

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)

Datum:

22.4.24

Seligman, Psychologe * 1942

Hilflosigkeit (Def.) = Zustand, hervorgerufen durch unkontrollierbare Ereignisse.

Der triadische Versuch (Seligman & Maier, 1967)

Konditionierung v. Hunden, elektr. Schock + Licht-/Tonsignal

Einteilung in drei Gruppen (G2 kann dem Schock anfangs nicht ausweichen)

G1 + G3 lernen, Schock zu vermeiden, G2 nicht (6/8 Hunden)

Folgen Hilflosigkeit: $\begin{cases} \text{emotional} \\ \text{motivational} \\ \text{kognitiv (Wahrnehmung v. Situationen als} \\ \text{nonkontingent (unkontrollierbar)} \end{cases}$

Hiroto & Seligman, 1975: Experiment mit Menschen (lösbar vs. unlösbar Aufgaben, Unkontrollierbarkeitswartung bei G1)

Die attributionstheoretische Reformulierung (Abramson, Seligman, 1978)

3-Stufen-Prozess Hilflosigkeit:

① Kontrollmöglichkeiten (Bewertung)

② Kompetenzerwartungen (an zukünftige Ereignisse)

③ gezeigtes Verhalten

→ Hilflos, wenn Kompetenzerwart. gering, aber Kontrollmögl. hoch

1. Annahme: Depression als Folge v. Hilflosigkeit (Glück → external ↗
(bestätigte sich nicht) Pech → internal) ↘

ATTRIBUTIONSSTILE: $\begin{cases} \text{internal / external} \\ \text{stabil / variabel} \\ \text{global / spezifisch} \end{cases}$ Ob Depression entsteht, ist abhängig vom Attributionsstil

Behandlung gelernter Hilflosigkeit (Dasek & Repucci, 1975)

12 hilflose SuS in Mathe (aus 750 ausgewählt)

2 Gruppen: - Success only (leichte Aufgaben, i. Misserfolg hinwegsehen)

- Attribution retraining (leichte + schwere Aufg. Rückmeldung: "try harder")

Attribution-retraining-Gruppe war standhafter (weniger ängstlich)

Retraining-Gruppe lernte neuen Attributionsstil, Aufbrechen Teufelskreis

Thema: Erlernte Hilflosigkeit

- ! Selbstbezogenes Wissen ü- eigene (schulische) Handlungskompetenz, welches durch Attribution mitgeneriert wird, beeinflusst den Schulerfolg

Erklärung unangemessenen Bewältigungsverhalten Schule:

LEISTUNGSZIELORIENTIERUNG (Misserfolg bedrohlich)

LERNZIELORIENTIERUNG (Misserfolg informativ)

performance goals

learning goals

(Implizite) naive Begabungstheorien

	Modifizierbarkeitstheorie	Entitätstheorien
Begabung =	Repertoire v. steuerbaren Fähigkeiten	Stabiles, angeborenes Merkmal, zeigt sich durch erbrachte Leistung
Anstrengung =	Investition zur Steigerung der Begabung	Risiko, Mangel an Begabung

Handlungskontrolle u. Hilflosigkeit

Kuhl (1984): handlungsirrelevante Gedanken (durch Misserfolge)

Übermäßige gedankl. Analyse BLOCKIERT metakogn. Strategien zur Bewältigung v. Misserfolg

BESSER: handlungsorientiert (eigene Fehler identifizieren, neue Versuche wagen „Auf ein neues!“)

IMMUNISIERUNG (erlernte Hilflosig. von vornherein verhindern)

① Inkompatible Erfahrungen

→ Bewusstmachen längerer Vorgeschichte, i. d. Kontrollmögl. erfahren wurden)

② Diskriminative Kontrolle (Arbeit hilflos → muss zuhause nicht sein) bildet sich bei Hilflosigkeit nur mangelhaft aus

③ Relative Bedeutung der Konsequenzen

Traumata

→ Hilflosigkeit → weniger bedeutsame Ereignisse

NICHT UMGEGEHRT