



کارگاه آموزشی اصول و مبانی آموزش سلامت سالمندان

گروه هدف بهورزان، مراقبین سلامت و ماما- مراقبین
شهریور ماه ۱۴۰۴

برگرفته از اسلاید های آموزشی دکتر ماهرخ کشوری

دانشیار دانشکده پرستاری و مامایی-دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اهمیت، ضرورت و اصول یادگیری در سالمندان

اهداف جلسه: ➡

آشنایی فراگیران عزیز با:

مفاهیم آموزش و یادگیری و نکات مهم درباره‌ی عوامل مؤثر بر یادگیری

فرآیندهای حافظه

آمادگی ذهنی و سطوح آن

انگیزه در یادگیری و تکنیک‌های ایجاد انگیزه در فراگیران

اصول یادگیری و تسهیل‌کننده‌های یادگیری

عوامل مختل‌کننده یادگیری

اصول یادگیری بزرگسالان و اهمیت یادگیری در سالمندان

سبک‌های اصلی یادگیری

سبک‌های یادگیری در سالمندان (بر اساس روش یادگیری، انواع هوش)

آموزش و یادگیری

آموزش چیست؟

آموزش یک فرآیند هدفمند برای تسهیل یادگیری است. با انتقال تجربه به فراگیر، درک او از محیط تغییر می کند. نیازمند تعامل بین آموزش دهنده و فراگیر است.

یادگیری چیست؟

فرآیند ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه فرد است. این تغییرات از طریق تجربه حاصل می شود. محصول آموزش، یادگیری است.

اما یادگیری، معطوف به تغییر در رفتار بالقوه است و لزوماً به عملکرد یا رفتار بالفعل منجر نمی شود (ممکن است فقط در سطح توانایی باقی بماند).

نکات مهم درباره‌ی عوامل مؤثر بر یادگیری

حافظه

نقش حیاتی در ذخیره و بازیابی اطلاعات
تقویت با مرور، تمرین و تکنیک‌های یادسپاری

آمادگی ذهنی

نیاز به تمرکز، آرامش و هوشیاری
تأثیر مثبت خواب، تغذیه و محیط مناسب

انگیزه

محرك اصلی برای شروع و ادامه‌ی یادگیری
شامل انگیزه درونی (علاقه) و بیرونی (پاداش)
تقویت با هدف گذاری و بازخورد مثبت

ساختار آموزش

ارائه منظم و مرحله‌به‌مرحله مطالب
استفاده از مثال، تصویر و فعالیت عملی
تطبیق محتوا با سطح مخاطب

بازخورد فراگیران (چون آموزش فرایند است نه جریان که یکطرفه است)

ابزار اصلاح و بهبود فرآیند آموزش
دریافت از طریق پرسش‌نامه، گفت‌وگو یا ارزیابی
توجه به بازخورد برای ارتقای کیفیت یادگیری

فرآیندهای حافظه

1 (Encoding) رمزگذاری

تبدیل اطلاعات خام به واحدهای قابل فهم و قابل ذخیره
استفاده از نمادها، تصاویر ذهنی یا کلمات برای ثبت اطلاعات

2 (Storage) ذخیره سازی

سازماندهی و نگهداری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت یا بلندمدت
نقش ساختار ذهنی و دسته بندی در حفظ بهتر اطلاعات

3 (Retrieval) بازیابی

فراخوانی اطلاعات ذخیره شده هنگام نیاز
وابسته به نشانه ها، تمرین و ارتباط با اطلاعات قبلی

آمادگی ذهنی و سطوح آن

(Consciousness) 1 هوشیاری

فعال بودن حواس پنج گانه
شرط اولیه برای دریافت محرک ها
بدون هوشیاری، یادگیری ممکن نیست

(Attention) 2 توجه

فعال شدن هوشیاری نسبت به یک موضوع خاص
تمرکز اولیه روی محرک یا اطلاعات مشخص
پایه‌ی شکل‌گیری تمرکز

(Concentration) 3 تمرکز

باقی ماندن توجه روی یک موضوع برای مدت زمان مشخص
نیازمند تلاش ذهنی و حذف عوامل مزاحم
عامل مهم در یادگیری عمیق و مؤثر

انگیزه در یادگیری

تعریف:

انگیزه یا تمایل، مهم ترین شرط در یادگیری مؤثر است.

ویژگی های فراگیران با انگیزه:

مشتاق یادگیری هستند

با علاقه، کنجکاوی، سخت کوشی و جدیت یاد می گیرند

موانع و مشکلات را از سر راه خود برمی دارند

زمان بیشتری برای مطالعه و انجام تکالیف صرف می کنند

تکنیک‌های ایجاد انگیزه در فراگیران

بیان انتظارات از فراگیران در آغاز آموزش

تشویق‌های کلامی

استفاده از آزمون و نمره به‌عنوان محرک

ارائه مطالب تحریک‌کننده ذهن

ترتیب مطالب از ساده به دشوار

در فراگیران پرهیز از رقابت ناسالم و چشم و هم‌چشمی

استفاده از مثال‌های آشنا و ملموس

تعیین تکالیف متناسب با توانایی فراگیر

بیان ارتباط آموزش با زندگی واقعی

بازخورد در یادگیری

انتقال نتیجه ارزیابی فراگیر به آموزش دهنده

فایده برای فراگیر:

تقویت یادگیری موفق

شناسایی و اصلاح خطاهای یادگیری

فایده برای آموزش دهنده:

اصلاح روش آموزش

توصیه اقدامات اصلاحی فردی یا گروهی به فراگیران

تأثیر مهم بازخورد مثبت و تشویقی در یادگیری

قوانین یادگیری

1. **قانون آمادگی:** آمادگی ذهنی و روانی بیشتر → یادگیری مؤثرتر
2. **قانون تمرین و تکرار:** تکرار و تمرین بیشتر → یادگیری پایدارتر
3. **قانون اثر:** نتایج حاصل از یادگیری ملموس تر → انگیزه و درک بهتر
4. **قانون تقدم:** ارتباط قبلی با موضوع → یادگیری آسان تر
5. **قانون شدت:** درگیری تعداد بیشتر حواس → یادگیری عمیق تر
6. **قانون کاربرد:** بکارگیری و استفاده از آموخته ها → تثبیت یادگیری

اصول یادگیری

- ❖ یادگیری یک فرآیند **فعال** است
- ❖ تمایل فراگیر نقش مهمی در یادگیری دارد
- ❖ یادگیری تدریجی و مرحله به مرحله اتفاق می افتد
- ❖ یادگیری برای هر فرد منحصر به فرد و اختصاصی است
- ❖ ارتباط های کلامی و غیر کلامی در یادگیری مؤثرند
- ❖ فراهم بودن شرایط مناسب یادگیری ضروری است
- ❖ حجم کمتر مطالب < یادگیری بهتر
- ❖ مدت زمان کمتر < یادگیری مؤثرتر
- ❖ درگیری بیشتر حواس < یادگیری عمیق تر
- ❖ تداوم یادگیری با دریافت بازخورد از فراگیران
- ❖ تکرار باعث تثبیت و بهبود یادگیری می شود

تسهیل کننده‌های یادگیری

- مشارکت فراگیران در تعیین اهداف آموزشی
- بنا کردن آموزش بر پایه‌ی اطلاعات قبلی فراگیران
- توجه به پیش‌نیازهای فراگیران و حرکت از معلوم به مجهول
- ایجاد انگیزه برای تمرکز و توجه به مطالب
- آماده‌سازی ذهنی فراگیران پیش از شروع فرایند آموزش
- هدایت افراد به سمت حل مسئله و تفکر خلاق
- ایجاد ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر با فراگیران

تسهیل کننده‌های یادگیری

- پاسخ به سوالات فراگیران
- احترام به فراگیران
- توجه به مدیریت زمان در ارائه آموزش‌ها
- استفاده از روش‌ها و شیوه‌های متنوع آموزشی
- دریافت و توجه به بازخورد فراگیران
- سازماندهی محتوای آموزشی
- تعیین تکالیف مناسب برای فراگیران
- ارزیابی مداوم خود در طی فرایند آموزش

عوامل مختل کننده یادگیری (مربوط به آموزش دهنده)

- نداشتن تسلط علمی بر موضوع یا مهارت کافی برای آموزش
- نداشتن آمادگی قبلی
- بی برنامه‌گی و پراکنده‌گویی
- نارسا بودن صدا یا نحوه‌ی تکلم
- استفاده از سخنان تکراری یا قدیمی
- رفتار و حرکات بدنی نامناسب
- ظاهر نامناسب
- نقص‌های بدنی

عوامل مختل کننده یادگیری (مربوط به محتوا)

- مشکل بودن مطالب
- حجیم بودن مطالب
- ناهماهنگی مطالب با نیازها و علایق فراگیران
- تکراری بودن مطالب
- قدیمی بودن مطالب
- آسانی بیش از حد مطالب
- مبهم و نارسا بودن مطالب
- پراکندگی مطالب

عوامل مختل کننده یادگیری (مربوط به محیط آموزشی)

- خرابی یا اشکال در دستگاه‌ها و وسایل کمک آموزشی
- اسلایدهای نامناسب
- دمای نامناسب محیط (سرما یا گرما)
- آلودگی‌های صوتی
- چیدمان نامناسب صندلی‌ها یا محل نشستن فراگیران
- زمان نامناسب برگزاری برنامه آموزشی

اهمیت یادگیری در سالمندان

۱. ارتقای دانش و مهارت لازم برای مدیریت شرایط و زندگی خود
۲. افزایش خودکفایی، اعتماد به نفس و خودشناسی
۳. کاهش وابستگی به خانواده، خدمات اجتماعی و بودجه دولت
۴. مدیریت وضعیت سلامت خود
۵. بهبود عملکرد سلول‌های عصبی
۶. افزایش اعتماد بین نسل‌ها و تضمین احساس هویت مشترک
۷. استفاده از تجربیات، حفظ استقلال و تشویق به مشارکت اجتماعی
۸. همگام‌سازی با پیشرفت‌های فناوری
۹. سازگاری با تغییرات ناشی از بازنشستگی، فوت عزیزان و بیماری

سبک‌های اصلی یادگیری

۱. یادگیرندگان دیداری (Visual)

- ترجیح می‌دهند ببینند و مشاهده کنند
- معمولاً در جلوی کلاس می‌نشینند تا حواسشان پرت نشود
- یادداشت‌برداری را دوست دارند

۲. یادگیرندگان شنیداری (Auditory)

- ترجیح می‌دهند گوش دهند و صحبت کنند
- تمایل دارند مطالب را با صدای بلند بخوانند
- از ضبط صوتی استفاده می‌کنند

۳. یادگیرندگان لمسی/حرکتی (Kinesthetic)

- ترجیح می‌دهند لمس کنند، احساس کنند و تجربه کنند
- با انجام دادن و فعالیت عملی بهتر یاد می‌گیرند
- علاقه‌مند به رویکرد عملی و کاوش فعال، و کشف دنیای اطراف به صورت فعال هستند



با تشکر از بذل توجه شما