

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 „Hilflos“: k. glaubt, kann nichts an schulischen Leistungssituationen ändern → hört auf sich anzustrengen ⇒ schlechtere Noten

Das klassische Experiment (= systematische Marzipanhaut)

Frage: Beschleunigt Verkonditionierung auf Schmerzreiz, nachfolgenden Lernprozess (Fluchtreaktion)? klass. Konditionierung Pm.
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:	Experimentalbedingung	② Yoked-Bedingung	③ Kontrollbedingung
Schock → durch Handlung verhindern	→ erlernen Fluchtreaktion	Schock → können ausweichen Reiz nicht entgehen	Ähnliches Geschirr → kein Schock
④		H. lernet Verhalten egal	

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

Typisches Verhalten: 1. wie wild rennen 2. zufälliges hüpfen an 3. lernen bei Lichtsignal springen

4. lässiges Warzen auf Signal dann Sprung ⇒ gelerntes Vermeidungsverhalten dauert ca. 50 Durchgänge

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

cult 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 unvermeidbarer Schock; $\frac{1}{3}$ normal → erlernt Vermeidung · keine mittlere Gruppe
5% aus ③ sind hilflos → Vorerfahrungen (Tierheim)

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

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

Emotionale: Angst / spätere depresso. Verhalten → Besorgnisgedanken | stärker bei wichtigen Kontrollbereichen

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

Motivationale: Anreizverlust: Stressbewältigendes Verhalten wird nicht initiiert

Heribit & Seligman (1975) Diskriminationsaufgaben

Phase 1: 1.G: unlösbar Aufgaben 2.G: lösbar A. 3.G: Kontrollgruppe: keine A.

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

Ergebnis: 1.6 Leistungseinbußen, weil eigene Leistung schafft nicht

obj. Monokontingenz → Vergleich wahrgenommener gegenwärtiger & → Ausbildung Zukunftserwartung → Hilflosigkeit → Dysfunktionale Verhaltensweisen

Thema:

1. Gelernte Hilflosigkeit

Attributionsformulierung

Kontrollmöglichkeiten : Drei - Stufen - Prozess

1. Bewertung eigener Kontrollmög. aufgrund bisheriger Erfahrung
2. Erwartung an zukünftige Ereignisse (Kompetenzerwartung)
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 tgl. zu schwere → Rückmeldung: you should have tried harder

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

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

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

Attribution der wahrgenommenen Nonkontingenz

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

Lernzielorientierung

Ziel: Lernzuwachs, Kompetenzsteigerung

Rückmeldung sind lernrelevant → Misserfolg ist informativ

Orientierung: individ. & sachl. Bezugshorizont

Leistungszielorientierung

Ziel: Leistung vor anderen demonstrieren // Misserfolg

Rückmeldung nur partiell ansonsten bedeutlos

Orientierung an soz. Bezugshorizont

(subj.) Naiv implizite Begabungstheorie: Modifizierbarkeitstheorie

Begabung steigerbar + Anstrengung dafür

Entitätstheorie

Begabung stabil angeboren → Nisten!

Anstrengung signalisiert mangelnde Begabung

Kuhl (1984) Handlung irrelevante Gedanken: Lageorientierung

→ nicht von Gedanken lösen

Vermeidung von Misserfolg / metakog. Strat. blockiert werden → Lösen von G., Fehler identifizieren

Handlungsorientierung

neuer Versuch

Um kann helfen: Realitätsangemessene Rückmeldung, präzise Handlungsanweisung, individ. Bezugshorizont, Vermeidung extrinsischer Leistungsanreize, Freude am Fach, richtig loben

durch frühere Erfahrung Hilflosigkeit vermeiden

1. Immunisierung durch inkompatible Erfahrung (lange Vorgeschichte bew.)

2. Immunisierung durch diskriminative Kontrolle

3. Relative Bedeutung der Konsequenzen → generalisiert