

## عنوان مقاله:

مقایسه ذهن آگاهی و حافظه کاری دانشجویان فعال و غیرفعال دانشگاه ارومیه

## محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 4، شماره 12 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

مریم لطفی - دانشجوی دکتری یادگیری حرکتی دانشگاه ارومیه

جلال دهقانی زاده - دانشجوی دکتری یادگیری حرکتی دانشگاه ارومیه

حسن محمدزاده - دانشیار دانشگاه ارومیه

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه ذهن آگاهی و حافظه کاری دانشجویان فعال و غیرفعال دانشگاه ارومیه می باشد. نمونه این پژوهش که نوع علی-مقایسه ای است، از بین دانشجویان رشته تربیت بدنی و دیگر رشته های علوم انسانی به صورت هدفمند انتخاب شد که شامل 40 نفر دانشجوی علوم انسانی (در هر گروه 20 دختر و 20 پسر) بود. برای سنجش ذهن آگاهی از پرسش نامه مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی و حافظه کاری از نرم افزار حافظه فعال استفاده شد. یافته های حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که از لحاظ جنسیت و فعال بودن، تفاوت معناداری در متغیر حافظه کاری و خرده مقیاس تمرکزگری وجود ندارد. همچنین مشخص شد که دانشجویان فعال در متغیر ذهن آگاهی در خرده مقیاس های مشاهده گری و توصیف گری برتر بودند. در خرده مقیاس توجه به امور و پذیرش گری نیز تفاوت معناداری از لحاظ جنسیت مشاهده شد؛ بنابراین، لازم است جهت آگاهی افراد از ذهن آگاهی، برنامه های ویژه ای طراحی گردد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، حافظه کاری، دانشجویان فعال و غیرفعال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793554>

