

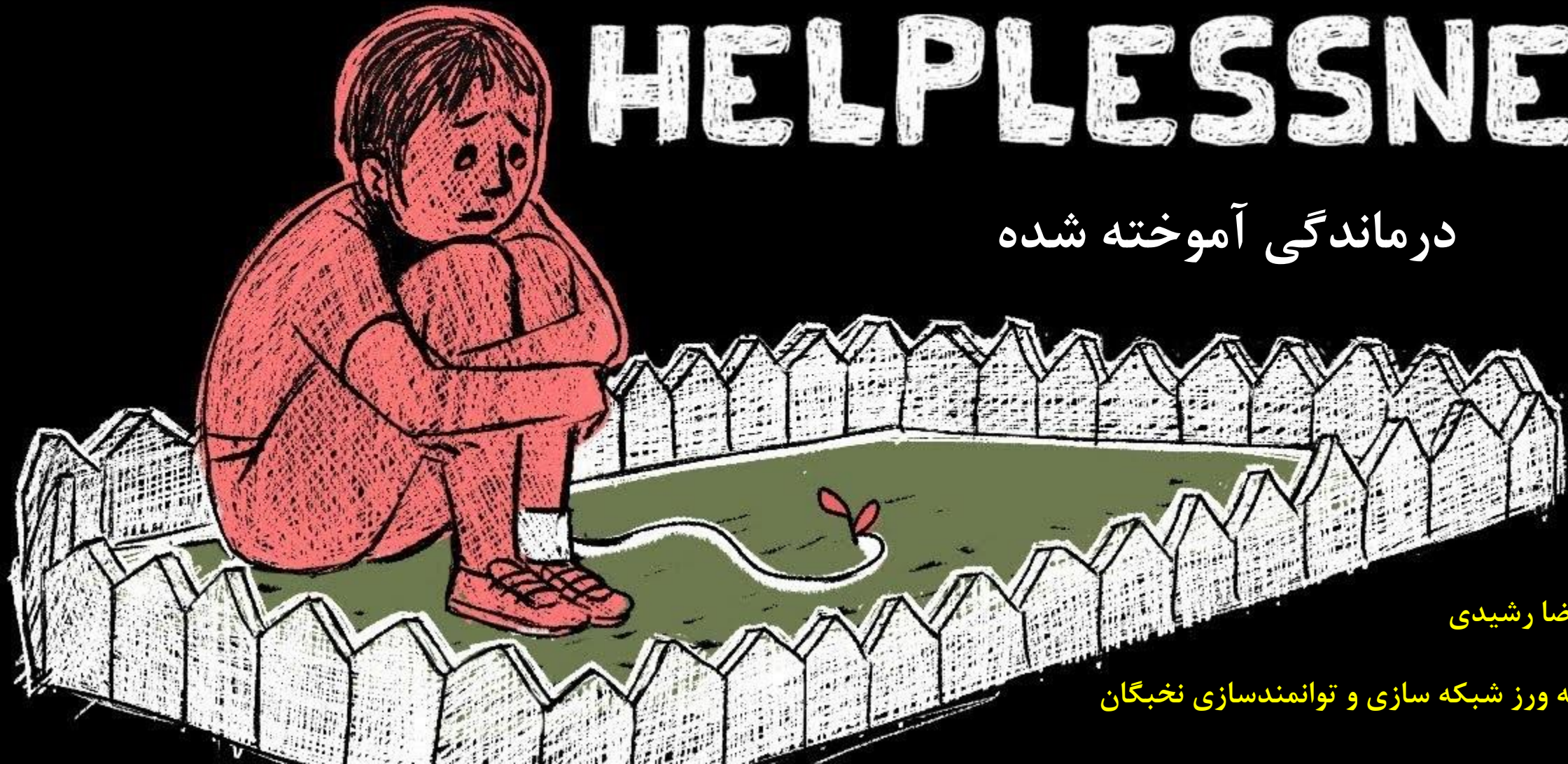


پژوهشکده آینده پژوهی در سلامت

LEARNED

HELPLESSNESS

درماندگی آموخته شده



دکتر حمیدرضا رشیدی

هیئت اندیشه ورز شبکه سازی و توانمندسازی نخبگان

درماندگی آموخته شده



علل درماندگی آموخته شده

- تلاش های به نتیجه نرسیده مکرر قبلی
- ایجاد باور عدم کنترل

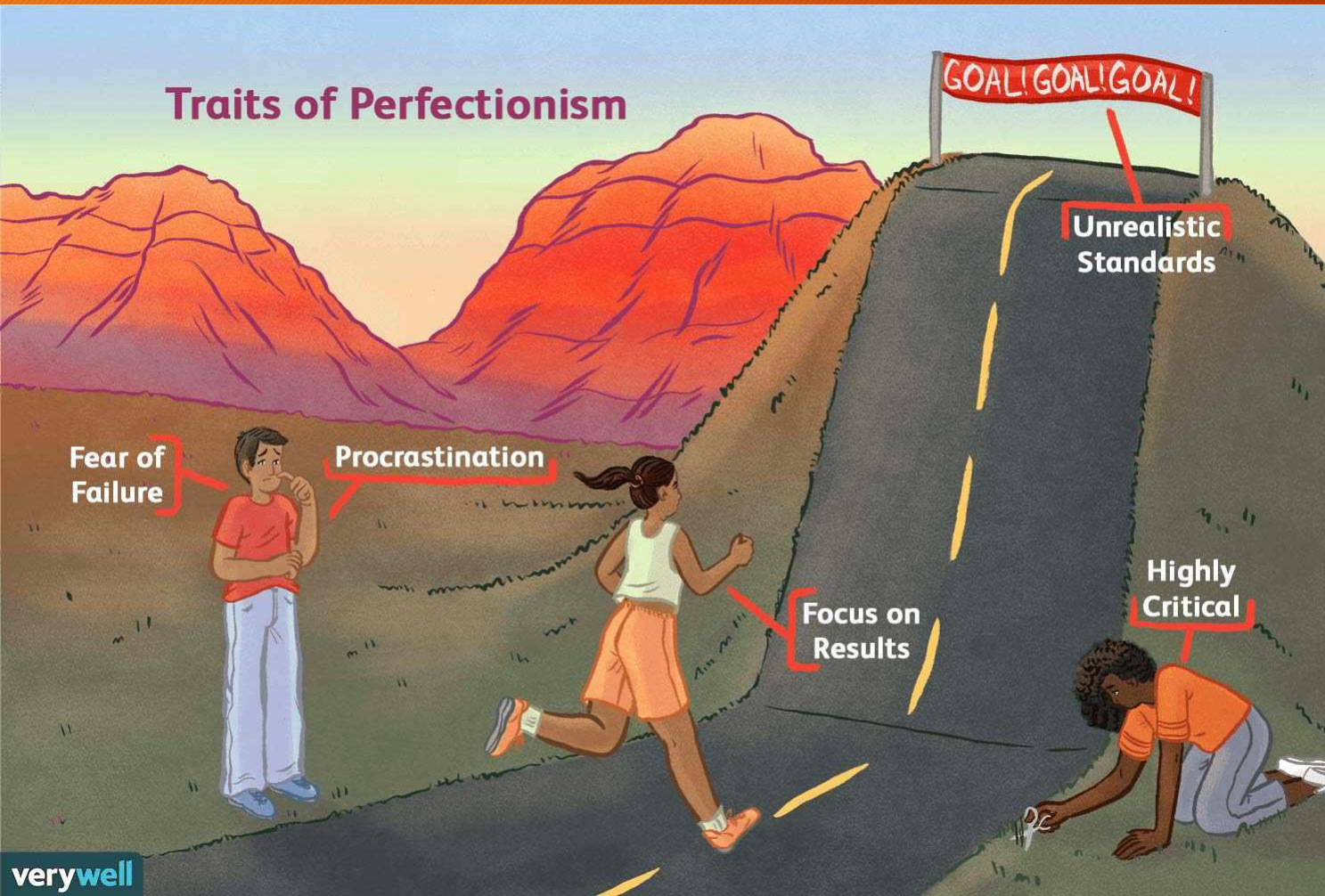


درماندگی آموخته شده

• تفاوت بین شیوع درماندگی آموخته شده بین افراد نخبه و جامعه؟



درماندگی آموخته شده

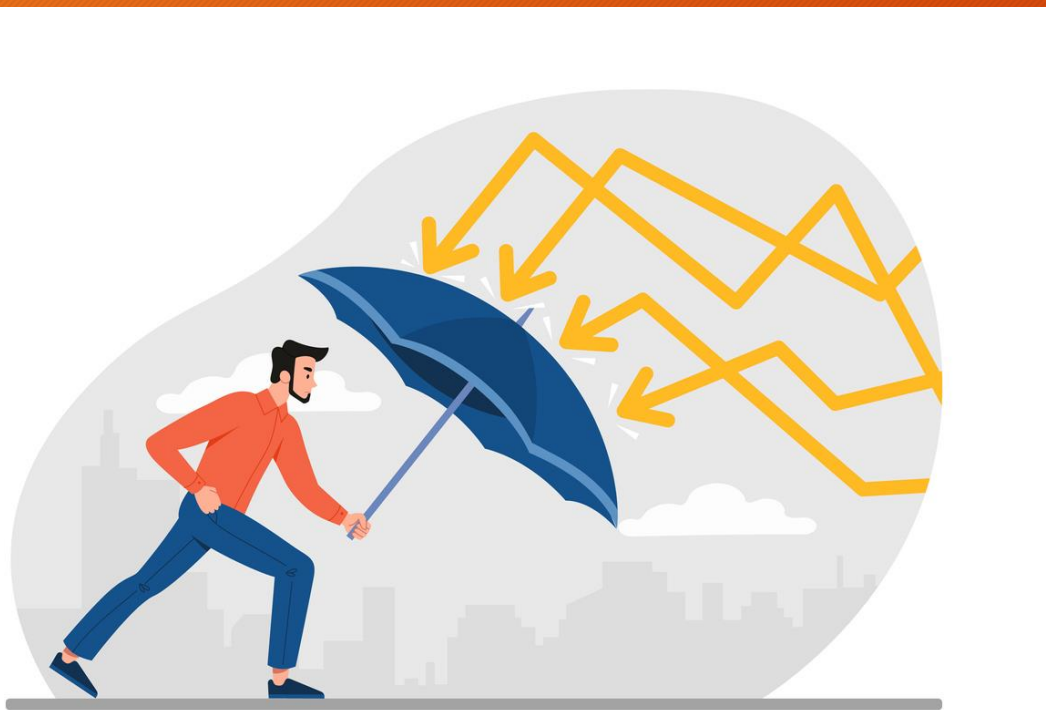


- سطح توقعات بالا
- ایده آل گرایی
- تفاوت بین سطح توقعات و جایگاه کنونی

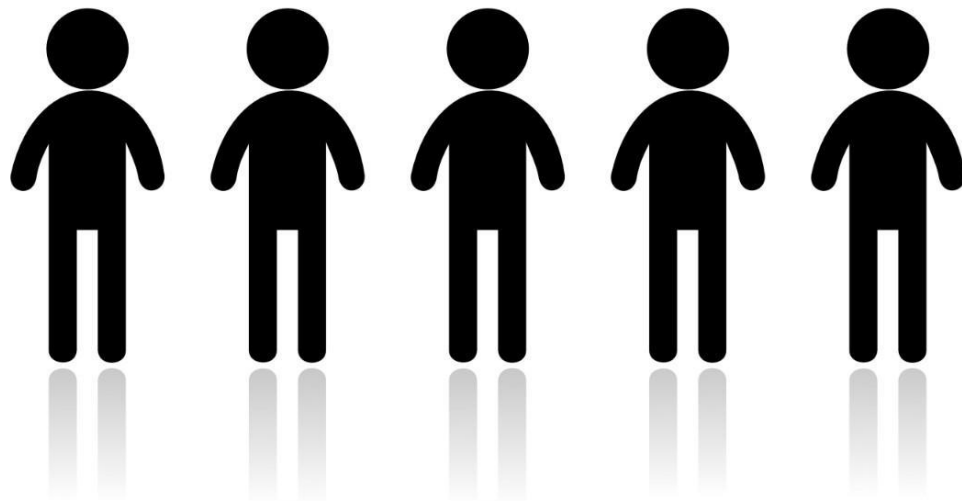
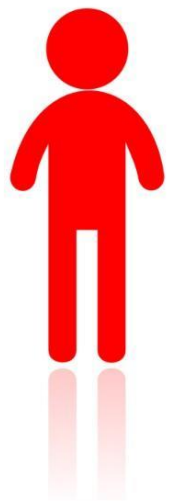
درماندگی آموخته شده

- فقدان مهارت های تاب آوری و مقاومتی

- علت عدم نیاز به مهارت ها به دلیل اینکه با هوش خود بر بسیاری از مسائل چیره شده اند و نیازی به پرورش و استفاده از مهارت های تاب آوری نداشته اند.



درماندگی آموخته شده



- انگ یا شرم
- عدم توانایی درخواست کمک
- شبکه پشتیبانی اجتماعی ضعیف
- ایزوله شدن اجتماعی

درماندگی آموخته شده

• آگاهی بالاتر



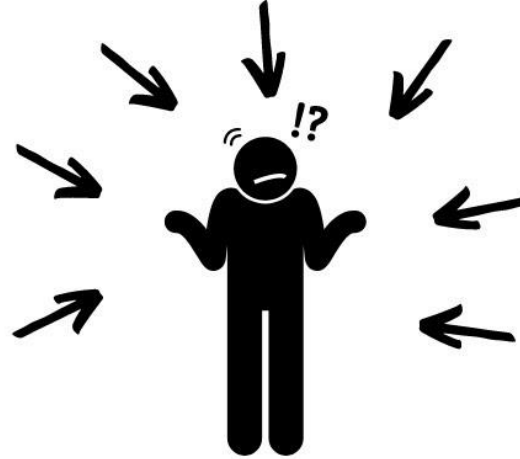
درماندگی آموخته شده

Which is your ----- Locus of Control?



YOU MAKE THINGS HAPPEN

Internal Locus
of Control



THINGS HAPPEN TO YOU

External Locus
of Control

- منبع کنترل
- درونی یا بیرونی؟
- تعادل



درمان درماندگی آموخته شده

- تغییر محیط
- کاهش درخواست های غیر محتمل
- تغییر ذهنیت کنترل ناپذیری به کنترل پذیری در احتمالات محتمل بخصوص در افسردگی
- تغییر تفسیر شکست ها به عوامل خارجی و تفسیر موفقیت ها به عوامل داخلی