

چکیده: هدف اصلی پژوهش حاضر تدوین برنامه مربیگری هیجانی نوجوانان و ارزیابی اثربخشی آن بر شرم، شفقت به خود و شایستگی هیجانی نوجوانان ایرانی بود. روش: طرح پژوهش حاضر، طرح اکتشافی متوالی بود. پژوهش حاضر در قالب سه مطالعه جداگانه انجام گردید. در مطالعه اول، برنامه مربیگری هیجانی نوجوانان تدوین گردید. در مطالعه دوم نیز به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های مستعد بودن نسبت به شرم نسخه نوجوان (ASPS)؛ سیموندز و همکاران، ۲۰۱۶ (و شفقت به خود نسخه نوجوان (نف و همکاران، ۲۰۲۰) پرداخته شد و روایی محتوایی، روایی صوری، تحلیلی عامل تأییدی، پایایی و روایی سازه‌ی این ابزارها مورد بررسی قرار گرفت. در مطالعه سوم امکان‌پذیری، مقبولیت و اثربخشی برنامه مربیگری هیجانی نوجوانان بر شرم، شفقت به خود و شایستگی هیجانی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج مطالعه اول نشان داد که برنامه مربیگری هیجان دارای پنج مضمون اصلی آگاهی هیجانی، همدلی و اعتباربخشی به هیجانات، عاملیت و ابراز هیجانات و نیازها، تنظیم هیجان، انسجام و اقدام آگاهانه است و روایی آن توسط متخصصان تأیید گردید. نتایج مطالعه دوم با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نشان داد که مقیاس‌های مستعد بودن نسبت به شرم نسخه نوجوان، دارای سه عامل خودارزیابی منفی، رنج هیجانی و برونی‌سازی بوده و از روایی، پایایی مطلوبی در نوجوانان ایرانی برخوردار است. همچنین مقیاس شفقت به خود دارای یک عامل عمومی و شش عامل اختصاصی است و به دو صورت نمره کل و نمره خرده‌مقیاس‌ها قابل استفاده بوده و از پایایی و روایی مناسبی برخوردار است. یافته‌های مطالعه سوم نیز نشان داد که برنامه مربیگری هیجانی نوجوانان از امکان‌پذیری و مقبولیت مناسبی برخوردار است. همچنین یافته‌های آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که برنامه مربیگری هیجانی بر کاهش متغیر شرم و افزایش متغیرهای شفقت به خود و شایستگی هیجانی در نوجوانان ایرانی اثرگذار بوده است. نتیجه‌گیری: بر مبنای یافته‌های پژوهش حاضر، برنامه مربیگری هیجانی نوجوانان می‌تواند با اهداف پیشگیرانه به منظور افزایش شایستگی هیجانی در محیط‌های آموزشی مانند مدارس مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، می‌توان استفاده از پرسشنامه‌های مستعد بودن نسبت به شرم و شفقت به خود نسخه نوجوان و برنامه مربیگری هیجان را به متخصصان سلامت روان پیشنهاد کرد.

Abstract: Purpose: The main purpose of the present study was to develop an emotional coaching program for adolescents and to investigate its effectiveness on the shame, self-compassion, and emotional competence of Iranian adolescents. Methods: the current research was an exploratory sequential mixed method approach. The present study was conducted in three separate studies. In the first study, an emotion coaching program for adolescents was developed. In the second study, the psychometric properties of the Adolescent Shame-Proneness Scale (ASPS; Simmonds et al., 2016) and Self-Compassion Scale-Youth (Neff et al., 2020) were examined, and the content validity, face validity, confirmatory factor analysis, reliability, and construct validity of these measures were examined. In the third study, the feasibility, acceptability, and effectiveness of the emotion coaching program for adolescents were examined in relation to shame, self-compassion, and emotional competence. Findings: The results of the first study showed that the emotion coaching program has five main themes: Emotion Awareness, Empathy and Validation of Emotions, Agency and Expression of Emotions and Needs, Emotion Regulation, Coherence and Action, and its validity was confirmed by experts. The results of the second study using exploratory and confirmatory factor analysis showed that the Adolescent Shame-Proneness Scale has three factors: negative self-evaluation, emotional distress, and externalization, and has acceptable reliability and validity. Also, the compassion scale itself has one general factor and six specific factors and can be used in two ways, namely as a total score and as a value of the subscales, and it has good reliability and validity. The results of the third study show that the emotional coaching program is appropriately feasible and acceptable for adolescents. The results of repeated measures analysis of variance also

showed that the emotional coaching program was effective in reducing the variable of shame and increasing the variables of self-compassion and emotional competence in Iranian adolescents. Conclusions: Based on the results of the present study, the emotion coaching program for adolescents can be used with preventive goals to increase emotional competence in educational settings such as schools. In addition, it is possible to recommend the use of the Adolescent Shame-Proneness Scale and Self-Compassion Scale-Youth and the emotion coaching program for mental health professionals.