

درماندگی آموخته شده

هاله کیهان پور^۱، زهرا رحمانی فر^۲

۱- دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی مجتبع آموزش عالی لارستان

۲- دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی مجتبع آموزش عالی لارستان

چکیده

از جمله مفاهیمی که در زمینه رفتار نابهنجار یا در زمینه آسیب‌شناسی روانی مطرح می‌باشد مفهومی است که درماندگی یا استیصال نامیده می‌شود. با توجه به مشکلات رایج در جامعه متأسفانه بسیاری از افراد جامعه دچار درماندگی آموخته شده، شده هستند. به این صورت که افراد به علت شکست‌های پیاپی که برایشان اتفاق می‌افتد خواه نا خواه به این باور می‌رسند که تلاش‌هایشان از نتیجه کارشان مستقل است، در نتیجه کمتر تلاش می‌کنند و به شخصی منفعل تبدیل می‌شوند. آن‌ها می‌توانند شکستی را که در یک زمینه تجربه می‌کنند به زمینه‌های دیگر نیز تعمیم دهند و این امر باعث می‌شود که آن‌ها دست به هیچ تلاشی نزنند چرا که فکر می‌کنند در نهایت آن‌ها بازنده‌اند پس بهتر است از هر تلاشی خود داری کنند. این آسیب نه تنها کیفیت زندگی افراد را پایین می‌آورد بلکه جامعه را از حالت پویای خود خارج می‌کند. از این رو اهمیت مسئله آشکار می‌شود و لازم است که روان‌شناسان در این حیطه دانش کافی را به دست آورند تا بتوانند باعث افزایش کارایی جامعه و بهبود سلامت روان افراد شوند. **واژگان کلیدی:** درماندگی، درماندگی آموخته شده، سبک‌های اسنادی