

خستگی ذهنی این بلاهارا سرتان می آورد

نتایج تحقیق انجام شده توسط محققان کشورمان نشان از آن دارد که خستگی فکری و ذهنی بسیار بیشتر از خستگی عضلانی موجب اختلال در حافظه کاری فضایی ما به عنوان یک قابلیت شناختی مهم می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خستگی پدیده ای است که ذاتاً با عملکرد کلی افراد در ارتباط است. این پدیده که به صورت خستگی ذهنی یا خستگی عضلانی مطرح می شود، می تواند باعث کاهش کارایی، هوشیاری و در نهایت اختلال در عملکرد ذهنی فرد شود. هنگامی که 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 درکنار افزایش در میزان و شدت اشتباهات است.

متخصصان، خستگی را به عنوان حالتی ناشی از فشار ذهنی، جسمانی، بیماری و یا کاهش کارایی عضله یا اندام بعد از فعالیت طولانی مدت تعریف می کنند. مسیرهای عصبی خستگی جسمانی و ذهنی دارای همپوشانی زیادی هستند. هر دو مورد از سیستم تسهیل کننده و مهارکننده عصبی تشکیل شده اند. مطالعات نشان داده اند فعال شدن سیستم مهاری نه تنها باعث افت عملکرد شناختی می شود، بلکه با افزایش درک تلاش، انجام کار جسمانی را نیز دچار اختلال می کند. تلاش های ذهنی طولانی مدت می توانند باعث فعال شدن قشر کمر بند قدامی مغز شوند و خستگی ذهنی را ایجاد کنند. خستگی عضلانی نیز در نتیجه قطع زنجیره رویدادها از سیستم عصبی مرکزی تا فیبرهای عضلانی روی می دهد. درواقع پدیده خستگی، به طور ذاتی، چندبعدی است.

در خصوص این پدیده، محققانی از دانشگاه شهید بهشتی، مطالعه ای را انجام داده اند که در آن تأثیر خستگی ذهنی و عضلانی بر حافظه کاری فضایی که از مهم ترین ابعاد شناختی انسان است، مورد بررسی واقع شده است.

در این مطالعه، تعدادی از دانشجویان پسر ۲۰ تا ۳۰ ساله دانشگاه شهید بهشتی مشارکت داشته و داده های مورد نیاز پژوهشگران را از طریق پرسش نامه، نرم افزار و یک دوچرخه کارسنج فراهم آورده اند.

نتایج حاصل از این پژوهش بر اهمیت نقش خستگی ذهنی بر کاهش عملکرد حافظه کاری اشاره دارند. این نوع خستگی مربوط به کارکردهای شناختی و مغزی است و لذا می توان نتیجه گرفت که یافته ها با رویکرد موسوم به «بالا به پایین» و همچنین با دیدگاه های شناختی مانند نظریه «برنامه حرکتی تعمیم یافته» منطبق هستند.

در این خصوص، علیرضا فارسی، استاد و پژوهشگر گروه علوم رفتاری و شناختی و فناوری ورزش دانشگاه شهید بهشتی و همکارش می گویند: «یافته های ما نشان دادند که اثر شرایط خستگی ذهنی بر حافظه کاری معنادار و قابل توجه است و موجب کاهش آن می شود. اما شرایط خستگی عضلانی اثر معناداری بر آن ندارد».

به گفته آن ها، «حافظه کاری، توانایی عملکرد فرد با بازنمودهای ذهنی است و برای برقراری ارتباط بین دانش قبلی و اطلاعات جدید ضروری است. بررسی های ما حاکی از آن هستند که تأثیر فعالیت ها و عملکردهای ذهنی مداوم بر حافظه کاری نسبت به خستگی عضلانی بیشتر است».

نتایج این تحقیق، هم از منظر تئوری می تواند دانش پایه ما را در خصوص چگونگی خستگی ذهنی و عضلانی بر حافظه کاری بسط دهند و هم از نقطه نظر کاربردی می توانند خطوط راهنمایی را برای مربیان و افرادی که با تمرینات یا عملکرد شناختی و ذهنی مداوم کار می کنند، ترسیم کنند.