

یادگیری

یادگیری یعنی تغییر نسبتاً پایدار در رفتار که بر اثر توانهای رفتاری در تواناییهای رفتاری شما بوجود می آید. نقش یادگیری در همه جهات زندگی نمایان است. یادگیری تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست، بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی و تعامل اجتماعی شما دخالت دارد. انسان ها یاد می گیرند که از چه چیزی بترسند، چه چیزی را دوست داشته باشند و کجا و چگونه رفتار کنند، در واقع نوزاد از همان بدو تولد درگیر فرآیند یادگیری می شود و این توانایی است که باعث پیشرفت و تفاوت انسان ها از یک نسل به نسل بعدی می شود. مهم ترین مشخصه یادگیری این است که یادگیری نوعی تغییر در رفتار است، تغییری که به تدریج رخ می دهد.

یادگیری اساس فهم رفتار انسان می باشد و شما آنگونه عمل می کنید که آموخته اید.

ویژگی های یادگیری

تغییر در رفتار، یادگیری است، به صورتی که بعد از کسب یادگیری، رفتار شما به یک روش یا حالت جدید تغییر می یابد.

۱- پایداری نسبی

تغییر موقتی رفتار که گاه تحت تاثیر عواملی مانند انگیزش و هیجان، خستگی، تغییرات فیزیولوژی (تغییر اندازه مردمک چشم) و دیگر عوامل ایجاد می شود. این قبیل عوامل اگر چه در رفتار شما تغییر ایجاد می کنند، اما به محض برطرف شدن عوامل، تغییر رفتار شما به حالت اولیه باز می گردد بطور مثال : زمانیکه شما تکلیفی را بارها انجام بدهید ممکن است خسته شوید و نتیجه آن عدم یادگیری می باشد ولی با قدری استراحت، ذهن شما آماده یادگیری بیشتر می شود.

۲- تواناییهای رفتاری

یادگیری در شما نوعی توانایی ایجاد می کند، بدین معنی که تغییرات پایدار در رفتار نتیجه تغییر در توانایی است، نه تغییر در رفتار ظاهری مثلاً زمانی که شما نحوه شستشوی دست را یاد می گیرید، بدان معنی است که این یادگیری هیچ وقت از بین نمی رود. بنابراین یادگیری تغییراتی است که در ذهن شما ایجاد می شود و زمانی قابل اندازه گیری است که در عمل شما مشخص شود.

۳- تجربه

هر نوع تغییر در تواناییهای رفتاری زمانی یادگیری محسوب می شود که بر اثر تجربه، محرک های بیرونی و درونی بر شما تاثیر بگذارد مثل (خواندن کتاب، گوش دادن به سخنرانی، زمین خوردن کودک و فکر کردن درباره یک مطلب)، کلمه تجربه در تعریف حاکی از آن است که تنها آن دسته از تغییرات رفتاری را می توان یادگیری نامید که محصول تجربه یعنی تاثیر متقابل شما با محیط باشد. مثلاً بالغ شدن، رشد کردن، تغییراتی است که در شما رخ می دهد اما یادگیری محسوب نمی شود.

۴- یادگیری یادداشت

انسان موجودی یادگیرنده است و چیزی را یاد نمی گیرد، مگر آنکه قبلاً در ساخت ژنتیکی اش، توانایی ها و برنامه ریزی هایی انجام شده باشد، مثلاً کودک بعد از سن معینی شروع به خزیدن، ایستادن، و راه رفتن می کند. (نقش وراثت) و در این راه ممکن است نواقص و مشکلات زیادی وجود داشته باشد که با گذشت زمان و در اثر تجاربی که به دست می آورد آنها را اصلاح می کنند. (نقش یادگیری)

اصول یادگیری

۱ - نیاز به دانستن در شما وجود داشته باشد.

۲ - در کلاس های آموزشی شرکت فعال داشته باشید.

۳ - از مکانیزم تداومی معانی استفاده کنید. شما اصطلاحات پزشکی را بوسیله پیوند کلمات جدید با اصطلاحاتی که قبلاً آموخته اید یاد می گیرید یعنی بازگشت به معانی و مفاهیم و تفسیرهایی که در گذشته در ذهن شما صورت گرفته است.

۴ - تقویت مثبت (پاداشی که در نتیجه رفتار مثبت دریافت می کنید).

۵ - آگاهی به مفاهیم و مطالب آموزشی بهتر خواهد شد زمانیکه شما به درک خوبی از مطالب آموزش داده شده برسید.

۶ - خلاصه ای از مطالب آموزش داده شده را بتوانید بیان کنید.

یادگیری چگونه صورت می گیرد؟

۱- غیر رسمی : از طریق فعالیت های عادی زندگی

شما در باره سلامت و بیماری خود به طور غیر رسمی آموزش می بیند مثلاً در محیط خانواده، والدین معمولاً به فرزندان معیارهای اساسی رعایت بهداشت را می آموزند. از قبیل شستن دستها قبل و بعد از غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و ...

۲- رسمی : با اهداف خاص طرح ریزی شده است، چون کل نیازهای یادگیری در شما از طریق غیررسمی برطرف نمی شود پس شما نیاز به آموزش و آموختن در خصوص وضعیت بیمارستان و نوع مراقبتهایی که باید دریافت کنید، را دارید. شما با شرکت در کلاسهای آموزشی و توجه به مطالبی که به شما آموزش داده می شود، یادگیری را در خود تقویت می کنید.



طبقه بندی سطوح یادگیری

۱- حیطه شناختی ۲- عاطفی ۳- روانی — حرکتی

۱- حیطه شناختی : دانش و معلومات، تواناییها و مهارت های ذهنی که شما در زندگی کسب می کنید در حیطه شناختی قرار دارد، و همچنین یادگرفتن و آموختن مطالبی که در کلاس به شما آموزش داده می شود و درک مفاهیم و عمل به آنها در حیطه شناختی قرار دارد.

۲- حیطه عاطفی : حیطه عاطفی با علائق، انگیزش و نگرش شما سروکار دارد مثلاً زمانیکه دست شما درد می کند و برای شما فیزیوتراپی انجام می شود و بعد از انجام فیزیوتراپی شما احساس بهتری دارید.

۳- حیطه روانی- حرکتی : به فعالیتها و مهارتهایی که هم جنبه روانی و هم جنبه جسمانی دارند اطلاق می شود مثلاً شما نحوه تعویض پانسمان را با استفاده از روش تمیز نشان می دهید. اهداف آموزشی حیطه روانی- حرکتی به حرکات و اعمال ماهرانه ایی که نیازمند فعالیتهای توأم بدنی و روانی هستند، توجه دارند.

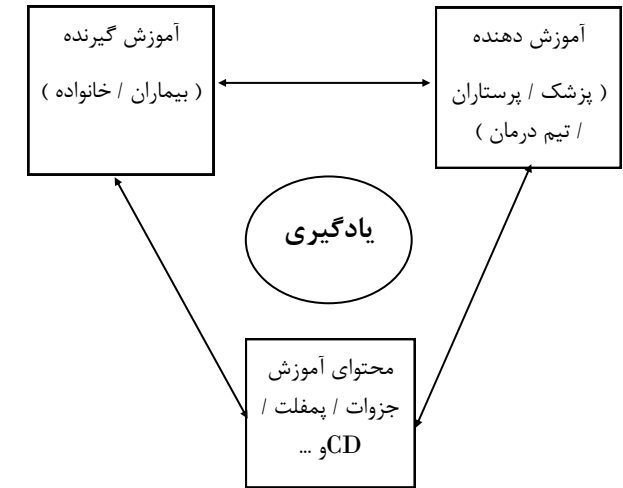


واحد آموزش

تقویت یادگیری در بیماران روان



اجزای اصلی فرآیند آموزش با هدف یادگیری



رابطه آموزش و یادگیری

آموزش وسیله ای است که به منظور ایجاد یادگیری انجام می شود. یادگیری هدف است و آموزش وسیله رسیدن به این هدف است. بیماران گرامی آموزش هایی که به شما در بدو پذیرش و حین بستری و زمان ترخیص داده می شود به جهت این است که شما در رفتاراتان تغییراتی داشته باشید. و بتوانید با تغییر رفتاراتان به سلامتی جسمی و روان دست یابید.

رسانه آموزشی و وسایل کمک آموزشی چیست؟

رسانه آموزشی ابزاری است که محتوای آموزش را به شما منتقل می کند. مثل: پمفلت، پوستر، کتاب، جزوات آموزشی

وسایل کمک آموزشی شامل اشیاء، وسایل و ابزاری است که تنها در بخشی از آموزش از آنها استفاده می شود.