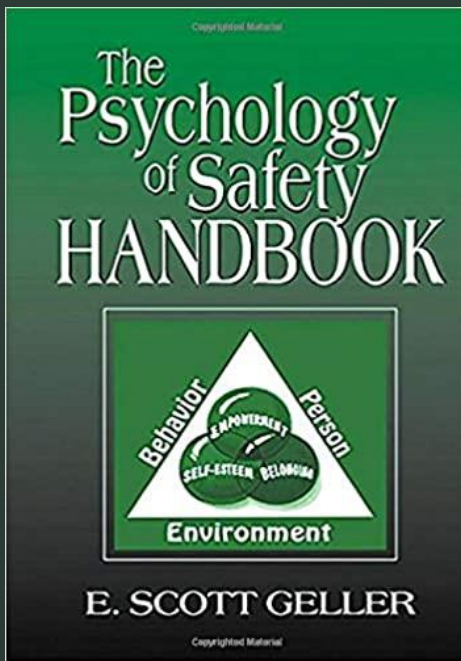


بهبود رفتارهای ایمنی و ارگونومی با رویکرد روان‌شناسی

دکتر مهدی ملکوتی خواه





روانشناسی ایمنی



تعریف روانشناسی:

علم مرتبط با پردازش ذهن و رفتار

رفتار: نمود بیرونی، عینی و قابل مشاهده انسان

ذهن: نمود داخلی، ذهنی و غیر قابل مشاهده انسان

روانشناسی ایمنی:

استفاده از علم روانشناسی برای ارتقاء ایمنی و سلامت



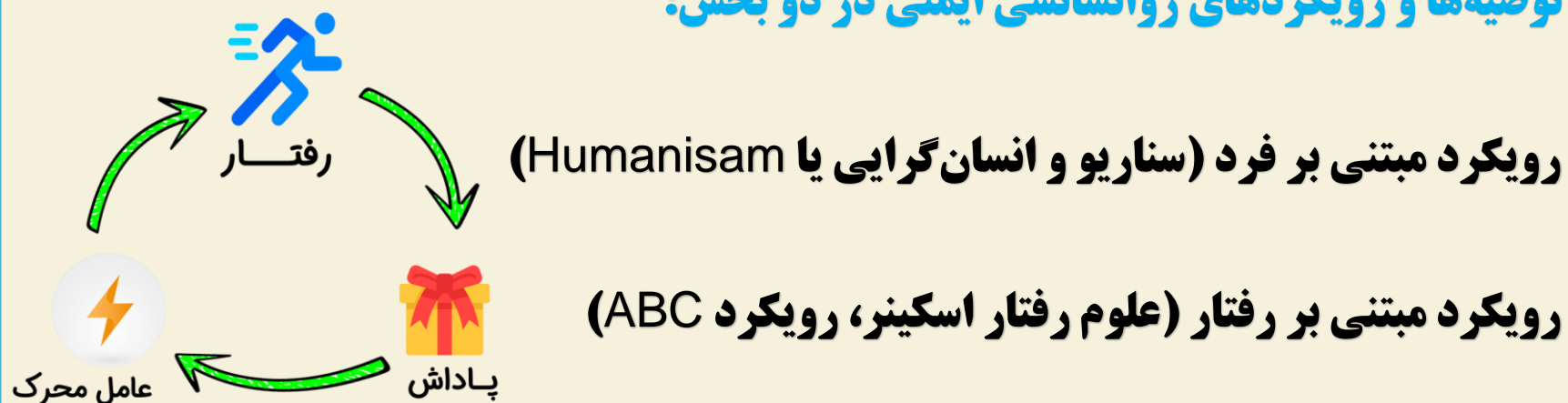
کفش ارک

صنایع ایمن فیراز ارک



روانشناسی ایمنی

توصیه‌ها و رویکردهای روانشناسی ایمنی در دو بخش:



رویکرد مبتنی بر رفتار (علوم رفتار اسکینر، رویکرد ABC)

چرخه عادت‌ها



کفش ارک

صنایع ایمن فراز ارک



روانشناسی ایمنی

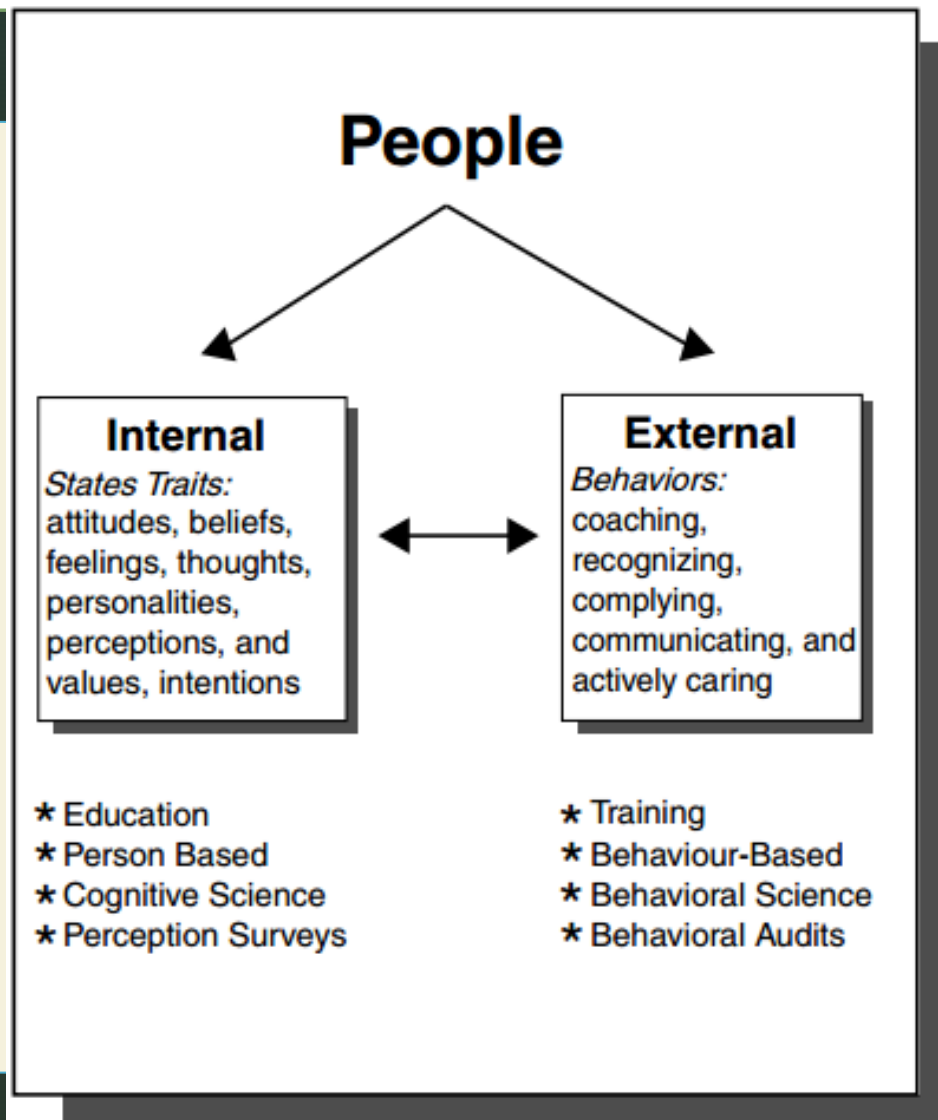


۶ رویکرد انسان گرایی:

۱. هر کس از جهات متعددی منحصر به فرد است.
۲. افراد پتانسیل بسیار فراتر از تصور دارند.
۳. وضعیت فعلی یک فرد از نظر احساس، تفکر و باور، تعیین کننده حیاتی موفقیت شخصی است.
۴. خودپنداره فرد بر سلامت روحی و جسمی و نیز اثربخشی و موفقیت شخصی تأثیر می گذارد.
۵. ناکارآمدی و تفکر و رفتار غیرعادی ناشی از اختلافات زیاد بین خود واقعی فرد ("آن کسی که هستم") و خود ایده آل ("آن کسی که دوست دارم باشم") است.
۶. انگیزه های فردی بسیار متفاوت است و از درون فرد نشات می گیرد.



روانشناسی ایمنی

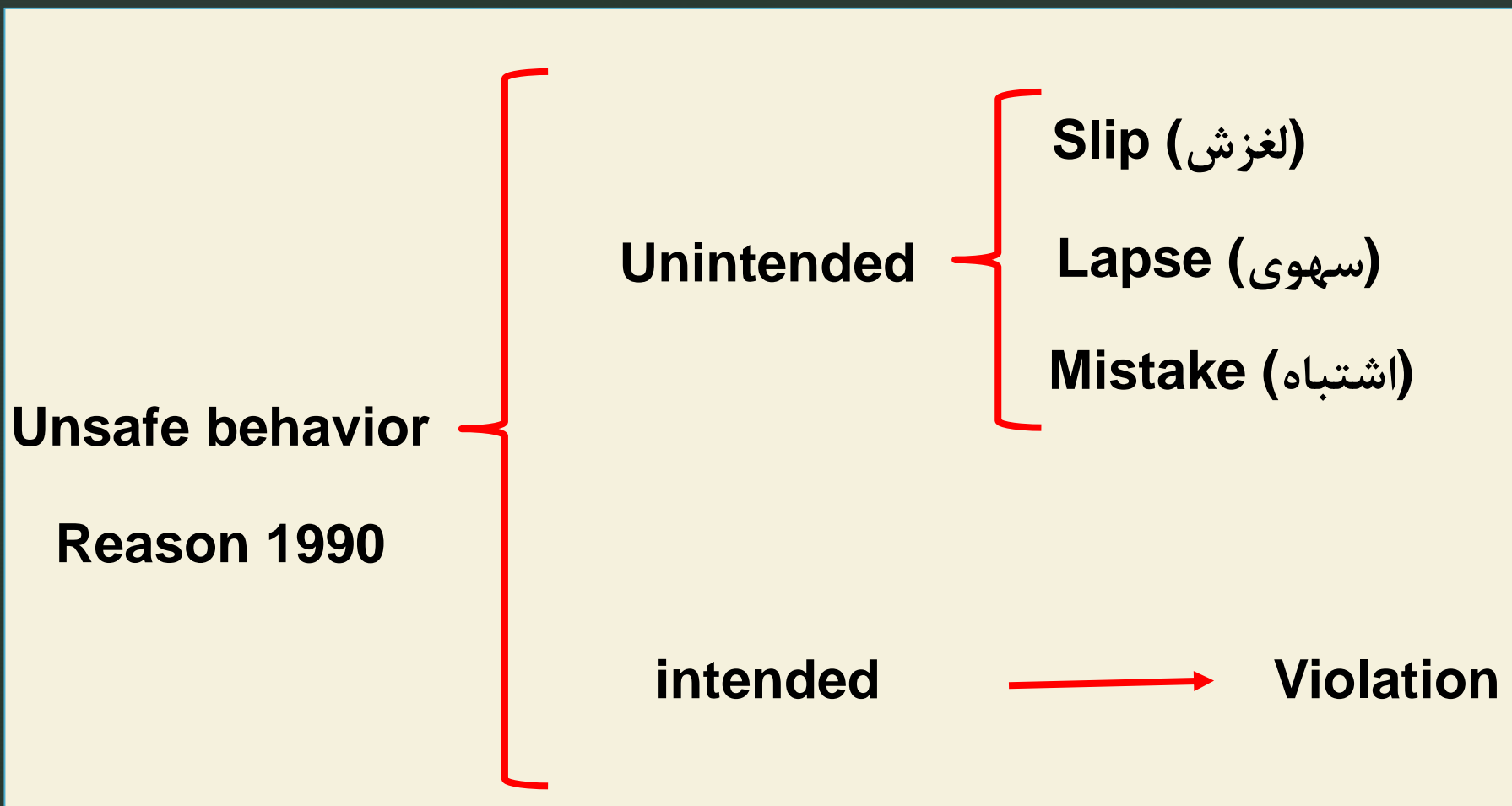


کفش ارک

صنایع ایمن فیراز ارک

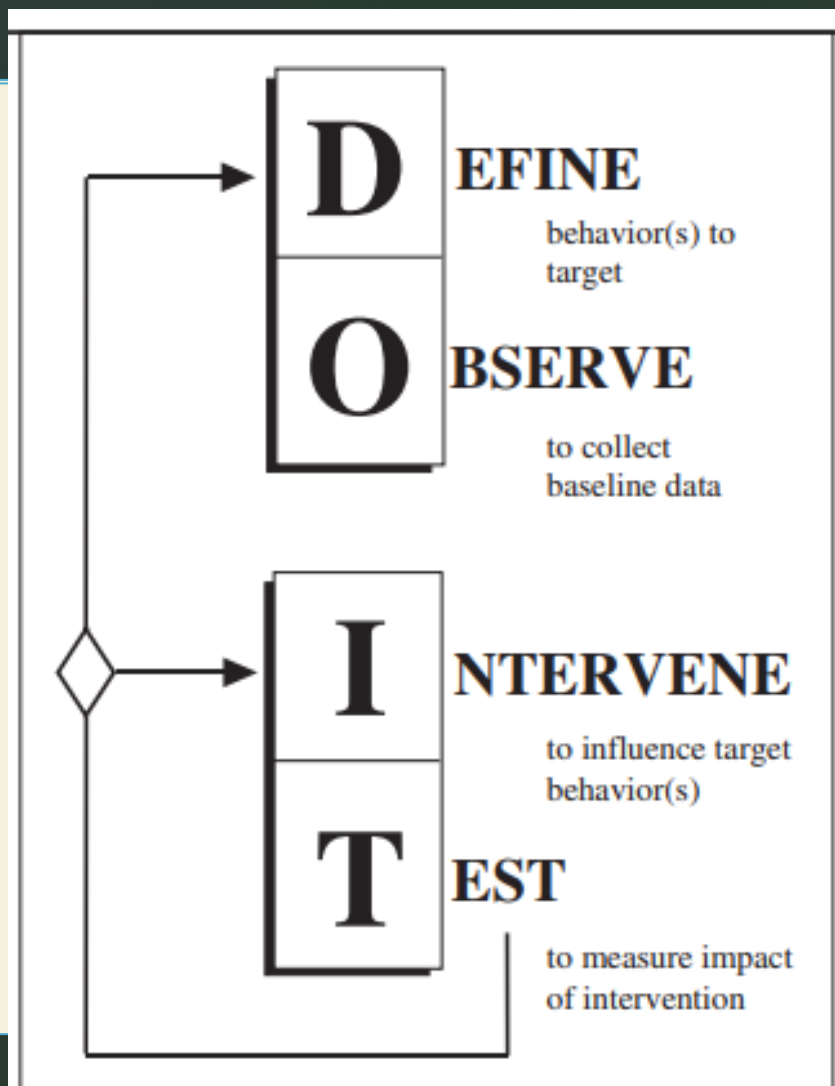


تعریف رفتار ناایمن





ایمنی مبتنی بر رفتار



۴ مرحله:

۱. تعریف رفتار
۲. مشاهده رفتار
۳. مداخله
۴. آزمون

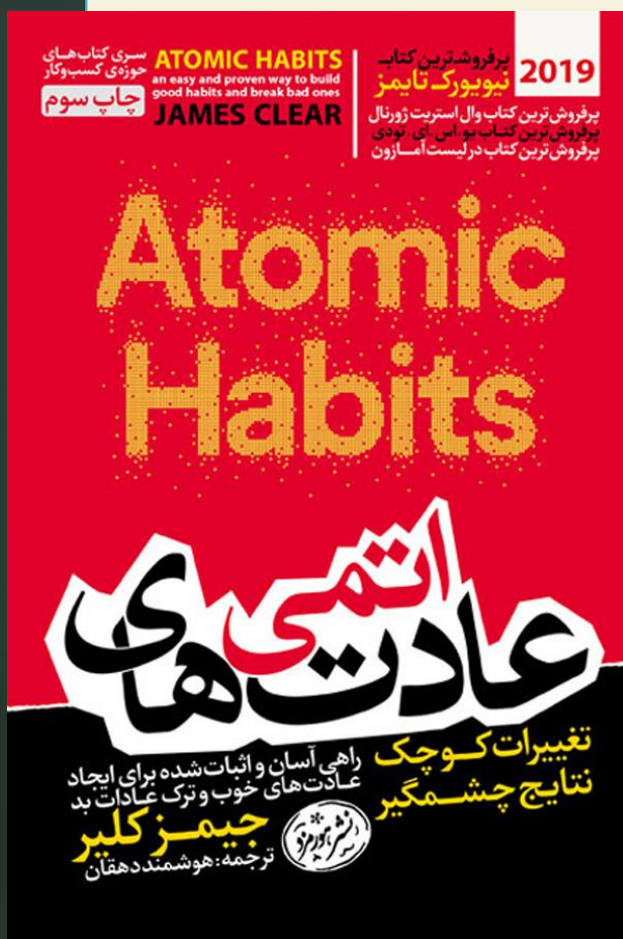


کفش ارک

صنایع ایمن فراز ارک



تغییر رفتار



کتاب عادت‌های اتمی

۱. اهمیت تغییرات کوچک
۲. آشکار سازی
۳. جذابیت
۴. آسان سازی
۵. رضایت بخشی



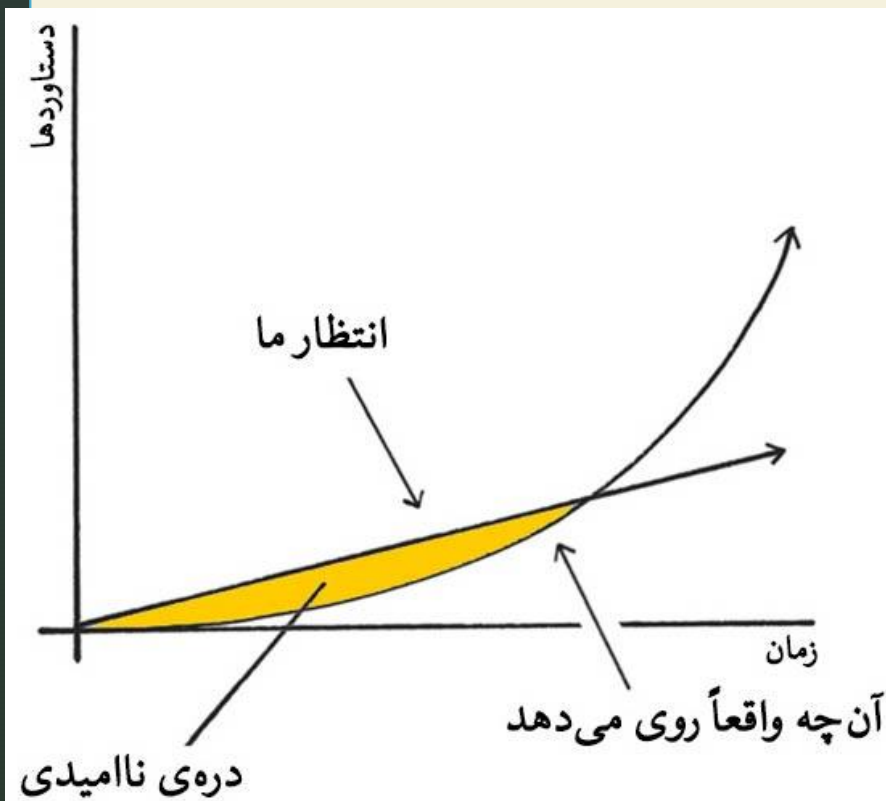
تغییر رفتار

اهمیت تغییرات کوچک

روزی یک درصد پیشرفت در سال

$$1.01^{365} = 37.78$$

کلیپ دو چرخه برعکس





تغییر رفتار

آشکار سازی

نوشتن و چیدمان عادات خوب (رفتار ایمن و ارگونومیک)

روش پیاده‌سازی عادت: در ... (زمان) و در ... (مکان) ... (رفتار) را انجام بدهم.

روش چینه‌سازی عادت: پس از ... (رفتار موجود) ... (رفتار جدیدم) را انجام دهم.

طراحی محیط جدید



کفش ارک

صنایع ایمن فراز ارک

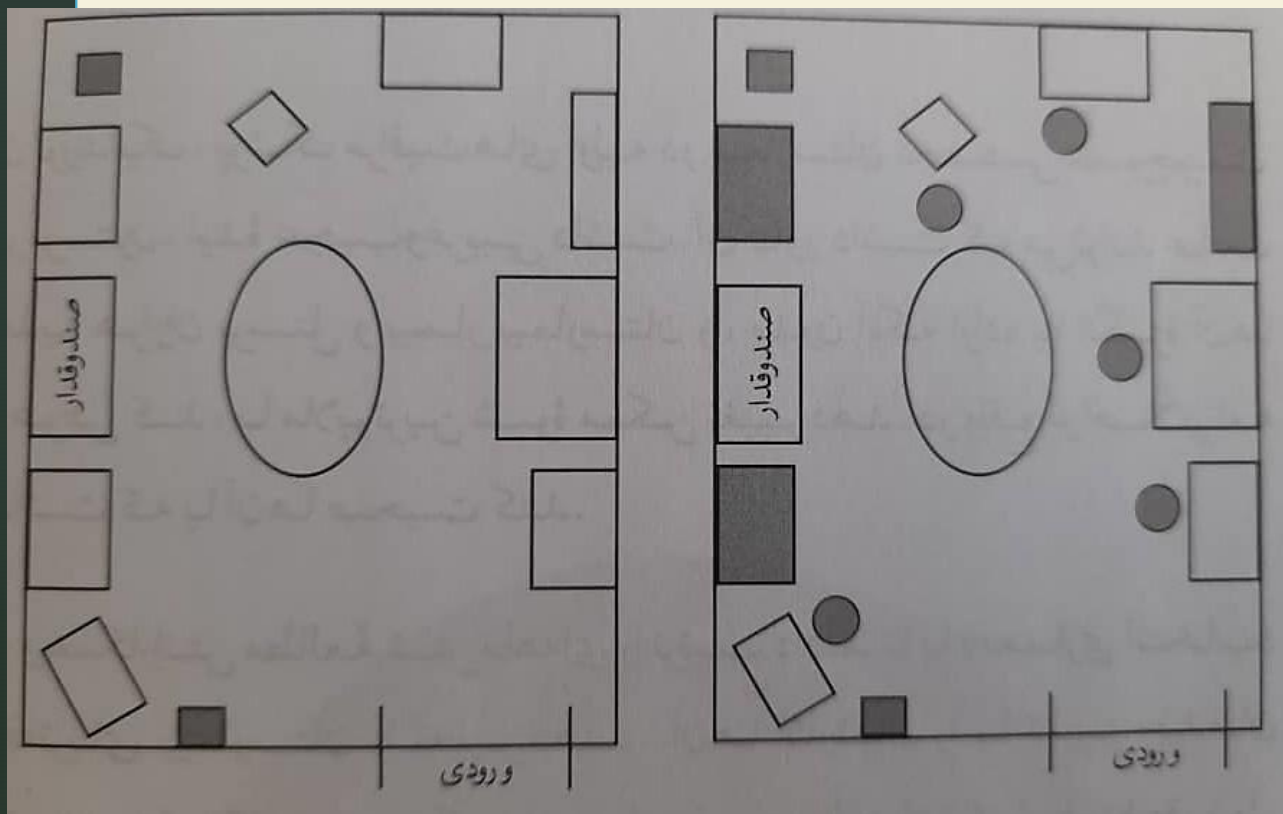


تغییر رفتار

آشکار سازی

مطالعه آن و همکاران

معماری انتخاب





تغییر رفتار

جذابیت

سیستم تنبیه و تشویق

چرخه دوپامین - انگیزش

تقلید کردن: از نزدیکان، از اکثریت، از فرد با نفوذ

مطالعه آش و همکاران

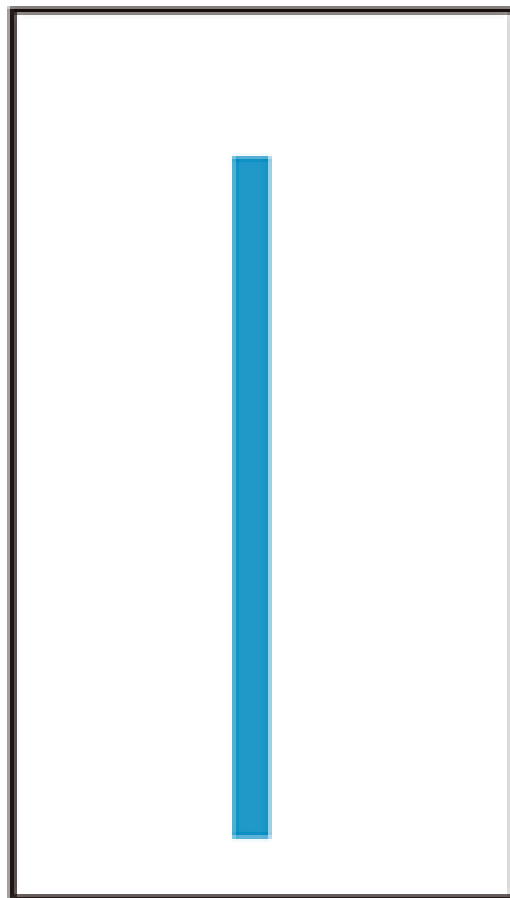


کفش ارک

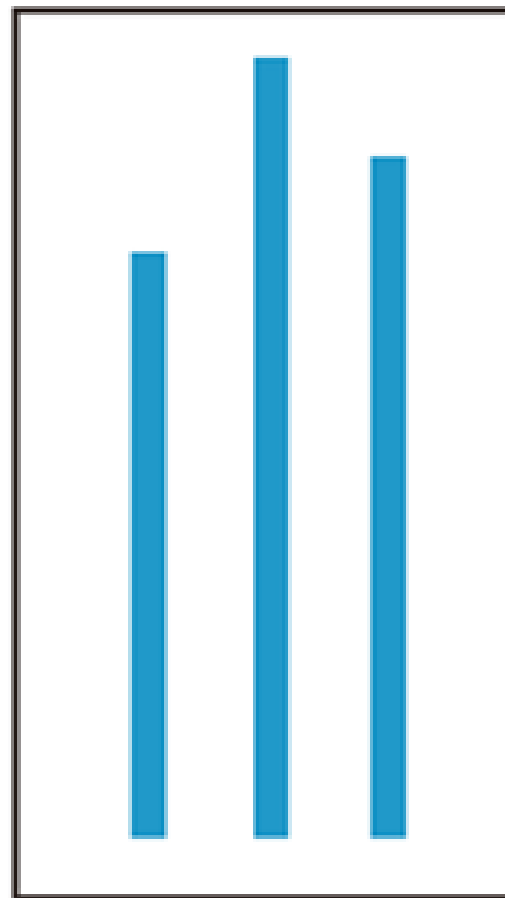
صنایع ایمن فراز ارک



تغییر رفتار



Target line



A B C





تغییر رفتار



آسان سازی

موانع را کم کنیم.

محیط را آماده کنیم.

عادت‌ها بیش از ۲ دقیقه زمان بر نباشند.



کفش ارک

صنایع ایمن فراز ارک



تغییر رفتار



آسان سازی

خیلی دشوار	دشوار	متوسط	آسان	خیلی آسان	رفتار
دوی ماراتون	پنج کیلومتر دویدن	ده هزار قدم پیاده روی	ده دقیقه پیاده روی	پوشیدن کتونی	ورزش کردن
نوشتن کتاب	نوشتن مقاله پنج هزار کلمه ای	نوشتن ده هزار کلمه	نوشتن یک پاراگراف	نوشتن یک جمله	نوشتن کتاب
کسب مدرک دکتری	پی در پی نمره بالا گرفتن	سه ساعت مطالعه	ده دقیقه مطالعه	باز کردن دفترچه یادداشت	اخذ مدرک تحصیلی

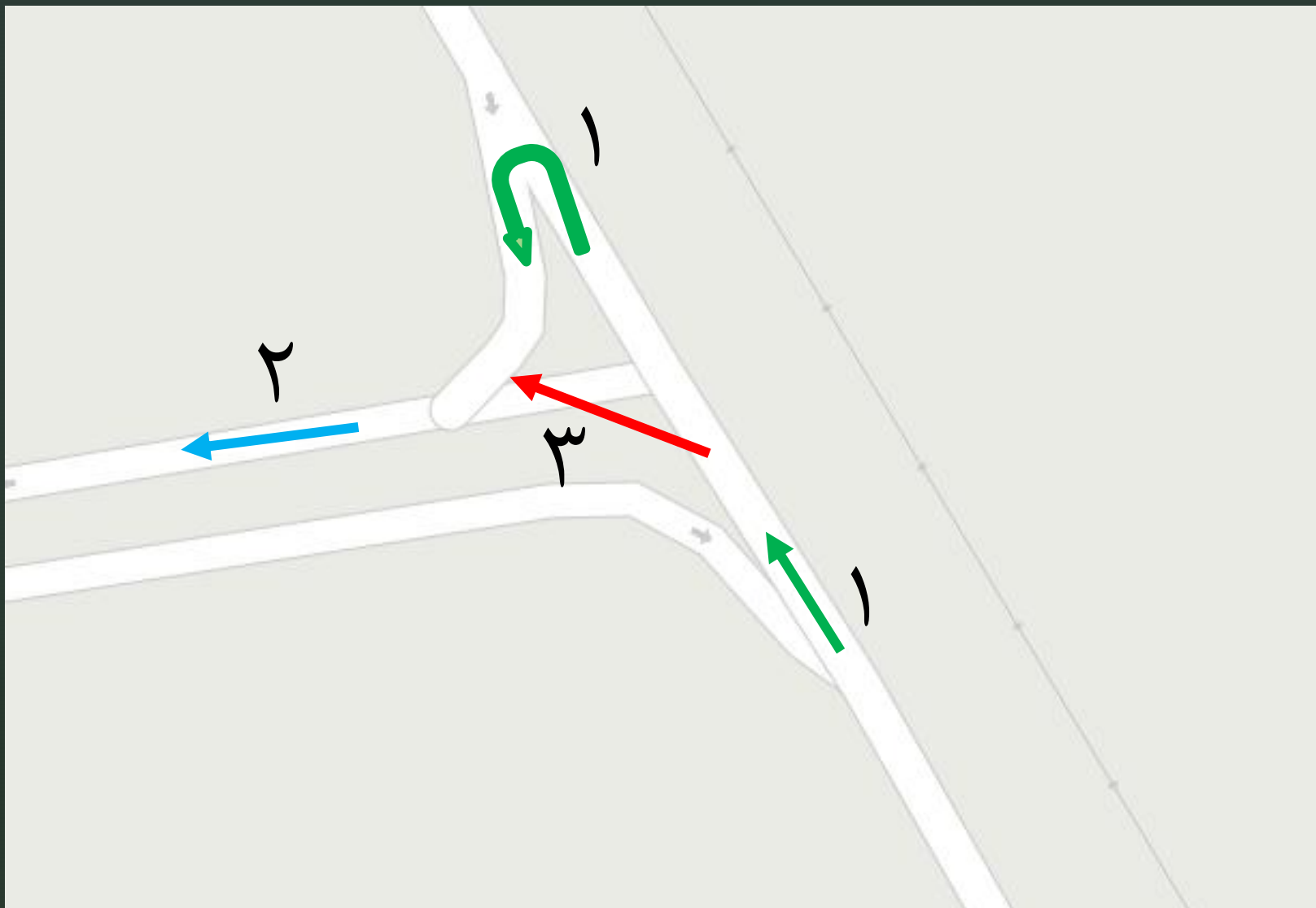


کفش ارک

صنایع ایمن فیراز ارک



تغییر رفتار



آسان سازی





تغییر رفتار



آسان سازی



کفش ارک

صنایع ایمن فرار ارک



تغییر رفتار



رضایت بخشی

سیستم تنبیه و تشویق

لذت بخش کردن عدم انجام رفتار نامناسب

زنجیره عادت را از بین نبرید.



کفش ارک

صنایع ایمن فراز ارک



??



با سپاسی از
توجه شما

