

عنوان مقاله:

بررسی انواع تمرینات ذهنی و تاثیرات آن ها بر حافظه

محل انتشار:

چهاردهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

سیدعلی میرسالاری - دانشجوی کارشناسی رشته آموزش راهنمایی و مشاوره پردیس شهید چمران تهران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف آشنایی با تمرینات ذهنی و و تاثیرات آن ها بر حافظه به روش مروری شکل گرفته است. در روند پژوهش سنجیده است که از مقالات بین المللی و معتبر استفاده شود. تمرینات ذهنی به عنوان عامل موثر بر بعد شناختی انسان از نظر اکثر صاحب نظران این مبحث مورد تایید است. در طی این مقاله ابتدا به تعاریفی از تمرینات ذهنی و تاثیرات عمده آن ها پرداخته ایمو سپس به مزیایات مختلف راجب تاثیرات تمرینات ذهنی سخن به میان آورده ایم. سپس انواع ترینات ذهنی را بر شمرده و تاثیرات آنها را مورد بررسی و کاوش قرار داده ایم. در نهایت مقدار تاثیر پذیری گروه های مختلف انسان ها را موضوع بحث قرار داده ایم. یافته های پژوهش علاوه بر تایید تاثیرات تمرینات ذهنی بر ابعاد مختلف انسان، بیشترین تاثیر را در بعد شناختی و از جمله حافظه بیان میکند که برای افزایش این تاثیر تمرینات ذهنی را بسیار موثر و کار آمد میداند که انواع مختلفی دارند و هرکدام تاثیرات جداگانه را بر حافظه و بعد شناختی میگذارند. نکته دیگر درصد این تاثیر در سنین مختلف و افراد مختلف است که کاوش های علمی و نظری بیانگر این است که این تاثیرات در زنان بیشتر از مردان است.

کلمات کلیدی:

تمرینات ذهنی، حافظه، شناخت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1895016>

