



اهمیت، ضرورت و اصول یادگیری در سالمندان

شهرستان نجف آباد

شهریور ۱۴۰۴

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

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

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

❖ 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.

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



با تشکر از بذل توجه شما