



مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی مژده کریم زاده محمدآبادی

نویسنده مسئول، استخراج شده از پایان نامه ارشد، کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام‌نور نطنز؛ استان اصفهان، ایران.

چکیده

امروزه ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی یک موضوع جدید در حوزه روان‌شناسی و تحصیلی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، مبین نقش و اهمیت ذهن آگاهی و مؤلفه‌های آن در جنبه‌های مختلف زندگی فرد همچون تحصیلی، خانواده، ازدواج و روابط اجتماعی و ... می‌باشد. **ذهن آگاهی** به افراد مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که بدون هیچ‌گونه قضاوتی بتوانند از افکارشان آگاه‌تر شوند و هم‌چنین قادر باشند به‌جای این که افکار منفی (مثبت یا خنثی) را به‌عنوان انعکاسی از واقعیت در نظر بگیرند به آن‌ها تنها به‌عنوان رخدادهای ذهنی گذرا نگاه کنند. **فرسودگی تحصیلی** در بین دانش‌آموزان و دانشجویان اشاره دارد به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی تحصیلی) داشتن یک حس بدبینانه و بی‌علاقگی نسبت به تکالیف درسی (بی‌علاقگی تحصیلی) و احساس عدم شایستگی به‌عنوان یک دانش‌آموز و یا دانشجو (احساس ناکارآمدی) لذا این پژوهش به مرور مطالعات حوزه **ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی** می‌پردازد. **کلیدواژه:** ذهن آگاهی، فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان