

## عنوان مقاله:

تصویرسازی ذهنی در بهبود و ارتقاء انواع تواناییهای جسمی در افراد عادی

## محل انتشار:

یازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

علیرضا امیرآبادی زاده - دکتری فیزیولوژی استادیار گروه زیست شناسی دانشگاه فرهنگیان و گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی  
بیرجند

هادی روحی تربتی - کارشناس ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

## خلاصه مقاله:

تصویرسازی ذهنی یک مهارت روانی است که با استفاده آگاهانه از قوه تخیل تصاویر ذهنی آشکاری در مغز ایجاد و بازسازی میکند. افراد میتوانند تصویرهای ذهنی را در مورد موضوعات ساده‌ای همچون شکلها خلق کنند یا تصاویر ذهنی را برای یادآوری رویدادهای پیچیده مربوط به زندگی خود ایجاد کنند. آنچه حائز اهمیت است گسترش کاربرد تصویرسازی ذهنی در حوزه‌های روان‌درمانی و توانبخشی برای افراد خاص عادی است که میتواند اثر مستقیم روی روند درمان و کسب مهارتهای جدید داشته باشد. در این گزارش سعی شده است بعد از معرفی و تاریخچه ساز و کار روانی و زیستی تصویرسازی ذهنی، کاربردها و تکنیکهای مربوط به آن بررسی شوند.

## کلمات کلیدی:

تصویرسازی ذهنی، توانبخشی، تصاویر ذهنی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1446108>

