

Einführung in die Lernpsychologie (A. Eickhorst)

**Referat: Theorie der erlernten
Hilflosigkeit (23.11.05)**

Referentinnen: Kerstin Kitzmann und
Stefanie Schäffler

Die Theorie der „erlernten Hilflosigkeit“

(Martin E.P. Seligman)

Ablauf unseres Referats

1. Einführung durch ein Beispiel
2. Willentliche Reaktionen
3. Seligmans Experiment zur erlernten Hilflosigkeit
4. Grundbegriffe der Theorie der erlernten Hilflosigkeit
5. Folgen von Hilflosigkeit
6. Grenzen von Hilflosigkeit
7. Attributionsprozesse
8. Erlernte Hilflosigkeit in pädagogischen Situationen

Einführung durch ein Beispiel



**Versetzt euch in 2
Verschiedene Situationen:**

- Eure Tochter ist am Knie verletzt und ihr verarztet sie.
- Eure verletzte Tochter muss ins Krankenhaus.

→ Was fällt euch auf ?

Willentliche Reaktionen

Definition:

„Reaktionen, die durch Belohnung oder Bestrafung verändert werden können.“

Kennzeichen:

- häufigere Ausführung bei Belohnung
- Bleiben lassen bei Bestrafung

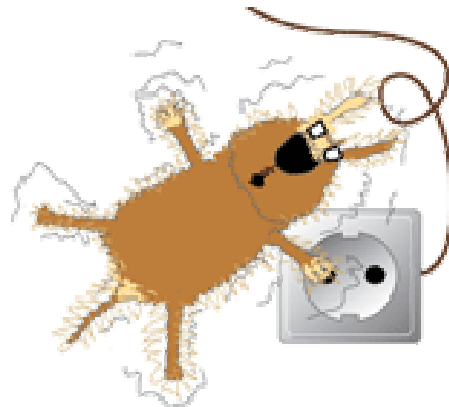
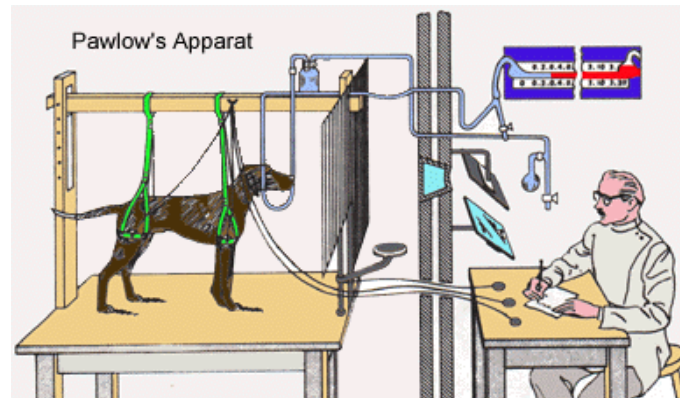
Seligmanns Experiment zur erlernten Hilflosigkeit

Martin E. P. Seligman

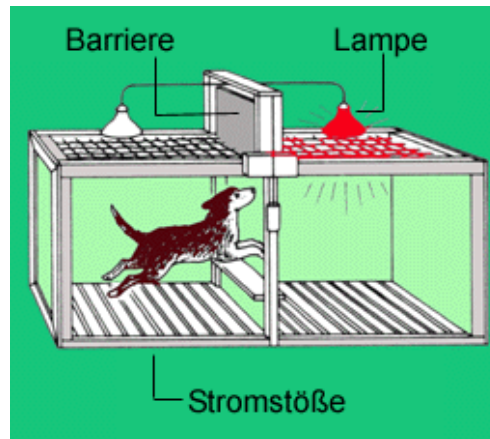
* 1942



Das Pawlowsche Geschirr:



Die „shuttle box“:



Grundbegriffe der Theorie der erlernten Hilflosigkeit

- Hilflosigkeit
- Erlernte Hilflosigkeit

Hilflosigkeit:

„Hilflosigkeit ist der psychologische Zustand, der häufig hervorgerufen wird, wenn Ereignisse unkontrollierbar sind.“

Erlernete Hilflosigkeit:

„Ein Organismus, der traumatische Bedingungen erfahren musste, die er nicht kontrollieren konnte, verliert die Motivation zum Handeln, wenn es später erneut mit traumatischen Bedingungen konfrontiert wird. Mehr noch, selbst wenn er reagiert und es ihm gelingt, durch seine Reaktion den Stress zu reduzieren, so hat er Schwierigkeiten zu lernen, wahrzunehmen und zu glauben, dass seine Reaktion dies bewirkte.“

Folgen von Hilflosigkeit

- **Motivationales Defizit**
- **Kognitives Defizit**
- **Affektive Konsequenzen**

Motivationales Defizit

„Ein Organismus, der traumatische Bedingungen erfahren hat, die er nicht kontrollieren konnte, verliert die Motivation zum Handeln, wenn er später wieder solchen traumatisierenden Bedingungen ausgesetzt wird.“

→ *Apathie, Resignation und Passivität*

Kognitives Defizit

„Unkontrollierbarkeit verzerrt die Wahrnehmung der eigenen Kontrolle.“

Affektive Konsequenzen

„Durch massive Zustände der Hilflosigkeit wird das emotionale Gleichgewicht eines Organismus gestört.“

Grenzen der Hilflosigkeit

- **Immunisierung durch inkompatible Erfahrungen**
- **Immunisierung durch diskriminative Kontrolle**
- **Relative Bedeutung der Konsequenzen**

Immunisierung durch inkompatible Erfahrungen

Durch eine längere Vorgeschichte bzw. Lerngeschichte, in der Kontrollmöglichkeiten erfahren wurden.

Immunisierung durch diskriminative Kontrolle

Fühlt man sich in einem Bereich hilflos, muss das nicht heißen,
dass man es in einem anderen Bereich auch ist.

Relative Bedeutung der Konsequenzen

Hilflosigkeit kann sich leicht von stärker traumatisierenden
Situationen auf weniger bedeutsame Ereignisse übertragen, aber
nicht umgekehrt.

Kognitive Erweiterung der Theorie der erlernten Hilflosigkeit durch Attributionsprozesse

- **internale ↔ externe Attribuierungen**
- **globale ↔ spezifische Attribuierungen**
- **stabile ↔ variable Attribuierungen**

Internale ↔ externe Attribuierungen

internal:

Ausschließlich von mir verschuldet.

→ persönliche Hilflosigkeit (Verlust des Selbstwertgefühls)

external:

Gänzlich verschuldet von Anderen oder den Umständen.

→ universelle Hilflosigkeit (keine Verringerung des Selbstwertgefühls)

globale ↔ spezifische Attribuierungen

global:

Beeinflusst alle Situationen in meinem Leben.

spezifisch:

Beeinflusst nur diese Situation.

stabile ↔ variable Attribuierungen

stabil:

Wird immer wieder vorkommen.

→ chronische Hilflosigkeit

variabel:

Wird niemals wieder vorkommen.

Beispiele für Attributionen

Dimension	<i>Internal stabil</i>	<i>Internal variabel</i>	<i>External stabil</i>	<i>External variabel</i>
global durchgefallener Schüler	Fehlen der Intelligenz	Erschöpfung	der Lehrer wählt unfaire Tests aus	heute ist Freitag, der 13
spezifisch durchgefallener Schüler	Fehlen von mathematischen Fähigkeiten	Mathematikaufgaben ätzen mich an	der Lehrer wählt unfaire Mathematiktests aus	es war der 13. Mathematiktest

Erlernte Hilflosigkeit in pädagogischen Situationen

Folgen der Hilflosigkeit:

- mangelnde Motivation zu willentlichen Reaktionen
- negative kognitive Einstellung (Unfähigkeit zu Lernen)
- negative emotionale Folgen (Ängste und Depressionen)

Erlernte Hilflosigkeit in pädagogischen Situationen

Fazit:

Um Hilflosigkeit im Klassenzimmer rückgängig zu machen, ist es notwendig, einige Misserfolge zu erfahren und dann eine Methode zu entwickeln, diese zu bewältigen.

Besser wäre es, wenn Schüler mehrheitlich die Erfahrungen machen würden, dass eigenes Handeln, eigene Anstrengungen zu positiven Konsequenzen führen.

Literaturangaben

- Seligman, Martin E. P.: Erlernte Hilflosigkeit. 4. erw. Auflage. Weinheim: Psychologie Verlags Union 1992
- Lukesch, Helmut: Psychologie des Lernens und Lehrens. Regensburg: Roderer Verlag 2001

Noch Fragen??!