



بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت: از تئوری تا عمل و تاثیر روانشناسی در رفتار و یادگیری

فاطمه ابراهیمی حسرتانلو

کارشناسی رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام
f.ebrahimi1213@gmail.com

سمیه ترابی

کارشناسی تربیت مربی امور تربیتی گرایش عمومی، پردیس شهید رجایی قزوین
s.torabi3268@gmail.com

زینب رسولی نیا

کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی، گرایش آسیب و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج (امام علی)
z.rasoli58@gmail.com

زهرا فتحی خلج

کارشناسی رشته روانشناسی، دانشگاه دولتی زنجان
fathizahra9365@gmail.com

چکیده

این مقاله به بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت، از تئوری تا عمل، و تأثیر آن بر رفتار و یادگیری افراد می‌پردازد. عادات مثبت به عنوان رفتارهای خودکار و تکراری، می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی، افزایش بهره‌وری و تقویت سلامت روان کمک کنند. تئوری‌های روانشناسی، از جمله تئوری یادگیری اجتماعی بندورا و نظریه تغییر رفتار پروچاسکا و دی کلمنت، مبانی علمی محکمی برای درک فرآیندهای شکل‌گیری عادات مثبت فراهم می‌کنند. این تئوری‌ها نشان می‌دهند که افراد می‌توانند از طریق مشاهده و تقلید رفتارهای مثبت در محیط اجتماعی و همچنین با پیروی از مراحل مشخص تغییر رفتار، عادات سالم را در خود شکل دهند. علاوه بر این، خودآگاهی و هدف‌گذاری به‌عنوان ابزارهای کلیدی در ایجاد عادات مثبت شناخته می‌شوند. خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای منفی خود را شناسایی و تغییر دهند، در حالی که هدف‌گذاری به آن‌ها امکان می‌دهد تا مسیر مشخصی برای دستیابی به عادات مثبت تعیین کنند. همچنین، تأثیر تقویت مثبت و یادگیری از تجربیات در شکل‌گیری عادات سالم بسیار حائز اهمیت است. عوامل اجتماعی و فرهنگی نیز در این فرآیند نقش بسزایی دارند و محیط‌های حمایتی می‌توانند به ایجاد عادات مثبت کمک کنند. در نهایت، مداخلات روانشناختی، از جمله برنامه‌های آموزشی و درمان، می‌توانند به افراد در تغییر رفتارهای منفی و شکل‌دهی به عادات مثبت یاری رسانند.

واژگان کلیدی: روانشناسی، عادات مثبت، رفتار و یادگیری، مبانی علمی



مقدمه

عادات، به عنوان رفتارهای تکراری و خودکار، نقش محوری در شکل گیری شخصیت و موفقیت فردی ایفا می کنند. در دنیای امروز، با توجه به سرعت تغییرات و چالش های روزمره، ایجاد عادات مثبت به یک نیاز اساسی تبدیل شده است. روانشناسی، به عنوان علمی که به مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی می پردازد، ابزارهای مؤثری را برای فهم و شکل دهی به عادات مثبت ارائه می دهد. بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت، از تئوری تا عمل، می تواند به ما کمک کند تا درک بهتری از چگونگی تأثیر این علم بر رفتار و یادگیری پیدا کنیم. در تئوری های روانشناسی، مفاهیم مختلفی مطرح شده اند که به ما کمک می کنند تا فرآیندهای شکل گیری عادات را درک کنیم. یکی از این تئوری ها، تئوری یادگیری اجتماعی بندورا است که بر اساس آن، افراد از طریق مشاهده و تقلید رفتار دیگران یاد می گیرند. این تئوری نشان می دهد که محیط اجتماعی و الگوهای رفتاری اطراف ما می توانند تأثیر زیادی بر شکل گیری عادات مثبت داشته باشند. به عنوان مثال، اگر فردی در یک محیط مثبت و حمایتی قرار گیرد، احتمال بیشتری دارد که عادات سالم و مثبتی را اتخاذ کند (Bandura, 1997).

علاوه بر این، نظریه تغییر رفتار پروچاسکا و دی کلمنت، مراحل تغییر رفتار را به طور سیستماتیک بررسی می کند. این نظریه بیان می کند که تغییر رفتار، یک فرآیند تدریجی است که شامل مراحل آگاهی، آماده سازی، عمل و نگهداری می شود. در این راستا، روانشناسی می تواند به افراد کمک کند تا در هر یک از این مراحل، ابزارها و استراتژی های مؤثری را برای ایجاد و حفظ عادات مثبت به کار گیرند.

از سوی دیگر، تأثیر روانشناسی بر رفتار و یادگیری به ویژه در زمینه عادات مثبت، از طریق تکنیک های مختلفی مانند خودآگاهی، هدف گذاری و تقویت مثبت قابل مشاهده است. خودآگاهی به فرد این امکان را می دهد که رفتارهای خود را شناسایی کرده و درک کند که چه عواملی باعث شکل گیری عادات منفی می شوند. با شناسایی این عوامل، فرد می تواند به طور مؤثری به تغییر رفتارهای خود بپردازد. هدف گذاری نیز به عنوان یک ابزار روانشناختی، به افراد کمک می کند تا اهداف مشخصی را تعیین کنند و با ایجاد برنامه های عملی، به سمت ایجاد عادات مثبت حرکت کنند (Prochaska & DiClemente, 1983).

تأثیر روانشناسی در یادگیری نیز به طور مستقیم با ایجاد عادات مثبت مرتبط است. نظریه های یادگیری، مانند نظریه شرطی سازی کلاسیک و نظریه شرطی سازی operant، نشان می دهند که چگونه می توان با استفاده از تقویت مثبت و منفی، رفتارها را شکل داد. به عنوان مثال، اگر فردی به طور مداوم به یک عادت مثبت پاداش داده شود، احتمال تکرار آن عادت افزایش می یابد. این مفهوم در ایجاد عادات مثبت به ویژه در زمینه های آموزشی و حرفه ای بسیار مهم است. در نهایت، بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت نه تنها به ما کمک می کند تا درک بهتری از فرآیندهای شکل گیری رفتارها پیدا کنیم، بلکه ابزارهای عملی و مؤثری را برای بهبود کیفیت زندگی مان ارائه می دهد. با استفاده از این ابزارها، افراد می توانند به طور مؤثری عادات مثبت را در زندگی خود ایجاد کرده و به سمت موفقیت های بزرگ تر حرکت کنند. (Skinner, 2012)

اصطلاح انگیزش را می توان به عنوان عامل نیرو دهنده، هدایت کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. گیچ و برلایندر (۱۹۸۴)، انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده اند. سیفرت (۱۹۹۲)، گفته است، انگیزش یک تمایل یا گرایش به عمل کردن به



طریقی خاص است. او همچنین انگیزه را به صورت نیاز یا خواست ویژه‌ای که انگیزش را موجب می‌شود، تعریف کرده است. فرانسوا (۱۹۹۷)، انگیزه را علت و دلیل رفتار می‌داند. از لحاظ پرورشی، انگیزش هم هدف است و هم وسیله. از اینرو، تمام برنامه‌های درسی که برای آنها فعالیت‌های حوزه عاطفی در نظر گرفته شده است، دارای هدف‌های انگیزشی هستند. به عنوان وسیله، انگیزش مانند آمادگی ذهنی یا رفتارهای ورودی یک پیش‌نیاز یادگیری به حساب می‌آید و تاثیر آن بر یادگیری کاملاً آشکار است. (خوی نژاد و همکاران، ۱۳۷۴)

روانشناسی مثبت‌نگری یا (Positive psychology)، شاخه‌ای نوین در علم روانشناسی است که به جای تمرکز بر مشکلات و اختلالات روانی، بر نقاط قوت، ویژگی‌های مثبت و تجربیات لذت‌بخش زندگی انسان‌ها می‌پردازد. این رویکرد به دنبال آن است که بفهمد چه عواملی باعث شادی، رضایت و شکوفایی انسان می‌شود و چگونه می‌توان این عوامل را تقویت کرد.

اگرچه ایده تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی از زمان‌های قدیم وجود داشته است، اما روان‌شناسی مثبت‌نگری به عنوان یک رشته دانشگاهی در اواخر قرن بیستم شکل گرفت. مارتین سلیگمن، روان‌شناس آمریکایی، یکی از پیشگامان این حوزه است. او پس از سال‌ها مطالعه بر روی افسردگی، تصمیم گرفت به جای تمرکز بر مشکلات، به بررسی عوامل مؤثر بر شادی و رضایت از زندگی بپردازد. سلیگمن و همکارانش معتقد بودند که روانشناسی سنتی بیش از حد بر بیماری‌ها و اختلالات روانی تمرکز کرده است و به اندازه کافی به موضوعاتی مانند خوشبختی، عشق، امید و شجاعت توجه نکرده است. آن‌ها بر این باور بودند که با مطالعه و پرورش این ویژگی‌های مثبت، می‌توانیم زندگی بهتری برای خود و دیگران ایجاد کنیم. (آهوپی، ۱۴۰۲)

روش شناسی

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و تحلیلی می‌باشد و ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش از نوع ابزار کتابخانه‌ای است و مقالات مرتبط با این موضوع، مطالعه و مورد تحلیل قرار گرفته‌اند.

پیشینه پژوهش

پیرانی (۱۳۹۹) در مقاله خود بیان می‌کند که روانشناسی مثبت‌گرا با تکیه بر فضیلت‌ها و قابلیت‌ها، توانمندی انسان را تقویت می‌کند و در پی آن است که با شناخت و طبقه‌بندی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها، و کشف زوایای پنهان وجودی انسان، او را در بهره‌گیری از نیروهای نهفته درون و بیرونش بهتر یاری کند. خردورزی، عدالت‌طلبی، خوش‌بینی، تعالی، شادمانی، امید، شجاعت و... شاخص‌هایی هستند که روانشناسی مثبت‌گرا در تعمیم و تشبیت آن‌ها می‌کوشد. تعمیم و گسترش فضیلت‌ها از یک سو موجب ظهور و بروز ایدئال‌های زندگی انسان و از سوی دیگر باعث تحدید و حتی زوال رذیلت‌ها در عرصه حیات وی می‌شود. هدف مقاله حاضر بازخوانی متون کهن ادبی از منظر علوم شناختی است. به این منظور حکایت‌های اسرارالتوحید را که بازتاب زندگی و حالات ابوسعید ابوالخیر است، بر مبنای پاره‌ای مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا و به روش توصیفی-تحلیلی بررسی می‌کنیم.

میری (۱۴۰۰) در پژوهش خود بیان می‌کند که مطالعه‌ی موضوعات گوناگون چون شادکامی، خوشبختی، خوش‌بینی، به‌باشی درونی و رشد شخصیت را روانشناسی مثبت‌نگر گویند. در دین، از آن به عنوان «حیات طیبه» و «سعادت» یاد می‌شود. مثبت



گرایی به معنای داشتن نگرش ها، افکار، رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی است که به انسان کمک می کند تا به بهترین شکل، با زندگی کنار بیاید. این تحقیق توصیفی آنچه را که هست توصیف و تفسیر می کند و به شرایط یا روابط موجود، عقاید متداول، فرایندهای جاری، آثار مشهود یا روندهای در حال گسترش توجه دارد. دریافتیم که روانشناسی مثبت نگر، در زمینه افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخص و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقاء سلامت بهینه تأکید و عمل می کند و به مطالعه در موضوعات شادکامی، خوشبختی، خوش بینی، و... را متکفل می شود.

یکی از اولین و تأثیرگذارترین تئوری ها در این زمینه، تئوری یادگیری اجتماعی بندورا (1977) است. بندورا در این تئوری تأکید می کند که افراد از طریق مشاهده و تقلید رفتار دیگران یاد می گیرند. پژوهش های متعددی نشان داده اند که الگوهای رفتاری مثبت در محیط های اجتماعی می توانند به شکل گیری عادات مثبت در افراد کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه توسط Bandura و Walters (1963) نشان داد که کودکانی که رفتارهای مثبت را از بزرگ ترها مشاهده می کنند، احتمال بیشتری دارد که این رفتارها را تقلید کنند و در نتیجه عادات مثبت را در خود شکل دهند.

نظریه تغییر رفتار پروچاسکا و دی کلمنت (1983) یکی دیگر از مباحث کلیدی در این زمینه است. این نظریه فرآیند تغییر رفتار را به شش مرحله تقسیم می کند: پیش تفکر، تفکر، آماده سازی، عمل، نگهداری و لغو. پژوهش ها نشان داده اند که این الگوی مرحله ای می تواند به افراد کمک کند تا عادات مثبت را ایجاد و حفظ کنند. به ویژه، در یک مطالعه توسط Prochaska و Norcross (2001)، بررسی شد که افراد در مراحل مختلف تغییر رفتار، به استراتژی های متفاوتی نیاز دارند که می تواند به بهبود عادات مثبت کمک کند.

خودآگاهی به عنوان یک مفهوم روانشناختی، در پژوهش های مختلفی بررسی شده است. مطالعات نشان می دهند که افزایش خودآگاهی می تواند به افراد کمک کند تا رفتارهای منفی خود را شناسایی کرده و به تغییر آنها بپردازند. به عنوان مثال، پژوهشی توسط Brown و Ryan (2003) نشان داد که خودآگاهی می تواند به بهبود عادات مثبت مانند ورزش کردن و تغذیه سالم کمک کند.

هدف گذاری نیز به عنوان یک ابزار مؤثر در ایجاد عادات مثبت شناخته شده است. پژوهش ها نشان می دهند که تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه گیری می تواند به افراد کمک کند تا در مسیر ایجاد عادات مثبت گام بردارند. در یک مطالعه توسط Locke و Latham (2002)، تأثیر هدف گذاری بر عملکرد و ایجاد عادات مثبت مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که هدف گذاری می تواند به طور قابل توجهی به بهبود نتایج رفتاری کمک کند. نظریه های شرطی سازی، به ویژه نظریه شرطی سازی operant اسکینر (1953)، نیز در زمینه ایجاد عادات مثبت مورد توجه قرار گرفته اند. پژوهش ها نشان داده اند که تقویت مثبت می تواند به شکل گیری و نگهداری عادات مثبت کمک کند. به عنوان مثال، یک مطالعه توسط Eisenberger و Cameron (1996) نشان داد که پاداش های مثبت می توانند به افزایش انگیزه و تکرار رفتارهای مثبت منجر شوند.

تجربه ذهنی شکل گیری عادت



یک فیلسوف فرانسوی به نام برگسون درباره عادت های فعال و منفعل مقاله هایی را به نگارش در آورد. از منظر برگسون عادت های منفی به موجب قرار گیری در معرض مسائلی که در نهایت فرد به آن ها عادت می کند، شکل می گیرند. به طور مثال کوهنوردان در ارتفاعات بالا به تدریج بدن خود را با سطوح پایین اکسیژن موجود سازگار می نمایند. عادت های فعال شامل مجموعه عاداتی می شود که با قصد و تلاش مکرر شکل می گیرند و به عنوان عادت هایی متبلور می گردند که فرد بدون تفکر به انجام آن ها می پردازد. به طور مثال یک ژیمناستیک تمرین هایی نظیر راه رفتن و پریدن بر روی یک تیر باریک را تا زمانی اجرا می کند که بتواند کلیه مانور ها را به آرامی و بدون افتادن انجام دهد. عادات در قالب مهارت می تواند به عنوان سکوی پرشی برای خلاقیت مشاهده گردد. بر اساس آنچه که هر فرد می تواند از روی عادت انجام دهد، زمینه برای دستیابی به ارتفاعات جدید مهیا می گردد. (اسکندری و نظری، 1400)

عصب شناسی شکل گیری عادت

زمانی که برای نخستین بار یک فرد مهارت بستن بند کفش های خود را یاد می گیرد، تلاش های او به طور کامل آگاهانه و پرتلاش هستند. با تمرین این مهارت، به مرور زمان عادت شکل می گیرد و فرد می تواند به طور خودکار به بستن بند کفش های خود پردازد. علوم اعصاب در حدود ۲۰ درصد آن است تا نحوه تبدیل شدن اعمال آگاهانه و هدفمند به عادت را شناسایی نماید. در ناحیه باستانی مغز به نام عقده های پایه سرخ هایی از رمز و راز شکل گیری عادت وجود دارد. (اسکندری و نظری، 1400)

عقده های قاعده ای مغز

عقده های پایه ای ساختار های عمیقی در نزدیکی پایه مغز هستند که در اوایل تکامل سیستم عصبی انسان شکل می گیرند. این ساختار ها در هماهنگی انواع حرکت های ارادی نظیر راه رفتن، دویدن، صحبت کرده، خوردن و ... نقش اصلی ایفا می کنند. عقده های قاعده ای به همراه لوب پیشانی مغز در انجام انتخاب سریع یک نوع حرکت کمک شایانی می کنند. حرکات زمانی موثر هستند که به عادت تبدیل شوند و به طور مناسب آموخته گردند. بدین ترتیب عقده های قاعده ای مغز در شکل گیری عادت نقش دارند. عادت هایی نظیر مسیر تداعی و خودکار به موجب تعامل بین دو مسیر مجزای عقده های پایه شکل می گیرند. مسیر تداعی به طور آگاهانه اطلاعات لازم برای دستیابی به اهداف اعم از پیدا کردن غذا، گرم کردن خود، یافتن همسر و ... را جمع آوری می کند. همچنین در مسیر خودکار درس هایی را که یک فرد از اول آموخته است، قرار می گیرد. در واقع در مسیر خودکار مجموعه ای از عادت های ذخیره شده گنجانده می گردد. در اغلب موارد عادت های خودکار در موقعیت های مشخص مورد استفاده قرار می گیرند. به طور مثال زمانی که قبل از آغاز دویدن در حالت خمیده به پوشیدن کفش های خود می پردازید، در مسیر خودکار قرار دارید. (اسکندری و نظری، 1400)

آزاد سازی ماده شیمیایی دوپامین

دومین جنبه کلیدی که نقش بسزایی در شکل گیری عادت ها دارد، آزاد سازی ماده شیمیایی به نام دوپامین در مغز است که به وسیله ی تقویت مثبت یا پاداش ترشح می گردد. در واقع اگر می خواهید یک فعالیت را به عادت تبدیل کنید، علاوه بر تکرار



مداوم تمرین باید به طور مثبت آن را تقویت نماید. به طور مثال در راستای آغاز تقویت مثبت می توانید از یک پاداش خارجی نظیر پول، غذا و تمجید بهره بگیرید. دوپامین یک ماده شیمیایی عصبی مورد علاقه مغز است که به فرد "احساس خوب" را القا می دهد. یکی دیگر از راه های آزاد سازی دوپامین از طریق محرک های داخلی شکل می گیرد. به طور مثال زمانی که خود را در راه دستیابی به یک هدف تجسم می کنید و از آن لذت می برید، دوپامین آزاد می گردد. تحقیقات بیانگر آن است که آزاد سازی دوپامین به نورون های درون سیستم لیمبیک بستگی دارد. این نورون ها یکی از مدار های قدیمی مغز هستند که می توانند احساسات و تجربه پاداش را پردازش نمایند. جالب است بدانید که سیستم لیمبیک با عقده های قاعده ای در ارتباط است و می تواند خاطرات و عادت های فرد را با ارزش عاطفی و پاداشی تثبیت نماید. (میری، 1401)

روانشناسی در بطن عادات

نظریه اول

یک فیلسوف آمریکایی به نام ویلیام جیمز کمک های اولیه ای به نظریه عادت کرده است. جیمز بر این باور بود که عادت نتیجه ی تکرار مکرر یک عمل در شرایط های مشابه است تا زمانی که در مدار مغز انسان طنین انداز شود. ویلیام جیمز معتقد بود که عادت های ریشه دار به صورت خودکار در هنگام مواجهه با نشانه های قوی مرتبط با شکل گیری آن ها به وجود می آیند.

نظریه دوم

رفتار گرا هایی نظیر بی اف اسکینر بینش جیمز درباره عادت را با مطالعات حیوانی که بر نحوه شکل گیری عادت به وسیله پاداش تقویت می گردد را گسترش دادند. در سال 1953 اسکینر برای کبوتر ها قفس هایی دکمه دار را ساخت که در صورت فشردن هر دکمه، یک غذا از بین می رفت. کبوتر های گرسنه با کاوش در قفس متوجه شدند که با نوک زدن بر روی دیوار یک قرص غذا تولید می شود. بر اساس این سناریوی تجربی عوامل اولیه در ایجاد یک عادت شامل محرک، رفتار و پاداش می شوند. محرک شامل دکمه ای است که باید نوک زده شود. رفتار حاکی از نوک زدن به دکمه دارد و پاداش شامل قرص غذا می شود. اسکینر بر این باور بود که رفتار هایی که به طور مداوم به خاطر پاداش انجام شوند به عادت مبدل می گردند. (میری، 1401)

نظریه سوم

ادوارد تولمن یک تئوری جدید درباره عادت ارائه کرد که در آن فراتر از تمرکز بر رفتار گرایی به یک جزء ذهنی یا شناختی در عادت تمرکز می شد. تولمن معتقد بود که پاسخ های معمولی شامل بهره گیری از ایده های درونی به عنوان مولفه های شناختی است که به حرکت کمک می کند. علوم اعصاب با کمک هدایت عصبی و مطالعات اسکن مغز سئوالات خاصی را درباره عادت مورد بررسی قرار داده است.

نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت



عادات به عنوان رفتارهای خودکار و تکراری، نقش بسیار مهمی در زندگی روزمره افراد ایفا می کنند. ایجاد عادات مثبت می تواند به بهبود کیفیت زندگی، افزایش بهره‌وری و تقویت سلامت روان کمک کند. روانشناسی به عنوان علمی که به مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی می پردازد، ابزارهای مؤثری را برای فهم و شکل دهی به عادات مثبت فراهم می آورد. این مقاله به بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت، از تئوری تا عمل، و تأثیر آن بر رفتار و یادگیری می پردازد (Prochaska, J. O., & DiClemente, 1983).

1. تئوری های یادگیری و عادات مثبت

1.1. تئوری یادگیری اجتماعی

یکی از مهم ترین تئوری ها در زمینه شکل گیری عادات، تئوری یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا (1977) است. این تئوری تأکید می کند که افراد از طریق مشاهده و تقلید رفتار دیگران یاد می گیرند. بندورا معتقد است که یادگیری یک فرآیند اجتماعی است و محیط اجتماعی می تواند تأثیرات عمیقی بر رفتار فرد داشته باشد. به عنوان مثال، اگر فردی در محیطی قرار گیرد که الگوهای رفتاری مثبت وجود دارد، احتمال بیشتری دارد که این رفتارها را تقلید کند و در نتیجه عادات مثبت را در خود شکل دهد.

1.2. نظریه تغییر رفتار

نظریه تغییر رفتار پروچاسکا و دی کلمنت (1983) نیز در این زمینه بسیار مهم است. این نظریه فرآیند تغییر رفتار را به شش مرحله تقسیم می کند: پیش تفکر، تفکر، آماده سازی، عمل، نگهداری و لغو. در این مدل، روانشناسی می تواند به افراد کمک کند تا در هر یک از این مراحل، ابزارها و استراتژی های مؤثری را برای ایجاد و حفظ عادات مثبت به کار گیرند. پژوهش ها نشان داده اند که درک مراحل مختلف تغییر رفتار می تواند به افراد کمک کند تا با موفقیت عادات مثبت را ایجاد کنند (Prochaska, J. O., & DiClemente, 1983).

2. خودآگاهی و هدف گذاری

2.1. خودآگاهی

خودآگاهی به عنوان یک مفهوم روانشناختی، در ایجاد عادات مثبت نقش بسزایی دارد. مطالعه ای توسط براون و رایان (2003) نشان داد که خودآگاهی می تواند به بهبود رفتارهای مثبت مانند ورزش کردن و تغذیه سالم کمک کند. با افزایش خودآگاهی، افراد می توانند رفتارهای منفی خود را شناسایی کرده و به تغییر آن ها بپردازند. این فرایند به افراد این امکان را می دهد که به طور مؤثری در جهت ایجاد عادات مثبت گام بردارند.

2.2. هدف گذاری

هدف گذاری نیز به عنوان یک ابزار مؤثر در ایجاد عادات مثبت شناخته شده است. پژوهش ها نشان می دهند که تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه گیری می تواند به افراد کمک کند تا در مسیر ایجاد عادات مثبت گام بردارند. در یک مطالعه توسط لاکه و



لاثام (2002)، تأثیر هدف‌گذاری بر عملکرد و ایجاد عادات مثبت مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که هدف‌گذاری می‌تواند به‌طور قابل توجهی به بهبود نتایج رفتاری کمک کند (Brown et al. 2003) ..

3. تقویت مثبت و یادگیری

3.1. نظریه شرطی‌سازی

نظریه‌های شرطی‌سازی، به‌ویژه نظریه شرطی‌سازی operant اسکینر (1953)، در شکل‌گیری عادات مثبت بسیار مؤثر هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تقویت مثبت می‌تواند به شکل‌گیری و نگهداری عادات مثبت کمک کند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه توسط آیزنبرگر و کامرون (1996) نشان داد که پاداش‌های مثبت می‌توانند به افزایش انگیزه و تکرار رفتارهای مثبت منجر شوند. این مفهوم در زمینه‌های آموزشی و حرفه‌ای به‌ویژه مهم است، زیرا می‌تواند به شکل‌گیری عادات مثبت در دانش‌آموزان و کارمندان کمک کند (Brown et al. 2003) ..

3.2. یادگیری از طریق تجربیات

8

یادگیری از طریق تجربیات نیز یکی دیگر از روش‌های مؤثر در ایجاد عادات مثبت است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربیات مثبت می‌توانند به تقویت رفتارهای مثبت و شکل‌گیری عادات سالم کمک کنند. به‌عنوان مثال، اگر فردی تجربه موفقیت‌آمیز از انجام یک فعالیت مثبت داشته باشد، احتمال بیشتری دارد که آن فعالیت را دوباره انجام دهد و عادت مثبت مربوط به آن را ایجاد کند.

4. تأثیرات اجتماعی و فرهنگی

عوامل اجتماعی و فرهنگی نیز در شکل‌گیری عادات مثبت نقش مهمی ایفا می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که محیط اجتماعی، خانواده، و فرهنگ می‌توانند تأثیرات عمیقی بر رفتارها و عادات افراد داشته باشند. به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط خان و بیبرز (2010) نشان داد که حمایت اجتماعی و محیط‌های مثبت می‌توانند به ایجاد عادات سالم و مثبت در افراد کمک کنند. در نتیجه، ایجاد یک محیط حمایتی و مثبت می‌تواند به شکل‌گیری عادات مثبت کمک کند (Brown et al. 2003) ..

5. مداخلات روانشناختی

5.1. برنامه‌های آموزشی

برنامه‌های آموزشی می‌توانند به‌عنوان ابزارهای مؤثری در ایجاد عادات مثبت عمل کنند. این برنامه‌ها معمولاً شامل تکنیک‌های روانشناختی مانند هدف‌گذاری، تقویت مثبت و خودآگاهی هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی که بر اساس اصول روانشناسی طراحی شده‌اند، می‌توانند به شکل‌گیری عادات مثبت در دانش‌آموزان و بزرگسالان کمک کنند.

5.2. مداخلات روانشناختی



مداخلات روانشناختی، مانند مشاوره و درمان، نیز می‌توانند به ایجاد عادات مثبت کمک کنند. این مداخلات معمولاً به افراد کمک می‌کنند تا رفتارهای منفی خود را شناسایی کرده و به تغییر آن‌ها بپردازند. به‌عنوان مثال، درمان شناختی-رفتاری (CBT) می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای منفی تفکر و رفتار را شناسایی کرده و به تغییر آن‌ها بپردازند. نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت از تئوری تا عمل قابل توجه است. تئوری‌های یادگیری، تغییر رفتار، خودآگاهی، هدف‌گذاری و تقویت مثبت، همگی ابزارهایی هستند که می‌توانند به افراد کمک کنند تا عادات مثبت را در زندگی خود ایجاد کنند. همچنین، تأثیرات اجتماعی و فرهنگی، به‌عنوان عوامل مهم در شکل‌گیری عادات مثبت، نباید نادیده گرفته شوند. با توجه به این مباحث، می‌توان نتیجه گرفت که روانشناسی به‌عنوان یک علم کاربردی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و ایجاد عادات مثبت کمک کند. (Brown et al. 2003).

نقش روانشناسی در رفتار و یادگیری

می‌توان گفت انگیزش موجب ایجاد انرژی و جهت دادن به رفتار می‌شود که سبب می‌شود توجه افراد حفظ شود و تداوم یابد. از آنجا که رفتار آدمی دارای هدف است، پس انگیزش تعیین‌کننده تقویت‌ها و توجیه‌کننده جهت‌گیری‌هاست. انگیزش، یکی از مهم‌ترین عناصر یادگیری و آموزش اثربخش است که در عین حال اندازه‌گیری آن بسیار دشوار است. به زبان ساده، چیزی است که شما را به پیش‌رفتن و پیش‌رفت می‌دارد، در حال پیش‌رفتن ننگه می‌دارد و تعیین می‌کند که به کجا سعی دارید بروید. در تعلیم و تربیت، بحث انگیزش عمدتاً به نکات زیر توجه دارد: (امیدیان، 1385)

• آماده ساختن دانش‌آموز برای یادگیری

• فعال نگه‌داشتن دانش‌آموز در طول یادگیری

• توجه و دقت برای تمرکز بیشتر. (امیدیان، 1385)

محققان و روانشناسان همواره به دنبال عواملی هستند که با کمک آنها بتوانند امر یادگیری را از جنبه کمی و کیفی بهبود بخشند. انگیزش از جمله مباحثی است که قرن‌ها توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است و دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که ارزیابی انگیزش انسان بسیار پیچیده است. اصطلاح انگیزش (motivation) در اصل از ریشه لاتین (movere) مشتق شده است و به معنی تحریک است. موقعیت و شرایط محیط آموزشی از جمله عواملی است که با انگیزش دانش‌آموزان ارتباط نزدیک دارد. معلم مهمترین نقش را در آموزشگاه ایفا می‌کند و چگونگی عملکرد دانش‌آموز به رفتار معلم بستگی دارد. برای معلم انگیزش دانش‌آموز به این سبب که هم در حکم هدف و هم به منزله وسیله‌ی پیشرفت‌های بعدی در سایر زمینه‌های تربیتی است اهمیت زیادی دارد. معلمان می‌توانند از منابع و راههایی که انگیزش از طریق آنها افزایش می‌یابد استفاده کنند. در این مقاله که به شیوه‌ی مروری و با استناد به منابع کتابخانه‌ای گردآوری شده است سعی بر آن داریم تا ضمن آشنایی با مفهوم انگیزه و انگیزه تحصیلی و راه‌های به وجود آمدن آن، دریابیم که انگیزه چگونه می‌تواند سبب یادگیری هر بیشتر و بهتر دانش‌آموزان شود. (پارسا، 1372)



داشتن انگیزه و احساس برانگیختگی در همه حال میتواند باعث افزایش انرژی و بهبود یادگیری شود. یادگیری معلول انگیزه های متفاوت است. یکی از این انگیزه ها که نقش مهمی در جریان یادگیری دارد، میل و رغبت شاگردان به آموختن است. رغبت، محرکی است که نیروی فعالیت را افزایش می دهد. برای این که شاگردان در هنگام یادگیری فعال باشند، باید به موضوعی که می خواهند فرا بگیرند، علاقه مند باشند. معلم برای آنکه میزان یادگیری را در شاگردانش افزایش دهد باید در آنها ایجاد انگیزه کند تا به درس علاقه مند تر شوند. بر اساس اعتقاد و یافته های روان شناسان، انگیزه ی واقعی انسان ها در یادگیری، انگیزه ی درونی ایشان است. فهمیدن مطالب، انگیزه ی درونی آنان را تقویت خواهد کرد و سبب شوق یادگیری و کشف اطلاعات خواهد شد. به همین خاطر، هر اندازه مطالب معنی دارتر و منطقی تر باشند، کنجکاوای افراد را بیشتر تحریک می کنند. بر همین اساس، در کلاس درس نیز اگر معلم بتواند مطالب درسی را به صورت معنی دار و قابل درک ارائه دهد و آن ها را با موقعیت های واقعی زندگی ارتباط دهد، شوق و انگیزه ی یادگیری در دانش آموز افزایش خواهد یافت. (پارسا، 1372)

روانشناسی انگیزش

وقتی می پرسیم چه چیز افراد را برمی انگیزد تا زندگی خود را برای نجات فردی به خطر اندازند یا برای دستیابی به هدفی خاص ساعت های طولانی کار کنند معمولاً منظورمان این است که چرا مردم چنین رفتار می کنند؟ اصطلاح انگیزش همانطور که از معنای رایج آن نیز بر می آید به علت یا چرایی رفتار اشاره دارد. انگیزش بدین معنا، تمامی روانشناسی را در بر می گیرد، اما روانشناسی مفهوم انگیزش را به عواملی محدود می سازد که به رفتار نیرو می بخشد و به آن جهت می دهد. (پارسا، 1372)

یک جاندار برانگیخته در مقایسه با یک جاندار نائنگیخته با نیرو و کارایی بیشتری در یک فعالیت درگیر می شود. هنگامی که دانش آموزان با بی علاقه ای درس می خوانند، فقط به خاطر پاداش بیرونی تکلیف را انجام می دهند و وقت خود را صرف چیزهایی می کنند که با تکلیف یادگیری مغایر است. معلمان می گویند آنها بی انگیزه اند. همچنین زمانی که نداشتن انگیزش اشاره می شود که دانش آموزان آشکارا از پرداختن به تکلیف یادگیری خودداری می کنند و یا از عهده اعمالی که به آنها کمک می کنند تا به طور موفقیت آمیزی آن را تکمیل کنند، بر نمی آیند.

یادگیری، نشانه انگیزش است

به هر حال بارها دیده می شود، دانش آموزان که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری بسیار شبیه به هم هستند، در پیشرفت تحصیلی تفاوت های زیادی با یکدیگر دارند. این تفاوت نه تنها در یادگیری درس های مدرسه ای بلکه در سایر فعالیت های غیرتحصیلی نیز به چشم می خورد. این جنبه از رفتار آدمی، به حوزه انگیزش در روانشناسی مربوط است. می خواهیم بدانیم چگونه علاقه دانش آموزان خود را مخصوصاً آن هایی را که رغبتی به یادگیری ندارند برانگیزیم. همه اینها در بحث انگیزش خلاصه می شود. شناسایی مفهوم انگیزش و آگاهی از انگیزه های مختلف به معلم کمک می کند تا در طرح و اجرای برنامه های آموزشی خود روش های بهتری را بکار گیرد. چرا که انگیزش غالباً از یادگیری استنباط می شود و معمولاً یادگیری نشانه انگیزش است. (سلاجقه و حسینی، 1397)



تعریف انگیزه

انگیزه در لغت به معنای سبب و دلیل چیزی است که کسی را به کاری وادار می کند. در اصطلاح نیز مفهومی است که دو جنبه در آن لحاظ شده است. از یک سوی، محرک رفتار است که همان عامل و نیروی درونی است و رفتار فرد را موجب می شود و از سوی دیگر، دارای نتیجه و هدف است که همیشه از جنبه ی تاثیر در رفتار، به هدفی توجه دارد؛ چرا که هیچ رفتاری بدون انگیزه انجام نمی شود. بنابراین، می توان گفت، انگیزه، مفهومی دو منظوره است که از سویی، به محرک رفتار و از سوی دیگر، به نتیجه و هدف رفتار اشاره دارد. (شجاعی، 1385) شاید بتوان آن را چنین تعریف کرد؛ عامل درونی که موجب رفتار می شود ..(سلاجقه و حسینی، 1397)

نقش انگیزه در پیشرفت تحصیلی

مفهوم انگیزش فراسوی نتایج حاصل از تفاوت های موجود در هوش یا استعداد تحصیلی افراد در توجیه تفاوت پیشرفت تحصیلی ما را یاری می دهد و برای توجیه اختلاف بین دانش آموزانی که استعداد یکسانی برای یادگیری دارند اما پیشرفت تحصیلی آنها متفاوت است می توان از مفهوم انگیزش استفاده کرد. پژوهش های انجام شده رابطه بین هوش و پیشرفت تحصیلی را با ضریب همبستگی $r = 0.5$ نشان داده است. این ضریب نسبتا پایینی است و نشان می دهد که در میان دانش آموزان افرادی یافت می شوند که با هوش و استعداد کم، اما پیشرفت تحصیلی چشمگیری دارند و همچنین افرادی نیز هستند که با استعداد زیاد اما پیشرفت اندکی نصیب آنها می شود. (پیرانی، 1399)

این موارد استثنا به ایجاد مفاهیم بیش آموزی و کم آموزی منجر شده اند. این اصطلاحات به پیشرفتی بیشتر یا کمتر از آنچه براساس هوش یا استعداد تحصیلی افراد پیش بینی می شود، اشاره می کند و برای توجیه یادگیری های متفاوت دانش آموزانی که هوش مساوی دارند اما در پیشرفت تحصیلی متفاوتند مورد استفاده قرار می گیرند. یکی از عوامل توجیه کننده این مطلب انگیزش است، یادگیرنده کم آموز، کمتر از یادگیرنده بیش آموز در فعالیت یادگیری می کوشد.

بحث و نتیجه گیری

در این مقاله به بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت، از تئوری تا عمل و تأثیر آن بر رفتار و یادگیری پرداخته شد. عادات مثبت به عنوان رفتارهای خودکار و تکراری، می توانند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشند و به موفقیت های فردی و اجتماعی منجر شوند. روانشناسی به عنوان علمی که به مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی می پردازد، ابزارها و تئوری های متعددی را برای فهم و شکل دهی به این عادات ارائه می دهد.

1. تئوری های روانشناسی: تئوری های یادگیری اجتماعی بندورا و نظریه تغییر رفتار پروچاسکا و دی کلمنت، به عنوان مبانی نظری مهم در این زمینه، نشان می دهند که چگونه افراد می توانند از محیط اجتماعی و مراحل تغییر رفتار بهره برداری کنند. این



تئوری ها به ما کمک می کنند تا درک کنیم که چگونه می توان با استفاده از الگوهای مثبت و مراحل مشخص، عادات سالم را در خود شکل دهیم.

2. خودآگاهی و هدف گذاری: خودآگاهی به عنوان یک ابزار کلیدی در ایجاد عادات مثبت، به افراد این امکان را می دهد که رفتارهای خود را شناسایی و ارزیابی کنند. با افزایش خودآگاهی، افراد می توانند به طور مؤثری تغییرات لازم را در زندگی خود ایجاد کنند. هدف گذاری نیز به عنوان یک استراتژی مؤثر، به افراد کمک می کند تا مسیر مشخصی برای دستیابی به عادات مثبت تعیین کنند.

3. تقویت مثبت و یادگیری: نقش تقویت مثبت در شکل گیری عادات مثبت نیز بسیار حائز اهمیت است. نظریه های شرطی سازی نشان می دهند که پاداش های مثبت می توانند به تکرار رفتارهای مثبت و شکل گیری عادات سالم کمک کنند. این مفهوم در زمینه های آموزشی و حرفه ای به ویژه مهم است و می تواند به بهبود عملکرد و انگیزه افراد کمک کند.

4. تأثیرات اجتماعی و فرهنگی: عوامل اجتماعی و فرهنگی نیز در شکل گیری عادات مثبت نقش بسزایی دارند. محیط های حمایتی و مثبت می توانند به افراد کمک کنند تا عادات سالم را در زندگی خود نهادینه کنند. به عنوان مثال، خانواده، دوستان و جامعه می توانند تأثیرات عمیقی بر رفتارها و عادات افراد داشته باشند.

5. مداخلات روانشناختی: مداخلات روانشناختی، مانند مشاوره و درمان، می توانند به ایجاد عادات مثبت کمک کنند. این مداخلات به افراد کمک می کنند تا رفتارهای منفی خود را شناسایی و تغییر دهند. برنامه های آموزشی نیز به عنوان ابزارهای مؤثری در ایجاد عادات مثبت عمل می کنند و می توانند به شکل گیری رفتارهای سالم کمک کنند.

در نهایت، بررسی نقش روانشناسی در ایجاد عادات مثبت نشان می دهد که این علم می تواند به طور قابل توجهی به تغییر رفتار و یادگیری افراد کمک کند. تئوری های روانشناسی، خودآگاهی، هدف گذاری، تقویت مثبت و تأثیرات اجتماعی و فرهنگی، همگی ابزارهایی هستند که می توانند به افراد کمک کنند تا عادات مثبت را در زندگی خود ایجاد کنند. این علم نه تنها به ما در درک بهتر از فرآیندهای روانشناختی کمک می کند، بلکه می تواند به عنوان مبنایی برای طراحی برنامه های آموزشی و مداخلات روانشناختی مؤثر در جهت بهبود رفتار و یادگیری افراد مورد استفاده قرار گیرد. ایجاد عادات مثبت نیازمند تلاش، پایداری و استفاده از ابزارهای روانشناختی است. با شناخت خود و بهره برداری از منابع موجود، افراد می توانند به طور مؤثری عادات مثبت را در زندگی خود نهادینه کنند و به سمت زندگی سالم تر و موفق تر حرکت کنند. در نهایت، روانشناسی به ما یاد می دهد که با استفاده از تئوری ها و تکنیک های مؤثر، می توانیم به اهداف خود دست یابیم و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیم.

منابع

پیرانی، منصور، بازخوانی حکایت های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روانشناسی مثبت گرا، ادبیات عرفانی، 1399. دوره 12
میری، زهراسادات، آثار مثبت نگری دینی و تاثیر آن از دیدگاه روانشناسی سلامت، همایش بین المللی حکمرانی اخلاق و معنویت،
آمادگی برای طلوع خورشید ولایت عظمی (عج) با الگوگیری از زندگی حضرت زهرا (س)، 1400. دوره 2



ملک زاده، معصومه، آقازاده، کوثر، سرور، شادی، محمدی، ثنا، بررسی و تحلیل نقش عوامل انگیزشی در آموزش و یادگیری دانش آموزان، سیزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم انسانی، 1402
نیت، گیج و دیوید، برلاینر، روان شناسی تربیتی، ص ۴۷۰، ترجمه غلامرضا خوی نژاد و همکاران، مشهد، پازه، ۱۳۷۴، چاپ اول.
رضانی، خسرو، روان شناسی تربیتی، ص ۱۱۹-۱۲۰، یاسوج، فاطمیه، ۱۳۷۹، چاپ اول.
بنتهام، سوزان، روان شناسی تربیتی، ص ۱۴۱-۱۴۰، ترجمه بیابانگرد و نعمتی، تهران، رشد، ۱۳۸۴.

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Skinner, B. F. (2012). *Science and Human Behavior*. Free Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Eisenberger, R., & Cameron, J. (1996). Detrimental effects of reward: Reality or myth?. *American Psychologist*, 51(11), 1153-1166.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Kahn, R. L., & Byers, J. (2010). Social support and health. *Health Psychology*, 29(1), 1-9.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Free Press.