

## عنوان مقاله:

تحلیلی بر عوامل موثر بر خستگی ذهنی و نشانه های بروز این عارضه و میزان تاثیر آن بر یادگیری

## محل انتشار:

چهارمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

جواد شجاعی - لیسانس مدیریت تبلیغات گرایش تجاری دانشگاه علمی کاربردی

## خلاصه مقاله:

خستگی پدیده ای است که ذاتا با عملکرد ورزشی در ارتباط است. با این تصور که برای هرگونه تلاش، کاهش کارایی، هوشیاری و در نهایت اختلال در عملکرد ذهنی همراه است که میتواند به صورت خستگی ذهنی یا خستگی عضلانی باشد. هنگامیکه افراد برای زمان طولانی در حال انجام کاری هستند به استفاده از عملکردهای شناختی نیاز دارند؛ بنابراین اغلب خستگی ذهنی را تجربه خواهند کرد که انعکاس آن کاهش عملکرد و انگیزه برای ادامه کار، افزایش در میزان و شدت اشتباهات است. خستگی ذهنی، حالتی روان شناختی است که به واسطه فعالیت مداوم شناختی ایجاد شده و سبب کاهش عملکرد جسمانی می شود، اما تاثیر آن بر یادگیری حرکتی کمتر بررسی شده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر بازخورد خودکنترلی بر یادگیری تولید نیروهای کم، متوسط و بیشینه در شرایط خستگی ذهنی بود. با وجود مزایای متعدد بازخورد خودکنترلی به منظور استفاده برای آموزش مهارتهای حرکتی، نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که این شیوه ارائه بازخورد ممکن است در برخی شرایط یا در تعامل با برخی متغیرها، اثربخشی چندانی نداشته باشد و چه بسا بهتر باشد در چنین موقعیت هایی، کنترل تمرین یا اختیار تقاضای بازخورد به یادگیرنده سپرده نشود. یکی از متغیرهای منفی اثرگذار بر اجرا و یادگیری، خستگی ذهنی است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بازخورد خودکنترل در شرایط خستگی ذهنی بر یادگیری تکلیف تولید نیرو بود. خستگی را می توان حالتی ناشی از فشار ذهنی، جسمانی، بیماری و یا کاهش کارایی عضله یا اندام بعد از فعالیت طولانی مدت تعریف کرد. مسیر عصبی خستگی جسمانی و ذهنی دارای هم پوشانی زیادی هستند. هر دو از سیستم تسهیل کننده و مهارکننده عصبی تشکیل شده اند.

## کلمات کلیدی:

یادگیری، خستگی ذهنی، عملکرد ورزشی، مهارت حرکتی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1463114>

