

Datum: 16.04.21

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)

Hilflosigkeit = „psych. Zustand, der häufig hervorgerufen wird, wenn Ereignisse unkontrollierbar sind“ (Seligman) (oder so wahrgenommen werden) /

Seligman: Kann man durch Vorconditionierung auf Schmerzreize den nachfolgenden Lernprozess beschleunigen?

→ Pawlov UCS (Schock) → UCR (Angst) Shuttle Box
CS (Signal) + UCS → CR
UCS - Unkontrollierbarkeit (nicht verm. für) → Flecht auf andere Seite (siehe Seite)

Triadischer Versuch

- Experimentell bedingung
→ + verh. = schneller Fluchtverhalten
- Yoked-Bedingung
→ + nicht verh. = langsam / zeigen lassen
- Kontrollbedingung
→ ähnliches Geschick + keine
- Nicht Schock, sondern Unmöglichkeit Kontrollierbarkeit führt zu Hilflosigkeit
- 2/3 Hunde hilflos; keine mittlere Gruppe; Bedeutung vorhergegangener Erfahrungen; Motivationsverlust + kein Glaube an eigene Wirkung

Folgen von Hilflosigkeit: - emotionale Defizite (Angst, depressives Verh.) - Motivationale Defizite (Anreizverlust für stressbewältigendes Verh.) - Kognitive Defizite (Generalisierung von Erf. auf Zukunft)

Osp. Studie triadischer Versuchsplan (Hiroto, Seligman) mit Studis:

1. Phase: G1 G2 un / lösbar Aufgabe

2. Phase: ähnliche, einfache, shuttle box Aufgabe

G1: Leistung schlecht bei allen Aufgaben; Aufgrund wiederholter Misserfolgserfahrungen ergibt sich Unkontrollierbarkeitsvermutung (Erfolge nicht durch eigene Leistungen erzielt)

Objektive Nonkontingenz

→ Vergleich wahrgenommener gegenwärtiger + verg. Nonkontingenz

Attribution der wahrgenommenen Nonkontingenz

Ausbildung der Erwartung zukünft. Nonkontingenz

→ Hilflosigkeits Symptome → Dysfunktionale Verhaltensweisen

Attributions-theoretische Reformulierung (Seligman)
- es gibt externe + interne attribuierende hilflose Personen

3-Stufen-Prozess:

1. Neuartigkeit
2. Erwartung an Zukunft (Kompetenzerwartungen)
3. gezieltes Verhalten

Kompetenzerwartungen		Kontrollmöglichkeit	
		gering	hoch
gering	niedrige Handlungskompet.	Hilflosigkeit	Hilflosigkeit
hoch	Kontrollillusion (Selbstübersch.)	Hohe Handlungskompet.	Hohe Handlungskompet.

Behandlung gelernter Hilflosigkeit (Dweck, Reppucci)
- Success only (☹)
- Attribution remaining (😊)
→ Standhalten in Followup; Funktionellere Attribution gelernt → Misserfolg auf mangelnde eigene Anstrengung

1. internal / external
 2. stabil / variabel
 3. global / spezifisch
- beeinflusst Schulerfolg

Implizite Begabungstheorie
→ Modifizier- → Entitätstheorie
barkeitstheorie

Erklärung unangemessenes Bewältigungsverh.:

- Lernzielorientierung
- Lehrerbewertungsförderung
- Ziel: Lernzuwachs für Kompetenzerstärkung
- Misserfolg informell
- ind. / sech. Bezugssystem
- Leistungsorientierung
- (eher hilflos)
- Ziel: Leistungsfähigkeit demonstrieren / unfähigkeit verbergen
- Misserfolg bedroht
- soz. Bezugssystem

Immunsierung gegen erlernte Hilflosigkeit
1. durch inkompatible Erfahrungen (Vorgeschichte)
2. durch diskriminative Kontrolle
3. durch relative Bedeutung von Konsequenzen

Thema: Gelernte Hilflosigkeit

- Hilflosigkeit: - erlernbar; hilflose SUS attribuieren Erfolg oft external, Misserfolg internal
 - Folgen: Apathie, Resignation, Passivität, Kontrollverlust, Störungen em. Gleichgewicht
 - Immunisierung möglich: Vorgeschichte, diskrim. Kontrolle, Übertragbarkeit von stärker traumatisierenden Erfahrungen auf weniger bedeutsame Erfahrungen (aber nicht umgekehrt)

- Hilfe durch:
 - Realitätsangemessene Rückmeldungen
 - Präzise Handlungsanweisungen
 - Individuelle Bezugsnorm
 - Vermeidung extrinsischer Leistungsanreize
 - Freude am Unterrichtsfach
 - Richtig loben

- Handlungsorientierte vs. lageorientierte Personen
 - nach Misserfolg nicht von Gedanken zerfressen → wagt neue Versuche
 - kann sich nicht von Gedanken / Gefühlen lösen, um Aufgabe zu bewältigen

- emotionale, motivationale + kognitive Defizite

Wichtig: Menschen attribuieren Misserfolge unterschiedlich, was z.B. an Zielorientierungen, impliziten Begabungstheorien, eigenen Erfahrungen und weiteren Faktoren liegen kann.

Die Konsequenz ist, dass dysfunktionale Verhaltensweisen entstehen.

Gesunde Attributionen können einen Unterschied machen.