

Weder die Autoren/innen, noch die Fachschaft Psychologie übernimmt irgendwelche Verantwortung für dieses Skript.

Das Skript soll nicht die Lektüre der Prüfungsliteratur ersetzen.

Verbesserungen und Korrekturen bitte an fs-psycho@uni-koeln.de mailen.

*Die Fachschaft dankt den AutorInnen im Namen aller Studierenden!*

Allgemeine II:

Spezialgebiet: Theorie der gelernten Hilflosigkeit

von Anka Hauser Nov 2002

Herkner: Sozialpsychologie S. 101-113

---

## Seligmann 1975: Theorie der gelernten Hilflosigkeit

unkontrollierbares Ereignis: wenn Ereignis auf bestimmtes Verhalten folgt und die Wahrscheinlichkeit dafür genauso groß ist, als wenn das Verhalten nicht vorhergehend war

□ wenn Kind nach Lust und Laune Bestrafungen oder Belohnungen erhält

- wenn Individuum einem unkontrollierbarem Ereignis ausgesetzt ist, ist es hilflos
- Wahrnehmung und Generalisation der Unbeeinflussbarkeit heißt gelernte Hilflosigkeit
- Individuum hat gelernt, dass es keine Kontrolle hat und überträgt dies auf andere Situationen, obwohl diese vielleicht kontrollierbar sind

3 Folgen:

- Passivität (da kein Einfluss auf Umwelt, kein Anreiz, etwas zu tun)
- verschlechtert späteres Lernen (da von Betroffenen angenommen wird, dass kein Zusammenhang zwischen Verhalten und Ereignis besteht, erschwert dies das Erkennen von aktuellem Zusammenhang)
- Traurigkeit und Depression (weil man nichts ändern kann und der Welt hilflos ausgeliefert ist)
- Fixierung von nicht-adaptivem Verhalten

klass. erforscht durch Tierexperimente mit folgendem Versuchsplan:

- 3 Versuchsbedingungen:
  - Gruppe 1 mit Hilflosigkeitstraining (aversive Reize können nicht beeinflusst werden)
  - Gruppe 2 mit Flucht- bzw. Vermeidungstraining (aversive Reize können durch Flucht oder Vermeiden beeinflusst werden)
  - Kontrollgruppe (ohne Vorbehandlung)
- wichtig: aversive Reize der ersten beiden Gruppen müssen gleich viel, gleich stark und gleich häufig sein → durch Yoking-Verfahren: Vt werden parallelisiert, Tier aus Gruppe 2 bestimmt die Dauer der Reize durch die Latenzzeit seiner Fluchtreaktion
- danach bekommen alle dieselbe Lernaufgabe, meist Flucht- oder Vermeidungslernen in der Shuttle Box (Metallgitter mit Trennwand; Flucht: Überspringen der Trennwand; Vermeiden: nach Signal (Licht oder Ton) Hochspringen)

1. Experiment: Seligmann und Maier 1967

- Vt (Hunde) lernten im Fluchttraining, dass sie elektrische Schläge abstellen konnten, indem sie mit ihrer Nase auf ein Brett drückten
- Gruppe 2 erhielt elektrische Schläge von gleicher Anzahl und Dauer, ohne sie beeinflussen zu können
- Lernaufgabe: Vermeidungsreaktion: elektrische Schläge 10s nach Lichtsignal → mussten hochspringen ; oder Fluchtreaktion: wenn sie bei Einsetzen des elektrischen Schlages noch nicht gesprungen waren, konnten sie denselben dann durch Springen beenden
- Ergebnisse:
  - Mehrzahl der Hunde aus Hilflosigkeitstraining war nicht in der Lage, diese einfache Reaktion zu lernen
  - → geringe Zahl gelungener Flucht- bzw. Vermeidungsreaktionen, übermäßig lange Latenzzeiten
  - andere Gruppen lernten dies nach wenigen Durchgängen
  - → Lernstörung wurde nicht durch aversive Reize bewirkt, sondern durch deren Unkontrollierbarkeit

- Humanexperiment meist ähnlich aufgebaut
- Hilflosigkeitseffekte nicht nur bei Unkontrollierbarkeit von aversiven Reizen, sondern auch von positiven Reizen wie Belohnung → Verunsicherung
- erstaunlich: Hilflosigkeitseffekte bei Beobachtung von Unkontrollierbarkeit fast genauso groß

#### Hilflosigkeit vs. Reaktanz

- beide ähnliche Ursachen: Unkontrollierbarkeit vs. Freiheitsverlust=Kontrollverlust, aber gegensätzliche Reaktionen: Hilflosigkeit: Passivität, Depression vs. Reaktanz: Beharrlichkeit, Aggressivität
- entscheidender Faktor nach Wortmann und Brehm ist **Erwartung**: solange man noch erwartet, wieder Kontrolle ausüben zu können, führt Unkontrollierbarkeit zu Reaktanz, sobald man dies nicht erwartet, führt dies zu Hilflosigkeit → integratives Modell 1975
- außerdem: um so wichtiger ein unkontrollierbares Ereignis ist, desto größer sind Hilflosigkeit und Reaktanz

#### 2. Experiment: Roth und Kubal 1975

- variierte sowohl Dauer des Hilflosigkeitstrainings als auch Wichtigkeit des Ergebnisses
- Hilflosigkeitstraining: unlösbare Begriffsbildungsaufgaben, bei denen der VI zufällige Rückmeldungen gab
  - kurzes Hilflosigkeitstraining: 50 Durchgänge vs. langes: 120 Durchgänge
- Wichtigkeit: Lösung der Aufgaben sagt Studienerfolg voraus vs. Problemlöseaufgaben
- außerdem Versuchsbedingung mit lösbaren Aufgaben und ohne vorheriges Training
- anschließenden Testphase: andere Begriffslösaufgaben
- Ergebnisse: nach langem Hilflosigkeitstraining weniger Aufgaben gelöst als nach kurzem
  - dieser Unterschied war größer bei großer Wichtigkeit (allerdings bei einfachem Hilflosigkeitstraining: bei großer Wichtigkeit weniger Aufgaben gelöst und als bei geringer Wichtigkeit, hätten eigentlich mehr sein müssen → größere Reaktanz bei wichtigen Ereignissen; bei doppeltem Hilflosigkeitstraining stimmen Werte: weniger Aufgaben bei großer Wichtigkeit → größere Hilflosigkeit)
- Leistungen nach kurzem Hilflosigkeitstraining waren sogar besser als nach kontingenter Verstärkung
- integrative Theorie weitgehend bestätigt
- nach kurzem Hilflosigkeitstraining Reaktanz mit leistungsfördernder Wirkung; nach langem Hilflosigkeitstraining Hilflosigkeit mit leistungshemmender Wirkung

#### Revidierte Theorie der gelernten Hilflosigkeit nach Seligmann et. al. 1978

- Grund: Kritik, dass objektive Unkontrollierbarkeit immer zu Hilflosigkeit führt
- wird weiterer Schritt in Prozess eingefügt, nämlich Attributionsprozess
- → 1) Unkontrollierbarkeit 2) Wahrnehmung der Unkontrollierbarkeit und bestimmte Attribution 3) evt. Generalisation 4) evt. Hilflosigkeit
- → ob eine Generalisation eintritt, hängt von der Art der Attribution ab
- weitere Dimension für Attribution: neben intern/extern und stabil/varibel nach Weiner auch global/spezifisch
- Dimension **global/spezifisch** ist entscheidend für Generalisation von Unkontrollierbarkeit: globale Ursachen (□ allgemeine Unfähigkeit), dann Generalisation; falls spezifische (□ keine mathem. Begabung), dann kaum Generalisation
- Dimension **stabil/variabel** bestimmt Dauer der Hilflosigkeit: wenn stabile Ursachen (□ allgemeine Unfähigkeit), dann Hilflosigkeit auch in Zukunft; wenn variable (□ momentane schlechte Verfassung), dann kurze oder gar keine Hilflosigkeit
- Dimension **intern/extern** ist für Selbstwert verantwortlich: wenn intern, dann Selbstwert beschädigt; wenn extern, dann nicht
- Hilflosigkeit mit oder ohne Selbstwertschädigung (□ allgemeine Unfähigkeit vs. alle Prüfer sind ungerecht)

→ jeder verfügt über persönlichen Attributionsstil: günstig oder ungünstig

→ je mehr und je stärker auf interne, stabile und globale Ursachen für negative Ereignisse und je mehr und je stärker auf externe, variable und spezifische Ursachen für positive Ereignisse attribuiert wird, desto ungünstiger ist der Attributionsstil und desto höher Wahrscheinlichkeit für generalisierte Hilflosigkeit

- wenn unkontrollierbare negative Ereignisse und ungünstiger Attributionsstil zusammentreffen, dann ist Entstehung von Depression sehr wahrscheinlich
- Ursachen des persönlichen Attributionsstils: Attributionsstil der Eltern, Art der Kritik der Lehrer für schlechte Schulleistungen, frühe schwere Verluste

- Ursachen für aktuelle Attributionen: Art des Ereignisses, Attributionsstil, Art der Informationen über das Ereignis (Distinktheit, Konsensus, Konsistenz)
- Hinweis auf große Bedeutung der Theorie in Praxis: klinisch-therapeutischer Bereich