





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اهمیت، ضرورت و اصول یادگیری در سالمندان

دکتر ماهرخ کشوری

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اهداف این جلسه:

■ آشنایی فراگیران عزیز با:

- مفاهیم آموزش و یادگیری
- نکات مهم درباره‌ی عوامل مؤثر بر یادگیری
- فرآیندهای حافظه
- آمادگی ذهنی و سطوح آن
- انگیزه در یادگیری
- تکنیک‌های ایجاد انگیزه در فراگیران
- ساختار آموزش
- بازخورد در یادگیری
- قوانین یادگیری
- اصول یادگیری
- تسهیل‌کننده‌های یادگیری
- عوامل مختل‌کننده یادگیری (مربوط به آموزش‌دهنده)
- عوامل مختل‌کننده یادگیری (مربوط به محتوا)
- عوامل مختل‌کننده یادگیری (مربوط به محیط آموزشی)
- اصول یادگیری بزرگسالان
- 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

- محرک اصلی برای شروع و ادامه‌ی یادگیری
- شامل انگیزه درونی (علاقه) و بیرونی (پاداش)
- تقویت با هدف‌گذاری 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

۱. رمزگذاری (Encoding)

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

۲. ذخیره‌سازی (Storage)

- سازماندهی و نگهداری اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت یا بلندمدت
- نقش ساختار ذهنی و دسته‌بندی در حفظ بهتر اطلاعات

۳. بازیابی (Retrieval)

- فراخوانی اطلاعات ذخیره‌شده هنگام نیاز
- وابسته به نشانه‌ها، تمرین و ارتباط با اطلاعات قبلی

آمادگی ذهنی و سطوح آن

□□۱□ هوشیاری (Consciousness)

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

□□۲□ توجه (Attention)

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

□□۳□ تمرکز (Concentration)

- 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، مهم‌ترین شرط در یادگیری مؤثر است.

□ ویژگی‌های فراگیران با انگیزه:

- مشتاق یادگیری هستند
- با علاقه، کنجکاوی، سخت‌کوشی و جدیت یاد می‌گیرند
- موانع و مشکلات را از سر راه خود برمی‌دارند
- زمان بیشتری برای مطالعه و انجام تکالیف صرف می‌کنند

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
- پرهیز از رقابت ناسالم و چشم و هم‌چشمی در فراگیران
- استفاده از مثال‌های آشنا و ملموس
- تعیین تکالیف متناسب با توانایی فراگیر
- بیان ارتباط آموزش با زندگی واقعی

ساختار آموزش

□ سازماندهی محتوای آموزشی و روش انتقال به فراگیر

□ ارائه کلیات محتوا و بخش‌های مختلف آن در آغاز آموزش

□ آموزش مرحله به مرحله بخش‌های مختلف محتوا، و تعیین ارتباط هر بخش با بخش‌های قبلی، بعدی و کل

محتوا

□ ساختار بندی محتوا به روش‌های مختلف:

▪ جزء به کل

▪ کل به جزء

▪ علت به معلول

▪ معلول به علت

▪ مقایسه موضوعات با هم و ...

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

۱. **قانون آمادگی:** آمادگی ذهنی و روانی بیشتر → یادگیری مؤثرتر

۲. **قانون تمرین و تکرار:** تکرار و تمرین بیشتر → یادگیری پایدارتر

۳. **قانون اثر:** نتایج حاصل از یادگیری ملموس‌تر → انگیزه و درک بهتر

۴. **قانون تقدم:** ارتباط قبلی با موضوع → یادگیری آسان‌تر

۵. **قانون شدت:** درگیری تعداد بیشتر حواس → یادگیری عمیق‌تر

۶. **قانون کاربرد:** بکارگیری و استفاده از آموخته‌ها → 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 کننده های یادگیری

- مشارکت فراگیران در تعیین اهداف آموزشی
- بنا کردن آموزش بر پایه ی اطلاعات قبلی فراگیران
- توجه به پیش نیازهای فراگیران و حرکت از معلوم به مجهول
- ایجاد انگیزه برای تمرکز و توجه به مطالب
- آماده سازی ذهنی فراگیران پیش از شروع فرایند آموزش
- هدایت افراد به سمت حل مسئله و تفکر خلاق
- ایجاد ارتباط کلامی و غیرکلامی 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

- نقص های 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

❖ اصول یادگیری بزرگسالان

۱. **خودمحوری** بزرگسالان باید بدانند و بپذیرند که چرا قرار است موضوعی را یاد بگیرند.

❖ پیشنهاد: در ابتدای آموزش، هدف و کاربرد محتوا را شفاف سازی کن.

۲. **یادگیری از طریق انجام دادن** آنها از طریق تجربه مستقیم یاد می گیرند؛ پس آموزش باید مشارکتی، فعال و عملی باشد.

❖ پیشنهاد: استفاده از تمرین های عملی، بازی های آموزشی، یا شبیه سازی های ساده.

۳. **ارتباط** باید بدانند چرا و چگونه موضوع برایشان مهم است و در زندگی شان کاربرد دارد.

❖ پیشنهاد: مثال های ملموس و کاربردی از زندگی روزمره سالمندان ارائه بده.

۴. **تجربه** باید بتوانند از تجربیات گذشته خود استفاده کنند؛ پس بیان مطالب باید برایشان آشنا باشد.

❖ پیشنهاد: از زبان و مفاهیمی استفاده کن که با خاطرات و تجربیاتشان هم خوانی دارد.

اصول یادگیری بزرگسالان

□ **چندحسی:** نیاز به روش‌های یادگیری که همه یا اکثر حواس را درگیر کند.

□ **تمرین:** هرچه امکان تمرین مهارت‌ها یا استفاده از دانش جدید بیشتر باشد، یادگیری مؤثرتر خواهد بود.

□ **پیشرفت فردی:** عوامل درونی (مانند لذت یا علاقه به یادگیری موارد جدید) پررنگ‌تر از عوامل بیرونی (مانند تبلیغات).

□ **مشارکت:** شرکت در برنامه‌ریزی و ارزیابی فرآیند یادگیری خود و حضور فعال و کامل در مدیریت

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

سبک‌های یادگیری در سالمندان بر اساس روش یادگیری

۱. یادگیری احساسی

۱. مناسب برای فراگیران با انگیزه
۲. مسئولیت‌پذیری در یادگیری برایشان اهمیت دارد

۲. یادگیری محیطی

۱. حساس به ویژگی‌های محیط آموزشی
۲. عوامل مؤثر: صدا، روشنایی، دمای هوا، چیدمان کلاس

۳. یادگیری اجتماعی

۱. تأکید بر برابری و عدالت آموزشی
۲. نیاز به اختیار عمل و آزادی در فرآیند یادگیری

۴. یادگیری فیزیکی

۱. تأثیرپذیر از کیفیت آموزش و زمان‌بندی
۲. علاقه‌مند به موضوعات جذاب و فرآیندهای پویا

سبک‌های یادگیری در سالمندان براساس انواع هوش

۱. هوش کلامی خوب:

- علاقه‌مند به واژه‌ها و زبان
- یادگیری از طریق متون پیچیده و نوشتاری

۲. هوش دیداری خوب

- دریافت اطلاعات از طریق دیدن
- ترجیح استفاده از تصاویر، نمودارها و رنگ‌ها

۳. هوش عملی خوب

- یادگیری از طریق حرکت و تعامل با محیط
- انجام فعالیت‌های فیزیکی برای درک بهتر مفاهیم

۴. هوش موسیقایی خوب

- واکنش سریع به صداها و آواها
- یادگیری از طریق موسیقی، ریتم و آهنگ

۵. هوش بین فردی خوب

- توانایی برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی با دیگران
- یادگیری مؤثر در محیط‌های گروهی و تعاملی

۶. هوش درون فردی خوب

- شناخت دقیق از توانایی‌ها و احساسات خود
- استفاده از خودآگاهی برای رشد و تعالی فردی



با تشکر از بذل توجه شما