selbstregulationskompetenzen im Kontext psychischer Störungsbilder wie dem Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS). In der kognitiven Psychologie sind elementare Basisprozesse der Planung, Initiierung und Regulation zielgerichteten Verhaltens Gegenstand der Forschung.

Im Mittelpunkt dieses Vertiefungskurses steht die Entwicklung von Selbstregulation bei Kindern im Vorschul- und Schulalter. Das Vorschulalter ist eine bedeutsame Phase in der Entwicklung von Selbstregulation. Im Kleinkindalter erfolgt die Regulation von Verhalten primär angeleitet und unterstützt durch Bezugspersonen. Im Vorschulalter werden regulatorische Prozesse verhaltenswirksam, die eine zunehmend flexible Selbstregulation von Emotionen und Verhalten auch in Abwesenheit der Bezugspersonen ermöglichen. Die Selbstregulationskompetenzen, die sich Vorschulkinder aneignen, sind schließlich wesentliche Voraussetzungen für die erfolgreiche Bewältigung zentraler Entwicklungsaufgaben im Schulalter.

Zwei Aspekte von Selbstregulation stehen hierbei im Fokus. Zum einen ist dies die Fähigkeit zur Regulation positiver und negativer Emotionen, zum anderen die Fähigkeit zur Verhaltenssteuerung (z. B. das Befolgen von Verhaltensregeln). Hinsichtlich der Entwicklungsbedingungen stellen sich insbesondere zwei Fragen: Erstens, welche Prozesse liegen der Entwicklung von Selbst-

regulation zugrunde? Zweitens, welche Rolle spielen Anlage und Umwelt für die Entwicklung von Selbstregulation? Ein besonderes Augenmerk richtet sich daher auf die Rolle von Temperament und Erziehung für die Entwicklung individueller Unterschiede in der Fähigkeit zur Selbstregulation. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Studien, die eine kulturvergleichende Perspektive einnehmen und der Frage nachgehen, inwieweit kulturelle Unterschiede oder Ähnlichkeiten in der Entwicklung von Selbstregulation bestehen.

Wie das Eingangszitat andeutet, ist die Fähigkeit zur Selbstregulation eine zentrale Voraussetzung für das Zusammenleben in einer Gesellschaft oder Gemeinschaft, das durch soziale Regeln geprägt ist. Obwohl Eltern Standards für Verhalten festlegen, können sie Kinder nicht gegen ihren Willen dazu bewegen, Verhaltensregeln zu befolgen. Aus entwicklungspsychologischer Sicht stellt sich daher die Frage, was Kinder dazu bewegt, Verhaltensregeln zu internalisieren und ihr Verhalten an sozialen Verhaltensstandards auszurichten. Neben der Internalisierung von Verhaltensregeln thematisieren die Forschungsartikel der Vertiefungslektüre daher auch die Bedeutung von Selbstregulation für die Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen (u. a. Empathie, prosoziales Verhalten) und die Bewältigung schulischer Anforderungen.

Hagen, im Januar 2018

Tobias Heikamp

### **Studierhinweise**

Dieser Vertiefungskurs ist Teil des Moduls 5 *Entwicklungspsychologie* im B.Sc. Studiengang Psychologie. Anhand ausgewählter empirischer Forschungsartikel sollen entwicklungspsychologische Theorien und aktuelle Befunde zur Entwicklung von Selbstregulation erarbeitet und diskutiert werden (siehe Abschnitt 6 *Lektüre*). Im Rahmen des Studienbriefs erfolgt eine Einordnung der ausgewählten Vertiefungsliteratur in den Kontext der Forschung. In Abschnitt 4 finden Sie eine Übersicht über die Vertiefungsartikel und die darin behandelten Forschungsthemen.

Nach der Bearbeitung dieses Kurses sollten Sie zentrale Konzepte und Fragestellungen der inhaltlich behandelten Forschungsthemen kennen und wiedergeben können. Durch die Lektüre der empirischen Forschungsartikel und die Auseinandersetzung mit den verwendeten Datenerhebungsverfahren und Auswertungsmethoden sollten Sie Ihr methodisches Fachwissen vertieft haben. Nach der Bearbeitung des Kurses sollten Sie daher auch in der Lage sein, entwicklungspsychologische Fragestellungen und Befunde aus den bearbeiteten Themenbereichen aufgrund ihres Fachwissens auf wissenschaftlicher Basis einzuordnen und zu beurteilen.

Alle Artikel sind in der psychologische Datenbank PsycINFO verzeichnet. Die Artikel sind im PDF-Format als Volltexte entweder über das elektronische Zeitschriftenangebot der Bibliothek der FernUniversität in Hagen direkt verfügbar oder auf institutionellen Publikationsservern (in Form einer Autorenkopie oder als Open Access-Publikation) frei zugänglich und mittels einschlägiger Suchmaschinen (z. B. Google Scholar) recherchierbar. Bitte beachten Sie ggf. auch aktuelle Hinweise in der Moodle-Umgebung zur Vertiefungsliteratur und zur Bearbeitung dieses Kurses.

Zur Erarbeitung der Inhalte werden unterstützend verschiedenen Studienmaterialien angeboten. Der Studienbrief beinhaltet einen einführenden Überblick über die Themen der Vertiefungsliteratur sowie Recherche- und Übungsaufgaben (siehe Abschnitt 6 *Lektüre*) zur selbständigen Vertiefung der Lektüreinhalte. Das Literaturverzeichnis enthält darüber hinaus Hinweise auf einschlägige weiterführende Literatur. Ergänzend werden in Moodle Lehrvideos bereitgestellt, die ausgewählte Aspekte der einzelnen empirischen Forschungsarbeiten schwerpunktartig thematisieren. In Moodle eingerichtete Foren zu den einzelnen Themen bzw. Artikeln bieten zusätzlich die Möglichkeit zu einem aktiven Austausch und zur vertiefenden Diskussion der Kursinhalte.



# 1 Einleitung

Vielleicht die bekanntesten Studien zur Selbstregulation bei Kindern führte der Psychologe Walter Mischel in den 1960er und 70er Jahren durch. Im sogenannten Belohnungsaufschub-Paradigma stellt eine Versuchsleiterin ein Kind vor die Wahl, ob es eine kleine Belohnung sofort (z. B. ein Marshmallow) oder eine größere Belohnung (z. B. zwei Marshmallows) später erhalten möchte (*delay of gratification* oder Marshmallow-Test; für eine Übersicht siehe Mischel, 1996). Die meisten Kinder im Vorschulalter wissen, dass es eigentlich die klügere Entscheidung ist, auf eine kleinere Belohnung zu Gunsten einer größeren, aber erst später verfügbaren Belohnung, zu verzichten. Jedoch gelingt es nur etwa der Hälfte der Kinder im Alter zwischen drei und vier Jahren erfolgreich einen Belohnungsaufschub zu meistern.

Trotz der relativ einfachen Versuchsanordnung waren die von Walter Mischel und seinem Forschungsteam durchgeführten Studien entwicklungspsychologisch aufschlussreich. Die Kinder, die im Vorschulalter den Belohnungsaufschub bewältigten, wurden von ihren Eltern nicht nur als sozial kompetenter eingeschätzt, sondern erzielten über zehn Jahre später im Schulalter höhere Leistungen in einem standardisierten Schulleistungstest. Neuere Untersuchungen im Längsschnitt unterstreichen diese Befunde. Die bei Kindern im Alter zwischen 3 und 10 Jahren erfasste Selbstregulation stand in einem positiven Zusammenhang mit schulischem und beruflichem Erfolg, Gesundheitsverhalten und allgemeinem Wohlbefinden im Erwachsenenalter. Eine Untersuchung an zweieiigen Zwillingspaaren bestätigte diese Befunde. Für die Zwillinge, die im Vergleich zu ihren Geschwisterkindern im Vorschulalter eine niedrigere Selbstregulation aufwiesen, war die Wahrscheinlichkeit signifikant erhöht, im Schulalter mit dem Rauchen zu beginnen, schlechte Schulnoten zu erhalten und Verhaltensprobleme zu zeigen. Diese Befunde verdeutlichen, dass unter Berücksichtigung anderer wichtiger Entwicklungsfaktoren (z. B. die Familienumwelt, die zweieiige Zwillinge teilen) die Fähigkeit zur Selbstregulation eine zentrale Rolle für eine erfolgreiche Entwicklung spielt (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; Moffitt et al., 2011).

Die berichteten Befunde betonen die positiven Konsequenzen von Selbstregulation für Wohlbefinden und eine erfolgreiche Entwicklung. Die Befunde legen auch nahe, dass die Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstregulation erfahrungsabhängigen Veränderungen unterliegen kann. Personen, die einen Weg gefunden haben, ihre Selbstregulation im Entwicklungsverlauf zu verbessern, erzielten in vielen Bereichen bessere Werte, als die in der Kindheit anfänglich erfasste Selbstregulation zunächst hätte vermuten lassen. Das ist eine gute Nachricht. Intraindividuelle Plastizität in der Entwicklung (d. h. Veränderbarkeit innerhalb einer Person) bedeutet auch, dass es grundsätzlich möglich ist, ungünstigen Entwicklungsveränderungen entgegenzuwirken und günstige Entwicklungsverläufe zu fördern. Dies setzt auch ein entsprechendes Wissen über die zugrunde liegenden Wirkzusammenhänge voraus. Aus entwicklungspsychologischer Sicht wäre daher zu fragen, welche Faktoren mit der beobachteten inter- und intraindividuellen Variabilität der Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstregulation zusammenhängen.

Die empirischen Artikel, die Sie im Rahmen dieser Kurse lesen und bearbeiten werden, befassen sich mit den Entwicklungsbedingungen und -folgen von Selbstregulation bei Kindern im Vorschulalter und Schulalter. Das Ziel dieser thematischen Einführung ist es, zunächst einmal über-

blicksartig Definitionen und Forschungsansätze zum Thema Selbstregulation aus entwicklungspsychologischer Sicht darzustellen.<sup>1</sup> Dabei werden insbesondere die Entwicklung von Selbstregulation und damit verbundene zentrale Entwicklungsveränderungen im Vorschulalter skizziert. Der zweite Teil thematisiert die Bedeutung unterschiedlicher Sozialisationskontexte (d. h. Familie, Schule, Kultur) für die Entwicklung von Selbstregulation. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Rolle elterlichen Erziehungsverhaltens für die Entwicklung von Selbstregulation und die Bedeutung von Prozessen der Selbstregulation für die Bewältigung schulischer Anforderungen. Im letzten Abschnitt wird schließlich eine kulturvergleichende Perspektive eingenommen und der Frage nachgegangen, welche Rolle Kultur als System gemeinsam geteilter Werthaltungen für die Entwicklung von Selbstregulation spielt.



### **Walter Mischel: „I think, therefore I can change what I am.“<sup>2</sup>**

Walter Mischel gilt als einer der einflussreichsten Psychologen des 20. Jahrhunderts (Haggbloom et al., 2002). Großes Aufsehen löste das von ihm 1968 veröffentlichte Buch *Personality and Assessment* aus. Mischel kritisierte darin die zentrale Annahme der Persönlichkeitspsychologie, dass das Verhalten von Personen in Abhängigkeit von Persönlichkeitsmerkmalen in unterschiedlichen Situationen stabil ist. Er selbst revidierte später seine Kritik, die das Konzept der Persönlichkeit grundsätzlich in Frage stellte und eine langjährige Kontroverse in der Psychologie auslöste (Lück & Asendorpf, 2017). Obwohl er eigentlich kein Entwicklungspsychologe ist, besteht ein großer Verdienst seiner Forschungsarbeit in der systematischen Untersuchung der Fähigkeit zur Selbstregulation bei Kindern.

Walter Mischel ist eine beeindruckende Forscherpersönlichkeit, dessen Studien zum Belohnungsaufschub und Arbeiten zur Stabilität und Veränderbarkeit von Persönlichkeit eine hohe entwicklungspsychologische Relevanz besitzen (siehe z. B. Mischel, 2004). Überaus empfehlenswert und hörensenswert ist daher das Interview mit Walter Mischel im Schweizer Fernsehen vom 22. März 2015, in dem er Einblicke in seine Forschung und seine Biographie gibt.

Video (Laufzeit ca. 60 Minuten) abrufbar unter:

<http://e.feu.de/delay>



<sup>1</sup> Teile dieser Einführung basieren auf früheren Publikationen, insbesondere Heikamp (2014) und Heikamp, Trommsdorff und Fäsche (2013). Die Ausführungen in den Abschnitten 2 und 3.3 sind teilweise übernommen aus Heikamp (2014).

<sup>2</sup> Mischel, 2014, S. 278