

Datum:

Zu Thema 1 erhalten Sie zwei DIN-A5-Seiten zur freien Gestaltung. Verwenden Sie ab Sitzung 2 bitte die Vorlage mit dem Ihnen zugeordneten Prompt! (siehe VC-Kurs)

Martin Seligman: **learned helplessness** Def.: Hilflosigkeit ist der psy. Zustand, der häufig hervorgerufen wird, wenn Ereignisse unkontrollierbar sind.

"Hilflos": K. glaubt, kann nichts an schulische Leistungssituation ändern → hört auf sich anzustrengen → schlechtere Noten

Das klassische Experiment (= systematische Manipulation)

Frage: Beschleunigt Vorconditionierung auf Schmerzreiz, nachfolgenden Lernprozess (Fluchtreaktion)? **Klass. Konditionierung** **Patr.**
UCS: elektr. Schock → UCR: Angst CS: Ton-Lichtsignal mit UCS → CR ⇒ UCS: nicht vermeidbarer Reiz → **Unkontrollierbarkeit**

Triadischer Versuch

Hypothese: nicht Schock sondern Erfahrung, dass Schock unkontrollierbar ist verursacht Hilflosigkeit

3 Gruppen (Randomisierung) von Hunden

Phase 1:

Experimental bedingung
Schock → durch Handlung
verhinderbar → erlernen Fluchtreaktion
①

Yoked-Bedingung
Schock → können avertieren
Reiz nicht entgehen
H. lernt Verhalten egal
②

Kontrollbedingung
Ähnliches Geschirr
→ kein Schock
③

Phase 2 (24h später): Fluchtvermeidungstraining Shuttle-Box: 2 Abteile: Schock in 1, H kann in 2 springen

Typisches Verhalten: 1. wie wild rennen 2. zufälliges Überqueren 3. Lernen bei Lichtsignal springen

4. längeres Warten auf Signal dann Sprung ⇒ gelerntes Vermeidungsverhalten dauert ca. 50 Durchgänge

Wiederholung op. Kond.: relevant sind auf das Verhalten folgende Reize

euhl Einfügen

Triadischer Versuch: Ergebnisse Hypothese für Seligman bestätigt

① lernt schnell → vollständige Vermeidung ③ lernt langsam ② $\frac{6}{8}$ lernen gar nicht, $\frac{2}{8}$ nur langsam: bleiben lethargisch liegen

Weitere Befunde: $\frac{2}{3}$ hilflos nach unvermeidbarem Schock; $\frac{1}{3}$ normal → erlernt Vermeidung: keine mittlere Gruppe
5% aus ③ sind hilflos → Vorerfahrungen (Tierheim)

Organismus verliert nach Trauma Motivation zu handeln → glaubt nicht an eigene Selbstwirksamkeit trotz Erfolg

Folgen von Hilflosigkeit: D E F I Z I T E

Emotionale: Angst / später depress. Verhalten → Basorgisgedanken | stärker bei wichtigen Kontrollbereichen

Kognitive: lernt hat keine Einflussmöglichkeit, Generalisiert → kontrollierbare Situationen werden als **nonkontingent** wahrgenommen

Motivationale: Anreizverlust: Stress bewältigendes Verhalten wird nicht initiiert

Heribo & Seligman (1975) Diskriminationsaufgaben

Phase 1: 1.G: unlösbare Aufgaben 2.G: lösbare A. 3.G: Kontrollgruppe: keine A.

Phase 2: Aufgaben, die ähnliche kog. Fähigkeiten beanspruchen, einfache manuelle, Finger shuttle box (lith. Geräusch b.)

Ergebnis: 1.G Leistungs einbußen, weil eigene Leistung schafft nicht

obj. Nonkontingenz → Vergleich wahrgenommener gesamtzeitige & → Ausbildung zukünftig Erwartung → Hilflosigkeit → Dysfunktionale Verhaltensweisen
subj. Nonkontingenz Nonkontingenz Symptom

Thema:

1. Gelernte Hilflosigkeit

Attributionsformulierung

Kontrollmöglichkeiten : Drei - Stufen - Prozess

1. Bewertung eigener Kontrollmögl. aufgrund bisheriger Erfahrung
2. Erwartung an zukünftige Ereignisse (Kompetenz Erwartung)
3. Das gezeigte Verhalten

Attributionstheoretische Reformulierung (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978)

1. Annahme: Misserfolg persönlich (internal); Erfolg ist Glück (external) → nicht bestätigt gibt beides bei Hilflosen

Attributionsstile der erfahrenen Nichtkontrolle von hilflosen Personen:

1. internal vs external
2. stabil vs. variabel
3. global vs. spezifisch

z.B. global, stabil, spezifisch → stark beeinträchtigend

Behandlung gelernter Hilflosigkeit (Dweck & Reppucci, 1975)

750 SuS → 12 Hilflosen 2 Gruppen; 25 Tage Training

Success only: nur erfolgreiche Aufgaben

Attribution retraining: dieselbe A + 2x tägl. zu schwere → Rückmeldung: you should have tried harder

Ergebnis: Attribution retraining standhafter & weniger ängstlich in follow-up-Tests

→ neue funktionale A.stile, indem Misserfolg wegen eigene mangelnder Anstrengung geschoben wurde

obj. Nonkontingenz → Vergleich wahrgenommener gegenwärtige & → Ausbildung zukünftig Erwartung → Hilflosigkeit → Dysfunktionale Verhaltensweisen
past Nonkontingenz Nonkontingenz Symptome

Attribution der wahrgenommenen Nonkontingenz

Was liegt den Attributionen zugrunde? (Dweck, 1981) → Zielorientierung

Lernzielorientierung

Ziel: Lernzuwachs, Kompetenzsteigerung

Rückmeldung sind lernrelevant → Misserfolg ist informativ

Orientierung: indivi. & sachl. Bezugsnorm

Leistungszielorientierung

Ziel: Leistung vor anderen demonstrieren / ~~Unfähigkeit~~

Rückmeldung nur positiv toll ansonsten bedrohlich

Orientierung an soz. Bezugsnorm

Naiv Implizite Begabungstheorie (subj.)

Modifizierbarkeitstheorie

Begabung Steigerbar + Anstrengung dafür

Entitätstheorie

Begabung stabil angeboren → Motten!

Anstrengung signalisiert mangelnde Begabung

Kuhl (1984) Handlungsirrelevante Gedanken : Lageorientierung

→ nicht von Gedanken lösen

Vermeidung von Misserfolg / Melang. Strat. blockiert werden

Handlungsorientierung

→ lösen von G., Fehler identifizieren
neuer Versuch

LK kann helfen: Realitätsangemessene Rückmeldung, präzise Handlungsanweisung, indivi. Bezugsnorm, Vermeidung extrinsische Leistungsanreize, Freude am Fach, richtig Loben

durch früheste Erfahrung Hilflosigkeit vermeiden

1. Immunisierung durch inkompatible Erfahrung (lange Vorgeschichte beugt)

2. Immunisierung durch diskriminative Kontrolle

3. Relative Bedeutung der Konsequenzen → generalisiert