

Ina Brandenburg

Psychologie der erlernten Hilflosigkeit

Brandenburg, Ina: Psychologie der erlernten Hilflosigkeit. Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2015

Buch-ISBN: 978-3-95850-708-1

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95850-208-6

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2015

Printed in Germany

INHALTSVERZEICHNIS

Abkürzungsverzeichnis und Formelzeichen

Abbildungsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Begriffsbestimmungen.....	3
3. Zur Theorie der erlernten Hilflosigkeit.....	5
3.1. <i>Zu Seligmans Theorie der erlernten Hilflosigkeit.....</i>	<i>6</i>
3.1.1. Erste experimentelle Untersuchungen Seligmans an Hunden.....	6
3.1.2. Zu Folgen erlernter Hilflosigkeit.....	7
3.1.3. Zu Grundannahmen Seligmans.....	9
3.1.4. Zu weiteren Erkenntnissen Seligmans aus Hilflosigkeitsexperimenten bei Menschen.....	11
3.1.4.1. Hilflosigkeit führt zu verringerter Aggression.....	11
3.1.4.2. Zur Generalisierung von Hilflosigkeit.....	12
3.1.5. Grenzen der Hilflosigkeit nach Seligman.....	16
3.1.6. Zur Kritik an der ursprünglichen Hilflosigkeitstheorie nach Seligman.....	19
3.2. <i>Zu Erweiterungen der Theorie der erlernten Hilflosigkeit.....</i>	<i>22</i>
3.2.1. Zu attributionalen Erklärungen der erlernten Hilflosigkeit.....	22
3.2.1.1 Attributionstheoretische Reformulierung der Theorie der erlern- ten Hilflosigkeit nach Abramson, Seligman und Teasdale.....	22
3.2.1.2 Reformulierung der attributionalen Hilflosigkeitstheorie nach Abramson, Alloy und Metalsky.....	26
3.2.2. Zur Integration von Reaktanz und Hilflosigkeit.....	27
3.2.2.1 Zum Drei-Phasen-Modell der Entstehung und Bewältigung von erlernter Hilflosigkeit.....	29
3.3. <i>Zu alternativen Ansätzen zur Theorie der erlernten Hilflosigkeit.....</i>	<i>30</i>
3.3.1. Zur Erklärung von Leistungsdefiziten mithilfe des Konzepts der Lageorientierung nach Kuhl.....	30
3.3.2. Zur erlernten Hilflosigkeit und der Theorie der kognitiven Interferenz.....	32

4. Zu weiteren Forschungsergebnissen zur Theorie der erlernten Hilflosigkeit.....	35
4.1. <i>Zu erlernter Hilflosigkeit und Depression.....</i>	35
4.1.1. Zu Parallelen zwischen Störungen durch Hilflosigkeit und Symptomen der Depression.....	37
4.1.2. Unkontrollierbarkeit als Ursache von Depressionen und erlernter Hilflosigkeit.....	39
4.1.3. Physiologische Erklärungen zur Entstehung von Depressionen und Hilflosigkeit.....	40
4.2. <i>Zur Entstehung gelernter Hilflosigkeit.....</i>	41
4.2.1. Zu Merkmalen der Interaktion zwischen Mutter und Kind im Zusammenhang mit erlernter Hilflosigkeit.....	41
4.2.2. Zu Kontingenzerfahrungen und erlernter Hilflosigkeit.....	43
4.3. <i>Zu motivationalen Auswirkungen von allgemeinem und spezifischem Lob bei erlernter Hilflosigkeit.....</i>	44
4.4. <i>Zu Geschlechterunterschieden und Geschlechtsrollenidentifikation bei erlernter Hilflosigkeit.....</i>	47
5. Erlernte Hilflosigkeit in der Schule.....	51
5.1. <i>Zu Attributionen und Reaktionen nach Misserfolgserlebnissen bei hilflosen und beharrlichen Kindern.....</i>	51
5.2. <i>Zu Reaktionen hilfloser und beharrlicher Kinder nach Erfolgsrückmeldungen...</i>	53
5.3. <i>Zu Effekten des sozialen Vergleichs bei hilflosen und beharrlichen Kindern.....</i>	54
5.4. <i>Zu schulbezogenen Risikofaktoren im Zusammenhang mit erlernter Hilflosigkeit.....</i>	56
5.5. <i>Zum Einfluss der Selbstbewertung auf erbrachte Schulleistungen.....</i>	57
5.6. <i>Zu Merkmalen des Klassenklimas in Bezug auf schulbezogene Hilflosigkeit.....</i>	58
5.7. <i>Zum Zusammenhang von Prüfungsangst und erlernter Hilflosigkeit.....</i>	61
6. Zusammenfassung.....	62
7. Schlussfolgerungen.....	65
8. Weiterführende Fragen.....	66
9. Literaturverzeichnis.....	69

Abkürzungsverzeichnis

ACh	Acetylcholin
AIDA	Adaptation in der Adoleszenz
Abb.	Abbildung
abk.	abgekürzt
bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
d.h.	das heißt
Dr.	Doktor
engl.	englisch
et al.	et alii (und andere)
f.	folgende Seite
ff.	die folgenden Seiten
Hrsg.	Herausgeber
IAR	Intellectual Achievement Responsibility (Scale)
INST	instrumentell
IQ	Intelligenzquotient
KOG	kognitiv
MAO	Monoaminoxidase
NA	Noradrenalin
Prof.	Professor[in]
S.	Seite
TOQ	Thought Occurrence Questionnaire
u.a.	unter anderem; und andere[s]
vgl.	vergleiche
vs.	versus (gegen)
z.B.	zum Beispiel

Formelzeichen

E	Ereignis
p	Wahrscheinlichkeit
R	Reaktion (Individuum führt eine Reaktion aus)
RN	keine Reaktion (Individuum führt keine Reaktion aus)

Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Shuttle box
- Abbildung 2: Versuchsplanung zur Generalisierung von Hilflosigkeit in Anlehnung an Hiroto und Seligman (1975)
- Abbildung 3: Drei-Phasen-Modell der Entstehung und Bewältigung von erlernter Hilflosigkeit
- Abbildung 4: Klinische Symptome einer Depression gemäß Pschyrembel (2009)
- Abbildung 5: Mittlere Anzahl der Kopfbewegungen in 10 Minuten in Abhängigkeit von der Zeit in Tagen gemessen bei drei Gruppen von Säuglingen
- Abbildung 6: Mittelwerte der Einschätzung und Vorhersagen hilfloser und beharrlicher Kinder
- Abbildung 7: Skala zur Erfassung von schulbezogener Hilflosigkeit, verkürzt nach Schwarzer (1999)

1 Einleitung

Es gibt so sehr belastende Situationen im Leben eines Menschen, dass er nicht mehr weiter weiß. Dies drückt sich dann darin aus, dass die Person wahrscheinlich niedergeschlagen und antriebslos ist. Es stellt sich die Überzeugung ein, dass die eigene Situation so verfahren sei, dass keinerlei Reaktion wieder zu einem befriedigenden und erfüllten Leben führen könne. Einfachste Anforderungen des Alltags werden der Person vermutlich als unüberwindliche Barrieren erscheinen, sie verfällt in Grübeln und zieht sich zurück.

Martin E. P. Seligman und Mitarbeiter werfen für dieses Phänomen menschlichen Verhaltens als Erste den Begriff der erlernten Hilflosigkeit auf. Seligman bezeichnet dieses Verhalten als *erlernte Hilflosigkeit*, die aus der wiederholten Erfahrung von Unkontrollierbarkeit in einer Situationen resultiert. Die betroffene Person hat gelernt, dass all ihre Bemühungen, die unkontrollierbare Situation zu überwinden, nicht zum gewünschten Ergebnis führen. Aus dieser Erwartung heraus, reagiert sie mit Hilflosigkeit und erleidet bisweilen depressiven Verstimmungen.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Thematik der erlernten Hilflosigkeit beim Menschen. Ziel der Arbeit ist es zunächst neben der ursprünglichen Theorie der erlernten Hilflosigkeit von Seligman auch Erweiterungen und Alternativen zur Erklärung des Hilflosigkeitsphänomens anzubieten. Darüber hinaus sollen bereits zurückliegende Ergebnisse aus Hilflosigkeitsstudien und aktuelle Ergebnisse zur Thematik dargestellt werden. Dabei sollen auch einige persönliche Schlussfolgerungen für den Schuldienst mit in die Arbeit einfließen. Den Abschluss der Arbeit bildet schließlich ein Kapitel zu erlernter Hilflosigkeit, das Forschungsergebnisse speziell im schulischen Kontext präsentiert.

Ein Fokus der Arbeit liegt auf der Darstellung der ursprünglichen Theorie der erlernten Hilflosigkeit nach Seligman und Mitarbeitern. Die Arbeit erklärt zunächst grundlegende Begrifflichkeiten, die für das Verständnis der Theorie von Nöten sind. Daran schließen erste Erkenntnisse zur Theorie an, die aus Tierversuchen gewonnen wurden und aus denen ein allgemeines Störungsbild der erlernten Hilflosigkeit abgeleitet wurde. Seligman überträgt seine Theorie auf menschliches Erleben und Verhalten. Dazu beschäftigte er sich mit verringerter Aggression bei hilflosen Menschen und mit der Generalisierung von Hilflosigkeit. Schließlich stellt er selbst die Grenzen seiner Theorie der erlernten

Hilflosigkeit dar und wirft die Frage auf, unter welchen Bedingungen Hilflosigkeit nicht oder vermindert auftritt. Dem folgt eine generelle Kritik an der Seligman'schen Theorie.

In einem weiteren Schritt werden die drei Erweiterungen der Theorie der erlernten Hilflosigkeit dargestellt, die am meisten Beachtung in der psychologischen Forschungsliteratur gefunden haben. Dazu zählen die attributionstheoretische Reformulierung der Hilflosigkeitstheorie nach Abramson, Seligman und Teasdale und die Reformulierung dieser Theorie nach Abramson, Alloy und Metalsky sowie der volitionale Ansatz von Wortman und Brehm, der eine Integration von erlernter Hilflosigkeit und Reaktanz vorsieht und später ebenfalls eine Erweiterung durch Wortman und Dientzer erfährt.

In der Folge werden auch zwei vielbeachtete, alternative Erklärungen zu erlernter Hilflosigkeit thematisiert, die ihrerseits, die mit Hilflosigkeit in Verbindung stehenden Defizite durch das Konzept der Lageorientierung und durch kognitive Interferenz erklären.

Einen weiteren Schwerpunkt der Arbeit bilden ausgewählte Studien zu erlernter Hilflosigkeit, dabei liegt ein Hauptaugenmerk auf Erkenntnissen zu erlernter Hilflosigkeit und Depressionen, die Seligman schon in den 1970ern anstieß. Darüber hinaus wird auf Ergebnisse aus Studien verwiesen, die Rückschlüsse auf die Entstehung von Hilflosigkeit und auf geschlechtsspezifischen Unterschieden bei erlernter Hilflosigkeit zulassen.

Schließlich werden in dieser Arbeit ausgesuchte Studien vorgestellt, die speziell für die Schule relevant sind und somit für Lehrer und Pädagogen von großer Bedeutung sind. In diesem Abschnitt wird erläutert, wie hilflose und beharrliche Kinder mit Misserfolgs- und Erfolgserlebnissen umgehen und worauf sie diese zurückführen. Des Weiteren werden in diesem Teil der Arbeit Faktoren behandelt, die das Auftreten von erlernter Hilflosigkeit im schulischen Kontext begünstigen können.

Den Abschluss der Arbeit bilden Schlussfolgerungen aus der Hilflosigkeitsthematik in Bezug auf die Lehrertätigkeit und weiterführende Forschungsfragen, die sich aus der Beschäftigung mit der Thematik der erlernten Hilflosigkeit ergeben haben.

Die Arbeit leistet im Zusammenhang mit den beschriebenen Studien keine genaue Darstellung und Erläuterung von Erhebungsmethoden und angewandeter Statistik- und Analyseprogramme. Sie erläutert lediglich die allgemeine Herangehensweise und die wesentlichen Ergebnisse der Studien in Bezug auf erlernte Hilflosigkeit.