



Selbstregulation und Selbstwirksamkeit

Diagnostik, Intervention und Implikationen für das alltägliche Leben mit ADHS

Prof. Dr. Caterina Gawrilow

14.10.2018



Geschichte der ADHS aus medizinischer Sicht

Sir George Frederic Still (englischer Kinderarzt, 1868-1941)

- **1902** im Rahmen der *Goulstonian Lectures* des *Royal College of Physicians* in London 3 Vorlesungen zu:
„Some abnormal psychical conditions in children“
- **Beschreibt 43 Kinder**
Schwierigkeiten Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, mangelnde Selbstregulation, mangelnde volitionale Kompetenz, wenig inhibitorisch, oft aggressiv und können sich nicht disziplinieren
- „I would point out that a **notable feature** in many of these cases of moral defect without general impairment of intellect is a quite abnormal **incapacity for sustained attention**“



Selbstregulation | Definition

- Regulation/ Kontrolle von Gedanken, Gefühlen, Handlungen
 - Widerstehen von Versuchungen
 - Ignorieren von Ablenkungen
 - Perseveranz
 - Abschirmen der eigenen Handlungen, Ziele, usw.
 - Inhibition, Flexibilität, Arbeitsgedächtnis

 - Beispiel: Belohnungsaufschub (Walter Mischel) operationalisiert über Wahl- und Warteaufgaben
 - Eine kleine Belohnung sofort oder
 - Eine große Belohnung später
-



Good things come to those who wait....



Warum ist Selbstregulation so wichtig?

- Empirische Studien zum langfristigen Einfluss selbstregulierten Verhaltens
 - Selbstkontrolle in der Kindheit sagt Gesundheit, Erfolg, etc. im späteren Leben zuverlässig vorher
 - Studien von Walter Mischel, Terri Moffitt und Avshalom Caspi
 - Dunedin-Studie, NZ, von Moffitt und Caspi
-



Selbstwirksamkeit

- Überzeugung eine Handlung durchführen zu können
 - Albert Bandura, Ralf Schwarzer
 - Aufbau von SW
 - durch Erfolgserlebnisse
 - durch das Beobachten von erfolgreichen Modellpersonen (→ Modelllernen, Banduras Experimente)
 - durch den Einfluss sozialer Gruppen
 - durch die Interpretation von Emotionen
-



Warum immer noch ADHS-Forschung?

„ADHD remains among the least well characterised of mental disorders!“

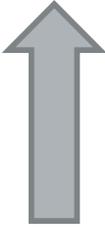
„Die ADHS gehört zu den am wenigsten charakterisierten psychiatrischen Störungen!“

*→ Trifft vor allem auf die Bereiche Selbstregulation/
Selbstwirksamkeit zu*



ADHS | Intraindividuelle Variabilität

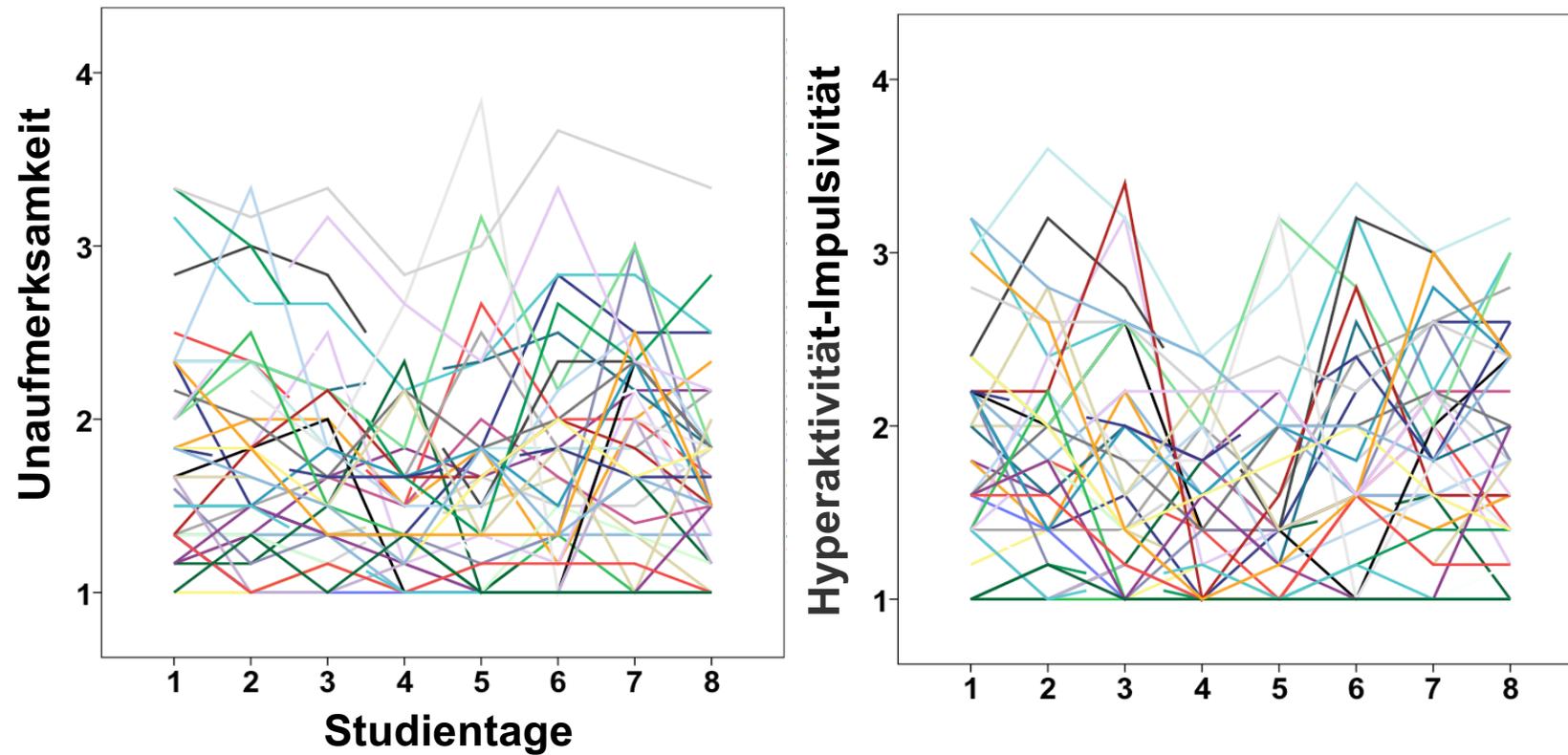
- Kinder mit ADHS:

-  Reaktionszeitvariabilität (Kofler et al., 2014)
- behaviorale Variabilität (Imeraj et al., 2013)
- emotionale Variabilität (Rosen et al., 2012)

- Zeigen Kinder mit einer ADHS auch eine erhöhte intraindividuelle Variabilität in ihren ADHS-Symptomen?
-



ADHS | Schwankungen von Tag zu Tag



(Schmid, J., Stadler, G., Dirk, J., Fiege, C., & Gawrilow, C., 2016)



ADHS | Dimensionaler Ansatz

Je nach Schweregrad der ADHS-Symptomatik zeigen sich auch bei subklinischen Fällen die Auswirkungen problematischer Verhaltensweisen im Alltag (Coghill & Sonuga-Barke, 2012)

➔ **AttentionGO**

Zeigen Kinder mit einer höheren Ausprägung von ADHS-Symptomen auch eine erhöhte intraindividuelle Variabilität in ihren ADHS-Symptomen?



Measurement Burst Design





Conners Skalen zu Aufmerksamkeit & Verhalten

Klinisches Fragebogenverfahren zur Erfassung der ADHS

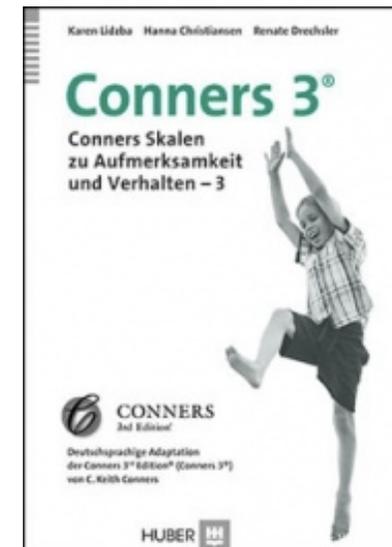
Einsatzbereich:

- 6–18 Jahre (Selbstbeurteilungsversion ab 8 Jahren)
- Diagnostik (nach ICD-10 oder DSM-IV bzw. DSM-5) und Therapie-Evaluation von Aufmerksamkeitsstörungen

Symptombereiche

- Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität & Impulsivität
- Aggressives Verhalten
- Sozialverhalten
- Exekutive Funktionen
- Lernprobleme

Versionen für Eltern, Kinder & Lehrkräfte





Stichprobe

- $n = 55$; weiblich: 54,6% ($n = 30$)
 - Alter: $M = 10;9$ Jahre ($SD = 0;6$ Jahre)

 - $n = 2970$ Tagebücher
 - 55 Kinder * 18 Tage * 3 x täglich
 - 78% Compliance $\rightarrow n = 2368$ beantwortete Tagebücher

 - $n = 6$: Kinder mit einer ADHS Diagnose:
 - Positives Ethikvotum der DGPs
-



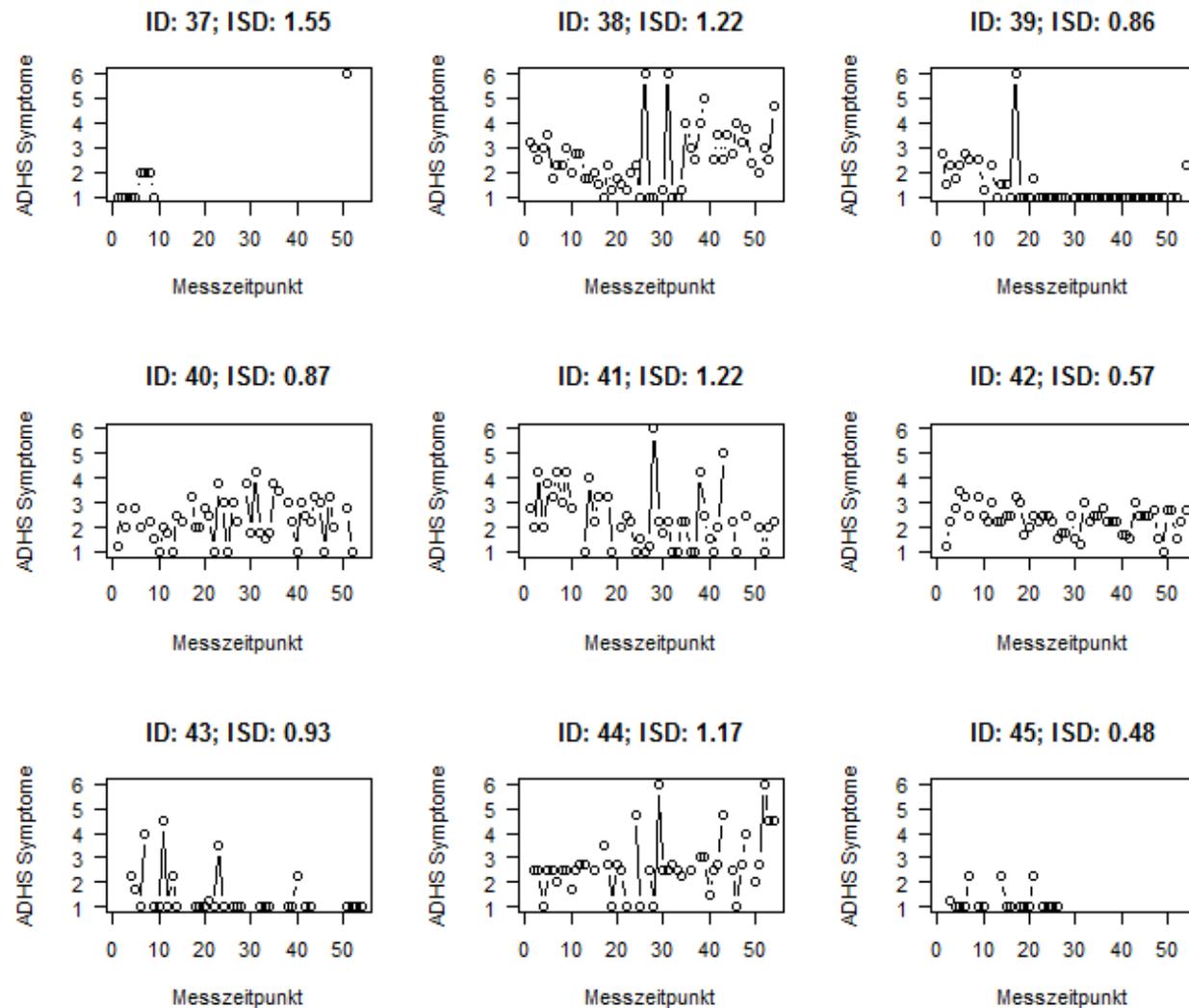
Ergebnisse - Itemvariabilität

Item		<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>ICC</i>	<i>M</i> <i>ISD</i> (<i>SD</i>)
Impulsivität:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich zu viel geredet.	2.06 (1.62)	0.35	1.19 (0.62)
Hyperaktivität:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich zu viel Energie gehabt, um still zu sitzen.	1.86 (1.5)	0.39	1.05 (0.63)
Unaufmerksamkeit 1:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich zwischendurch vergessen, was ich eigentlich tun sollte.	1.48 (1.11)	0.24	0.80 (0.56)
Unaufmerksamkeit 2:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich mich schlecht konzentrieren können.	1.53 (1.08)	0.24	0.82 (0.53)
Skala Unaufmerksamkeit:	Mittelwert der Items zur Erfassung der Unaufmerksamkeit	1.52 (0.97)	0.29	0.70 (0.47)
ADHS- Symptome:	Mittelwert aller oben genannten Items	1.75 (1.03)	0.38	0.74 (0.42)

Anmerkungen. *ICC* = Intraclass Correlation Coefficient; *M* *ISD* = mittlere intraindividuelle Standardabweichung über alle Kinder; $n = 2331 - 2361$; Items adaptiert in Anlehnung an Conners 3 (Lizdba et al., 2013).



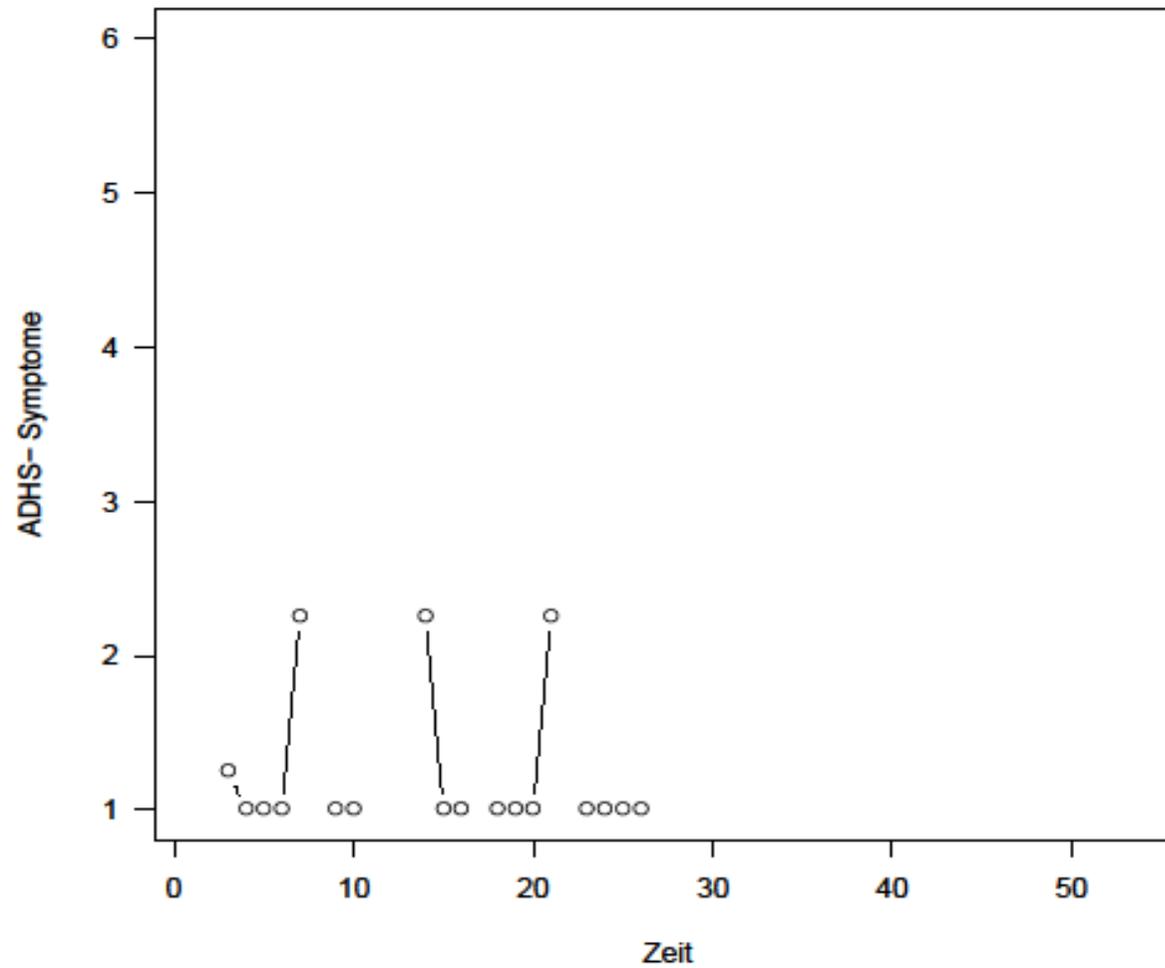
Schwankungen der ADHS Symptome





Ergebnisse

id: 45; isd: 0.48





Diskussion

Zusammenfassung

- Kinder zeigen Schwankungen ihrer ADHS-Symptome über mehrere Messzeitpunkte
- Kinder mit einer höheren Ausprägung der ADHS im Selbstbericht, zeigen eine erhöhte Variabilität ihrer ADHS-Symptome

Limitationen

- ↓ Kinder mit höheren Trait-ADHS-Werten
- ↓ Items zur täglichen Messung der ADHS-Symptome
- ↓ Messungen im Tagesverlauf



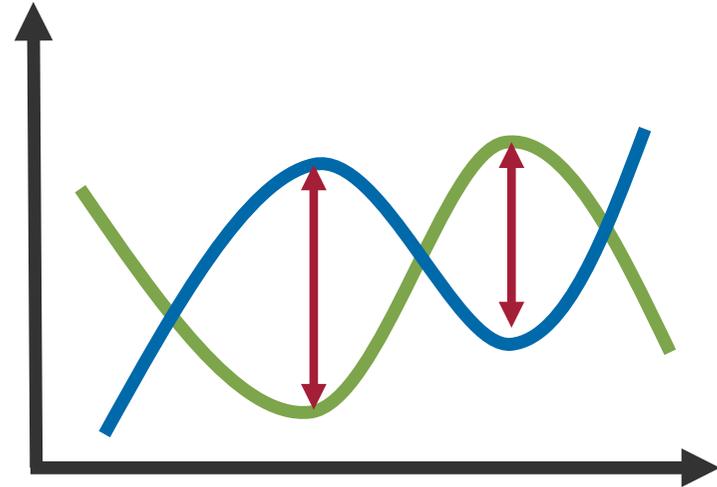


Diskussion

Ausblick

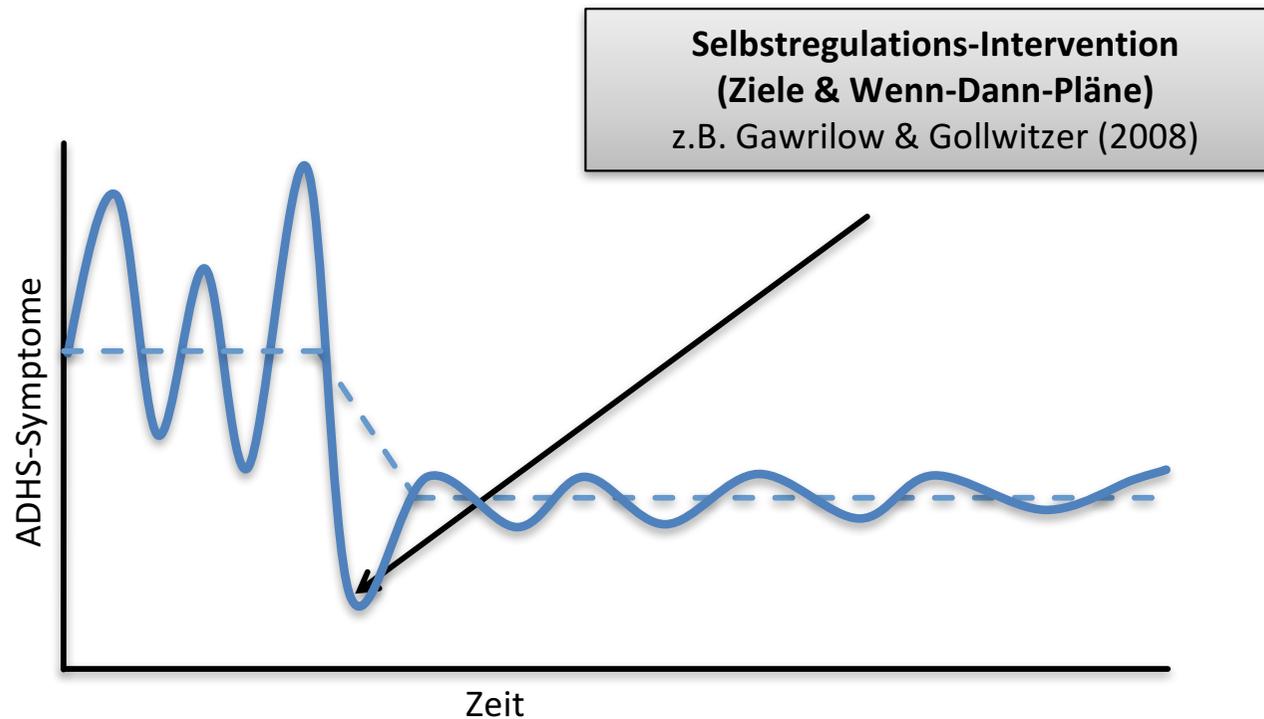
- Gibt es gemeinsame Schwankungen von ADHS-Symptomen mit
 - Affekt
 - Naturerfahrung
 - körperlicher Aktivität

- Kann ein Selbstregulationstraining die Variabilität der ADHS-Symptome beeinflussen?



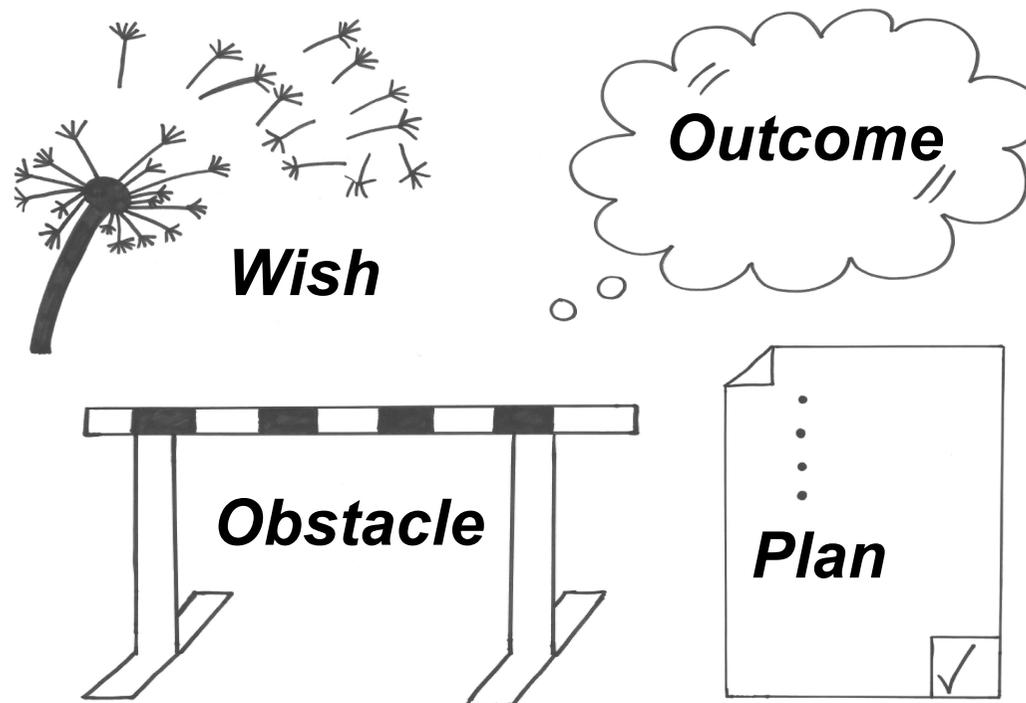


Einfluss einer Selbstregulationsintervention





Einfluss einer Selbstregulationsintervention





Kognitive Verhaltenstherapie

Verschiedene manualisierte Trainingsprogramme | Beispiele

- Training mit Aufmerksamkeitsgestörten Kindern (THOP; Lauth & Schlotzke)
- Marburger Konzentrationstrainings (<https://www.marburgerkonzentrationstraining.de/>)

Häufige Behandlungsbausteine der kognitiven VT bei der ADHS

1. Psychoedukation
2. Kontingenzmanagement (positive/ negative Verstärkung)
3. Selbstregulationsstrategien (verbale Selbstinstruktion, Selbstbeobachtung, Selbstevaluation)



Allgemeine Grundprinzipien des Pädagogischen Umgangs

Schüler mit ADHS-typischem Verhalten suchen *nicht* von sich aus um Hilfe bei der Lehrkraft!

Ursachen

- Mangelndes Wissen über eigene Fähigkeiten/ Schwierigkeiten (Selbstüberschätzung)
- Versagensängste

→ **Proaktives Lehrerhandeln erforderlich!**



Allgemeine Grundprinzipien des Pädagogischen Umgangs

Situationsanalyse zur Planung (proaktiver) Handlungsstrategien

- **Typische Risikokonstellationen**
 - Was ereignet sich, bevor sich das Problemverhalten äußert?
- **Tageszeit & Fächer**
 - Zeigt sich das Problemverhalten immer zur gleichen Tageszeit oder in bestimmten Fächern?
- **Klassenkameraden**
 - z.B. welche Sitznachbarn hat das Kind?
- **Mangelnde Selbstregulation vs. Intentionalität**
 - Kann sich das Kind nicht selbst steuern oder handelt es bewusst?
- **Verstärkung**
 - Wirken negative Sanktionen oder positive Verstärkung besser?



Allgemeine Grundprinzipien des Pädagogischen Umgangs

Gleiche Lern- & Erziehungsmethoden anwendbar, wie bei anderen Kindern, aber ...

- deutlich höheres Ausmaß an Struktur, Kontrolle, Rückmeldung sowie Motivation von außen
- stärkere Anleitung zur Selbstregulation



Theoretisch fundierte Interventionen zur Stärkung der Selbstregulation bei SuS | ‚Wise Interventions‘

1. **Selbstwirksamkeit (Bandura, Zimmerman)**
 2. **Mentales Kontrastieren (Oettingen)**
 3. **Wenn-Dann-Pläne, MCII (Gollwitzer, Oettingen)**
 4. Implizite Theorien (Dweck)
 5. Construal Level Theorie (Trope)
 6. Regulatory Fit (Higgins)
 7. Possible Selves (Oyserman)
 8. ...
-



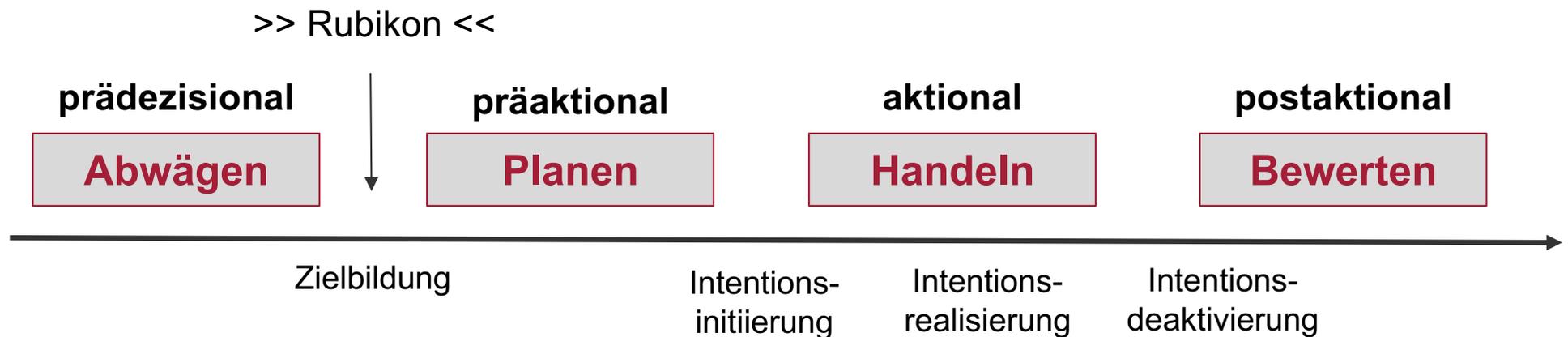
Selbstregulation stärken

- **Schulische Wünsche und Ziele bilden** |
Mentales Kontrastieren

- **Pläne machen** |
Wenn-Dann-Pläne



Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen



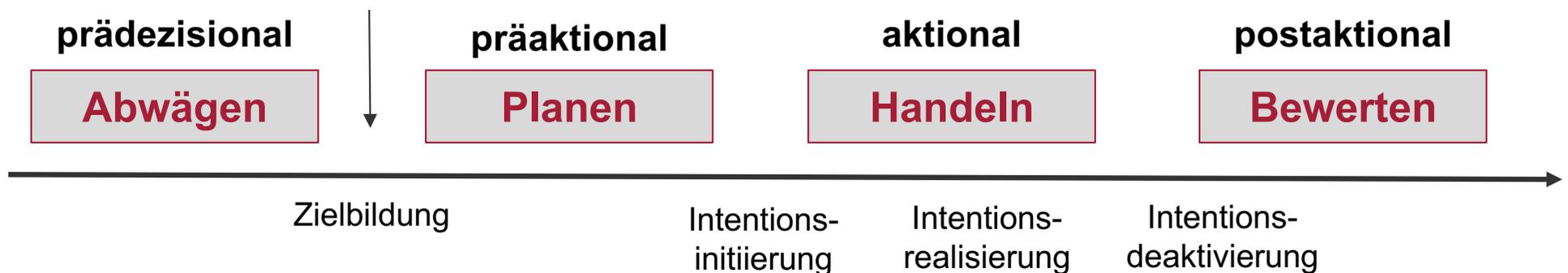


Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen

Mentales Kontrastieren

1. Sich eine **erwünschte Zukunft vorstellen**
(z.B. gute Note im nächsten Vokabeltest)
2. Sich **die realen & gegenwärtigen Hindernisse vorstellen**,
die der Zielerreichung im Weg stehen
(z.B. sich im Unterricht ablenken lassen)

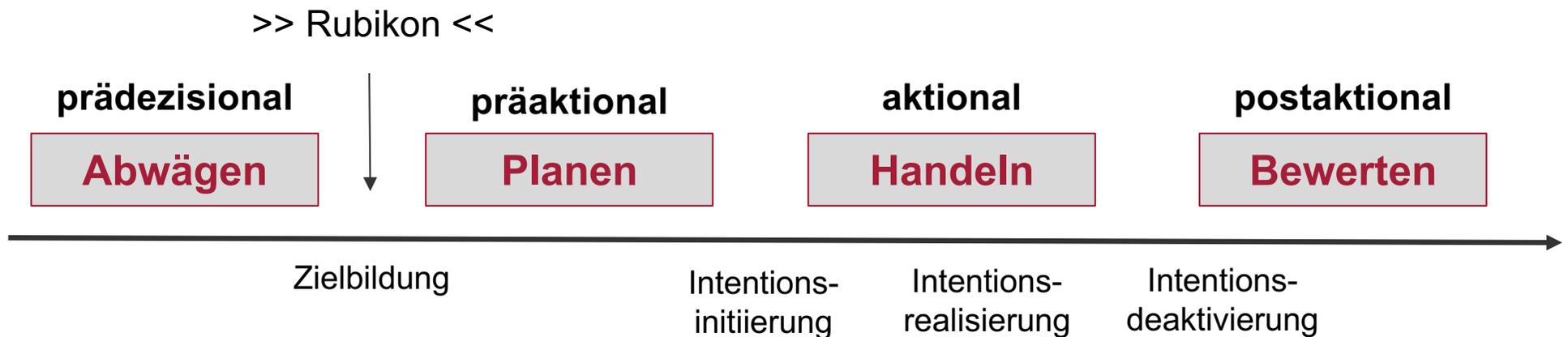
>> Rubikon <<





Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen

- Aus dem Wunsch ist ein Ziel geworden, aber....
- **Häufiges Problem:** „Intention-behavior gap“
- **Wenn-Dann Plan:**
Wenn Situation X eintritt, dann führe ich Handlung Y aus!





Wenn-Dann Pläne

Ergänzung eines Ziels, mit dem man sich verbunden fühlt:

„In meinem nächsten Vokabeltest möchte ich eine bessere Note bekommen“

... durch einen Wenn-Dann-Plan

„Und **immer wenn** ich mit dem Abendessen fertig bin, **dann** übe ich noch mindestens 10 Vokabeln!“

Zielerreichung wird wahrscheinlicher

- *durch erleichtere Handlungsinitiierung &*
- *besseres Durchhalten bei Schwierigkeiten*



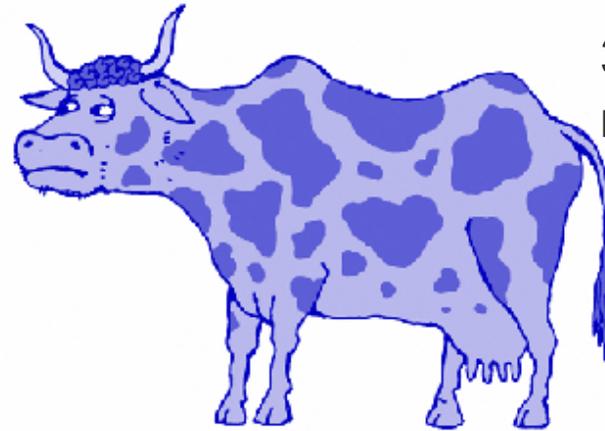
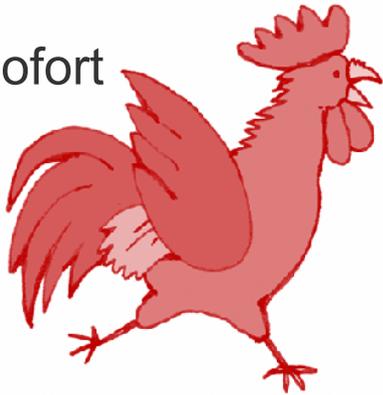
Wenn-Dann Pläne | Wirkmechanismen

	Zielintentionen	Wenn-Dann-Pläne
Format	Ich möchte Ergebnis X erreichen	Wenn Situation X eintritt, dann führe ich Handlung Y aus
Wirkmechanismen	über eine Zielverpflichtung	<ul style="list-style-type: none"> a) über eine ausgeprägte und dauerhafte Aktivierung der im Wenn-Teil spezifizierten Situation X b) über eine automatische Ausführung der im Dann-Teil spezifizierten Handlungsform Y, sobald Situation X eintritt



Studie: Beeinflussung des Belohnungsaufschubs bei Kindern mit und ohne ADHS

1 Punkt sofort

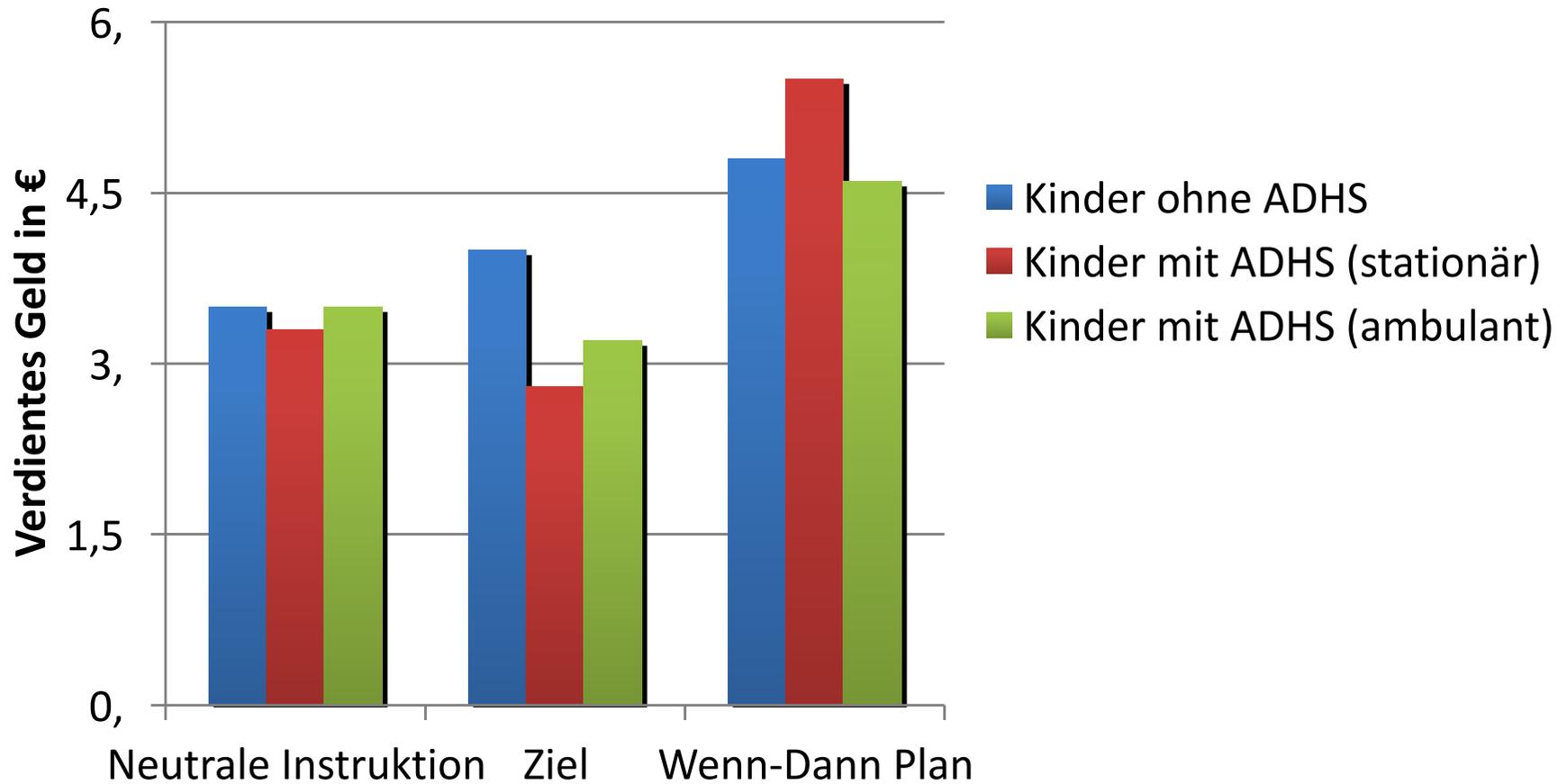


3 Punkte
nach 30 Sek.

- Neutrale Instruktion “Rote Bilder sind einen Punkt wert und blaue Bilder sind drei Punkte wert“
- Zielintention “Ich will so viele Punkte wie möglich sammeln“
- Wenn-Dann Plan “Wenn ein rotes Bild kommt, dann warte ich auf das Blaue“

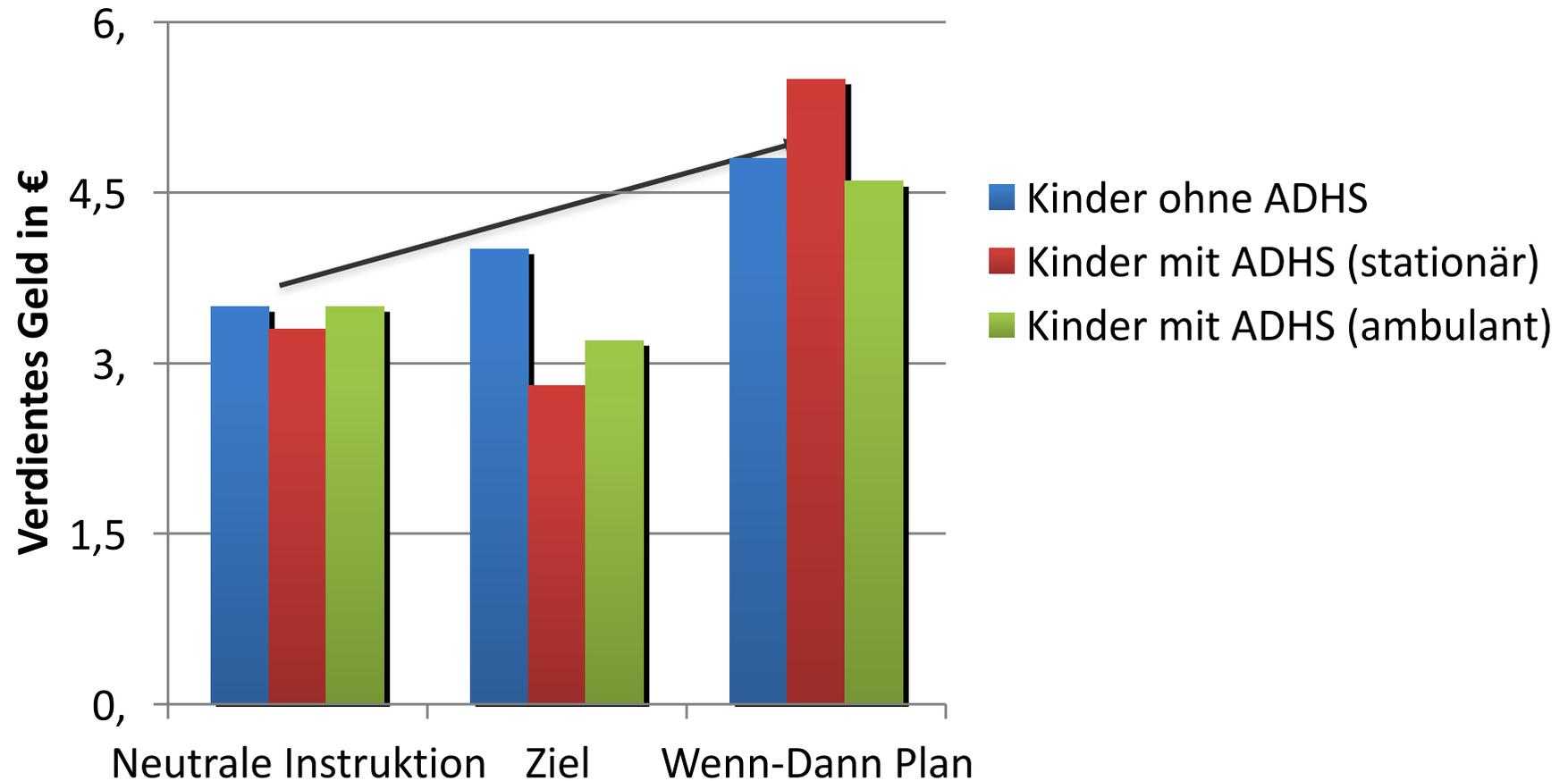


Ergebnisse



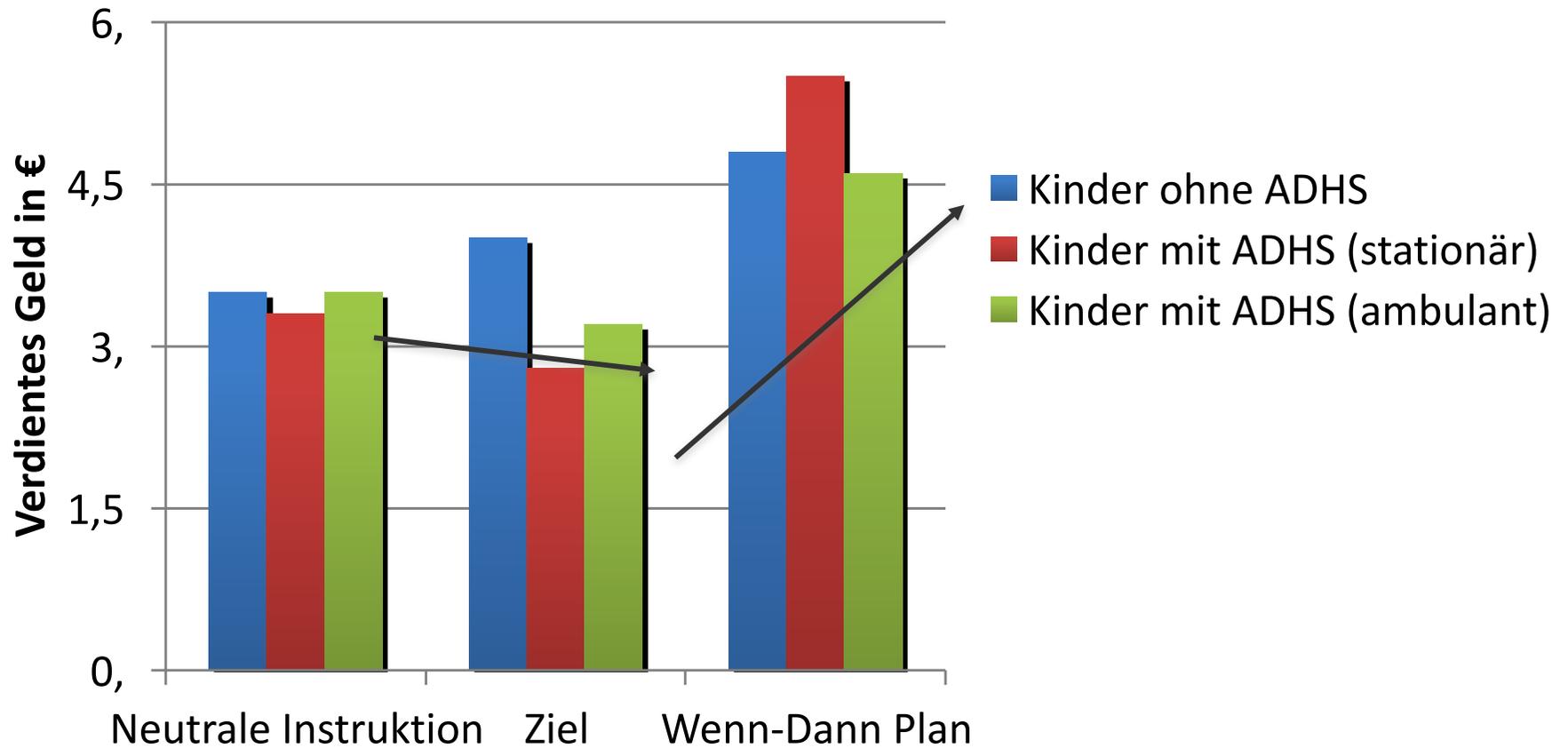


Ergebnisse





Ergebnisse





Studie: Ablenkungsresistenz



Präsentation der Matheaufgaben

Präsentation der Ablenkung





- **Zielintention**

„Ich lasse mich nicht ablenken!“

- **Aufgabenerleichternder Wenn-Dann-Plan**

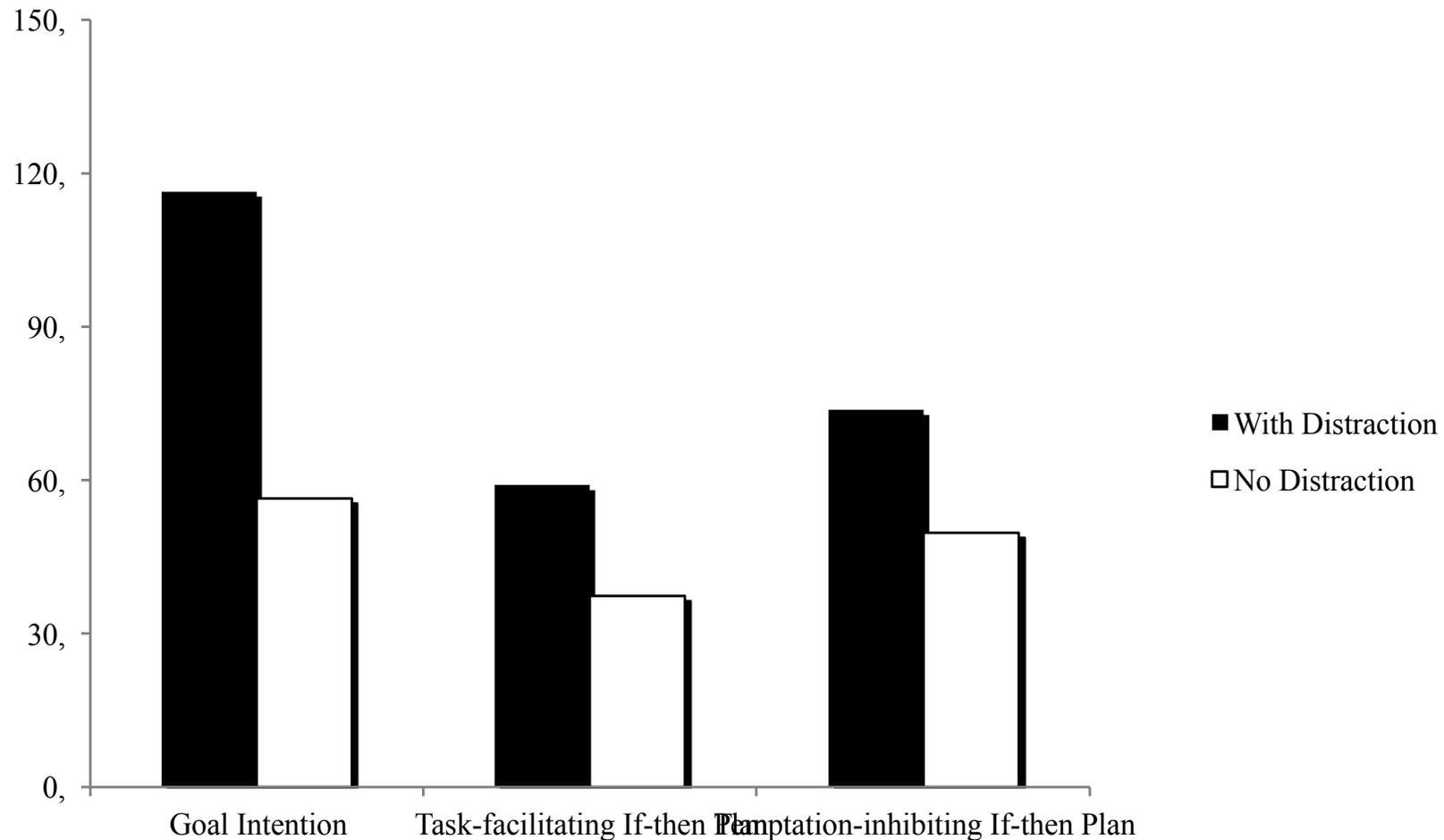
„... und immer wenn der Film beginnt, dann werde ich mich noch stärker bei meiner Aufgabe anstrengen!“

- **Ablenkungshemmender Wenn-Dann-Plan**

„ ... und immer wenn der Film beginnt, dann werde ich ihn ignorieren!“



Zur Lösung der Matheaufgaben benötigte Zeit (in Sek.) – Kinder mit ADHS





Replikationen

- Einfluss der Wenn-Dann-Pläne auf die P300 (Paul et al., 2007)
- Wenn-Dann-Pläne sind ähnlich effektiv wie MPH (Paul-Jordanov, Bechtold & Gawrilow, 2010)
- Effektivste Intervention: Wenn-Dann-Pläne + MPH (Gawrilow & Gollwitzer, 2008, Studie 2)
- Weitere EF-Aufgaben
- Anwendung...



Anwendung: Ziele und Wenn-Dann-Pläne in der Schule

- Können Wenn-Dann-Pläne in der Schule, im Klassenraum, die Selbstregulation verbessern?
- Kann Selbstbeobachtung (Self-monitoring, SM) zusätzlich unterstützend wirken?
- Teilnehmer: 78 Kinder mit ADHS
- $N = 57$ (7 Mädchen) $M_{\text{Alter}} = 14.3$ Jahre, $SD = 1.81$
- Klassen wurden zu Interventionen zugeteilt:
 - Interventionsgruppe 1: GI, GI + Plan, GI + Plan + SM
 - Interventionsgruppe 2: GI + Plan, GI + Plan, GI + Plan + SM



Intervention | Material

Prozedur:

- Pilotstudie: Ziele & Pläne
- Lehrertraining: Lehrer → Interventionen im Unterricht

Material: Standardisierte Booklets

- Sechs Ziele, z.B.: Ich will mich nicht durch andere ablenken lassen
- Wenn-Dann-Pläne, z.B. Und wenn mich jemand anspricht, dann sage ich 'bitte lass uns später reden'
- Self-monitoring: Tagebuch

Guderjahn, Gold & Gawrilow (in press) *ADHD*



Tipps

- Impulsive Kinder im Unterricht unterstützen:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=nPMOG952AkE>
- Materialien zu Wenn-Dann-Plänen im Unterricht:
 - http://www.reinhardt-verlag.de/de/titel/51885/Stoerungsfreier_Unterricht_trotz_ADH_S/978-3-497-02396-7/



WOOP-App

Wish

Outcome

Obstacle

Plan



Danke

- Merle Reuter & Ulrike Schwarz
- Arbeitsbereich Schulpsychologie: Jan Kühnhausen, Friederike Blume, Petra Haas, Parvin Nemati, Marion Springer, Viola Tragieser, Rosemarie Croizier und den Hilfskräften
- Kooperationspartnern: Florian Schmiedek (DIPF Frankfurt), Christian Fiebach (Uni Frankfurt), Gabriele Oettingen & Peter Gollwitzer (NYU), Lena Guderjahn & Andreas Gold (Uni Frankfurt), Thomas Dahm und dem gesamten PGE Esslingen





MACH MIT!

Kontakt für Studieninteressierte

Eberhard Karls Universität Tübingen

Fachbereich Psychologie | Arbeitsbereich Schulpsychologie

Marion Springer & Viola Tragieser

Schleichstr. 4

72076 Tübingen



Danke.

Kontakt:

Prof. Dr. Caterina Gawrilow
caterina.gawrilow@uni-tuebingen.de

