

**6<sup>th</sup> International conference ON  
PSYCHOLOGY  
OF EDUCATION SCIENCES AND  
LIFESTYLE**

**Tbilisi - Georgia**

**September 2020**



COMSTECH Inter-Islamic  
Network on Virtual Universities



## مداخلات ذهن آگاهی و نقش آن در تنظیم هیجانات دختران نوجوان

دکتر عاطفه حیرت<sup>۱</sup>، لیلا مهدوی<sup>۲</sup>

۱- استادیار دانشگاه اصفهان

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی خانواده

### چکیده

دوران نوجوانی دوران غلیان عواطف مخصوصاً در دختران است لذا آگاهی و حساسیت نوجوانان نسبت به عواطف (اضطراب، خلق افسرده، خشم عا طفه مثبت بودن) بدون آنکه در دام سرزنش و قضاوت و شرم بیفتند بسیار حایز اهمیت است. مداخلات ذهن آگاهی و آموزش تکنیک های آن میتواند به نوجوانان کمک کند تا با جابه جا کردن احساسات متعادل تر به جای احساسات نابهنجار موفق به تنظیم هیجانات خود شوند و کیفیت تعاملات و بهزیستی روانشناختی خود را ارتقا دهند. در این مقاله انواع مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و تکنیک مورد استفاده در آن و ارتباط آنها با تنظیم هیجانی تبیین شده است. کلید واژه ها: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، دختران نوجوان