

چکیده:

پژوهش انجام گرفته، اجرای مهارت سنج مؤثر بر روی یکی از دانش جویان رشته روانشناسی بالینی به عنوان آزمودنی می باشد.

هدف از انجام این آزمایش بررسی تأثیر تکرار و تمرین بر روی عملکرد است. ابزار مهارت سنج مؤثر شامل یک سیم مفتولی به طول $1/78$ متر و ۵۵ حلقه است که آزمودنی باید در دو مرحله رفت و برگشت و در هر مرحله ۵ نوبت: از پایه اول به پایه دوم این حلقه ها را منتقل کند، بعد از ده حلقه که رد شد آزمودنی فرصت استراحتی کوتاه داشته و آزمایشگر نیز زمان را ثبت می کند.

پس از بررسی نتایج و تجزیه و تحلیل، به این نتیجه می رسیم که با توجه به کاهش زمان اجرای مراحل آزمایش فرضیه های ما در مورد افزایش کارایی و خستگی بر اثر تکرار عمل یکنواخت به ترتیب، تأیید عددی گردند.

ضمناً این آزمایش از نوع مطالعات مورد پژوهشی (Case study) بوده، در نتیجه نتایج حاصل از آن در مورد فرد مورد نظر و در زمان آزمایش صدق می کند و نمی توان بدون پژوهش های بیشتر آن را به تمام جامعه انسانی تعمیم داد.

مقدمه:

در طول تاریخ طولانی تکاملی ما انسانها بدنهایمان این توانایی را کسب کرده اند که به پاره‌ای از نیازها به طور خودکار پاسخ دهند. برای مثال ما به طور خودکار نفس می‌کشیم، و اگر حرارت بدنمان بیش از اندازه زیاد یا کم شود، مکانیسم‌هایی به راه می‌افتند که منجر به عرق کردن و به دنبال آن خنک شدن بدن یا لرزیدن و بالا رفتن درجه حرارت بدن می‌شوند. به همین منوال اگر قند خون کم شود کبد قند وارد خون می‌کند و این کار را تا بدانجا ادامه می‌دهد تا مقدار قند خون به حد طبیعی برسد. این فرایندهای سازگاری خودکار «مکانیسم‌های تعادل حیاتی» (homeostatic Mechanisms) نام دارند، زیرا نقش آنها حفظ تعادل فیزیولوژیکی است. علاوه بر مکانیسم‌های تعادل حیاتی، ما هم چنین با بازتابی زاده می‌شویم که بقای ما را آسان می‌سازند. برای مثال، اکثریت ارگانیس‌های زنده به طور بازتابی از محرک‌های دردآور، دوری می‌گزینند. هر چند که هم مکانیسم‌های تعادل حیاتی، و هم بازتابها به قصد بقای ما کار می‌کنند. اگر قرار بود که برای ارضای همه نیازها صرفاً به آنان متکی باشیم مدت زیادی زنده نمی‌ماندیم. برای اینکه یکنوع جاندار به حیات خود ادامه دهد باید نیازهای مختلف خود مانند نیاز به آب، غذا، و فعالیت جنسی را برطرف کند، و برای این منظور باید با محیط خود به کنش متقابل یا تعامل (interaction) پردازد. هیچ موجود زنده‌ای، اگر، یاد نمی‌گرفت، که کدام اشیای محیطی را برای ارضای نیازهای اساسی‌اش به کاربرد برای مدت زیادی زنده نمی‌ماند. فرآیند یادگیری به جانداران امکان می‌دهد به آن دسته از نیازهایشان که از طریق مکانیسم‌های تعادل

حیاتی و بازتابها ارضا نمی شوند، از راه کنش متقابل با محیط برطرف کنند. هم چنین فرآیند یادگیری به ارگانیسم کمک می کند تا خود را با محیط در حال تغییر سازگار نماید. منابع ارضا و منابع خطر همواره در حال تغییرند، و بنابراین اگر سازگارهای ارگانیسم با محیط نیز پویا نباشد، نخواهد توانست به زندگی خود ادامه دهد. فرآیند یادگیری انعطاف پذیری لازم را برای ارگانیسم فراهم می آورد تا بتواند در شرایط محیطی گوناگون به زندگی خو ادامه دهد.

ادبیات تحقیق:

یادگیری: یادگیری را می توان به راه های گوناگون تعریف کرد:

کسب اطلاعات و اندیشه های تازه، عادت های مختلف، مهارت های متنوع، و راههای گوناگون حل کردن مسایل. هم چنین یادگیری را می توان به صورت کسب رفتار و اعمال پسندیده، یا حتی کسب رفتار و اعمال ناپسند نیز تعریف کرد، پس یادگیری حوزه بسیار گسترده ای را شامل می شود.

هرگنهان و السون (۱۹۹۷، ترجمه سیف، ۱۳۷۷) گفته اند «یادگیری یکی از مهم ترین زمینه ها در روانشناسی امروز و در عین حال یکی از مشکل ترین مفاهیم برای تعریف کردن است، (ص ۱۸). به سبب اهمیت و پیچیدگی مفهوم یادگیری، از آن تعریف های مختلفی بدست داده اند. با این حال، معروف ترین تعریف برای یادگیری عبارت است از:

یادگیری به فرآیند ایجاد نسبتاً پایدار در رفتار یا توان رفتاری (behavioral potentiality) که حاصل تجربه (experience) است گفته می شود و نمی توان آن را به حالت های موقت بدن مانند آنچه بر اثر بیماری خستگی، یا داروها پدید می آید، نسبت داد. این تعریف یادگیری از تعریف کیمبل اقتباس شده است.

تعریف گانیه (Gagne، ۱۹۸۵ ترجمه نجفی زند، ۱۳۷۳) از یادگیری به تعریف بالا بسیار شبیه است: «یادگیری تغییری است، در توانایی انسان ایجاد می شود و برای مدتی باقی می ماند و نمی توان آن را به سادگی به فرآیندهای رشد و نمود نسبت داد» (ص ۲۱)

یادگیرنده، از راه یادگیری، توانایی انجام اعمال مختلف را کسب می کند، و بعضی اوقات این توانایی برای مدت ها در او به طور نهانی باقی می ماند و تظاهر آثار آن به صورت تغییر رفتار تا مدتی به تأخیر می افتد.

عملکرد: ما برای کسب اطلاع از میزان یادگیری فرد به رفتار قابل مشاهده یا به اصطلاح دقیق تر به عملکرد (Performance) او مراجعه می کنیم، عملکرد نیز مانند رفتار آشکار به جنبه های قابل مشاهده یادگیری اشاره می کند، اما تفاوت رفتار با عملکرد در آن است که رفتار به هر گونه عمل شخص گفته می شود، در حالیکه عملکرد به نتیجه عمل فرد اشاره دارد که در ارزشیابی از میزان یادگیری او مورد استفاده قرار می گیرد.

به نظر گانیه (۱۹۸۵)، عملکردها رفتارهایی هستند که بر حسب تأثیراتشان دسته بندی می شوند و نامگذاری می گردند. « برای مثال یک پاسخ [رفتار] ممکن است حرکت

موزون انگشت بر روی ناحیه کوچکی از پوست سر باشد اما غالباً مفیدتر است که آن را عملکرد «سرخاراندن» بنامیم. (ص ۲۳).

به عنوان مثالی دیگر، عملیاتی را که یک دانش آموز برای حل کردن مسئله ای روی کاغذ یا تخته کلاس درس انجام می دهد و معلم بر اساس آن به یادگیری موضوع درسی از سوی آن دانش آموز اطمینان حاصل می کند، عملکرد حل مسئله دانش آموز می نامند. عملکرد همان محصول یادگیری است. بنابراین ما با مشاهده تغییرات حاصل بر عملکرد شخص، استنباط می کنیم که در او یادگیری اتفاق افتاده است. به قول هیلگارد و باور تفاوت بین یادگیری و عملکرد تفاوت بین «دانستن چگونه انجام دادن کاری و انجام دادن کار است» (ص ۲).

عملکرد فرد از عواملی چون انگیزش و هیجان، شرایط محیطی، خستگی و بیماری متأثر می شود. پس با توجه به اینکه این عوامل وجود دارند: عملکرد فرد ممکن است شاخص نسبتاً درستی از یادگیری او باشد یا اینکه نتواند آن را به خوبی نشان دهد. از این مطلب باید نتیجه گرفت که برای دستیابی به میزان واقعی یادگیری هم باید از وسایل دقیق اندازه گیری عملکرد یادگیرندگان از قبیل آزمونها و سایر وسایل اندازه گیری استفاده کرد و هم عملکرد آنان را به دفعات مختلف و در شرایط متفاوت مورد سنجش قرار داد.

متن تحقیق:

در این پژوهش قصد داریم تأثیر تکرار و تمرین را روی عملکرد اندازه گیری کنیم و ببینیم که آیا تکرار و تمرین یک عمل یکنواخت باعث بهبود عملکرد می گردد یا خیر؟

سوالات تحقیق:

سوالات تحقیق ما عبارتند از:

- ۱- آیا تکرار و تمرین یک عمل یکنواخت موجب بهبود عملکرد می گردد؟
- ۲- آیا تکرار و تمرین یک عمل یکنواخت موجبات خستگی آزمودنی را فراهم می آورد؟

فرضیه های پژوهش:

- ۱- تکرار و تمرین عمل یکنواخت موجب بهبود عملکرد می گردد.
- ۲- تکرار و تمرین علم یکنواخت موجب خستگی آزمودنی می شود.

ابزار آزمایش:

- ۱- دستگاه مهارت سنج موئد ۲- کرومومتر ۳- کاغذ و مداد برای ثبت نتایج
- مهارت سنج موئد: ابزاری است شامل یک سیم مفتولی ضخیم به طول $1/78m$ که شامل ۲۹ خم (انحنا) می باشد و در سر این سیم مفتولی بر روی پایه سنگین فلزی متصل است.
- در این دستگاه ۵۵ حلقه گرد موجود می باشد که وسط این حلقه ها سوارخ است. ۵ تایی آنها فلزی و ۵ تایی باقی مانده پلاستیکی (به رنگ آبی یا سیاه) می باشند.
- این ۵ حلقه پلاستیکی فلزی را به دسته های ۱۰ تایی تقسیم می کنند (۵ دسته ۱۰ تایی حلقه فلزی)

شیوه اجرای آزمایش :

ابتدا آزمودنی با آرامش روی صندلی و کنار دستگاه می نشیند و آزمایشگر نیز مقابل او. آزمایش شامل دو مرحله رفت و برگشت است: (البته به علت ضیق وقت و کمبود وسایل و ابزار آزمایش فقط یک مرحله آن اجرا شد) رفت و برگشت. ابتدا آزمودنی باید با یکی از دستهایش حلقه ها را از روی پایه ای که قرار دارد و در ۵ مرحله به پایه مقابل منتقل کند، سپس همین عمل را به صورت معکوس انجام دهد. پس از اینکه آزمودنی در هر مرحله ۱۰ حلقه را از یک سو به سوی دیگر منتقل کرده، زمان را ثبت می کنیم.

نکته قابل ذکر اینکه در تمامی مراحل انجام این آزمون آزمودنی فقط باید از یک دست خود استفاده کند. مرحله (فاز) برگشت نیز عیناً مانند فاز رفت می باشد.
[در این آزمایش (کوشش ما) فقط فاز رفت اجرا شد].

نتایج آزمایش:

با توجه به جدول نتایج و نمودار مربوط به آن که در پیوست ارائه می شود مشاهده گردید که زمان مراحل مرتباً کاهش یافته و در نتیجه:
الف) فرضیه اول ما که در مورد بهبود عملکرد بر اثر تکرار کار یکنواخت بود تأیید می گردد.

ب) فرضیه دوم ما که در مورد خستگی بر اثر تکرار کار یکنواخت می باشد بواسطه اینکه در عملکرد و شخص تغییری منفی ایجاد نشده رد می گردد.

بحث و تعبیر و تفسیر

همانگونه که از جدول نتایج استنباط می شود آزمودنی در هر مرحله پس از تکرار و تمرین، زمان انجام فعالیت خود را کاهش داده است، و در هر مرحله نسبت به مرحله قبل حلقه ها را سریعتر به پایه دیگر منتقل نموده است که این موضوع بیانگر بهبود عملکرد آزمودنی می باشد.

در ضمن برای سنجش میزان خستگی بر اثر عملکرد یکنواخت می توان از فاکتور بی حوصلگی آزمودنی نیز بهره برد که می توان آن را به صورت پرسیدن سوالاتی از آزمودنی سنجید (نمی دانم آزمونی برای سنجش خستگی ذهنی وجود دارد یا نه).

گزارش بالینی:

این گزارش بالینی بیشتر معطوف به میچ گیری های آزمایشی از آزمودنی، به هنگام تقلب در اجرای آزمون، می گردد.

در سه مورد، هنگامی که آزمودنی قصد داشت تا بجای یک حلقه سه حلقه را جابجا کند، آزمایشی متوجه تقلب وی شده و این کار وی را خنثی و باز داری کرد.

صحبت های دختران در اطراف وی (آزمودنی) در نتیجه شرکت وی در مباحثات ایشان موجبات کندی وی در اجرای آزمون را فراهم می آورد.

صدای گرم کردن موتور اتوبوس ها (درحیاط) در زیر پنجره مکان آزمایشگاه ، باعث کاهش تمرکز حواس آزمودنی بود.

رد کردن پنجاه حلقه از $1/78$ متر سیم خم شده و پیچ دار. کار زیاد خوشایندی نیست و تعدادی هم شیوه «سرکار گذاشتن» است تا آزمایش. (به نظر آزماینده و آزمودنی!)

پیوست:

مراحل	زمان
1	3'.11"
2	2'.38"
3	2'.2"
4	2'.10"
5	2'.2"

• زمان به دقیقه می باشد و ثانیه.



کتابنامه

- ۱- سیف - علی اکبر (ترجمه) - مقدمه ای بر نظریه های یادگیری - بی. آر. هرگنهان و متیو اچ. اولسن - تهران - انتشارات آگاه - ۱۳۷۶.
- ۲- سیف - علی اکبر - روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش) - [ویرایش ۵] تهران - انتشارات آگاه - ۱۳۸۰.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title: :
Subject:
Author: sadegh
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/12/2012 12:43:00 AM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: hadi tahaghoghi
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 4/12/2012 12:43:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 10
Number of Words: 1,352 (approx.)
Number of Characters: 7,713 (approx.)