

**بخش دهم**

**خودیادگیری**

### مقدمه

آموزش دهندگان سلامت پیشگامانی هستند که همیشه طالب درک جدیدی از رفتار انسانی و راه‌های جدید استفاده از دانش خویش به منظور حل مشکلات فردی و اجتماعی می‌باشند. گستردگی طیف آموزش دهندگان سلامت از وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تا بهورزان سخت کوش و رابطان پر افتخار سلامت فرصتی است که باید با افزایش آشنایی آنان با دانش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز برای ارایه انواع خدمات آموزش سلامت، تقویت گردد.

برای پرورش و تربیت افراد، اغلب مؤسساتی وجود دارد که متأسفانه پاسخ‌گوی نیازهای جامعه نمی‌باشند و آنان را برای دنیای متحول فردا آماده نمی‌سازند. چرا که در اغلب این مؤسسات تعداد زیادی از فراگیران، تحت تسلط یک معلم قرار دارند و او هم اطلاعات را به طور شفاهی و در یک زمینه خاص به آنان منتقل می‌نماید و تنها فعالیت فراگیران نیز یادداشت برداشتن است. حال سؤال این است که چنین افرادی چگونه خواهند توانست از عهده وظایف خطیر خویش در آینده برآیند؟!

بنابراین لازم است که در نظام تربیت کارکنان بهداشتی تحولی پدید آید و به جای اینکه فراگیران فقط اطلاعات را حفظ کنند، یاد بگیرند که چگونه اطلاعات را به دست بیاورند؛ درباره اطلاعات گردآوری شده، تفکر نموده و آنها را با یکدیگر ترکیب نمایند؛ و در نهایت از اطلاعات موجود استفاده و آنها را در موقعیت‌های جدید به کار گیرند. اینجاست که می‌توان گفت که یادگیری روی داده است.

آموزش دهندگان سلامت برای اینکه بتوانند به وظایف خطیر حرفه‌ای خویش عمل نمایند و خود را با دنیای متحول پیرامون خویش هماهنگ سازند، نیازمند پرورش مهارت‌های یادگیری در خویش می‌باشند. آنها باید یاد بگیرند که چگونه در مواجهه با مشکلات و رویدادهای جدید، رفتار عملی متناسب را انجام دهند و چگونه از آموخته‌های خویش در این موقعیت‌ها استفاده نمایند. چرا که در دنیای

متحول امروز، مشکلات نیز متحول می‌شوند و آنچه که در گذشته به عنوان یک معضل محسوب می‌شده است، شاید اهمیت خود را از دست داده باشد و موارد جدید دیگری پایه عرصه حضور بگذارند.

بنابراین هدف یادگیری در آموزش دهندگان سلامت، این است که آنان بیاموزند چگونه یاد بگیرند، به نحوی که بتوانند از عهده مشکلاتی که ممکن است در آینده با آنها مواجه شوند، برآیند. به این ترتیب مشاهده می‌گردد که یادگیری می‌تواند در تمام مکان‌ها اتفاق بیفتد و فقط مختص مکان‌های رسمی آموزشی نیست. هر کسی می‌تواند کاری را که به آن علاقه‌مند است، بدون هیچ‌گونه آموزش رسمی یاد بگیرد. یا اینکه می‌تواند در یک کلاس درس، به طور مستقل موضوعات مورد علاقه خودش را فرا بگیرد. اما این امر نیازمند این است که فرد از فرصت‌هایی که به دست می‌آورد، به خوبی استفاده کند؛ بر روی کارهای خود فکر کند و سؤالات خود را بپرسد.

### تعریف خودیادگیری

با توجه به تعاریف خودیادگیری می‌توان گفت که خودیادگیری شیوه‌ای از یادگیری است که خود فراگیر تمام مراحل یادگیری را انجام می‌دهد. این مراحل شامل تعیین اهداف، محتوا، روش، مکان، زمان، مراحل و ارزشیابی اقدامات انجام شده می‌باشد. فردی که دارای مهارت خودیادگیری است باید بتواند: در میان اهداف مختلف هدف خودش را مشخص کرده؛ برای رسیدن به هدف مورد نظر، اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری و یا مهارت‌های مورد نیاز را کسب و در مسیر مطلوب خویش تلاش نماید. وی همچنین باید بتواند معیارهای کاملاً مشخصی را که نشان دهنده رسیدن او به موفقیت می‌باشند، معین و در نهایت کار خود را ارزشیابی نماید. در حقیقت می‌توان گفت که چنین فردی در یادگیری استقلال پیدا کرده است.

باید توجه داشت که خودیادگیری نیازمند میزان معینی از استقلال و بلوغ می‌باشد که این حالت معمولا در بزرگسالان مشاهده می‌شود. البته چنین فراگیرانی می‌بایست دارای انگیزه برای یادگیری بوده، همچنین یکسری از ویژگی‌ها را دارا باشند.

### ویژگی‌ها و توانایی‌های افراد دارای مهارت خود یادگیری

قبل از اینکه درباره ویژگی‌های این افراد صحبت کنیم، توجه شما را به صحبت‌های عده‌ای از فراگیران درباره خودیادگیری جلب می‌نماییم:

- یکی از این افراد می‌گوید: هنگامی که من برای اولین بار عبارت خودیادگیری را شنیدم، نتوانستم معنی آن را سریعاً درک نمایم. این عبارت برای من غریبه و نا آشنا بود. اما بعدها متوجه شدم خودیادگیری به من اجازه انتخاب مکان و زمان و محتوای چیزی را که می‌خواهم بیاموزم، می‌دهد.
- خودیادگیری چیز خوبی است، زیرا باعث می‌شود مهارت‌هایی را که شما در یک موضوع خاص فرا گرفته‌اید، بتوانید برای موضوعات دیگر هم به کار برید.
- یکی دیگر بیان می‌کند: زمانی که من عبارت خودیادگیری را شنیدم، فکر کردم که نوعی یادگیری است که در آن هیچ گونه کمک و حمایتی از سوی معلمان وجود ندارد. البته در حال حاضر، نظر من تغییر کرده است و می‌دانم که اگر خود فرد بخواهد، حمایت همیشه وجود دارد.
- خود یادگیری چیز خوبی است اما یک ضرر هم دارد. فایده آن این است که شما هدایت مطالعه خود را در دست می‌گیرید و ضرر آن این است که شما گاهی اوقات نمی‌دانید چگونه یادگیری خودتان را شروع کنید و نیازمند یک

سری راهنمایی‌ها خواهید بود. اگر این راهنمایی‌ها وجود نداشته باشد شما از ادامه راه ناامید خواهید شد.

**فراگیرانی که هدایت خویش را در یادگیری به دست می‌گیرند، چه ویژگی‌هایی را دارا می‌باشند؟**

آنان افرادی هستند که:

**الف) در مرحله برنامه‌ریزی:**

- ۱- اهداف و استانداردهای خویش را با یا بدون کمک افراد ماهر تعیین می‌نمایند؛
- ۲- به گونه‌ای جامع و استراتژیک برنامه‌ریزی می‌کنند؛
- ۳- توانایی‌های خویش را باور دارند.

**ب) در طی انجام فعالیت‌های یادگیری:**

- ۱- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند؛
- ۲- از افراد ماهر، مؤسسات و یا دیگر منابع موجود برای رسیدن به اهداف خویش، استفاده می‌نمایند؛
- ۳- علاقه به کار را در خویش پرورش می‌دهند؛
- ۴- بر روی فعالیت خود تمرکز داشته و این توجه و تمرکز را تا پایان فعالیت ادامه می‌دهند؛
- ۵- به طور مداوم به خود آموزش می‌دهند؛
- ۶- عملکرد خود را پایش می‌نمایند؛
- ۷- هر زمان که لازم باشد، به جستجوی کمک می‌پردازند؛
- ۸- مسئولیت هدایت و بارور بودن خویش را بر عهده می‌گیرند؛

- ۹- مهارت‌های اداره زمان، اداره پروژه، تعیین اهداف، خود ارزیابی، جمع‌آوری اطلاعات و استفاده از منابع آموزشی را تمرین می‌نمایند؛
- ۱۰- بالغ‌ترین این افراد، کسانی هستند که می‌توانند از هر نوع معلمی، فرا بگیرند.

### ج) در تکمیل کارشان:

- ۱- کار خود را ارزشیابی می‌کنند؛
- ۲- به این ادراک رسیده‌اند که با کار سخت و پشتکار می‌توان به موفقیت نایل گردید؛
- ۳- تصویری مثبت از خود دارند؛
- ۴- آن چه را فرا گرفته‌اند، در مواجهه با موقعیت‌های جدید به کار می‌گیرند.

از ویژگی‌های شخصی افرادی که هدایت یادگیری خویش را به عهده می‌گیرند نیز می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- این افراد، افرادی مثبت می‌باشند؛
- توانایی پیشقدم بودن در انجام فعالیت‌ها را دارا می‌باشند؛
- آمادگی برای یادگیری دارند؛
- مسئولیت یادگیری خویش را به عهده می‌گیرند؛
- توانایی مداومت در کار را دارند؛
- دارای قدرت سازماندهی می‌باشند؛
- موقعیت‌های چالش برانگیز را دوست دارند.

## اجزای خود یادگیری

در این قسمت به طور خلاصه اجزای خودیادگیری توضیح داده می‌شود. اجزای اصلی خودیادگیری عبارت است:

- ۱- خود مدیریتی<sup>۱</sup>
- ۲- تعیین اهداف<sup>۲</sup>
- ۳- خود پایشی<sup>۳</sup>
- ۴- خود ارزیابی<sup>۴</sup>
- ۵- خود تقویتی<sup>۵</sup>
- ۶- خود انگیزی<sup>۶</sup>

## ۱- خود مدیریتی :

ه خود مدیریتی، یک لغت روان‌شناختی است که برای توصیف فرآیند رسیدن به خودمختاری و استقلال فردی استفاده می‌شود و هدف آن انتقال کنترل از فرد مراقب یا مربی به خود شخص می‌باشد. به عبارت دیگر هدف آن انتقال از کنترل بیرونی به کنترل درونی می‌باشد.

فردی که این مهارت را در خود پرورش داده است، قادر است درون محیط خودش به طور مستقل عمل نماید.

البته توجه داشته باشید که پرورش این مهارت در خود، نیازمند زمان و انرژی زیادی می‌باشد اما در دست گرفتن کنترل رفتارهای خود و مشارکت فعال در تغییر رفتار

---

<sup>۱</sup> - self - management

<sup>۲</sup> -goal - setting

<sup>۳</sup> - self - monitoring

<sup>۴</sup> -self - evaluation

<sup>۵</sup> -self - reinforcement

<sup>۶</sup> -self - motivation

خویش، عاملی کلیدی در کاهش یا حذف رفتارهای نامناسب، تداوم رفتارهای مناسب و کسب مهارت‌های جدید می‌باشد.

#### ۲- تعیین اهداف:

تعیین اهداف پایه‌ای برای مشخص کردن میزان اختلاف میان وضع موجود و وضع ایده‌آل است. تشخیص اختلاف به فرد این امکان را می‌دهد تا برای کاهش آن کوشش نماید. اهداف، فرد را وادار می‌نمایند تا برای رسیدن به آنچه می‌خواهد تلاش لازم را انجام دهد. همچنین تعیین اهداف به افراد کمک می‌کند تا از طریق تأکید بر وظایف، شیوه‌های عمل مناسب را انتخاب و پیشرفت خویش را پایش نمایند.

#### ۳- خود پایشی:

هدف خودپایشی، آموزش شخص برای آگاه‌تر شدن از رفتار خویش می‌باشد و موجب می‌گردد، قبل از اینکه فرد در خطایی که انجام می‌دهد به دام بیفتد، آن را متوقف نماید. گاهی اوقات تنها به دلیل فرآیند مشاهده، رفتار نامطلوب کاهش می‌یابد.

#### ۴- خود ارزیابی:

در این قسمت افراد سطح و موقعیت عملکرد خود را با میزان دست‌یابی به استانداردهای مطلوب مورد مقایسه قرار می‌دهند و اختلافات یا تفاوت‌ها را در طول طیفی از رفتارهای مطلوب تا نامطلوب مشخص می‌کنند و بر اساس آن تصمیم می‌گیرند چه مداخله‌ای مورد نیاز می‌باشد.

همچنین خود ارزیابی به فرد یادآوری می‌کند که آیا در رفتاری معین با اهداف تعیین شده قبلی، درگیر شده است یا خیر؟ اگر این امر روی داده بود، شخص به مرحله بعدی یعنی خود تقویتی حرکت می‌کند، در غیر این صورت ممکن است نیاز



باشد تا اهداف را اصلاح نموده، شیوه‌های عملکرد را تغییر داده و خود ارزیابی مجدد انجام دهد.

#### ۵- خود تقویتی :

عبارتست از پاداش دادن به خود به دلیل رسیدن به اهدافی که از پیش معین شده‌اند. محققان ادعا می‌نمایند اگر به فرد اجازه داده شود که از میان انواع پاداش‌ها، پاداش مورد نظر خود را انتخاب نماید، مؤثرتر از زمانی خواهد بود که فقط یک پاداش در دسترس باشد. در ابتدا، ممکن است پاداش بلافاصله به فرد داده شود اما بهتر این است که شخص برای رفتار مناسب خود، در ابتدا امتیازی دریافت نماید و سپس در نوبت‌های دیگر امتیازهای خویش را با پاداش دلخواهش دریافت نماید. اگرچه در اغلب موارد، پاداش‌های خارجی کاملاً مؤثر می‌باشند اما مطلوب‌تر آن است که فرد بر روی پاداش‌های درونی تکیه نماید.

#### ۶- خود انگیزشی:

کلید خود یادگیری این است که بتوانیم در خود، انگیزه برای یادگیری ایجاد نماییم. همان گونه که قبلاً نیز ذکر گردید، خود یادگیری حرکت از کنترل شدن توسط دیگران به سوی کنترل توسط خود می‌باشد که در طی آن افراد یاد می‌گیرند تا کارهایی را که می‌توانند انجام دهند، پیدا کنند؛ رموز موفقیت خویش را پیدا و پیگیری نمایند و آنها را آشکار سازند و پاداش‌هایی نیز به دست بیاورند. همانطور که افراد در فرآیند یادگیری مستقل و ماهر می‌شوند، یاد می‌گیرند که چگونه علایق خویش را کشف نمایند. پیگیری فعال علایق شخصی در شرایط واقعی، بزرگترین محرک می‌باشد.

### سخن آخر :

همه افراد برای اینکه مسئولیت یادگیری خود را در دست بگیرند آماده نیستند. می‌توان توانایی یادگیری مستقل را به صورت یک طیف تصور نمود که در آن فرد ابتدا به معلم وابسته می‌باشد، سپس به طور مستقل یادگیری خود را آغاز می‌نماید و در مرحله پیشرفته‌تر قادر به همکاری متقابل با دیگران می‌باشد.

علاوه بر این باید توجه داشت: که اولاً استقلال فراگیر احتمالاً از یک موقعیت به موقعیت دیگر متفاوت می‌باشد؛ ثانیاً بعضی از فراگیران در تمام موضوعات و عده‌ای دیگر فقط در بعضی از موضوعات وابسته می‌باشند. بنابراین استقلال در یک زمینه و موضوع، نشانگر استقلال در حوزه جدید دیگر نمی‌باشد؛ نکته مهم دیگری که یادآوری آن ضروری می‌باشد و عدم توجه به آن می‌تواند منجر به دل سردی افراد در خودیادگیری شود، این است که در مراحل اولیه یک پروژه خودیادگیری ممکن است فرد نیازمند آشنایی، جهت دهی، حمایت و راهنمایی باشد. بنابراین در آغاز هر پروژه یادگیری، می‌بایستی سطح استقلال فرد در آن با توجه به توانایی تعیین موضوع، منابع، مراحل یادگیری و زمان اتمام پروژه مشخص گردد. مهارت خودیادگیری مهارتی دست نیافتنی نیست، بلکه مهارتی است که با تمرین و ممارست و به کارگیری دستورالعمل‌های موجود، می‌توان آن را در خود پرورش داد.