

طراحی بسته آموزشی روان شناختی در تسهیل هویت یابی دینی نوجوان و بررسی روایی آن

Designing Psychological Educational Package for Facilitating Juveniles' Religious Identification and Investigating its Validity

✍ محسن مطلبی کربکندی / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران
نجیب الله نوری / دکتری روان شناسی پژوهشگاه بین المللی جامعه المصطفی العامیه، قم، ایران

✉ Mohsen Motallebi Korbekandi / Master of Family Counseling, Institute of Higher Education in Ethics and Education, Qom, Iran Motallebi64@gmail.com

Najibollah Nouri / PhD in Psychology, International Research Institute of Al-Mustafa University, Qom, Iran

Abstract

The present study aimed at designing a psychological educational package for juveniles' religious identification and evaluating its validity. The study, has been developed using the qualitative method of semantic domains. In this method, first, 8 main words were selected in accordance with components of definitoin of religious identity and subcomponents of consciousness and self- monitoring. Then the keywords and concepts related to those main words, were selected, and after that, using the Quran and Hadith software, 159 verses and hadiths related to those contents, were extracted and sieved with porpusive sampling technique. Based on the analysis of these verses and traditions, the content of the educational sessions was organized according to their Islamic and psychological contents. To assess the validity of the package, contents of sessions were handed out to nine experts. Then data

چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی روان شناختی هویت یابی دینی نوجوان و بررسی روایی آن صورت پذیرفت. این پژوهش با استفاده از روش کیفی حوزه های معنایی تدوین شد. در این روش ابتدا ۸ کلیدواژه بر اساس عناصر تعریف هویت دینی و زیرمؤلفه های دو مؤلفه هشیاری و خودپایی، انتخاب شد؛ سپس واژگان و مفاهیم کلیدی مرتبط با آن عناوین انتخاب گردید؛ سپس با استفاده از نرم افزارهای قرآنی و حدیثی از بین تمامی آیات قرآن و روایات منقول از اهل بیت (ع)، مجموعاً ۱۵۹ آیه و روایتی که بیشتر از نظر محتوایی با آن عناوین مرتبط بودند با روش نمونه گیری هدفمند، گردآوری و غربال شد؛ سپس بر اساس تحلیل این آیات و روایات، محتوای جلسات بر اساس محتوای اسلامی و روان شناختی تنظیم گشت. همچنین جهت سنجش روایی از روش روایی محتوایی استفاده شد و محتوای جلسات در اختیار ۹ متخصص قرار گرفت و داده ها

analyzed, using the CVI formula and SPSS software. In the end, the educational package consists of eight sessions, with a coefficient validity between 0.79 and 1.00 for sessions. Finally, the findings compared with the similar findings and were analyzed on the basis of Islamic sources.

Key words: Identity, Adolescent, Religious identity, Identification, Educational Package.

در قالب فرمول CVI و با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. این بسته آموزشی متشکل از ۸ جلسه است و ضریب روایی محتوایی جلسات بین ۰/۷۹ تا ۱/۰۰ قرار دارد. در نهایت یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های مشابه مقایسه و بر اساس منابع اسلامی توصیف شد.

کلیدواژه‌ها: هویت، نوجوان، هویت دینی، هویت‌یابی، بسته آموزشی.

مقدمه

«هویت»^۱ مقوله‌ای مهم در چگونگی شخصیت انسان است که از اجزایی مانند باورها، ارزش‌ها و مفروضه‌ها تشکیل می‌شود و مؤلفه‌های فرایندی (چگونگی هویت) و مؤلفه‌های ساختاری (چیستی هویت) در ایجاد آن دخیل هستند (نوری، ۱۳۹۵، ص ۸). در تعریف هویت دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد؛ از جمله تعریف اریکسون^۲ (۱۹۶۸) مبنی بر اینکه او هویت را به صورت یک احساس نسبتاً پایدار از یگانگی خود تعریف می‌کند؛ یعنی علی‌رغم تغییر رفتارها، افکار و احساسات برداشت یک فرد از خود همواره مشابه است. علاوه بر این او می‌گوید این احساس ما که (ما چه کسی هستیم؟) باید با نگرشی که دیگران نسبت به ما دارند، نسبتاً همخوان باشد (بیابان‌گرد و پورنوروز، ۱۳۸۴، ص ۴۴). اریکسون هشت مرحله رشدی را برای انسان مطرح کرده و دوره پنجم آن را مختص سن نوجوانی^۳ دانسته و بحران اصلی این دوره را، «هویت در برابر سردرگمی نقش» بیان کرده است. بنابراین یکی از خصوصیات دوران نوجوانی، «هویت‌یابی»^۴ به معنی تلاش انسان برای یافتن مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و در نهایت رفتارهای فردی و اجتماعی می‌باشد؛ همچنین یکی از بحران‌های معمول این دوره، «بحران هویت»^۵ است.

هویت دارای انواع مختلفی بوده که هرکدام از آنها، تعریف مختص به خود را دارا می‌باشد. یکی از انواع هویت، «هویت دینی»^۶ است. هویت دینی به رابطه آدمی با دین و عوامل آن، میزان تعلق و

1. Identity.

2. Erikson, E. H.

3. Adolescence

4. Identification

5. Identity crisis.

6. Religious identity.

گرایش‌های فرد بر حول ارزش‌ها و موازین دینی و چگونگی تأثیر آنها در زندگی او در نظر گرفته شده، که دارای ابعادی همچون رابطه فرد با خویشتن، رابطه فرد با خدا، رابطه فرد با جهان هستی و رابطه فرد با جامعه است (حاجیان، ۱۳۸۸، ص ۴۵۴).

در زمینه «هویت دینی» پژوهش‌های مختلفی تا به حال انجام شده است؛ از جمله پژوهش کراسکیان مومجمناری^۱ (۱۳۸۱) که مقیاس سنجش هویت دینی نوجوانان را بر اساس نظریه اریکسون و بر پایه مدل نظری مارسیا^۲ مبتنی بر دو مؤلفه جست‌وجوگری و تعهد ساخته است و بر اساس پرسش‌نامه ۵۰ سؤالی او، پنج نوع هویت مشخص شده است. پژوهش دیگری نیز توسط بل^۳ (۲۰۰۹) در مورد سنجش هویت دینی بر پایه مدل مارسیا با تأکید بر مؤلفه‌های فرایندی جست‌وجوگری و تعهد انجام شده است، مبنی بر اینکه که وی در پژوهش خود با بررسی تحقیقات جاری در تعامل بین دین و هویت و سپس با در نظر گرفتن عناصر هویت دینی و تفسیر مجدد چهار وضعیت هویتی مارسیا، پایه‌ای مفهومی برای سنجش تجربی هویت دینی ایجاد کرد. همچنین در زمینه تدوین «بسته آموزشی»^۴ صیادی (۱۳۹۶) اقدام به ساخت بسته آموزشی درخصوص هویت دینی نوجوان کرده است که برخلاف پژوهش حاضر، در متغیرهای بسته آموزشی وی، «منابع اسلامی»^۵ لحاظ نشده است. یکی دیگر از پژوهش‌های پرداخته به «هویت دینی» که پژوهش حاضر در ادامه این پژوهش قرار دارد، مدل مفهومی نوری (۱۳۹۵) در زمینه بررسی «مؤلفه‌های فرایندی و ساختاری» هویت دینی بر پایه «منابع اسلامی» است. در بخش اصلی پژوهش وی، ساختار هویت در نظام‌های روان‌شناختی بررسی و بر آن اساس معادل‌های مفهومی و نیز مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن در متون اسلامی استخراج و تفاوت‌ها و شباهت‌های آنها به گونه محتوایی و آماری مورد مقایسه قرار گرفته است. یافته‌های او نشان داد که مفهوم «معرفت نفس» می‌تواند معادل مناسب «هویت» در منابع اسلامی بوده و ساختار آن با ۹ مؤلفه باورها، ارزش‌ها، اهداف، گرایش‌ها، شناخت اکتسابی، ویژگی‌های پایدار، احساس هشیارانه، خودارزشمندی و خودپایی تبیین می‌گردد. همچنین وی به این نتیجه رسید که مفهوم هویت با هویت دینی از ساختار مؤلفه‌ای یکسان برخوردار است و البته ساختار هویت و هویت دینی در منابع اسلامی نسبت به هویت در نظام‌های روان‌شناسی، شباهت‌ها و

1. Kraskian Mojammari, A.

2. Marcia, James, E.

3. Bell, D. M.

4. Educational package

5. Islamic sources

تفاوت‌هایی دارد، با این توضیح که دو مؤلفه خودپایی و هشیاری به ساختار هویت در منابع اسلامی اختصاص دارد، که همین امر باعث انتخاب این دو مؤلفه در پژوهش حاضر شده است. اما ۷ مؤلفه باورها، ارزش‌ها، اهداف، گرایش‌ها، شناخت اکتسابی، ویژگی‌های پایدار و خودارزشمندی جنبه‌های مشترک هویت در منابع اسلامی و روان‌شناسی را تشکیل می‌دهند. با اینکه در پژوهش نوری (۱۳۹۵) مبنای نظری و کلیات مؤلفه‌های فرایندی و ساختاری هویت دینی مشخص شده است؛ اما مستندات مربوط به این مؤلفه‌ها از منابع اسلامی و جزئیات محتوای آنها به صورت دقیق و عملیاتی گردآوری نشده و همچنین تاکنون بر مبنای مؤلفه‌های پژوهش وی، بسته آموزشی هویت‌یابی دینی تدوین نشده است؛ لذا این موضوع ضروری، بدون پژوهش مانده و پژوهشگر در پژوهش حاضر تلاش کرده است تا این خلأ علمی را پُر نموده و بسته آموزشی با هدف کمک به تسهیل هویت‌یابی دینی نوجوان بر پایه دو مؤلفه هشیاری و خودپایی، تدوین نماید.

در باب ضرورت پژوهش حاضر باید گفت از آنجایی که انسان با هویت خاص به دنیا نمی‌آید و هویت او در طول زندگی از طرف اطرافیان به صورت غیراختیاری به او تفویض نمی‌شود؛ بلکه فرایند «معناسازی»^۱ است که بر اساس یک ویژگی یا مجموعه‌ای از ویژگی‌های به هم پیوسته فرهنگی، طی زندگی روزمره ساخته می‌شود (گل محمدی، ۱۳۸۱، ص ۲۲۵)، و همچنین با توجه به نظریه اریکسون مبنی بر «هشت مرحله رشدی انسان» که دوره پنجم آن را «نوجوانی» و بحران اصلی این دوره را «هویت در برابر سردرگمی نقش» می‌داند؛ لذا کمک به نوجوان در فرایند معناسازی جهت تسهیل هویت‌یابی دینی وی، مهم به نظر می‌رسد. همچنین انجام چنین تحقیقی برای پژوهشگر، با توجه به ترویج جهانی شدن^۲ و انتشار قدرتمند الگوهای هویتی مختلف دینی و ضد دینی در فضای مجازی، بااهمیت بوده است؛ زیرا عدم آگاهی و عدم دستیابی نوجوان به هویت مطلوب دینی، موجب تزلزل در شکل‌گیری هویت او شده و عدم ایجاد هویت مطلوب، بی‌هویتی یا بحران هویت و در نتیجه آسیب‌های قابل توجهی را برای نوجوان در پی خواهد داشت.

پژوهش حاضر متشکل از یک پرسش اصلی و یک پرسش فرعی می‌باشد به این شرح که در پرسش اصلی این گونه سؤال شده: بسته آموزشی روان‌شناختی هویت‌یابی دینی نوجوان بر پایه مؤلفه‌های هشیاری و خودپایی، مبتنی بر چه عناصری است؟ و در پرسش فرعی این گونه سؤال شده: روایی محتوایی بسته آموزشی روان‌شناختی هویت‌یابی دینی نوجوان بر پایه مؤلفه‌های هشیاری و خودپایی چگونه است؟

1. meaning making

2. Globalization

روش پژوهش

در این پژوهش از دو روش حوزه‌های معنایی^۱ و روش پیمایشی استفاده شده است. امروزه روش اول یعنی حوزه‌های معنایی، مورد توجه پژوهشگران علوم دینی قرار گرفته است. حوزه‌های معنایی یکی از جهت‌گیری‌های اساسی و مهم در مطالعات واژگانی است و در واقع شالوده نگرش حوزه‌های معنایی بر این پایه استوار است که اشتراک در یک ویژگی، می‌تواند عاملی برای طبقه‌بندی واژه‌ها در یک حوزه شود (شجاعی، جان‌بزرگی، عسگری، غروی‌راد و پسندیده، ۱۳۹۳). در اجرای روش تشکیل حوزه معنایی، ابعاد مختلفی وجود دارد که یکی از آن ابعاد طبق پژوهش شجاعی و همکاران (۱۳۹۳) که در پژوهش حاضر به کار رفته است، تحلیل مؤلفه‌ای^۲ است با این توضیح که فهم معنای یک صفت و آگاهی نسبت به اینکه چه صفاتی در تقابل با یکدیگرند، از طریق تحلیل مؤلفه‌ای امکان‌پذیر است و هدف از آن، تشریح صفات و دستیابی به عناصر تشکیل‌دهنده آن است (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۳). این دیدگاه نخستین بار در زبان‌شناسی توسط لایبنیز^۳ (۱۹۰۳؛ به نقل از: صفوی، ۱۳۹۱) مطرح شد؛ بنابراین در روش اول این پژوهش، طبق روش حوزه‌های معنایی و با توجه به بُعد تحلیل مؤلفه‌ای، آیات و روایات در قالب پنج گام به صورت نظری و عقلی، به شرح ذیل تحلیل شده‌اند:

گام اول (یافتن روابط معنایی): در این گام، بر اساس یافتن روابط معنایی بین عناصر و زیرمؤلفه‌های دو مؤلفه هشیاری و خودپایی که در پژوهش نوری (۱۳۹۵، ص ۱۹-۲۰) مبتنی بر منابع اسلامی استخراج شده‌اند، پنج کلیدواژه در ذیل مؤلفه هشیاری و سه کلیدواژه در ذیل مؤلفه خودپایی انتخاب شد. مجموع این هشت کلیدواژه به ترتیب عبارت از: هشیاری به اهداف زندگی، هشیاری به باورهای بنیادین دینی، هشیاری به ارزش‌های مطلوب، هشیاری به کشف توانمندی‌های فردی، هشیاری به کشف آسیب‌پذیری‌های فردی، تنظیم خویشتن، خودمراقبتی و مهار خویشتن، می‌باشند؛

گام دوم (یافتن واژگان و مفاهیم کلیدی): در این گام، بر اساس هشت کلیدواژه که به وسیله تشکیل حوزه معنایی به دست آمد، واژگان کلیدی (و مشتقات آنها) و همچنین مفاهیم کلیدی برای جست‌وجو در آیات و روایات انتخاب شد؛

گام سوم (گردآوری آیات و روایات): در این گام، آیات و روایات مرتبط با واژگان کلیدی منتخب (و مشتقات آنها) و همچنین مفاهیم کلیدی، با استفاده از نرم‌افزارهای حدیثی و قرآنی گردآوری شد؛

1. Semantic field

2. componential analysis

3. Leibniz, G. W.

گام چهارم (غربال به واسطه عدم ارتباط مفهومی): در این گام، آیات و روایات گردآوری شده جهت شناسایی میزان ارتباط مفهومی با ملاکات پژوهش، مورد غربال قرار گرفته و دسته‌بندی و تحلیل شد؛ گام پنجم (تدوین بسته آموزشی بر اساس محتوای اسلامی و روان‌شناختی): در این گام، بر اساس هشت کلیدواژه منتخب و همچنین بر اساس آیات و روایات مرتبط و مستندات روان‌شناختی، اقدام به تدوین جلسات هشت‌گانه آموزشی هویت‌یابی دینی شد که در جدول شماره (۲) قابل مشاهده است.

اما روش دوم پژوهش حاضر، روش پیمایشی است که منظور از آن سنجش روایی محتوایی بسته آموزشی از طریق همکاری متخصصین می‌باشد، که طبق نظر کارشناسان آمار و روش تحقیق، اگر نسبت شاخص روایی در CVI، کمتر از مقدار $0/7$ داشته باشد ($CVI < 0/7$)، محتوا رد خواهد شد و اگر این نسبت بین $0/7$ و $0/79$ باشد ($CVI > 0/7$ و $CVI < 0/79$)، محتوا نیاز به بازبینی داشته و اگر نسبت به‌دست‌آمده از $0/79$ بالاتر باشد ($CVI > 0/79$)، روایی محتوایی مورد تأیید است (لاوشه، ۱۹۷۵). بنابراین برای سنجش روایی محتوایی عناوین این بسته آموزشی، از متخصصین با ارائه پرسش‌نامه‌ای در قالب فرم روایی‌سنجی درخواست شد تا با بررسی ۷ جلسه آموزشی تدوین‌شده (بدون احتساب جلسه جمع‌بندی) و با جواب دادن هر جلسه به دو سؤال (مجموعاً ۱۴ سؤال): ۱. ارتباط محتوای هر جلسه با منابع اسلامی ذکرشده در فرم و ۲. ارتباط محتوای هر جلسه در تسهیل هویت‌یابی دینی نوجوان را، مشخص کنند؛ سپس پاسخ ایشان به سؤالات پرسش‌نامه مطابق جدول شماره (۱)، جمع‌آوری شد و نمرات به‌دست‌آمده وارد نرم‌افزار SPSS شد.

جدول ۱: نظرات کارشناسان در مورد روایی بسته آموزشی

جلسه	عناوین جلسات	شماره سؤال	کاملاً مرتبط	مرتبط	نسبتاً مرتبط	غیرمرتبط
۱	هشیاری به اهداف زندگی	جواب سؤال اول:	۸		۱	
		جواب سؤال دوم:	۸		۱	
۲	هشیاری به باورهای بنیادین دینی	جواب سؤال اول:	۸	۱		
		جواب سؤال دوم:	۷	۱	۱	

جلسه	عناوین جلسات	شماره سؤال	کاملاً مرتبط	مرتبط	نسبتاً مرتبط	غیرمرتبط
۳	هشیاری به ارزش‌های مطلوب	جواب سؤال اول:	۸	۱		
		جواب سؤال دوم:	۸	۱		
۴	هشیاری به کشف توانمندی‌ها و آسیب‌پذیری‌های فردی	جواب سؤال اول:	۸	۱		
		جواب سؤال دوم:	۸	۱		
۵	تنظیم خویشتن	جواب سؤال اول:	۸	۱		
		جواب سؤال دوم:	۶	۳		
۶	خودمراقبتی	جواب سؤال اول:	۹			
		جواب سؤال دوم:	۹			
۷	مهارِ خویشتن	جواب سؤال اول:	۸	۱		
		جواب سؤال دوم:	۷	۱	۱	

مطابق جدول شماره (۱)، متخصصین با بررسی ۷ جلسه آموزشی تدوین‌شده (بدون احتساب جلسه هشتم با عنوان جمع‌بندی)، درخصوص هر جلسه به دو سؤال (مجموعاً ۱۴ سؤال) پاسخ داده‌اند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، هیچ‌کدام از ایشان نسبت به سؤالات، گزینه «غیرمرتبط» را انتخاب نکرده‌اند و اکثر کارشناسان در پاسخ به سؤالات، گزینه «کاملاً مرتبط» را انتخاب نموده‌اند.

جامعه اسنادی اول این پژوهش شامل تمامی آیات قرآن کریم و روایات منقول از اهل‌بیت^{علیهم‌السلام} بوده و جامعه آماری دوم نیز شامل همه متخصصین علوم روان‌شناسی و علوم تربیتی در مقطع دکتری بوده، که کارشناسان علوم دینی نیز بودند. همچنین نمونه آماری پژوهش حاضر بر اساس جامعه آماری اول و دوم پژوهش، به این صورت بوده است که در جامعه اول، به تناسب عناوین پژوهش، مجموعاً ۱۵۹ آیه و روایت منقول از اهل‌بیت^{علیهم‌السلام} به‌عنوان نمونه‌هایی از جامعه هدف مورد استفاده قرار گرفته است و در جامعه دوم، به تناسب تخصص و دسترسی، ۹ متخصص به‌عنوان نمونه انتخاب شده است، که ۳ نفر از آنها در علوم تربیتی و ۶ نفر از ایشان در روان‌شناسی تخصص داشته‌اند.

روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر بر اساس جامعه‌اسنادی اول به این صورت است که با استفاده از روش «نمونه‌گیری هدفمند»^۱ در جامعه‌اول این پژوهش، آیات و روایات مرتبط با عناوین هشت‌گانه، از دو طریق: الف) واژگان کلیدی و مشتقات آن و ب) مفاهیم کلیدی، جست‌وجو شده‌اند، که مجموعاً ۱۵۹ آیه قرآن و حدیث مرتبط با هویت دینی غربال شده است. همچنین روش نمونه‌گیری از جامعه آماری دوم به این صورت است که متخصصین به روش نمونه‌گیری هدفمند و «نمونه‌گیری گلوله‌برفی»^۲ انتخاب شده‌اند. بر این اساس ۳ نفر از متخصصین توسط پژوهشگر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و بقیه متخصصین از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی انتخاب شده‌اند، به گونه‌ای که از متخصصین شناسایی‌شده خواسته شد تا متخصص دیگری را در این موضوع معرفی کنند.

ابزار گردآوری اطلاعات پژوهش حاضر نیز از دو بخش تشکیل شده است: بخش اول شامل مقالات علمی، کتاب‌ها، نرم‌افزارهای حدیثی و قرآنی و بانک‌های اطلاعاتی مرتبط با موضوع و عناوین پژوهش می‌باشد و بخش دوم شامل فرم سنجش روایی محتوایی است که به وسیله آن نظرات کارشناسان دریافت شده است.

همچنین برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش، از دو روش استفاده شده است: روش اول، روش گردآوری کتابخانه‌ای است؛ به این صورت که از طریق بررسی متون دینی، مطالعه مقالات علمی و کتاب‌ها صورت گرفت. پژوهشگر با روش کیفی و کتابخانه‌ای به بررسی مفاهیم مطرح‌شده در پژوهش از جمله مفاهیم هویت، هویت دینی، مؤلفه‌های هشیاری و خودپایی، نظریات مربوط به هویت و هویت دینی پرداخته و علاوه بر جمع‌آوری مبانی نظری روان‌شناسی، مبانی نظری اسلامی (آیات و روایات) مربوط به «هویت دینی» و دو مؤلفه «هشیاری و خودپایی» را جمع‌آوری و توصیف کرده است و در نهایت این پژوهش با کمک برخی نظریه‌ها و تکنیک‌های روان‌شناختی، در قالب یک بسته آموزشی ارائه شده است؛ روش دوم گردآوری اطلاعات، روش روایی محتوایی است، که در این روش با ارائه پرسش‌نامه‌ای در قالب فرم روایی سنجی، نظرات کارشناسان دریافت شده است.

مراحل ساخت بسته آموزشی

بسته آموزشی، سندی برای مداخله روانی مبتنی بر شواهد پژوهشی است که در آن مجموعه‌ای از نگرش‌ها، مهارت‌ها و مقابله‌ها به فرد یا گروهی از افراد آموزش داده می‌شود و آنان این نگرش‌ها و مهارت‌ها را درونی می‌کنند و در نتیجه باعث بهبود افکار، احساسات و عملکرد آنان در زندگی می‌شود

1. Purposive sampling
2. snowball sampling

(فرهوش، ۱۳۹۹، ص ۱۱)، که به «مداخلات آموزشی» نیز تعبیر شده است (صادقی‌سرشت، ۱۳۹۸، ص ۳۲). در نگاهی کلی، برای تدوین طرح‌نمای مداخلات می‌توان دو مرحله اصلی پیش‌عملیاتی و عملیاتی‌سازی را متصور شد. در مرحله پیش‌عملیاتی به اقدامات اولیه لازم برای تدوین طرح‌نمای مداخله توجه می‌شود، که شامل گام‌های مفهوم‌سازی و مشهودسازی می‌باشد. در گام مفهوم‌سازی، به فرایند مفهوم‌شناسی پرداخته شده و در گام مشهودسازی، مفاهیم مشهود و اندازه‌پذیرتر می‌شوند. مرحله عملیاتی‌سازی نیز مرحله بعد از مرحله پیش‌عملیاتی بوده که در آن طرح‌نمای مداخله تدوین می‌شود (صادقی‌سرشت، ۱۳۹۸، ص ۴۶). از آنجایی که مرحله پیش‌عملیاتی در پژوهش حاضر، از باب بررسی ساختار مفهومی هویت بر پایه منابع اسلامی و بررسی مؤلفه‌های فرایندی و ساختاری هویت دینی بر پایه منابع اسلامی توسط نوری (۱۳۹۵، ص ۱۳) انجام شده است؛ لذا در این پژوهش به مرحله عملیاتی‌سازی پرداخته شده است.

بر اساس مبانی ساختاری تدوین طرح‌نماها، سطح متغیر وابسته می‌تواند به‌عنوان هدف کلی درمانی متصور شود؛ لذا این هدف کلی برای عملیاتی شدن نیازمند تبدیل به اهداف تغییر دقیق‌تر، عینی‌تر و خردتری است که قرار است در یک یا چند جلسه مداخله‌ای در طی طرح‌نمای مداخله‌ای دنبال شود. این اهداف خردتر، اهداف عملیاتی‌سازی است (صادقی‌سرشت، ۱۳۹۸، ص ۷۱)، که در پژوهش حاضر اهداف عملیاتی‌سازی به‌عنوان محتوای تغییر و اهداف دقیق‌تر و عینی‌تر، عبارت‌اند از: ۱. هشیاری به اهداف زندگی؛ ۲. هشیاری به باورهای بنیادین دینی؛ ۳. هشیاری به ارزش‌های مطلوب؛ ۴. هشیاری به کشف توانمندی‌های فردی؛ ۵. هشیاری به کشف آسیب‌پذیری‌های فردی؛ ۶. تنظیم خویشتن؛ ۷. خودمراقبتی؛ ۸. مهار خویشتن، می‌باشند؛ لذا بر اساس پژوهش صادقی‌سرشت (۱۳۹۸، ص ۷۵)، ماهیت متغیر مستقل در طرح‌نماها و بسته‌های آموزشی را (مؤلفه‌های هشیاری و خودپایی در پژوهش حاضر) می‌توان جعبه‌ابزاری دانست که مشتمل بر متغیرهای مستقل گوناگونی برای ایجاد تغییر در متغیر وابسته است، که این متغیرهای مستقل گوناگون در این پژوهش، همان هشت هدف عملیاتی‌سازی مطرح‌شده می‌باشد. بنابراین طبق مرحله عملیاتی‌سازی، برای ساخت بسته آموزشی هویت‌یابی دینی نوجوان بر پایه دو مؤلفه هشیاری و خودپایی، هشت مرحله به شرح ذیل عملیاتی شد:

مرحله اول (گزینش کلیدواژه مرتبط با دو مؤلفه هشیاری و خودپایی با روش یافتن روابط معنایی): توضیح این مرحله از ساخت بسته آموزشی، همان گام اول روش این پژوهش است که با روش یافتن روابط معنایی و با توجه به مبانی اسلامی و تعاریف هویت دینی و مؤلفه‌های هشیاری و خودپایی، پنج عنوان (هشیاری به اهداف زندگی، هشیاری به باورهای بنیادین دینی، هشیاری به

ارزش‌های مطلوب، هشیاری به کشف توانمندی‌های فردی و هشیاری به کشف آسیب‌پذیری‌های فردی) تحت مؤلفه هشیاری و سه عنوان (تنظیم خویشتن، خودمراقبتی و مهار خویشتن) تحت مؤلفه خودپایی، گزینش شد؛

مرحله دوم (گردآوری مستندات اسلامی برای هشت عنوان مرحله قبل): در این مرحله نخست واژگان و مفاهیم کلیدی مرتبط با عناوین هشت‌گانه منتخب، گزینش شد؛ سپس واژگان و مفاهیم کلیدی در نرم‌افزارهای قرآنی و حدیثی با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه اسنادی انتخاب گردید و بعد از آن مجموعاً ۱۵۹ آیه و حدیثی که با عناوین هشت‌گانه مرتبط بودند، غربال و تجزیه و تحلیل شدند؛

مرحله سوم (آماده‌سازی محتوای آموزشی از بین مستندات اسلامی و مفاهیم روان‌شناختی): در این مرحله با توجه به مستندات اسلامی گردآوری‌شده و مفاهیم روان‌شناختی، محتوای آموزشی جلسات آماده‌سازی شد؛

مرحله چهارم (تدوین جلسات بر پایه عناوین هشت‌گانه): در این مرحله بر اساس عناوین هشت‌گانه و محتوای آموزشی مبتنی بر مستندات اسلامی و مفاهیم روان‌شناختی، جلسات بسته آموزشی تدوین گردید؛

مرحله پنجم (یافتن تکنیک مناسب برای هر جلسه): در این مرحله برای تسهیل در یادگیری و عملیاتی کردن محتوای جلسات، برای هر جلسه تکنیک مخصوص ارائه شد؛

مرحله ششم (طراحی تکلیف خانگی برای هر جلسه): در این مرحله برای تثبیت محتوای آموزشی جلسات، تکالیف خانگی طراحی شد؛ به این جهت که هم مراجع در فضای بیرون از جلسه مشاوره، با محتوای جلسه مرتبط باشد و هم در جلسه بعدی، مشاور با بررسی نتیجه تکلیف، مراجع را ارزیابی کند؛ مرحله هفتم (ایجاد نظم منطقی ترتیب و توالی جلسات): در این مرحله بر اساس محتوای جلسات، نظم منطقی ترتیب و توالی جلسات، مورد بررسی قرار گرفت؛

مرحله هشتم (مناسب‌سازی زمانی اجرای محتوای جلسات): در این مرحله با توجه به حوصله و میزان آموزش‌پذیری مراجع نوجوان، محتوای جلسات در بازه ۶۰ دقیقه، تنظیم شد.

۱. یافته‌های پژوهش

۱-۱. اهداف و محتوای جلسات

بررسی انواع طرح‌نماهای مداخله‌ای نشان می‌دهد، به‌طور کلی جلسات از جهت چارچوب محتوایی که در آن عرضه می‌شود، در دو دسته کلی قرار می‌گیرند: دسته اول درخصوص چارچوب بخش اول جلسه

نخست است که در آن مطالبی کلی و مقدماتی برای شروع کار طرح‌نمای مداخله‌ای عرضه می‌شود و دسته دوم درخصوص بخش دوم جلسه نخست و سایر جلسات تا جلسه آخر است که در آن مطالبی که عرضه می‌شود، در چارچوبی تقریباً مشابه است (صادقی سرشت، ۱۳۹۸، ص ۱۱۹). در تدوین جلسات آموزشی، مجموعاً هشت جلسه تدوین شد که در جدول شماره (۲)، اهداف و محتوای جلسات به تفکیک قابل مشاهده است.

جدول ۲: اهداف و محتوای جلسات بسته آموزشی هویت‌یابی دینی نوجوان

عنوان جلسه	خلاصه جلسات هشت‌گانه
جلسه اول: هشیاری به اهداف زندگی	۱. ایجاد ارتباط صمیمانه با مراجع و تولید انگیزه برای شرکت در جلسات؛ ۲. تبیین اهمیت هدفمند بودن در زندگی و هشیری به اهداف در طول زندگی؛ ۳. توجه دادن نسبت به هدفمند بودن خلقت؛ ۴. تبیین ضرورت و اهمیت وجود هدف متعالی در زندگی و فراموش نکردن آن؛ ۵. توضیح معیار و بایسته‌های انتخاب هدف مطلوب جهت تسهیل در هویت‌یابی دینی؛ ۶. ارائه تکنیک‌ها و تکالیف کاربردی.
	۱. آشنایی مشاور و مراجع و توضیح کلی جلسات توسط مشاور؛ ۲. انگیزه‌سازی (تفهیم ضرورت وجود هدف در قالب فرق بین انسان‌های باهدف و بی‌هدف)؛ ۳. تبیین اهمیت هدفمند بودن در زندگی و هشیری به اهداف در طول زندگی؛ ۴. توضیح هدفمند بودن خلقت و لزوم انتخاب اهداف بر اساس هدف آفرینش؛ ۵. بایسته‌های انتخاب هدف متعالی؛ (الف) سیر گزینش هدف؛ (ب) ضرورت تناسب اهداف با توانمندی‌ها؛ (پ) ضرورت نوشتن اهداف؛ (ج) تقسیم‌بندی اهداف به سه گروه کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت؛ (د) ارائه تکنیک نقطه‌گذاری اهداف (توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)؛ (ذ) اولویت‌بندی اهداف؛ (و) ارائه تکنیک ۶۰ سالگی (توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)؛ (ی) تذکر بابت عدم ناامیدی نسبت به حرکت به سمت اهداف؛ ۶. ارائه تکلیف خانگی (توضیح تکلیف در جدول شماره (۳).
	۱. تبیین چرایی ضرورت شناخت نسبت به باورها و اعتقادات بنیادی دینی؛ ۲. آگاهی دادن نسبت به چارچوب کلی باورها و اعتقادات بنیادی دینی و تبیین ضرورت هشیری نسبت به آنها؛ ۳. توضیح اصول دین در ذیل بحث عقاید؛ ۴. تبیین اهمیت انتخاب مرجع تقلید در ذیل بحث احکام؛ ۵. تبیین اهمیت بهره‌وری از استاد اخلاق در ذیل بحث اخلاق؛ ۶. ارائه تکنیک و تکالیف کاربردی.
جلسه دوم: هشیاری به باورهای بنیادین دینی	۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. انگیزه‌سازی (ذکر مثال با این مضمون: هر سازنده محصولی، برای استفاده صحیح و آگاهی افراد از کارکرد واقعی محصولش، دفترچه راهنمایی در کنار محصول خود قرار داده و ارتباط مثال با کتاب راهنمای قرآن به عنوان حامل باورها و اعتقادات)؛ ۳. آگاهی نسبت به سه بُعد اساسی دین (عقاید، اخلاق و احکام) و تبیین ضرورت هشیری نسبت به آنها؛ ۴. توضیح «اصول دین» به عنوان پایه علم عقاید؛ ۵. ارائه تکنیک ارزیابی عقاید (توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)؛ ۶. تبیین لازمه فراگیری علم اخلاق و ضرورت بهره‌گیری از استاد اخلاق؛ ۷. تبیین لازمه فراگیری علم احکام و ضرورت تقلید از مرجع تقلید؛ ۸. ارائه تکلیف خانگی (توضیح تکلیف در جدول شماره (۳).

	جلسه سوم: هشیاری به ارزش‌های مطلوب	۱. آگاهی و هشیاری نسبت به ارزش‌ها و فراموش نکردن آنها؛ ۲. تبیین اهمیت انتخاب صحیح ارزش‌ها و تقسیم‌بندی انواع ارزش‌ها؛ ۳. توضیح ملاک انتخاب و نحوه ارزیابی ارزش‌های متعالی؛ ۴. ارائه تکنیک و تکالیف کاربردی.
	جلسه چهارم: هشیاری به ۱. کشف توانمندی‌های فردی و ۲. کشف آسیب‌پذیری‌های فردی	۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. انگیزه‌سازی (ذکر مثال با این مضمون: افرادی که در نظر آنها والدین، «کم‌ارزش» می‌باشند، در رفتارشان ارزشمند هستند، حتی در دوران پیری آنها نیز، با تمام توان به ایشان رسیدگی می‌کنند؛ همچنین ذکر داستانی از سیره شهدا در باب توجه به ارزش‌ها)؛ ۳. ملاک و تقسیم ارزش‌ها به بنیادین و غیربنیادین و لزوم اولویت‌بندی ارزش‌های بنیادین و هشیاری نسبت به آنها در طول زندگی (مثلاً ممکن است برای دانش‌آموز شماره یک، «نماز خواندن» جزء ارزش‌های بنیادین او و «مورد تمسخر قرار نگرفتن»، جزء ارزش‌های غیربنیادین او باشد و برای دانش‌آموز شماره دو بالعکس باشد؛ لذا دانش‌آموز اول در هر صورت نماز واجب خود را در مدرسه اقامه می‌کند برخلاف دانش‌آموز دوم)؛ ۴. تقسیم‌بندی ارزش به «مطلوب و غیرمطلوب» و توضیح ملاک‌های ارزش مطلوب و لزوم هشیاری به این ملاک‌ها؛ ۵. ارائه تکنیک پرسش «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۶. ارائه تکلیف خانگی: «توضیح تکلیف در جدول شماره (۳)».
	جلسه پنجم: تنظیم خوب‌ستن	۱. تبیین ضرورت توجه دائمی و هشیاری مراجع نسبت به شناسایی توانمندی‌ها و کمبودهای خود؛ ۲. تلاش همواره مراجع در جهت شناسایی و ارتقای توانمندی‌ها؛ ۳. تلاش همواره مراجع در جهت پذیرش نقاط آسیب‌پذیر خود و برطرف کردن نقاط ضعف قابل جبران؛ ۴. ارائه تکنیک و تکالیف کاربردی. ۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. انگیزه‌سازی (ذکر آماری از سازمان جمعیت هلال احمر با این مضمون: افرادی که در کوه‌نوردی بیشتر دچار حادثه می‌شوند، کسانی هستند که نسبت به توانمندی‌ها و نقاط ضعف خود، آگاه نیستند)؛ ۳. تبیین ضرورت شناسایی و هشیاری دائمی نسبت به توانمندی‌ها و وظایف انسان در برابر توانمندی‌های خود؛ ۴. تبیین ضرورت شناسایی و هشیاری دائمی نسبت به نقاط ضعف و آسیب‌پذیر و وظایف انسان در برابر آسیب‌پذیری‌های خود؛ ۵. ارائه تکنیک مقایسه مطلوب: «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۶. ارائه تکلیف خانگی: «توضیح تکلیف در جدول شماره (۳)».
		۱. تبیین اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی جهت رسیدن به اهداف؛ ۲. توضیح بایسته‌های برنامه‌ریزی صحیح؛ ۳. ارائه تکنیک‌ها و تکالیف کاربردی.
		۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. انگیزه‌سازی (ذکر احوالات بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی علیه السلام در مورد اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی ایشان)؛ ۳. تبیین ضرورت برنامه‌ریزی: (الف) زندگی موفق در گرو تنظیم خویش و برنامه‌ریزی صحیح؛ (ب) برنامه‌ریزی مقدمه دستیابی به اهداف؛ ۴. بایسته‌های تنظیم خویش: (الف) در نظر گرفتن اهداف، باورها، ارزش‌ها، توانمندی‌ها و آسیب‌پذیری‌ها قبل از برنامه‌ریزی؛ (ب) برنامه‌ریزی روزانه؛ (ج) جامعیت برنامه‌ریزی «توضیح سه مرحله ۱. طراحی که شامل ضرورت نوشتن برنامه، گام‌های نگارش برنامه، جامعیت برنامه، واقعی بودن برنامه می‌باشد؛ ۲. اجرا و ۳. ارزیابی»؛ ۵. ارائه تکنیک: (الف) تکنیک توجه به حال؛ (ب) تکنیک بستن پرونده‌های باز؛ (ج) تکنیک رفتار ثابت «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۶. ارائه تکلیف خانگی: «توضیح تکلیف در جدول شماره (۳)».

	جلسه ششم: خودمراقبتی	۱. توضیح فرق بین «مراقبت از خود» و «مهار خود»؛ ۲. تبیین اهمیت خودمراقبتی در جهت تسهیل در هویت‌یابی دینی؛ ۳. توضیح انواع خودمراقبتی؛ ۴. توضیح گام‌های خودمراقبتی صحیح؛ ۵. ارائه تکنیک‌ها و تکالیف کاربردی.
	جلسه ششم: خودمراقبتی	۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. انگیزه‌سازی (ذکر آماری از خبرگزاری سازمان پزشکی قانونی کشور مبنی بر حوادث عید نوروز ۱۴۰۱، روزانه به‌طور میانگین ۵۵ نفر در تصادفات کشته شده‌اند و ذکر اینکه یکی از دلایل این تصادفات، عدم رعایت نکات مراقبتی و ایمنی است)؛ ۳. تبیین اهمیت خودمراقبتی؛ ۴. گام‌های مراقبت صحیح و توضیح آنها (گام اول: مشارطه، گام دوم: مراقبه و گام سوم: محاسبه)؛ ۵. انواع مراقبت و توضیح آنها (الف) رفتاری؛ (ب) قلبی؛ (ج) زمانی و مکانی)؛ ۶. ارائه تکنیک: (الف) تکنیک چرایی؛ (ب) تکنیک تنظیم توجه «توضیح تکنیک‌ها در جدول شماره (۲)»؛ ۷. ارائه تکلیف خانگی: «توضیح تکلیف در جدول شماره (۳)».
	جلسه هفتم: مهار خویشتن	۱. تبیین اهمیت مهار خویشتن در جهت تسهیل در هویت‌یابی دینی؛ ۲. چگونگی مهار خویشتن در برابر افکار پلید، خواهش‌های نفسانی و شیطانی، هیجانات و تکانه‌ها؛ ۳. تقویت مهارت «نه گفتن»؛ ۴. ارائه تکنیک‌ها و تکالیف کاربردی. ۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. انگیزه‌سازی (ذکر مثال با این مضمون که: راننده متبحر، برای مهار و کنترل اتومبیل خود در برابر خطرات، هر بار از روش مناسب و مخصوص به آن حادثه استفاده می‌کند؛ مثلاً مهار اتومبیل در جاده لغزنده با جاده غیرلغزنده متفاوت است)؛ ۳. ضرورت تقویت توانایی مهار خویشتن در برابر افکار پلید؛ ۴. ارائه تکنیک الزام «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۵. ضرورت و چگونگی تقویت توانایی مهار خویشتن با تقویت مهارت «نه گفتن»؛ ۶. ضرورت تقویت توانایی مهار خویشتن در برابر خواهش‌های نفسانی و شیطانی (استفاده از داستان‌های علما در این باب)؛ ۷. ارائه تکنیک معنوی روزه «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۸. ضرورت تقویت توانایی مهار خویشتن در مواجهه با هیجانات؛ ۹. ارائه تکنیک: (الف) تکنیک تأخیر ارضا؛ (ب) تکنیک ورزش و تمرین «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۱۰. ضرورت تقویت توانایی مهار خویشتن در برابر تکانه‌ها؛ ۱۱. ارائه تکنیک: (الف) تکنیک پاک‌سازی و تغییر محیط؛ (ب) تکنیک معنوی نماز «توضیح تکنیک در جدول شماره (۲)»؛ ۱۲. ارائه تکلیف خانگی: «توضیح تکلیف در جدول شماره (۳)».
	جلسه هفتم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	۱. مرور، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری؛ ۲. پاسخ به پرسش‌های مراجع و ارزیابی جلسات از زبان مراجع؛ ۴. تبیین ضرورت نگهداری دستاوردها؛ ۵. تعیین جلسه بعدی به‌عنوان جلسه پیگیری نتایج؛ ۶. ارائه تکلیف کاربردی.
	جلسه هفتم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	۱. بررسی تکلیف جلسه قبل؛ ۲. مرور کلی جلسات گذشته و نتیجه‌گیری (در این قسمت از جلسه، توسط مشاور موضوعات جلسات قبل به‌صورت تیتروار بیان شده و با همکاری دو جانبه مشاور و مراجع در مورد هر کدام از آنها، مباحثه صورت می‌گیرد و در نهایت توسط مشاور نتیجه‌ای کلی از محتوای مطرح‌شده در طی جلسات عنوان می‌شود)؛ ۳. پاسخ به پرسش‌های مراجع؛ ۴. ارزیابی جلسات از زبان مراجع؛ ۵. تعیین جلسه بعدی به‌عنوان جلسه پیگیری نتایج؛ ۶. ارائه تکلیف خانگی: «توضیح تکلیف در جدول شماره (۳)».

همان‌طور که در جدول شماره (۲) مشاهده می‌شود، جلسات هشت‌گانه بسته آموزشی هویت‌یابی دینی نوجوان، مشتمل بر محتوای متناسب با عنوان هر جلسه تدوین شده است. با این توضیح که در آغاز همه جلسات (به‌استثنای جلسه هشتم)، برای زمینه‌سازی پیش از ارائه محتوای اصلی و جلب توجه مراجع، از انگیزه‌سازی جذاب در مورد موضوع آن جلسه استفاده شده و در خلال جلسات این بسته آموزشی جهت تفهیم بهتر و تثبیت محتوای جلسه، تکالیف خانگی و به‌استثنای جلسه هشتم، تکنیک‌های کاربردی ارائه شده است. شایان ذکر است با توجه به اینکه در تدوین بعضی از جلسات، چند تکنیک و تکالیف خانگی ذکر شده است؛ لذا مشاور با تشخیص و صلاحدید خود می‌تواند یک یا چند تکنیک و تکالیف را از میان آنها انتخاب و به مراجع ارائه دهد؛ همچنین شایان ذکر است که در طول برگزاری جلسات، تشویق و توصیه مشاور جهت یادداشت‌برداری محتوای جلسات توسط مراجع، ضروری است (صادقی سرشت، ۱۳۹۸، ص ۱۴۰).

۱-۲. تکنیک‌های جلسات

تکنیک‌ها به‌عنوان راهکارهای مهارتی، متغیرهای مستقلی هستند که در فرایند مداخلات روان‌شناختی، به تغییر هدفمند متغیرهای وابسته کمک می‌کنند (صادقی سرشت، ۱۳۹۸، ص ۳۷)، که البته به این تکنیک‌ها، فرایند تغییر نیز گفته می‌شود (صادقی سرشت، ۱۳۹۸، ص ۷۲). در بسته آموزشی حاضر نیز برای تسلط و تفهیم مراجع نسبت به محتوای ارائه‌شده از تکنیک یا تکنیک‌های موردنیاز و مربوط به محتوای جلسات استفاده شده است. البته از آنجایی که هرچقدر توانمندی که قصد ایجاد و ارتقای آن را داریم پیچیده‌تر باشد، به‌کارگیری تعداد بیشتری از تکنیک‌ها لازم است (صادقی سرشت، ۱۳۹۸، ص ۷۳)؛ لذا در بعضی از جلسات تدوین‌شده این بسته آموزشی، چند تکنیک ذکر شده است و مشاور با تشخیص و صلاحدید خود می‌تواند یک یا چند تکنیک از میان آنها را انتخاب و به مراجع ارائه دهد که در جدول شماره (۳) همه تکنیک‌ها به تناسب جلسات تدوین‌شده قابل مشاهده می‌باشند.

جدول ۳: تکنیک‌های بسته آموزشی

جلسه	ردیف	نام تکنیک	توضیح تکنیک	هدف از ارائه تکنیک
اول	۱	نقطه‌گذاری اهداف	فرد مشخص کند که مثلاً درخصوص اهداف یک‌ماهه، هفته اول، دوم، سوم و در نهایت هفته چهارم در کدام نقطه قرار بگیرد	مهارت در تقسیم‌بندی اهداف به سه گروه کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت
	۲	۶۰ سالگی	مراجع باید خود را انسان ۶۰ ساله‌ای تصور کرده و به‌عنوان یک انسان ۶۰ ساله، جایگاه ایدئال خود را در این سن روی کاغذ بنویسد (منک تیلو، ۱۳۸۸، ص ۱۸)	تقویت آینده‌نگری و تبیین جایگاه اهداف بلندمدت
دوم	۳	ارزیابی عقاید	عقاید واقعی و ایدئال فرد، بررسی، مقایسه و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد	تقویت باورهای دینی درخصوص اصول عقاید

سوم	۴	پرسش	شخص قبل از هر رفتار فکری و عملی، از خود سؤال‌آلاتی این‌چنینی می‌پرسد: مثلاً در مورد انتخاب دوست این‌گونه می‌پرسد: الف) انتخاب این دوست، چه تأثیری در پیشرفت معنوی و غیرمعنوی و خوشبختی من می‌گذارد؟ ب) انتخاب این دوست، چه ویژگی‌های مثبت و منفی دارد؟ ج) آیا بین اهداف من با انتخاب این دوست، ارتباطی وجود دارد؟	ابزار تشخیص ارزش‌های مطلوب از غیرمطلوب
چهارم	۵	مقایسه مطلوب	شخص خود را با شخص هم‌سال دیگری که در مورد او شناخت نسبتاً کاملی دارد «مثل دوست، هم‌کلاسی، فامیل، همسایه»، مقایسه مطلوب (با رعایت حدود اخلاقی) کرده و نقاط قوت و ضعف خود را بر روی کاغذ می‌نویسد	ابزار شناخت نسبت به توانمندی‌ها و نقاط آسیب‌پذیر فردی
پنجم	۶	توجه به حال	شخص در طول شبانه‌روز، ذهن خود را با بی‌توجهی به گذشته و آینده، متوجه زمان حال کرده و به بالا بردن کیفیت رفتار فعلی توجه می‌کند. شایان ذکر است امام علی ^ع نیز توصیه به توجه نسبت به زمان حال می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۸۴۰)	تقویت تمرکز در اجرای برنامه
	۷	بستن پرونده‌های باز	شخص تمام کارهایی که در لیست انتظار ذهنی خود دارد (که شامل اموراتی است که اصلاً انجام نداده یا به‌صورت نیمه‌تمام رها کرده است) را به‌صورت بارش فکری، مطابق کاربردگ در ستون اول یادداشت کرده؛ سپس هریک از آنها را در یکی از سه ستون مقابل آن با عناوین زیر قرار می‌دهد و مطابق آن عناوین عمل می‌کند. ۱. عنوان ستون اول (لیست پرونده‌های باز): تمام کارهایی که در لیست انتظار ذهنی وجود دارد، به‌صورت بارش فکری در این ستون یادداشت می‌شود. ۲. عنوان ستون دوم (کارهای ضروری فوری): باید هرچه سریع‌تر به انجام آنها پرداخت. ۳. عنوان ستون سوم (کارهای ضروری زمان‌بر): لذا اولین گام برای بسته شدن پرونده آنها در ذهن، برنامه‌ریزی صحیح در جهت انجامشان است. ۴. عنوان ستون چهارم (کارهای غیرضروری): به‌راحتی می‌توان آنها را کنار گذاشت و انجامشان را به زمان دیگری موکول کرد.	دسته‌بندی پرونده‌های باز ذهنی از حیث قابلیت رسیدگی و سرعت بخشیدن به انجام کارهای نیمه‌تمام رهاشده
	۸	رفتار ثابت	شخص یک قرار ثابت زمانی برای انجام رفتاری مخصوص مانند نماز اول وقت ظهر یا شرکت کردن در نماز جمعه هر هفته، قرار می‌دهد.	تقویت تعهد نسبت به برنامه‌ریزی
ششم	۹	چربی	شخص در ساعات مشخصی از شبانه‌روز، بابت کاری که انجام می‌دهد، از خود سؤال می‌کند که: چرا این کار را انجام می‌دهم؟ و تلاش کند مقدار زمانی این توجه در شبانه‌روز را با تمرین، بیشتر کند.	تقویت توجه نسبت به مراقبت از خود
	۱۰	تنظیم توجه	شخص موضوعی را انتخاب کرده و به مدت یک دقیقه در سکوت، فقط به آن موضوع توجه می‌کند. بعد از اتمام زمان، هر چیزی که تمرکز او را از موضوع موردنظر منحرف کرده را روی کاغذ نوشته و زمان آن را با تمرین بیشتر، طولانی‌تر می‌کند	تقویت توجه هدفمند، نظم و ترتیب فکری مقابله با افکار مزاحم و سرگردان

۱۱	الزام	شخص با تصمیم آگاهانه، خود را ملزم می کند تا ورود افکار منفی در ذهن خویش را متوقف کرده و به نوعی درب ذهن را مقابل چنین افکاری ببندد و سپس در صورت ورود، اجازه پردازش نسبت به آن افکار را به ذهن خود نداده و آن را از ذهن بیرون کند (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۳۹۲)	تقویت توانایی مهار خویشتن در برابر افکار پلید
۱۲	تکنیک معنوی روزه	در منابع اسلامی یکی از راه های خودمهارگری در برابر هوس ها و خواسته های نفسانی و شیطانی روزه معرفی شده است (متقی، ۱۴۱۹ق، ج ۸، ص ۴۵۰، ح ۳۳۶۱۰)	تقویت توانایی مهار خویشتن در مواجهه با خواهش های نفسانی و شیطانی و هیجانات منفی
۱۳	تأخیر ارضاء	شخص ارضاهای فوری خود را به تأخیر انداخته؛ سپس به پیامدهای آن اندیشیده و نهایتاً رفتار جایگزین را انتخاب و انجام می دهد (رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۵۱ و ۱۱۸)	تقویت توانایی مهار خویشتن در مواجهه با خواهش های نفسانی و شیطانی و هیجانات منفی
۱۴	ورزش و تمرین	شخص به توانایی مهار خود، همچون یک عضله نگاه کند؛ یعنی همان طور که یک ورزشکار برای پرورش اندام و عضلات خود، از تمرینات و حرکات ساده استفاده می کند، برای مهار خود نیز باید از چالش های ساده استفاده کرد تا برای مقابله با چالش های بزرگ قوی شد (رضازاده، ۱۳۹۱، ص ۳۱)	تقویت توانایی مهار خویشتن در مواجهه با خواهش های نفسانی و شیطانی و هیجانات منفی
۱۵	پاک سازی و تغییر محیط	شخص محیطی که طبق تجربه یا احتمال دچار عملیاتی شدن تکانه می شود را تغییر داده و یا پاک سازی کند (رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۶۸)	تقویت توانایی مهار خویشتن در مواجهه با تکانه ها
۱۶	تکنیک معنوی نماز	خداوند متعال در قرآن کریم، نماز را عملی بازدارنده در برابر زشتی ها و گناه معرفی می کند (عنکبوت: ۴۵)	تقویت توانایی مهار خویشتن در مواجهه با تکانه ها

همان طور که در جدول شماره (۳) مشاهده می شود، در هر جلسه از این بسته آموزشی (به استثنای جلسه آخر که مربوط به نتیجه گیری است)، جهت تفهیم بهتر و تثبیت محتوای جلسات، از ۱۶ تکنیک کاربردی به عنوان راهکارهای مهارتی استفاده شده است.

۱-۳. تکالیف خانگی

در تدوین بسته آموزشی، تکالیف خانگی جهت فعالیت خارج از جلسه ارائه می شود، که ممکن است به صورت فعالیتی در قالب مطالعه، تحقیق، یا تمرین رفتاری جدید باشد. تکالیف خانگی به مراجع فرصت افزایش دادن آگاهی از خود و بینش درباره خود را می دهد؛ چراکه مشاور غالباً درباره انجام دادن آنها از مراجع می پرسد. همچنین انجام دادن تکالیف خانگی، مدت زمانی را که مراجع در بیرون از اتاق

مشاوره و بدون حضور مشاور مشغول تکالیف درمانی است، افزایش می‌دهد؛ همچنین تکالیف خانگی سبب تحکیم تغییرات به‌دست‌آمده طی جلسات، در فضای بیرون از جلسه می‌شوند (صادقی‌سرشت، ۱۳۹۸، ص ۱۳۸). بنابراین در بسته آموزشی حاضر نیز، به تناسب محتوا، در انتهای هر جلسه تکلیف یا تکالیف خانگی با هدف تفهیم و تثبیت بهتر محتوای آن جلسه، به مراجع ارائه می‌شود؛ با این کیفیت که از وی خواسته می‌شود در جلسه بعدی نتیجه آن را همراه خود داشته باشد تا در مورد آن گفت‌وگو شود. شایان ذکر است، با توجه به اینکه در تدوین بعضی از جلسات، چند تکلیف ذکر شده است؛ لذا مشاور با تشخیص و صلاحدید خود می‌تواند یک یا چند تکلیف را از میان آنها انتخاب و به مراجع ارائه دهد، که در جدول شماره (۴) همه تکالیف به تناسب جلسات تدوین شده، قابل مشاهده می‌باشند.

جدول ۴: تکالیف خانگی

جلسه	ردیف	توضیح تکلیف	هدف از ارائه تکلیف
اول	۱	مراجع بر اساس کاربرگ معین، اهداف کوتاه، میان و بلندمدت زندگی، با ذکر دلیل انتخاب آنها به عنوان هدف و ذکر راهکار برای رسیدن به آنها را بنویسد.	تقویت مهارت انتخاب هدف و راه‌های رسیدن به آن
	۲	نوشتن اهداف کوتاه، میان و بلندمدت زندگی و نوشتن نحوه ارتباط آنها با هدف خلقت	تقویت مهارت انتخاب هدف متعالی
	۳	نوشتن اهداف روزانه در اول روز و ارزیابی آنها در آخر شب	تقویت مهارت هدفمندی
دوم	۴	تطبیق و توضیح سه محور اصلی اصول دین «توحید، معاد و نبوت» بر گزاره‌های روایت «رَجِمَ اللَّهُ امْرَأَةً عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ»	تقویت باورهای دینی درخصوص اصول عقاید
	۵	پاسخ به این سؤال: به نظر شما عدم اعتقاد به معاد، چه تبعاتی را در زندگی شخصی و اجتماعی انسان‌ها، به دنبال دارد؟	تقویت باورهای دینی درخصوص اصول عقاید
	۶	با استفاده از مطالعه یا پرسش از اهل علم، به این دو سؤال پاسخ دهد: الف) راه‌های انتخاب مرجع تقلید چیست؟ ب) از نظر مراجع تقلید، نشانه‌های بلوغ چیست و انسان بالغ چه وظایفی دارد؟	تقویت باورهای دینی درخصوص احکام تکلیف
سوم	۷	مراجع به ۹ سؤال تشریحی بر اساس کاربرگ معین پاسخ دهد؛ سپس بر اساس ستون‌های کاربرگ، مشخص کند که آیا جواب سؤالات جزء ارزش‌های بنیادین اوست یا خیر؟ همچنین در صورت پاسخ مثبت، مشخص کند که پیش‌تر به آن ارزش بنیادین توجه داشته یا خیر و در نهایت آن ارزش‌های بنیادین را در ستون آخر به ترتیب اولویت شماره‌گذاری کند.	تشخیص ارزش‌های بنیادین و غیربنیادین

چهارم	۸	لیست کردن فهرست توانمندی‌ها و نقاط آسیب‌پذیر به صورت بارش فکری (مولیگان، ۱۳۹۱، ص ۷۵) و ارائه راهکار جهت ارتقای توانمندی‌ها و برطرف کردن نقاط آسیب‌پذیر	شناسایی توانمندی‌ها و آسیب‌پذیری‌های فردی
	۹	درخواست مراجع از صمیمی‌ترین نزدیکانش (خانواده یا دوست) جهت ارائه فهرستی از نقاط مثبت و نقاط ضعف او و مقایسه آن لیست با نتیجه تکلیف قبل	ایجاد خودآگاهی مطلوب نسبت به توانمندی‌ها و آسیب‌پذیری‌های فردی
	۱۰	برنامه‌ریزی روزانه تا جلسه بعدی بر اساس سه مرحله: ۱. طراحی؛ ۲. اجرا؛ ۳. ارزیابی	تقویت مهارت برنامه‌ریزی
پنجم	۱۱	نوشتن روزانه اوقات مفید و اوقات تلف‌شده در دو ستون کاغذ و ارائه راهکار جهت مدیریت اوقات تلف‌شده	تقویت مدیریت زمان
	۱۲	با بررسی ۳ ماه گذشته، در کاغذی به صورت دقیق بنویسد چه اموری (به صورت جزئی مثل دیرخوابیدن) باعث عدم استفاده مفید او از زمان شده است؟ همچنین در ادامه هر مورد بنویسد اگر دوباره به آن زمان برمی‌گشت، چه کار می‌کرد.	تقویت مدیریت زمان
	۱۳	در طی روز، بین یک الی سه ساعت اینترنت تلفن همراه خود را خاموش کرده و برای این زمان برنامه‌ریزی کند و طبق آن برنامه عمل کند.	تقویت مدیریت زمان
ششم	۱۴	یک موضوع مرتبط با وظایف واجب دینی را به عنوان مشارطه قرار داده و تا جلسه بعد، هر روز نسبت به آن مراقبه داشته باشد و هر شب، هنگام خواب به عنوان «محاسبه»، میزان موفقیت خود را با نمره ۱ الی ۲۰، ارزیابی کند.	تقویت مهار خودمراقبتی
	۱۵	مراجع بر اساس دو مورد از ارزش‌هایی که در جلسات گذشته مورد بررسی و توافق قرار گرفته است، خودمراقبتی انجام داده و گزارشی مکتوب از موفقیت یا عدم موفقیت خودمراقبتی در مورد آن دو موضوع را با ذکر علل آنها، تهیه کند.	تقویت خودمراقبتی
هفتم	۱۶	راه حل‌هایی برای مهار خود در برابر وسوسه‌ها و القانات نفسانی بنویسد	تقویت مهار خویشتن
	۱۷	سه مورد از موارد قابل ذکر مهار خویشتن خود را در برابر وسوسه‌ها و القانات نفسانی، با ذکر راه حل مهار خویشتن بنویسد	تقویت مهار خویشتن
هشتم	۱۸	محتوای مطرح شده در طی جلسات هشت‌گانه را (اعم از عناوین، تکنیک‌ها و تکالیف) مرور و عملی کرده و موانع عمل به محتوای جلسات، تجارب، سؤالات و مشکلات پیش‌آمده جدید را یادداشت کرده و در جلسه بعدی (جلسه پیگیری)، همراه خود داشته باشد.	رفع موانع عمل به محتوای بسته

همان‌طور که در جدول شماره (۴) مشاهده می‌شود، در هر جلسه از این بسته آموزشی، جهت تفهیم بهتر و تثبیت محتوای جلسه و برقراری ارتباط بین داخل و خارج از جلسه مشاوره، از ۱۸ تکلیف خانگی به عنوان «فعالیت خارج از جلسه» استفاده شده است.

۱-۴. روایی محتوایی

طبق جدول شماره (۵)، از آنجایی که بر اساس شاخص روایی محتوایی CVI، کلیه سؤالات نمره بالاتر از ۰/۷۹ کسب نموده‌اند؛ بنابراین همه متخصصین بر این نظر متفق هستند که بسته آموزشی تدوین‌شده، با تسهیل هویت‌یابی دینی نوجوان بر اساس دو مؤلفه هشیاری و خودپایی، کاملاً مرتبط بوده و می‌توان این بسته را بر پایه نظر و تأیید متخصصین در تسهیل هویت‌یابی دینی نوجوان مؤثر دانست.

جدول ۵: ضریب‌های شاخص روایی محتوایی CVI

جلسه	عناوین جلسات	شماره سؤال	CVI
۱	هشیاری به اهداف زندگی	سؤال اول	۰/۸۹
		سؤال دوم	۰/۸۹
۲	هشیاری به باورهای بنیادین دینی	سؤال اول	۱/۰۰
		سؤال دوم	۰/۸۹
۳	هشیاری به ارزش‌های مطلوب	سؤال اول	۱/۰۰
		سؤال دوم	۱/۰۰
۴	هشیاری به کشف توانمندی‌ها و آسیب‌پذیری‌های فردی	سؤال اول	۱/۰۰
		سؤال دوم	۱/۰۰
۵	تنظیم خویشتن	سؤال اول	۱/۰۰
		سؤال دوم	۱/۰۰
۶	خودمراقبتی	سؤال اول	۱/۰۰
		سؤال دوم	۱/۰۰
۷	مهار خویشتن	سؤال اول	۱/۰۰
		سؤال دوم	۰/۸۹

همان‌طور که در جدول شماره (۵) مشاهده می‌شود، ضریب روایی محتوایی ۱۰ سؤال ۱/۰۰ می‌باشد و ضریب روایی محتوایی ۴ سؤال بین ۰/۷۹ تا ۱/۰۰ قرار دارد و در نتیجه روایی محتوای همه سؤالات، مورد تأیید کارشناسان قرار گرفته است.

۱-۵. ویژگی‌های ضروری مشاور و مراجع

یکی از محورهای نگارش طرح‌نمای مداخله‌ای که جایگاه مقدمه‌ای دارد، پرداختن به شرایط پذیرش و خروج افراد در آن است با این توضیح که گزینش شرکت‌کنندگان و نیز شرایط قطع همکاری در طرح‌نمای مداخله‌ای، مبتنی بر تعیین شرایط ویژه آن طرح‌نما می‌باشد (صادقی‌سرشت، ۱۳۹۸، ص ۱۱۷)؛ بنابراین با توجه به محتوای بسته آموزشی حاضر، شرایط پذیرش افراد، ویژگی‌هایی است که باید مشاور (اعم از روان‌شناس، کارشناس دین و معلم پرورشی مدرسه و مسجد) و مراجع از آنها برخوردار

باشند که در جدول شماره (۶) قابل مشاهده است و از بین رفتن هر کدام از ویژگی‌های مذکور، باعث خروج افراد از روند اجرای بسته آموزشی حاضر می‌شود.

جدول ۶: ویژگی‌های ضروری مشاور و مراجع

ویژگی‌های ضروری مشاور	مُتَخَلِّق به اخلاق عملی اسلامی
	داشتن تسلط کافی به نحوه ارتباط‌گیری با نوجوان
	داشتن تسلط کافی به اصول صحیح مشاوره
	داشتن تسلط کافی نسبت به چارچوب مباحث اعتقادی اسلامی (خصوصاً اصول و فروع دین)
	رعایت نظم در برگزاری جلسات
ویژگی‌های ضروری مراجع	نوجوان در دامنه سنی اواسط و اواخر نوجوانی (۱۴ تا ۱۸ سالگی)
	اعتقاد اجمالی نسبت به دین اسلام (اعتقاد به اصول و فروع دین)
	داشتن دغدغه نسبت به انجام دستورات دینی اسلامی
	رعایت نظم در برگزاری جلسات
	تعهد کافی نسبت به انجام تکالیف

طبق جدول شماره (۶)، برای اجرای صحیح بسته آموزشی حاضر و دستیابی به نتیجه مطلوب، هر کدام از مشاور و مراجع باید ویژگی‌های مخصوص به خود را به‌عنوان پیش‌نیاز دارا باشند. در این خصوص مشاور، علاوه بر ضرورت تَخَلُّق به اخلاق عملی اسلامی، باید به نحوه ارتباط‌گیری با نوجوان و به چارچوب مباحث اعتقادی اسلامی (خصوصاً اصول و فروع دین) و اصول صحیح مشاوره، تسلط کافی داشته باشد تا بتواند طی جلسات، علاوه بر نظم در برگزاری جلسات و ارتباط صمیمانه، پاسخ‌گوی پرسش‌ها و شبهات مراجع خود باشد. همچنین بسته آموزشی حاضر، درخصوص نوجوانی است که در دوره‌های اواسط نوجوانی (۱۴-۱۶ سالگی) یا اواخر نوجوانی (۱۶-۱۸ سالگی) می‌باشد که از شرایط ضروری او، اعتقاد اجمالی نسبت به دین اسلام (اعتقاد به اصول و فروع دین)، داشتن دغدغه نسبت به انجام دستورات دینی اسلامی، رعایت نظم در حضور به‌موقع در جلسات و تعهد کافی نسبت به انجام تکالیف محوله هر جلسه می‌باشد.

در این بسته آموزشی مجموعاً هشت جلسه طراحی شده که چهار جلسه اول بر اساس «مؤلفه هشجاری» و سه جلسه بعدی (پنجم، ششم و هفتم) بر اساس «مؤلفه خودپایی» و در نهایت جلسه هشتم برای جمع‌بندی و نتیجه‌گیری جلسات تدوین شده است. همچنین با توجه به اینکه معمولاً نوجوانان با توصیه و گاهی با اجبار والدین خود در جلسه مشاوره حاضر می‌شوند و با توجه به ظرفیت‌های هیجانی و میزان حوصله

آنها، زمان اجرای هر جلسه بسته آموزشی حاضر، ۶۰ دقیقه می‌باشد. فاصله جلسات نیز در جلسه اول با توجه به کیفیت آموزش‌پذیری مراجع، برنامه‌ریزی می‌گردد. ضمناً در جلسه هشتم به‌عنوان جلسه جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، لازم است مطالب و تکالیف مطرح‌شده در طی جلسات، مرور و پیگیری شود تا مشاور از تأثیر جلسات آموزشی اطمینان یافته و در صورت نیاز برای مشاوره‌های بعدی، برنامه‌ریزی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

شایان ذکر است که نتایج این پژوهش با نتایج برخی پژوهش‌های دیگر همسو است؛ به این شرح که پرداختن به موضوع «هشیاری به اهداف زندگی» در پژوهش حاضر، با بخشی از پژوهش گنجی و دیگران (۱۳۸۹، ص ۱۴۰) همسو می‌باشد؛ زیرا همان‌طور که یکی از دستاوردهای هشیاری به اهداف زندگی را می‌توان جهت بخشیدن به زندگی نام برد، ایشان نیز یکی از دستاوردهای هویت دینی را جهت بخشیدن به زندگی بیان می‌کنند. خاکشور، غباری‌بناب و شهابی‌زاده (۱۳۹۲، ص ۴۷) نیز پاسخ به سؤالات نوجوان در مورد هدف و معنای زندگی را بر هویت مذهبی نوجوان تأثیرگذار می‌دانند؛ همچنین اُپنگ^۱ (۲۰۱۳) در پژوهش خود به نام دین و هویت، وجود هدفمندی ناشی از پذیرش دین را نقش محوری در هویت‌یابی دینی افراد می‌داند. فیاض (۱۳۸۸، ص ۳۸) نیز در فرایند ایجاد هویت دینی، انتخاب آگاهانه اهداف زندگی را مؤثر می‌داند.

همچنین پرداختن به موضوع «هشیاری به باورهای بنیادی دینی» در پژوهش حاضر، با بخشی از پژوهش نادری و دیگران (۱۳۹۴، ص ۲۹)، فیاض (۱۳۸۸، ص ۳۸) و رجایی (۱۳۸۷، ص ۱۷-۱۹) همسو می‌باشد؛ چراکه ایشان تقویت باورهای مذهبی را در جلوگیری از بحران هویت و ایجاد هویت دینی، مؤثر می‌دانند؛ همچنان‌که فانهو^۲ (۲۰۱۹) و رجایی و دیگران (۱۳۸۸) نیز اعتقادات و باورهای دینی را عامل تشکیل هویت انسان می‌دانند؛ همچنین از آنجایی که یکی از نتایج و دستاوردهای هشیاری به باورهای بنیادی دینی، افزایش قدرت پاسخ به پرسش‌های بنیادین می‌باشد؛ لذا این بخش از پژوهش حاضر، با بخشی از پژوهش ماهرزاده (۱۳۹۲، ص ۱۴۷)، حسین‌زاده و دیگران (۱۳۹۱، ص ۵۶) و گنجی و دیگران (۱۳۸۹، ص ۱۴۰) همسو می‌باشد؛ چراکه ایشان نیز در پژوهش خود یکی از مهم‌ترین دستاوردهای هویت دینی را پاسخ به سؤالات بنیادین افراد می‌دانند.

همچنین پرداختن به موضوع «هشیاری به ارزش‌های مطلوب» در پژوهش حاضر، با بخشی از پژوهش ماهرزاده (۱۳۹۲، ص ۱۵۲) همسو می‌باشد. ماهرزاده در پژوهش خود، سست‌باور شدن و

1. Oppong, S, H.

2. Fanhao, N.

بی‌اهمیت شدن نسبت به ارزش‌ها را عامل بحران هویت دینی دانسته و همچنین کهندانی و دیگران (۱۳۹۴، ص ۸) نیز پرداختن به ارزش‌های غیرمطلوب و ضدارزش‌ها را عامل بحران هویت می‌دانند. ارشد خرگردی (۱۳۸۱) نیز در پژوهش خود دریافت که ضعف ارزش‌های فرهنگی تأثیر مثبت بر بحران هویت خواهد گذاشت. نادری و دیگران (۱۳۹۴، ص ۲۹)، فیاض (۱۳۸۸، ص ۳۸) و حاجانی (۱۳۸۸، ص ۴۵۴) نیز در فرایند ایجاد هویت دینی، انتخاب آگاهانه ارزش‌ها را مؤثر می‌دانند؛ همچنان‌که جاکوبسن^۱ (۲۰۰۶) هویت دینی را با شناخت و پرداختن به ارزش‌ها تعریف می‌کند.

همچنین پرداختن به موضوع «تنظیم خویشتن» در پژوهش حاضر، با بخشی از پژوهش کهندانی و دیگران (۱۳۹۴، ص ۸) همسو می‌باشد؛ چراکه ایشان بی‌برنامگی در زندگی و غفلت از فرصت‌ها را عامل بحران هویت می‌دانند.

همچنین پرداختن به موضوع «مهار خویشتن» در پژوهش حاضر، با بخشی از پژوهش آقاگدی و اعتمادی (۱۳۹۱، ص ۴۹)، رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی (۱۳۸۹، ص ۳۷)، دسموند، اولمر و بادر^۲ (۲۰۰۸) و خوشاوی (۱۳۹۰، ص ۶۳) همسو می‌باشد. آقاگدی و اعتمادی (۱۳۹۱، ص ۴۹) با بررسی نظریه کنترل گلاس (۱۹۹۷) دریافتند که تمرکز و کنترل بر رفتار خویش باعث افزایش اعتمادبه‌نفس شده و راه را برای تحقق هویت می‌گشاید. رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی (۱۳۸۹، ص ۳۷) نیز نشان داده‌اند هر قدر ثمره جهت‌گیری مذهبی افراد بیشتر شود، نمرات خودمهارگری آنها نیز افزایش می‌یابد؛ همچنین بین میزان تقید به اعتقادات اسلامی و پایبندی به اخلاق با خودمهارگری، رابطه‌ای مثبت و معنادار برقرار است؛ همچنین تحقیقات دسموند، اولمر و بادر (۲۰۰۸) نشان می‌دهد که بین دین‌داری نوجوانان و خودمهارگری، رابطه مثبت معنادار وجود داشته و هر دو متغیر دین‌داری و خودمهارگری با کاهش رفتارهایی مجرمانه مانند مصرف الکل در ارتباط می‌باشند؛ همچنین خوشاوی (۱۳۹۰، ص ۶۳) در گویه‌های ۲۱-۳۱ پرسش‌نامه هویت دینی خود، رفتارهای دینی را عاملی مؤثر بر شکل‌گیری هویت دینی می‌داند.

بنابراین همان‌طور که ذکر شد، پژوهش‌های مذکور در پرداختن به بعضی از عوامل مرتبط با هویت و هویت دینی با پژوهش حاضر همسو هستند؛ لکن پژوهش حاضر از جهت جامعیت عوامل هشت‌گانه تسهیل هویت‌یابی نوجوان و ساختار بسته آموزشی، با پژوهش‌های مذکور متفاوت می‌باشد. شایان ذکر است که با تحقیق و تفحص محقق این پژوهش، این نتیجه حاصل شد که قبل از تدوین بسته آموزشی حاضر، تنها یک پژوهش در قالب بسته آموزشی جهت ارتقای هویت دینی نوجوان توسط صیادی (۱۳۹۶) تدوین شده است که تفاوت‌ها و شباهت‌هایی میان پژوهش وی و پژوهش حاضر وجود دارد.

1. Jacobson, J.

2. Desmond, S. A, Ulmer, J. T, & Bader, C. D.

پژوهش حاضر با پژوهش صیادی (۱۳۹۶) از حیث پرداختن به موضوع هویت دینی نوجوان در قالب هشت جلسه آموزشی، با پژوهش حاضر شباهت داشته و همسو می‌باشد، لکن از نظر محتوایی، صیادی (۱۳۹۶) در تدوین بسته آموزشی، مؤلفه‌های فرایندی هویت دینی را مدنظر قرار نداده است؛ درحالی‌که پژوهش حاضر بر مبنای دو مؤلفه از مؤلفه‌های فرایندی هویت دینی، یعنی «هشیاری» و «خودپایی» تدوین شده است؛ همچنین برخلاف پژوهش حاضر، در متغیرهای بسته آموزشی صیادی (۱۳۹۶)، منابع اسلامی لحاظ نشده است.

با توجه به اینکه «هویت دینی» جنبه خودشناسی و معرفت نفس داشته (نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۵) و به معنای دستیابی فرد به یک تعریف منسجم دینی از «خود» (فیاض، ۱۳۸۸، ص ۳۸) و انتخاب و پذیرش آگاهانه مجموعه باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و در نهایت رفتارهای فردی و اجتماعی دینی است که افراد همراه با پایبندی، از خود بروز می‌دهند (نادری و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۲۹)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هویت دینی به‌خودی‌خود امری آموزش‌پذیر و آموختنی نبوده و بلکه امری یافتنی است؛ لذا هر فردی بر اساس میزان و نوع شناخت از خود، اعم از شناخت به اهداف زندگی، باورها بنیادین دینی، ارزش‌های مطلوب و جایگاه خود در عالم، هویت دینی‌اش را می‌یابد. به بیان دیگر، هر کمکی در جهت شکل‌گیری هویت دینی افراد، کمک به یافتن هویت دینی ایشان است.

همچنین می‌توان نتیجه گرفت که هویت دینی؛ یعنی «انسجام خود بر اساس آموزه‌های دینی» با این توضیح که فرد زمانی هویت دینی خود را می‌یابد که بتواند جنبه‌های مختلف زندگی‌اش را (از جمله باورها، ارزش‌ها و اهداف) بر اساس آموزه‌های دینی در ساختار منسجم خود قرار داده و بر طبق آن زندگی کند، به‌صورتی که بین باورهای درونی و رفتارهای بیرونی‌اش هماهنگی وجود داشته باشد؛ بنابراین اگر بین باورهای درونی و رفتارهای بیرونی شخص، ناهماهنگی وجود داشته باشد، می‌توان گفت که هویت دینی وی، به‌صورت کامل شکل نگرفته است؛ لذا شرفی (۱۳۸۱، ص ۹۵)، سنگ بنای هویت دینی را، «تعهد و پایبندی» به دین و جامعه دینی معرفی می‌کند.

همچنین با توجه به جایگاه هویت‌یابی در دوره نوجوانی (اریکسون، ۱۹۶۸) و ارزش و جایگاه کلیدی «هویت دینی» در بین انواع دیگر «هویت»، مبنی بر اینکه هویت دینی سبب جهت‌دهی به دیگر جنبه‌های هویتی فرد شده و با به‌دست‌آوردن آن، به هویت‌های دیگر نیز جهت داده می‌شود (خیری، ۱۳۸۷، ص ۴۵)؛ بنابراین می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که کمک به نوجوان برای تسهیل در هویت‌یابی دینی، امری ضروری است که باعث شکل‌گیری هویت وی در دیگر جنبه‌های هویت خواهد شد. البته باید توجه داشت که آماده‌سازی نوجوان جهت یافتن هویت دینی، به آموزش منسجم در قالب جلسات آموزشی بر اساس مبانی اسلامی و روان‌شناختی نیاز دارد، که در پژوهش حاضر سعی شد به این ضرورت پرداخته شود.

منابع

- قرآن کریم.
- آقاگدی، پریسا و اعتمادی، احمد (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و کنترل گلاسر بر تحول الگوی هویت نوجوانان. مطالعات روان‌شناختی، ۳۳(۸)، ۳۳-۵۶.
- ارشد خرگردی، محمودرضا (۱۳۸۱). عوامل اجتماعی مؤثر بر بحران هویت در بین دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
- بیابان‌گرد، اسماعیل و پورنوروز، منیژه (۱۳۸۴). بررسی هویت در برنامه‌های نوجوان شبکه‌های یک و دو سیما. پژوهش‌های ارتباطی، ۴۴(۱۲)، ۳۹-۶۴.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق). غررالحکم و درر الکلم. قم: دار الکتب الإسلامی.
- حاجیانی، ابراهیم (۱۳۸۸). تحلیل جامعه‌شناختی هویت ملی در ایران. تهران: مؤسسه مطالعات ملی.
- حاجی‌زاده، ابراهیم و اصغری، محمد (۱۳۹۰). روش‌ها و تحلیل‌های آماری با نگاه به روش تحقیق در علوم زیستی و بهداشتی. تهران: جهاد دانشگاهی.
- حسین زاده، داوود؛ عزیزی، غلامرضا و شوقی، بهزاد (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر در تحکیم هویت دینی دانش‌آموزان دوره متوسطه (مطالعه موردی آموزش و پرورش اسلامشهر). پژوهش‌های اعتقادی کلامی (علوم اسلامی)، ۲(۶)، ۵۳-۷۳.
- خاکشور، فاطمه؛ غباری‌بناب، باقر و شهبازی‌زاده، فاطمه (۱۳۹۲). نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی. روان‌شناسی و دین، ۳۲(۶)، ۴۴-۵۸. خوشاوی، فاطمه (۱۳۹۰). رابطه هویت دینی با شادمانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- خیری، حسن (۱۳۸۷). آینده دینی جهان از منظر جامعه‌شناختی. معرفت، ۱۲۷(۱۷)، ۳۳-۴۶.
- رجایی، علیرضا (۱۳۸۷). درمان شناختی هیجانی - دینی. چکیده مقالات همایش منطقه‌ای شیوه‌های نوین ارتقای سلامت روانی. دانشگاه آزاد اسلامی تربت‌جام.
- رجایی، علیرضا؛ بیاضی، محمدحسین و حبیبی‌پور، حمید (۱۳۸۸). باورهای مذهبی اساسی، بحران هویت و سلامت عمومی جوانان. روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی، ۲۲(۶)، ۹۷-۱۰۸. رضازاده، حمیدرضا (۱۳۹۱). راهنمای عملی مدیریت و کنترل ذهن. تهران: وانی.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۵). روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رفیعی‌هنر، حمید و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۹). رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری. فصلنامه روان‌شناسی و دین، ۳(۱)، ۳۱-۴۲. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۶). روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. قم: دار الحدیث.
- شجاعی، محمدصادق؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ عسگری، علی؛ غروی‌راد، سیدمحمد و پسندیده، عباس (۱۳۹۳). کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۸(۱۵)، ۳۸۷-۳۸.
- شرفی، محمدرضا (۱۳۸۱). جوان و بحران هویت. تهران: سروش.
- صادقی‌سرشت، علی (۱۳۹۸). تدوین مداخلات روان‌شناختی (مراحل و شیوه تدوین). قم: دار الحدیث.
- صفوی، کوروش (۱۳۹۱). نوشته‌های پراکنده (برگردان‌هایی در باب زبان‌شناسی). تهران: علمی.
- صیادی، فرزاد (۱۳۹۶). ساخت بسته آموزشی ارتقای هویت دینی در نوجوانان و بررسی اثربخشی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.
- فروش، مجتبی (۱۳۹۹). تدوین بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر با رویکرد شناختی - رفتاری با تأکید بر منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.
- فیاض، ایراندخت (۱۳۸۸). پرسشگری راهبرد هویت پایدار دینی در قرآن کریم. تعلیم و تربیت، ۹۸(۲۵)، ۳۷-۶۶. کراسکیان مومجمناری، آدیس (۱۳۸۱). تدوین و هنجاریابی پرسش‌نامه هویت دینی برای دانش‌آموزان دوره دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- کهندانی، آمنه؛ شیرازی، فائزه و عسگری، فاطمه (۱۳۹۴). نوجوانی و رابطه آن با بحران هویت. همایش بین‌المللی روان‌شناسی و فرهنگ زندگی، ۱.
- گل‌محمدی، احمد (۱۳۸۱). جهانی شدن، فرهنگ، هویت. تهران: نی.

گنجی، محمد؛ نعمت‌اللهی، زهرا و طاهری، زهرا (۱۳۸۹). رابطه هویت دینی و سرمایه اجتماعی در بین مردم شهر کاشان. جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۱(۴)، ۱۲۳-۱۴۴.

ماهرزاده، طیبه (۱۳۹۲). جهانی شدن و هویت دینی نوجوانان. تربیت اسلامی، ۸(۱۶)، ۱۳۹-۱۶۲.

متقی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۱۹ق). کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال. بیروت: دار الکتب العلمیه.

منک تیلو، جیمز (۱۳۸۸). مدیریت زمان در کار و زندگی. ترجمه فروزنده شهنازلو تهران: به تدبیر.

نادری، احمد؛ چیت‌ساز، محمدجواد و شیرعلی، ابراهیم (۱۳۹۴). فراترکیب پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه هویت دینی. مطالعات ملی، ۶۳(۱۶)، ۲۷-۴۴. نوری، نجیب‌الله (۱۳۹۵). مؤلفه‌های فرایندی و ساختاری هویت دینی بر پایه منابع اسلامی. اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۴(۲)، ۷-۲۶.

- Bell, D. M. (2009). Religious identity: Conceptualization and measurement of the religious self (Doctoral dissertation, Emory University).
- Desmond, S. A, Ulmer, J. T. & Bader, C. D. (2008). Religion, prosocial learning, self-control, and delinquency. Manuscript submitted for publication.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis (No. 7). WW Norton & company.
- Jacobson, J. (2006). Islam in transition: religion and identity among British Pakistani youth. Rutledge.
- Oppong, S. H. (2013). Religion and Identity. American International Journal of Contemporary Research, 3(6), 10-16.

