



تقویت مهارت‌های یادگیری و ارتباطی در دانشجویان

دکتر شکوه ورعی
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

نقش دانشگاه ها در تربیت نیروی انسانی

اصلی ترین نهاد توسعه دهنده منابع انسانی تخصصی

تامین کننده نیازهای جامعه از نظر تولید علم، حفاظت از دستاوردهای فکری، علمی و انتقال آنها به نسل های آینده

تعلیم، تربیت، مشاوره، راهنمایی و پرورش استعدادها و توانمندی های دانشجویان

لزوم مشاوره به عنوان یک فعالیت سازمان یافته

مشاوره رابطه ای پویا و هدفمند میان استاد مشاور و دانشجو

با روشهایی منطبق بر نیازمندی های دانشجو در زمینه های مختلف

اتخاذ رویکردها برای حل مساله و گرفتن تصمیم درست





مشاوره و اساتید مشاور

مشاوره یعنی فرآیند مبتنی بر رابطه یاورانه، حضوری و تخصصی با استفاده از دانش و مهارت های اساتید مشاور در حل مشکل

پیشگیری و جلوگیری از بروز مشکلات و حل مشکلات

تسلط بر کلیه آیین نامه ها و دستورالعمل های آموزشی، فرهنگی، پژوهشی و مشاوره، خدمات راهنمایی و مشاوره به منظور پیشرفت تحصیلی دانشجو

اهمیت حضور اساتید مشاور

تغییرات قابل توجه در وضعیت اجتماعی، اخلاقی، روانی، فرهنگی و تحصیلی دانشجویان در محیط دانشگاه نسبت به زندگی قبل از آن

حضور دانشجویان از شهرهای مختلف به محیط دانشگاه

تجربه دوری از خانواده، زندگی خوابگاهی و برخورد با فرهنگ های مختلف

مستعد شدن دانشجویان به اضطراب آشکار و پنهان بعد از ورود به دانشگاه

وظیفه دانشگاه ها: ارائه مشاوره جهت فایق آمدن بر مشکلات دانشجویان



اهمیت حضور اساتید مشاور



استاد مشاور اولین سطح ارتباطی
دانشجو با سیستم آموزشی

کمک به گسترش بینش،
حل تعارض های درونی و
رشد روابط سازنده با
دیگران، و بازدهی بیشتر
نظام آموزشی

ارتقای علمی، رفع
مشکلات آموزشی،
پژوهشی، فردی،
اجتماعی، عاطفی و
رفاهی دانشجویان

پیشگیری از افت تحصیلی دانشجویان، اتخاذ
تصمیمات به موقع و مناسب پیش از بروز
مشکلات بعدی

اهداف برگزاری طرح استاد مشاور



هدف کلی :

بهبود وضعیت آموزشی، فرهنگی و اجتماعی دانشجویان

اهداف جزئی :

۱. شناسایی زمینه های آسیب پذیری دانشجویان و پیشگیری از بروز مشکلات آموزشی و رفع موانع موجود .
۲. هدایت ، کنترل و ارزیابی مستمر وضعیت آموزشی دانشجویان
۳. مساعدت و حمایت منطقی و مبتنی بر خودباوری دانشجویان دارای مشکل
۴. شناسایی عوامل غیر آموزشی موثر بر وضعیت آموزشی دانشجویان و تلاش در جهت رفع آنها

موضوعات مشاوره

برنامه ریزی
تحصیلی

جلوگیری از
افت تحصیلی و
کمک به رفع
مشکلات
مربوطه

آموزش
روش های
صحیح مطالعه
دروس مختلف



مسائل مربوط
به امتحانات

آموزش
روش های بهبود
حافظه و تمرکز

آموزش راه های
مدیریت زمان



یادگیری چیست؟

یادگیری، تغییر نسبتاً پایدار در رفتاری است که در نتیجه تمرین تقویت شده رخ می دهد.

یادگیری عبارتست از تغییر نسبتاً پایدار در احساس، تفکر و رفتار فرد که بر اساس تجربه ایجاد شده باشد



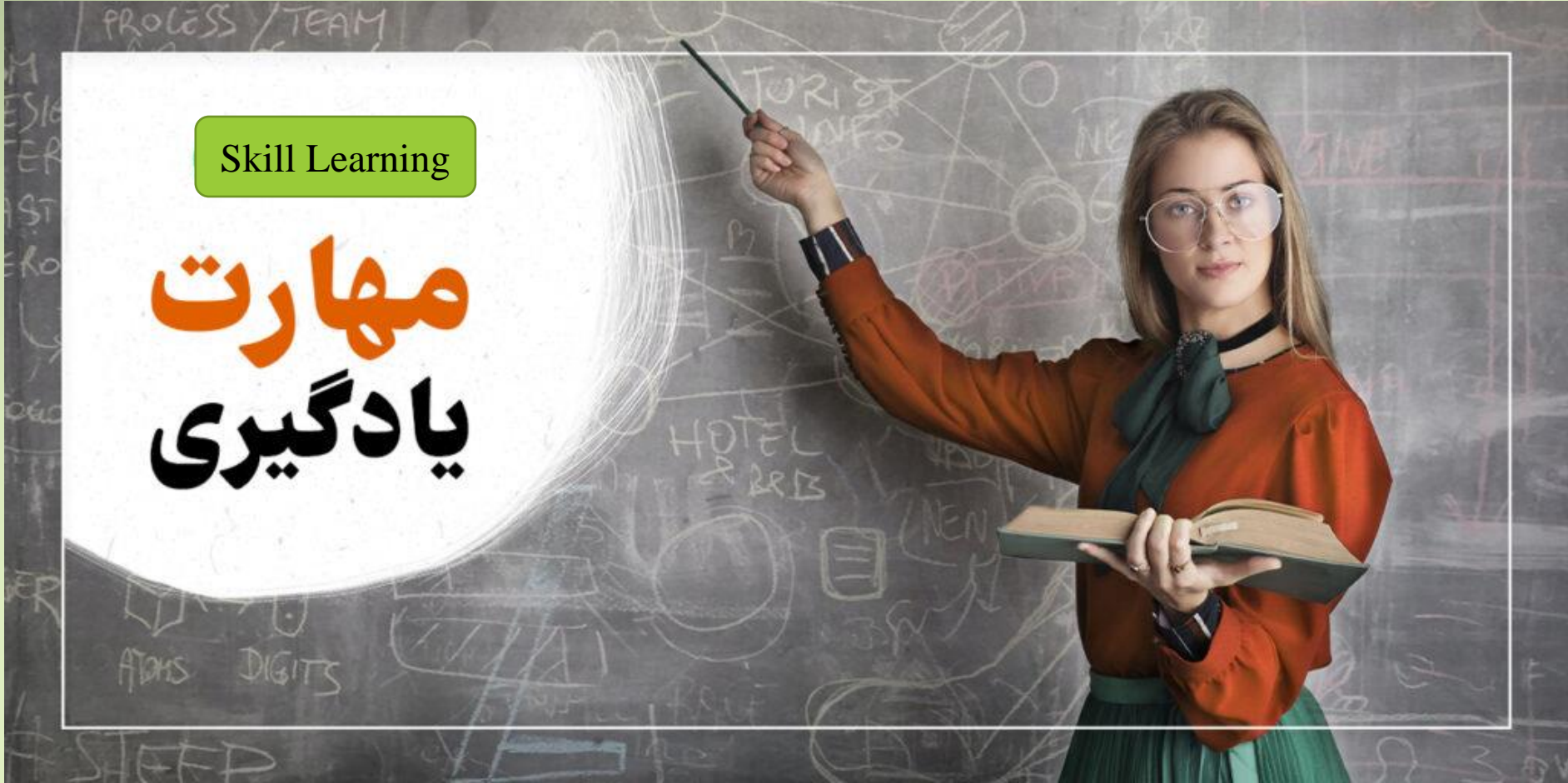
اهمیت آشنایی با تکنیک‌ها و روش‌های یادگیری در عصر دیجیتال

- دو واژه‌ی زیر را با معنایی متفاوت به کار می‌رود:
- **آموزش:** به معنای تزریق دانش و مهارت از سمت استاد به دانشجو
- **یادگیری:** به مفهوم تلاش فعال و دائمی دانشجو برای جستجو و جذب دانش و بهبود مهارت
- البته **آموزش و یادگیری** همیشه در کنار هم بوده‌اند. **سهم اصلی** در گذشته در اختیار آموزش بوده و اکنون در اختیار یادگیری قرار گرفته است



Skill Learning

مہارت یادگیری



مهارت یادگیری



یادگیری یک مهارت است که می توان به روش های مختلف در بهبود آن تاثیر گذار بود

افزایش سطح یادگیری و تقویت حافظه به منظور پیشرفت دانشجویان

موفقیت در یادگیری وابسته به تصور و انگیزه می باشد.



مهارت یادگیری



تقویت پاسخ
های صحیح و
تضعیف پاسخ
های اشتباه

افزودن اطلاعات
جدید به حافظه

درک موارد ارائه
شده با در نظر
گرفتن اطلاعات
مرتبط

سازماندهی
ذهنی و ارتباط
آن ها با دانش
قبلی

ماهیت ذاتی (زمینه درونی)
عوامل ژنتیک و فرازمینه‌ای

- توانایی‌های شناختی و فکری
- حل مسئله
- تجزیه و تحلیل و تفکر انتقادی

• انواع مهارت‌های یادگیری

ماهیت اکتسابی (در طول زمان با تمرین مستمر)،

- تمرکز حفظ و بازخوانی اطلاعات
- سازماندهی و برنامه‌ریزی
- تفکر انتقادی و حل مسئله
- مدیریت زمان از طریق آموزش و تمرین



پیش نیازهای مهارت یادگیری



طرز فکر صحیح : نگرش صحیح، اشتیاق و تمایل به یادگیری

نظم و انضباط : حفظ انضباط فکری و سازماندهی کارها

خود انگیزختگی : تشویق برای یادگیری و انگیزه فردی برای یادگیری

مدیریت زمان : یادگیری به موقع و طبق برنامه

عوامل موثر در بهبود مهارت های یادگیری

شرایط
محیطی

تمرین و
تکرار

انجام
تمرینات
تعاملی

منابع و
دوره های
آموزشی
متنوع



استفاده از
تکنولوژی
و منابع
آموزشی
آنلاین

استفاده از
تکنیک های
یادگیری
موثر

مدیریت و
تخصیص
هدفمند
زمان

انگیزه و
علاقه فرد
برای
یادگیری

انواع سبک‌های یادگیری

سبک یادگیری بصری: یادگیری به وسیله تهیه نقشه‌ها و نمودارها، تماشای ویدئوها و تصاویر.

سبک یادگیری شنیداری: یادگیری به وسیله گوش دادن به سخنرانی‌ها و کنفرانس‌ها، استفاده از فایل‌های صوتی، توجه به صداها و تلفظ درست کلمات.

سبک یادگیری حرکتی: یادگیری به وسیله انجام تمرینات عملی و ورزشی، اجرای آزمایش، استفاده از مدل‌ها و نمونه‌های فیزیکی.

سبک یادگیری خواندنی-نوشتنی: یادگیری به وسیله خواندن کتاب‌ها و مقالات و نوشتن خلاصه و یادداشت.

سبک یادگیری تجربی: یادگیری به وسیله انجام آزمایش‌ها و تجربیات عملی، استفاده از مدل‌ها و انجام پروژه.

سبک یادگیری اجتماعی: یادگیری به وسیله تعامل و همکاری با دیگران، بحث و تبادل نظر، شرکت در گروه‌های مطالعه و تحقیق.

مهم ترین راهکارهای تقویت مهارت یادگیری

مطالعه کردن فراموش نشود (اصل موفقیت)

یادداشت برداری کردن (ثبت نکات مهمی که می شنوید یا می خوانید)

از دیگران یاد بگیرید (شرکت کلاس ها و دوره های آموزشی)

تقویت حافظه (استفاده از تکنیک های تقویت حافظه و یا حتی رژیم غذایی مناسب)

از دیگران الگوبرداری کنید (الگو برداری از سبک یادگیری دیگران و سپس شخصی سازی آن)

تمرین کردن فراموش نشود (هر چقدر که حافظه خوب باشد، بدون تمرین کردن فراموش می

شوند)

مهم ترین راهکارهای تقویت مهارت یادگیری

آشنایی با سبک های یادگیری (نباید ذهن به استفاده از یک روش و سبک یادگیری محدود شود)

حفظ سلامت جسمی و روحی (استراحت به موقع، خواب کافی، تفریح، رژیم غذایی سالم، و ورزش)

تقسیم بندی موضوعات یادگیری (موضوع به چند بخش و قسمت تقسیم تا مهارت یادگیری تقویت شود)

امیدواری (امید و خوش بینی)

مهم ترین راهکارهای تقویت مهارت یادگیری

عدم بدبینی به چالشها (چالش ها را فرصت بدانیم)

انتخاب محیط و زمان مناسب (محیط آرام و زمان مناسب مطالعه)

درخواست به موقع کمک (درخواست محترمانه از سایرین)

تبدیل یادگیری به عادت (حذف کارهای اضافی)

نقش مشاوره در ارتقا و توسعه مهارت های یادگیری

ترغیب تمایل دانشجویان برای پیگیری و بکارگیری مهارت های یادگیری

اختصاصی سازی نیازهای مشاوره ای دانشجویان توسط اساتید مشاور

دور کردن دانشجو از بلاتکلیفی و نگرانی

در نظر گرفتن تمام جوانب در برنامه تنظیم شده

آموزش مهارت، مدیریت برنامه درسی، همکاری با سایر اساتید

حمایت از سلامت روان، دانشجویان با اختلالات اضطرابی مانند افسردگی،
اضطراب و ...

مهارت‌های ارتباطی



ارتباط موثر با دانشجو

• وقتی از مقام استادی سخن می‌گوییم از جایگاهی صحبت می‌کنیم که می‌تواند الگودهنده و هدایت‌کننده مسیر زندگی دانشجویان باشد.

• برای دانشجویی که به تازگی با فضای دانشگاهی آشنا شده است، شاید تصور چگونگی برقراری ارتباط با استاد سخت و نامفهوم باشد.

• به اعتقاد صاحب‌نظران آموزش عالی آن دسته از دانشگاه‌هایی که اعضای هیأت علمی آنها با دانشجویان رابطه‌ای غیر از سرفصل‌های درسی برقرار می‌کنند خروجی‌شان بیشتر است، اما آسیب بی‌اعتمادی موجب خروجی‌های کمتر و بحران به لحاظ کارکردی می‌شود.

مهارت‌های ارتباطی



تأثیرگذارترین افراد کسانی هستند که توانایی برقراری ارتباط شفاف و واضح دارند، به عبارتی دیگر کسانی که «انواع مهارت‌های ارتباطی» را دارا هستند.

مهارت ارتباطی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌هاست که باعث می‌شود شخص بتواند افکار، احساسات و خواسته‌هایش را به شکل درست و موثر منتقل کند و در مقابل نیز توانایی درک و پذیرش افکار، احساسات و خواسته‌های دیگران را نیز داشته باشد.

این مهارت‌ها باعث می‌شود گفت‌وگو و تعامل‌ها مانند اجرایی موزون و هماهنگ باشد که طرفین از آن لذت می‌برند.

ارتباط موثر با دانشجو



استاد باید بتواند در کنار انتقال دانش بسیاری از ارزش‌ها را در دانشجو شکل دهد. رابطه تعاملی مثبت استاد و دانشجو یک حمایت اجتماعی مهم تلقی می‌شود که می‌تواند دانشجو را در برخورد با مسائل مختلفی یاری کند.

این مسئله بویژه درباره دانشجویانی که از خانواده خود دور بوده و در خرده‌فرهنگ‌هایی وارد شده‌اند که با چارچوب زندگی‌شان متفاوت است، بیشتر دیده می‌شود.

حمایت اساتید از دانشجویان، علاوه بر تاثیر مثبت بر دانشجو می‌تواند سایش خاطر خانواده‌های آنان را نیز فراهم می‌کند.

نقش استاد در شکل‌گیری رابطه استاد و دانشجو

در نقش یک مربی:

با ارائه راهنمایی، مسیر را نشان می‌دهد.

در نقش یک بسترساز و تسهیل‌کننده امور:

فرصت بدست آوردن تجربه‌های جدید و استفاده از مهارت‌ها را برای دانشجو فراهم می‌آورد.

در نقش یک مشاور دلسوز و مهربان:

مانند پدر یا مادری مهربان، مشاوره صحیح و دلسوزانه می‌دهد و بطور فعال به رفع مشکلاتی که از دستش برمی‌آید می‌شود.

در نقش یک رابط:

به ایجاد شبکه‌های حرفه‌ای کارآمد میان همکارانش، دیگر اساتید و دانشجویان می‌پردازد.

مهارت‌های ارتباطی: کلید بهبود روابط انسانی در محیط‌های آموزشی

مهارت‌های ارتباطی، به مهارت ارتباطی استاد بستگی دارد.
به صورت تبادل افکار و اطلاعات بین استاد و دانشجو است.
مهارت ارتباطی به عناصری نظیر مربی، فراگیر، پیام و عوامل محیطی بستگی دارد.

اعتماد به نفس و توان یادگیری را در دانشجو افزایش می‌دهد.
از شاخص‌های آموزش اثربخش است
تابعی از شایستگی حرفه‌ای، توان علمی، تسلط استاد بر موضوع، شخصیت استاد و ویژگی‌های اخلاقی وی است.

مهارت‌های ارتباطی: کلید بهبود روابط انسانی در محیط‌های آموزشی



موجب شکوفایی فرد در اجتماع

پیشبرد تحصیلی و شخصیتی دانشجویان

افزایش انگیزه و علاقه به درس و غلبه بر موانع آموزشی

انواع مهارت های ارتباطی

مهارت کلامی:

(مجموعه توانایی های
مربوط به ارتباط با
دیگران از طریق حرف
زدن، سخنرانی،
گفت و گو، بحث و
برخوردهای شفاهی)

مهارت غیر کلامی:
(زبان بدن - تماس
چشمی - تن صدا -
لمس - ظاهر)

مهارت نوشتاری:

(ایمیل ها - پیام های
متنی - نامه های
اداری - گزارش -
درخواست - قرارداد)

مهارت بین فردی:

(همدلی - کار گروهی -
حل تعارض ها)

مهارت ارائه:

(انتقال اطلاعات و
ایده های خودمان واضح
به دیگران منتقل کنیم و
افراد را به هدف و
منظوری که داریم
مجدوب کنیم)



نشس راهكار اصلى مشاور

۱- هدف گذاری

۲- ارائه ابزارهای انگیزشی

۳- ارتقای مهارت های مطالعه و یادگیری

۴- ارائه پشتیبانی روانشناختی

۵- ارتقای ارتباطات بین فردی

۶- تحسین و تشویق مداوم

نش راهکار اصلی مشاور

هدف گذاری

تعیین هدف‌های واقعی و قابل
دستیابی دانشجویان
ایجاد انگیزه و علاقه برای رسیدن به
اهداف افزایش اعتماد به نفس
تشویق به تلاش بیشتر و پیشرفت در
مسیر تحصیلی

ارائه ابزارهای انگیزشی

نیازها، تمایلات، و اهداف دانشجویان،
برنامه‌های انگیزشی، و تمرین‌های
تقویت انگیزه به دانشجویان
بهبود عملکرد و راهکارهای مناسب
برای افزایش انگیزه



نقش راهکار اصلی مشاور

ارتقای مهارت های مطالعه و یادگیری

یادداشت برداری فعال و تکمیل مفاهیم پس از مطالعه، برنامه های مطالعه منظم و سازمان دهی شده

ارائه پشتیبانی روانشناختی

تئوری انگیزشی خودکارآمدی از آلبرت باندورا: بیان می کند، اعتقادات افراد درباره قدرت و توانایی شان در مواجهه با چالش ها و وظایف، نقش مهمی در انگیزه و عملکرد آنها دارد. افرادی که اعتقاد قوی به خودکارآمدی دارند،

این تئوری نشان می دهد که ارتباط نزدیک با مشاوران تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس و انگیزه در دانشجویان و تشویق رسیدن به اهداف



نشس راهکار اصلی مشاور

ارتقای ارتباطات بین فردی

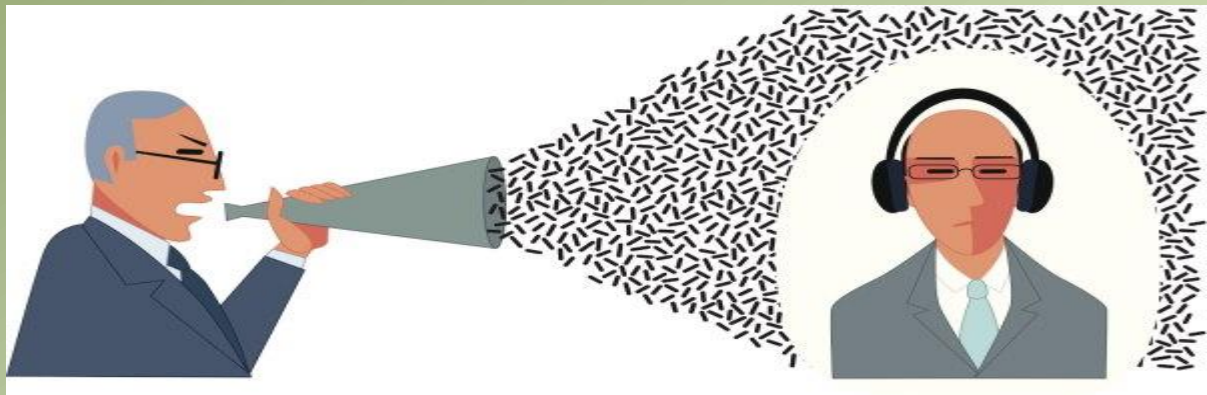
تئوری روانشناسی روابط انسانی: روابط مؤثر با دانشجویان، به شدت روی عملکرد و پیشرفت تحصیلی آنان تأثیرگذار است. ارتباطات مؤثر و سالم میان افراد، بهبود اعتماد به نفس و انگیزه در دانشجویان را فراهم می‌کند و آن‌ها را به تلاش بیشتر و پیگیری هدف‌هایشان تشویق می‌کند، و او را در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و رسیدن به اهدافش پشتیبانی کند.

تحسین و تشویق مداوم

تحسین و تشویق مداوم به دانشجویان، انگیزه آن‌ها را برای پیشرفت و تلاش بیشتر افزایش دهد.

با تحسین مداوم، آنان احساس می‌کنند که تلاش‌ها و پیشرفت‌هایشان مورد ارزش و توجه هستند، که این امر باعث افزایش اعتماد به نفس و انگیزه آن‌ها می‌شود.





تقویت مهارت های ارتباطی

۱. بشنوید و بشنوید و بشنوید

- اگر عبارتی را درک نمی کنید از آن ها بخواهید که موضوع را برایتان روشن کنند
- درک درستی از منظور طرف مقابل داشته باشید او را با همان ادراک نیمه کاره قضاوت نکنید تا دچار سوء تفاهم نشویم
- در لحظه صرفاً با یک نفر صحبت کنید (حین مکالمه پاسخ تماس های تلفنی یا به پیام های شبکه های اجتماعی پاسخ می دهند)
- ۲. مهم است که طرف مقابل را بشناسید (عبارت های غیر رسمی)
- ۳. زبان بدن را جدی بگیرید (دست به سینه نباشید و در حد اعتدال ارتباط چشمی خود را حفظ کنید).

تقویت مهارت های ارتباطی

- ۴. **نوت برداری کنید** (برخی نکات گفته شده نیاز به پاسخ دارند اما نباید در بین کلامشان صحبت کنید)
- ۵. **به حرف هایتان بیندیشید** (تقویت مهارت های ارتباطی فقط در صورتی امکان پذیر است که پیاموزید از واژه ها به درستی استفاده کنید و از گفته هایتان پشیمان نشوید)
- ۶. **نگرش مثبت خود را حفظ کنید و لبخند بزنید** (دیگران نیز حس مثبتی می گیرند)



