Ole Schultz Larsen: Psykologiens Veje i-bog 3. udgave/læreplan 2017 s.5717

Undersøgelse: Indlært hjælpeløshedSIDE·INFOSIDE·ID

**I 1975 udførte den amerikanske psykolog *Martin Seligman* et eksperiment, der skulle se på sammenhængen mellem klassisk betingning af frygt og operant betinget undgåelsesadfærd hos hunde.**

Forskerne havde fastspændt hundene i en pavlovsk forsøgsopstilling, hvor de fik stød, efter at en tone havde lydt. Det særlige ved forsøgsopstillingen var, at dyrene ikke kunne undgå stødene. Når tonen lød fik de kort tid efter et stød.

I et efterfølgende forsøg, hvor der også indgik stød, blev de samme hunde placeret i en aflang kasse med to rum, der var adskilt af en barriere, som hundene sagtens kunne hoppe over, når de hørte den tone, der signalerede, at der ville komme et stød.

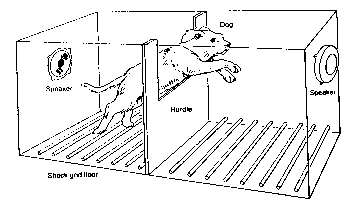
Det, der imidlertid skete, da forskerne lavede dette forsøg, var, at hundene nok blev frustreret og skræmt over stødene, men derefter lagde de sig blot ned og tog imod dem uden at forsøge at flygte over barrieren og ind i det andet rum.

Forskerne lavede nu forsøget med hunde, som ikke først havde været udsat for stød i fastspændt tilstand. Her viste der sig et helt andet billede. Ved det første stød løb hundene først frustreret rundt i rummet, indtil de tilfældigt kom over på den anden side af barrieren. Men allerede ved det andet forsøg blev hundene nok frustreret på grund af stødet, men de sprang hurtigere end første gang over på den anden side af barrieren. Derefter lærte hundene efterhånden at forbinde tonen med stød, og de blev stadig mere effektive til at springe over i det andet rum, så snart tonen lød.

I bogen *Helplessness* skriver Seligman, at resultaterne kan overføres til mennesker. Også mennesker, der har været i situationer, hvor de har erfaret, at deres egne reaktioner er nytteløse, vænner sig til at reagere med passivitet og med det, Seligman kalder *indlært hjælpeløshed*.

Seligman mener samtidig, at den indlærte hjælpeløshed kan være med til at forklare, hvorfor nogle mennesker udvikler depressioner. De fleste mennesker har stået overfor belastende og vanskelige situationer, som de ikke kunne gøre noget ved. Ens forældre dør, man bliver forladt af en kæreste, man mister en god ven eller bliver fyret fra sit job på grund af nedskæringer, man ingen indflydelse har på. Alle bliver i en eller anden grad deprimerede af sådanne oplevelser. Men spørgsmålet er, siger Seligman, hvorfor nogle efter sådanne oplevelser må indlægges med en depression, mens andre har en modstandsstyrke eller resiliens til at komme over disse vanskeligheder.

Her mener Seligman, at de mennesker, der er særligt modtagelige for at udvikle en depression, er dem, der alt for ofte har stået i situationer, hvor de har været hjælpeløse og uden indflydelse på det, der skete med dem. Mens de mennesker, der er mere resiliente overfor depression, omvendt er dem, der har erfaringer med, at de er gode til at beherske og kontrollere de situationer, de kommer i, og som har oplevet, at de har været i stand til at opnå de belønninger og forstærkninger, de har stillet sig selv i udsigt. Det er mennesker, der af den grund har et mere optimistisk syn på livet og på deres egne muligheder for selv at handle i situationer.

[](https://psykveje.systime.dk/fileadmin/_processed_/7/6/csm_dog-shuttle-box_f80e44f426.gif)

Kassen med to rum i Seligmans forsøg.

Kilde: Martin E.P. Seligman: *Helplessness, on depression development and Death*, Freeman and Company, San Francisco 1975.