

## Erlernte Hilflosigkeit (nach Prof. Seligman)

### Description

Der Begriff wurde von Seligman (1975) geprägt und fand als potentielles Erklärungsmodell für depressive Störungen schnell Eingang in die kognitive Verhaltenstherapie. Nach diesem Konzept lernen Menschen Hilflosigkeit und depressives Verhalten, wenn sie Ereignisse ihrer Umwelt als zufällig und unkontrollierbar und damit unabhängig vom eigenen Verhalten erleben. Erlernte Hilflosigkeit führt zu Passivität infolge entstandener Motivationsmängel, erschwert das Lernen neuer Zusammenhänge; der Betroffene reagiert mit Depression. Diese Befunde von Seligman, die vielfach auch aus Tierexperimenten stammen, wurden kritischen Analysen unterzogen, mit den Ergebnissen attributionstheoretischer Forschung verglichen und unter diesen Aspekten neu überprüft (Attributionstheorie).

Quelle: [link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-211-99131-2\\_466](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-211-99131-2_466)

\*\*\*

Erlernte Hilflosigkeit ist das Verhalten, das eine Versuchsperson zeigt, nachdem sie wiederholt aversiven Reizen ausgesetzt war, die sich ihrer Kontrolle entzogen. Ursprünglich ging man davon aus, dass sie dadurch verursacht wird, dass die Versuchsperson ihre Machtlosigkeit akzeptiert, indem sie ihre Versuche, dem aversiven Reiz zu entkommen oder ihn zu vermeiden, einstellt, selbst wenn solche Alternativen eindeutig angeboten werden. Wenn die Versuchsperson ein solches Verhalten zeigt, spricht man von erlernter Hilflosigkeit.

Beim Menschen ist die erlernte Hilflosigkeit mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit verbunden, d. h. mit dem Glauben des Einzelnen an seine angeborene Fähigkeit, Ziele zu erreichen. Die Theorie der erlernten Hilflosigkeit geht davon aus, dass klinische Depressionen und verwandte psychische Erkrankungen auf eine tatsächliche oder wahrgenommene fehlende Kontrolle über den Ausgang einer Situation zurückzuführen sind.

Grundlagen der Forschung und Theorie

\*\*\*

### Frühe Experimente

#### *Unausweichliches Schocktraining in der Shuttle-Box*



Der amerikanische Psychologe Martin Seligman begann 1967 an der Universität von Pennsylvania mit der Erforschung der erlernten Hilflosigkeit als Erweiterung seines Interesses an Depressionen. Diese Forschung wurde später durch Experimente von Seligman und anderen erweitert. Eines der ersten war ein Experiment von Seligman & Overmier: In Teil 1 dieser Studie wurden drei Gruppen von Hunden in Geschirre gesteckt. Die Hunde der Gruppe 1 wurden einfach für eine gewisse Zeit in ein Geschirr gesteckt und später wieder freigelassen. Bei den Gruppen 2 und 3 handelte es sich um "gekoppelte Paare". Den Hunden in Gruppe 2 wurden zu zufälligen Zeiten Elektroschocks verabreicht, die der Hund durch Drücken eines Hebels beenden konnte. Jeder Hund in Gruppe 3 war mit einem Hund der Gruppe 2 gepaart; immer wenn ein Hund der Gruppe 2 einen Schock erhielt, bekam sein Partner in Gruppe 3 einen Schock derselben Intensität und Dauer, aber sein Hebel stoppte den Schock nicht. Für einen Hund der Gruppe 3 schien es, als würde der Schock zufällig enden, weil sein Partner aus Gruppe 2 den Schock stoppte. Für die Hunde der Gruppe 3 war der Schock also "unausweichlich".

Im zweiten Teil des Experiments wurden dieselben drei Hundegruppen in einer Pendelbox getestet (eine Kammer mit zwei rechteckigen Fächern, die durch eine wenige Zentimeter hohe Barriere

getrennt sind). Alle Hunde konnten den Schocks auf einer Seite der Box entkommen, indem sie über eine niedrige Trennwand auf die andere Seite sprangen. Die Hunde der Gruppen 1 und 2 lernten diese Aufgabe schnell und entkamen dem Schock. Die meisten Hunde der Gruppe 3 – die zuvor gelernt hatten, dass nichts, was sie taten, Auswirkungen auf die Schocks hatte – legten sich einfach passiv hin und winselten, wenn sie geschockt wurden.

\*\*\*

### **Neurobiologische Perspektive**

Die Forschung hat gezeigt, dass eine erhöhte 5-HT (Serotonin)-Aktivität im dorsalen Raphe-Kern eine entscheidende Rolle bei erlernter Hilflosigkeit spielt. Weitere wichtige Hirnregionen, die an der Ausprägung von hilflosem Verhalten beteiligt sind, sind die basolaterale Amygdala, der zentrale Nukleus der Amygdala und der bed nucleus der Stria terminalis[14]. Auch im medialen präfrontalen Kortex, im dorsalen Hippocampus, im Septum und im Hypothalamus wurde während Zuständen der Hilflosigkeit Aktivität beobachtet.

In dem Artikel "Exercise, Learned Helplessness, and the Stress-Resistant Brain" (Bewegung, erlernte Hilflosigkeit und das stressresistente Gehirn) erörtern Benjamin N. Greenwood und Monika Fleshner, wie Bewegung stressbedingte Störungen wie Angst und Depression verhindern könnte. Sie zeigen, dass Laufradtraining bei Ratten das Verhalten der erlernten Hilflosigkeit verhindert[15] und weisen darauf hin, dass der Umfang der Bewegung nicht so wichtig ist wie die Tatsache, dass man sich überhaupt bewegt. In dem Artikel werden auch die neurologischen Schaltkreise der erlernten Hilflosigkeit, die Rolle von Serotonin (oder 5-HT) und die trainingsbedingten neuronalen Anpassungen erörtert, die zu einem stressresistenten Gehirn beitragen können. Die Autoren kommen jedoch zu dem Schluss, dass "die zugrundeliegenden neurobiologischen Mechanismen dieses Effekts jedoch unbekannt bleiben. Die Identifizierung der Mechanismen, durch die Bewegung erlernte Hilflosigkeit verhindert, könnte Licht in die komplexe Neurobiologie von Depression und Angst bringen und möglicherweise zu neuen Strategien für die Prävention von stressbedingten Stimmungsstörungen führen".

In der Entwicklungspsychologie ist die Reihenfolge der verschiedenen Phasen der neurobiologischen Entwicklung wichtig. Aus dieser Sicht gibt es zwei verschiedene Arten von "Hilflosigkeit", die in unterschiedlichen Entwicklungsstadien auftreten. In der frühen Entwicklung ist der Säugling von Natur aus hilflos und muss "Hilfsbereitschaft" gegenüber der reifen Neurophysiologie lernen. Die "Hilflosigkeit", die nach der Reifung auftritt, wird richtigerweise als "erlernte Hilflosigkeit" bezeichnet, obwohl einige Forscher diese kindliche Form der "Hilflosigkeit" mit der pathologischen, erwachsenen Form verwechseln.

#### Auswirkungen auf die Gesundheit

Menschen, die Ereignisse als unkontrollierbar empfinden, zeigen eine Vielzahl von Symptomen, die ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden gefährden. Sie leiden unter Stress, zeigen häufig Gefühlsstörungen, die sich in Passivität oder Aggressivität äußern, und können auch Schwierigkeiten haben, kognitive Aufgaben wie Problemlösungen zu bewältigen. Es ist weniger wahrscheinlich, dass sie ungesunde Verhaltensmuster ändern, was dazu führt, dass sie z. B. Ernährung, Bewegung und medizinische Behandlung vernachlässigen.

[Greenwood-2008\\_Exercise and the brain](#)

\*\*\*

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D.. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*

Plain numerical DOI: 10.1037/0021-843X.87.1.49

[DOI URL](#)

[directSciHub download](#)

### Show/hide publication abstract

“Criticizes and reformulates the learned helplessness hypothesis. it is considered that the old hypothesis, when applied to learned helplessness in humans, has 2 major problems: (a) it does not distinguish between cases in which outcomes are uncontrollable for all people and cases in which they are uncontrollable only for some people (universal vs personal helplessness), and (b) it does not explain when helplessness is general and when specific, or when chronic and when acute. a reformulation based on a revision of attribution theory is proposed to resolve these inadequacies. according to the reformulation, once people perceive noncontingency, they attribute their helplessness to a cause. this cause can be stable or unstable, global or specific, and internal or external. the attribution chosen influences whether expectation of future helplessness will be chronic or acute, broad or narrow, and whether helplessness will lower self-esteem or not. the implications of this reformulation of human helplessness for the learned helplessness model of depression are outlined. (92 ref) (psycinfo database record (c) 2006 apa, all rights reserved). © 1978 american psychological association.”

Raufelder, D., & Kulakow, S.. (2022). The role of social belonging and exclusion at school and the teacher–student relationship for the development of learned helplessness in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*

Plain numerical DOI: 10.1111/bjep.12438

[DOI URL](#)

[directSciHub download](#)

### Show/hide publication abstract

“Background: based on learned helplessness theory and conservation of resources theory, the present study explores the role of schools’ social environments (i.e., school belonging, school exclusion, and teacher–student relationships) as potential buffers and amplifiers in students’ development of learned helplessness during adolescence. aims: we examine whether school belonging, school exclusion, and teacher–student relationship moderate the longitudinal association of learned helplessness differently for students from low-track schools and high-track schools. sample: the study uses a sample of  $n = 1,088$  ( $M_{age} = 13.70$ ,  $sd = 0.53$ ; 54% girls) adolescent students who participated in a two-wave longitudinal study. methods: we conducted latent moderated structural equation modelling to examine whether school belonging, school exclusion, and teacher–student relationship moderate the longitudinal association of learned helplessness differently for students from low-track schools and high-track schools. results: the moderation analyses revealed that students from both school tracks are differently affected by school belonging and school exclusion in their development of learned helplessness. teacher–student relationship did not moderate the association. conclusion: our findings underline the important role of the social environment in students’ development of learned helplessness. particularly, the differential effects found for the different educational tracks highlight the

necessary awareness of educators to interindividual differences of their students.”

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P.. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*

Plain numerical DOI: 10.1037/rev0000033

[DOI URL](#)

[directSciHub download](#)

### **Show/hide publication abstract**

“Learned helplessness, the failure to escape shock induced by uncontrollable aversive events, was discovered half a century ago. seligman and maier (1967) theorized that animals learned that outcomes were independent of their responses-that nothing they did mattered-and that this learning undermined trying to escape. the mechanism of learned helplessness is now very well-charted biologically, and the original theory got it backward. passivity in response to shock is not learned. it is the default, unlearned response to prolonged aversive events and it is mediated by the serotonergic activity of the dorsal raphe nucleus, which in turn inhibits escape. this passivity can be overcome by learning control, with the activity of the medial prefrontal cortex, which subserves the detection of control leading to the automatic inhibition of the dorsal raphe nucleus. so animals learn that they can control aversive events, but the passive failure to learn to escape is an unlearned reaction to prolonged aversive stimulation. in addition, alterations of the ventromedial prefrontal cortex-dorsal raphe pathway can come to subserve the expectation of control. we speculate that default passivity and the compensating detection and expectation of control may have substantial implications for how to treat depression.”

Mahmud, A., & Castro-Kemp, S.. (2022). “Lost All Hope in Government”: Learned Helplessness of Professionals Working in Specialised Education Settings in England During COVID-19. *Frontiers in Education*

Plain numerical DOI: 10.3389/feduc.2022.803044

[DOI URL](#)

[directSciHub download](#)

### **Show/hide publication abstract**

“COVID-19 has had substantial impact on children’s educational experiences, with schools and educators facing numerous challenges in adapting to the new reality of distance learning and/or social distancing. however, previous literature mostly focuses on the experiences of families [including families of children with special educational needs and disabilities (send)] and those of teachers, predominantly working in mainstream settings. this article aims to gauge the perspectives of educators working in specialised education settings that serve children with send in england on how they experienced working in those settings during the pandemic, including in during lockdown. a mixed (qualitative and quantitative) online survey was responded to by 93 educators. responses denote emotionally charged views and a sense of learned helplessness. most special schools were unable to implement social distancing measures in full or provide adequate protective equipment. the main challenges the respondents mentioned included lack of guidance from governmental authorities, staff shortages, work overload, challenging relationship with parents and issues in meeting children’s complex needs. professionals working for less than 3 years in a special school were more likely to say

they would change jobs if they could, when compared to professionals with more years of experience. no effects of demographic characteristics were found in relation to professionals' ratings of their own wellbeing during lockdown. findings are discussed in light of the concept of learned helplessness and suggest that there is a need to reform provision in special schools in england to foster its sustainability and positive outcomes for children."

Seligman, M. E., & Beagley, G.. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*

Plain numerical DOI: 10.1037/h0076430

[DOI URL](#)

[directSciHub download](#)

### **Show/hide publication abstract**

"4 experiments, using a total of 159 male albino sprague-dawley rats, attempted to produce behavior in the rat parallel to the behavior characteristic of learned helplessness in the dog. when ss received escapable, inescapable, or no shock and were later tested in jump-up escape, both inescapable and no-shock controls failed to escape. when barpressing, rather than jumping up, was used as the tested escape response, fixed ratio (fr) 3 was interfered with by inescapable shock, but not lesser ratios. with fr-3, the no-shock control escaped well. interference with escape was a function of the inescapability of shock and not shock per se: ss that were 'put through' and learned a prior jump-up escape did not become passive, but their yoked, inescapable partners did. it is concluded that rats, as well as dogs, fail to escape shock as a function of prior inescapability, exhibiting learned helplessness. (24 ref) (psycinfo database record (c) 2006 apa, all rights reserved). © 1975 american psychological association."