GK पुस्तकालय ज्ञान का अभिलेख

कोशिश करने पर भी सफल न होने का भ्रम, सीखी हुई असहायता (Learned Helplessness)

लेख का पता

https://www.gklibrarykor.com/hi/article/6832/

PDF लेआउट का नमूना - केवल अंश

कई बार कोशिश करने पर भी बात न बने, तो एक समय मन में यह विचार आने लगता है कि 'कोशिश कर भी लूँ, तो कुछ नहीं होगा।' लेकिन अजीब बात यह है कि परिस्थितियाँ बदलने और मेहनत से सफल हो सकने का अवसर आने पर भी व्यक्ति आसानी से दोबारा कदम नहीं उठा पाता। सीखी हुई असहायता का सरल अर्थ है, 'बार-बार ऐसे अनुभव होने के बाद, जिनमें कितनी भी कोशिश करने पर परिणाम नहीं बदलता, उन परिस्थितियों में भी कोशिश करना छोड़ देना जिनमें बदलाव संभव है।' अमेरिकी मनोवैज्ञानिक मार्टिन सेलिगमैन (Martin Seligman) और स्टीवन मायर (Steven Maier) ने 1960 के दशक में किए गए प्रयोगों में पहली बार इस अवधारणा को नाम दिया। बाद में इसने अवसाद क