

Design and Validation of a Philosophy-Based Mentalization Skills Training Package Enriched with Islamic Teachings for Children and Adolescents

Zeinab AzimpoorArdakan¹, **Mohammad Hossein Fallah^{2*}**, **Marieh Dehghan Manshadi³**, **Mansoor Dehghan Manshadi⁴**

1. PhD Candidate in Counseling, Department of Psychology and Counseling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology and Counseling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran

4. Assistant Professor, Department of Educational Administration, Farhangian University, Tehran, Iran

ABSTRACT

This study aimed to design and validate a philosophy-based mentalization skills training package enriched with Islamic teachings for children and adolescents. This qualitative study was conducted using Colaizzi's descriptive phenomenological method. The study population consisted of experts in mentalization, Islamic psychology, Islamic foundations of education, and philosophy for children and adolescents. Using purposive sampling, 12 experts were selected for the package-design phase, while five independent specialists participated in the validation phase. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, transcribed verbatim, and analyzed according to Colaizzi's seven-step method. After the themes were extracted and the conceptual framework was developed, the training package was designed as 10 group sessions totaling 900 minutes. Its content validity was subsequently assessed through expert evaluation using the Content Validity Ratio and Content Validity Index. The qualitative analysis yielded 134 initial codes, 30 subthemes, and five main themes: "self-awareness and personal meaning in life," "emotion regulation and self-care," "mentalization in interpersonal relationships," "ethical mentalization," and "spiritual-social identity and future orientation." Based on these themes, the training package was organized around philosophically stimulating stories, dialogue circles, mentalization exercises, Islamic ethical and spiritual teachings, and homework assignments. Expert evaluations indicated that all dimensions of the package, including the alignment of content with objectives, session structure and sequence, adequacy of allocated time, overall sufficiency, and general quality, demonstrated acceptable content validity. The mean Content Validity Ratio was 0.90, and the mean Content Validity Index was 0.95. The developed training package demonstrated satisfactory conceptual coherence and content validity and may be used as a culturally grounded, theory-based, and context-sensitive intervention for strengthening adolescents' self-awareness, emotion regulation, interpersonal functioning, ethical and spiritual identity, and future orientation in school-based programs.

Received: 15 Apr 2026

Accepted: 30 Jul 2026

First Available: 30 Jul 2026

Final Publication: 21 Jan 2027

Keywords

Design and validation; training package; mentalization; Islamic teachings; philosophy for children and adolescents

How to cite:

AzimpoorArdakan, Z., Fallah, M. H., Dehghan Manshadi, M., & Dehghan Manshadi, M. (2026). Design and Validation of a Philosophy-Based Mentalization Skills Training Package Enriched with Islamic Teachings for Children and Adolescents. *Study and Innovation in Education and Development*, 6(6), 1-30.

* Corresponding Author:

Mohammad Hossein Fallah

E-mail: fallahyazd@iau.ac.ir



© 2026 the authors. Published by Institute for Knowledge, Development, and Research.

This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Adolescence is a critical developmental period characterized by rapid physical, cognitive, emotional, moral, and social changes. During this stage, individuals are required to reconstruct their self-concept, establish a relatively coherent identity, regulate increasingly complex emotions, and redefine their relationships with family members, peers, and the broader social environment. These developmental demands may create substantial psychological vulnerability, particularly when adolescents lack sufficient emotional, interpersonal, and reflective capacities. Psychological well-being in early adolescence is associated not only with the absence of psychopathology but also with health-enhancing behaviors such as adequate sleep, physical activity, mindfulness, appropriate nutrition, and social connectedness (1). Therefore, preventive and developmental interventions for adolescents should address multiple dimensions of psychological functioning rather than focus exclusively on symptom reduction.

Adolescent girls may be particularly vulnerable to internalizing difficulties, social evaluation, body-image concerns, and relational pressures. Depression and anxiety have been shown to exert a stronger influence on self-harm and suicidality among bullied girls than among boys (2). Longitudinal evidence has also demonstrated that dissatisfaction with body image is associated with lower self-esteem during preadolescence and early adolescence, with potentially different developmental patterns across girls and boys (3). Moreover, co-rumination and repetitive problem-focused conversations may intensify emotional distress in adolescent relationships, depending on attachment patterns, temperament, and gender (4). Academic burnout is similarly related to cognitive emotion-regulation strategies, indicating that the ways adolescents interpret and manage emotional experiences can either protect them from or expose them to psychological distress (5).

One construct that has received increasing attention in developmental and clinical psychology is mentalization. Mentalization refers to the capacity to understand one's own behavior and the behavior of others in terms of underlying mental states, including thoughts, emotions, intentions, motives, desires, and beliefs. This capacity enables individuals to recognize that behavior is meaningful but not always transparent and that interpretations of other people's intentions remain provisional rather than certain. The mentalization-based approach conceptualizes many forms of psychopathology as being associated with impaired reflective functioning, rigid interpretations of interpersonal situations, and difficulty integrating cognitive and emotional information (6). Meta-

analytic findings have also indicated that impaired mental-state understanding is evident across a wide range of psychiatric disorders (7).

Mentalization is particularly relevant during adolescence because this developmental period is marked by increasing interpersonal complexity, identity exploration, and sensitivity to social feedback. A qualitative study of adolescents' lived experiences showed that mentalization capacity is closely related to self-understanding, emotional interpretation, interpersonal meaning-making, and the ability to reconsider initial assumptions about oneself and others (8). Mentalization may also contribute to identity development by helping individuals integrate multiple roles, experiences, values, and social positions into a more coherent self-representation (9). Conversely, deficits in mentalization and its proxy variables have been associated with anxiety and internalizing problems (10). Mentalization is also relevant to digital life, as it may mediate the relationship between insecure attachment and problematic social-media use (11).

The trainability of mentalization has been supported by intervention studies. Mentalization-based therapy has reduced emotion-regulation difficulties and aggression among depressed adolescent girls (12). It has also improved emotion regulation and self-control among adolescents with high levels of aggression (13). In addition, a combined educational package based on motivational interviewing and mentalization approaches has demonstrated acceptable validity for addressing experiential avoidance and sense of agency among students with childhood trauma (14). Mentalization-based interventions have also been effective in family contexts. Mentalization-based parenting has improved the mother–child relationship (16), while mentalization-based treatment has enhanced object relations and emotional expressiveness in conflictual mother–child relationships (15). Mother–child mentalization-based treatment has also shown benefits in reducing oppositional-defiant behavior among young children (17).

However, mentalization cannot be separated from emotion regulation and self-care. When emotional arousal becomes intense, adolescents may lose their capacity to reflect on mental states and instead react impulsively or interpret others' intentions in rigid and hostile ways. Life-skills training has been shown to improve cognitive emotion-regulation strategies, psychological well-being, and social adjustment among female students (18). Anger-management training has also enhanced social adjustment, resilience, and assertiveness (19). Acceptance and commitment therapy has improved social adjustment and resilience among adolescent girls (20), while empathy training has strengthened self-regulation and social adjustment (21). Psychological-capital training has likewise increased

empathy and meaning in life among students displaying symptoms of violence (22). These findings suggest that an effective mentalization program should integrate reflective functioning with emotion regulation, empathy, resilience, self-control, and meaning-making.

The interpersonal dimension of mentalization is equally important. Adolescents need to learn how to distinguish their own assumptions from external reality, interpret others' intentions cautiously, establish healthy boundaries, and engage in reflective dialogue. Gender schemas may influence adolescents' social adjustment and their understanding of social roles (23). Social identity also begins to develop before adolescence and can be strengthened through structured educational and play-based interventions (24). Similarly, life-skills educational packages have been effective in improving children's social competencies (25). These findings support the inclusion of relational safety, perspective-taking, interpersonal boundaries, and reflective communication in adolescent mentalization programs.

Mentalization also has a moral dimension. Understanding another person's mental state does not automatically lead to ethical conduct unless it is integrated with self-control, responsibility, justice, and moral identity. Moral foundations and empathic traits have been associated with moral identity (26). Perceived parenting style, personality, moral reasoning, and personal identity also contribute to the formation of moral identity (27). Training based on real-life moral dilemmas has been effective in strengthening adolescents' moral identity (28). In digital environments, self-control may moderate the relationship between moral identity and electronic aggression (29). Therefore, a culturally appropriate mentalization program should help adolescents distinguish feelings from actions, anticipate the consequences of behavior, recognize harm to others, and engage in responsibility and reparation.

Philosophy for children and adolescents provides an appropriate instructional context for developing these capacities. Philosophical education emphasizes questioning, reasoning, reflective dialogue, and openness to alternative viewpoints. Philosophy-for-children programs have improved critical thinking among students (30), and storytelling, inquiry, and community-of-dialogue methods have been identified as suitable approaches for teaching philosophy to adolescents (31). Such programs may also enhance moral identity in interaction with emotional self-regulation (32). Philosophy can therefore provide a practical medium through which adolescents explore the self, others, justice, responsibility, identity, and meaning.

In the Iranian cultural context, however, a mentalization program should also reflect Islamic values and adolescents' spiritual meaning systems. Rational reflection has been regarded as a fundamental and preventive component of Islamic education during adolescence (33). Character education within Islamic education emphasizes moral responsibility and the social consequences of behavior (34). Islamic educational content has also been associated with improved perceptions of meaning in life among adolescents (35). A meaning-in-life educational package based on Islamic teachings has demonstrated the feasibility of translating religious concepts into structured adolescent interventions (36). Islamic spiritual mindfulness has produced improvements in empathy and optimism (37), and integrative Islamic psychological interventions have reduced adolescents' tendencies toward high-risk behaviors (38). Mental-health psychoeducation has also been identified as an important strategy for improving adolescents' mental-health literacy (39).

Despite these developments, previous studies have generally examined mentalization, emotion regulation, philosophical education, moral identity, meaning in life, or Islamic education separately. Few educational packages have integrated mentalization skills, philosophical dialogue, Islamic teachings, moral reflection, emotional self-care, interpersonal understanding, and future-oriented identity within a unified adolescent intervention. Accordingly, the present study aimed to design and validate a philosophy-based mentalization-skills educational package enriched with Islamic teachings for children and adolescents.

METHODS AND MATERIALS

This study employed a qualitative design and was conducted in two main stages: package development and content validation. The study population consisted of academic and seminary experts with professional and scholarly experience in mentalization, Islamic psychology, Islamic educational foundations, adolescent development, and philosophy for children and adolescents. Twelve experts were selected through purposive sampling to participate in the qualitative stage. Five additional independent specialists were recruited for the content-validation stage.

Eligibility criteria included specialized education in psychology, educational sciences, theology, or related disciplines; research, teaching, counseling, or therapeutic experience involving adolescents; theoretical familiarity with mentalization or closely related reflective approaches; and sufficient knowledge of Islamic moral and educational concepts. Individuals were excluded if they were unwilling to participate, unable to

complete the interview or evaluation procedure, or did not meet the required level of professional expertise.

Data were collected through in-depth semi-structured interviews. The interviews explored experts' views regarding the psychological, relational, ethical, philosophical, and Islamic components required for a culturally appropriate mentalization program. With participants' consent, interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and repeatedly reviewed.

The data were analyzed using Colaizzi's seven-stage descriptive phenomenological method. Significant statements were identified, formulated meanings were developed, initial codes were extracted, and conceptually related codes were organized into subclusters and overarching themes. Credibility and confirmability were enhanced through repeated review of the data, peer checking, expert review, and referral of selected interpretations to participants.

Based on the extracted themes, an initial educational package was developed. The package consisted of 10 group sessions totaling 900 minutes. Each session included specific objectives, mentalization exercises, Islamic concepts, philosophically stimulating stories, guided dialogue, experiential activities, and homework assignments. The preliminary package was then evaluated by five independent experts in terms of the relevance of session content to the objectives, logical sequencing, structural adequacy, time allocation, cultural and Islamic appropriateness, and overall sufficiency. Content validity was assessed using the content validity ratio and content validity index. Expert recommendations were used to revise the sequence, emphasis, wording, and timing of the sessions before preparation of the final version.

FINDINGS

Qualitative analysis resulted in 134 initial codes, 30 subclusters, and five overarching themes. The first theme, "self-awareness and personal meaning in life," consisted of six subclusters and 26 initial codes. It included attention to and labeling of internal thoughts and emotions, self-evaluation and reflection on daily behavior, personal life narration, meaning in life and relationship with God, internal self-esteem, and critical reflection on cultural and social-media pressures.

The second theme, "emotion regulation and self-care," included six subclusters and 26 codes. Its components were awareness of emotional intensity, relaxation and breathing-space techniques, recognition of anxiety symptoms, identification of mentalization

breakdown and pseudo-mentalization, behavioral chain analysis, and religious–psychological self-care during crises.

The third theme, “mentalization in interpersonal relationships,” comprised six subclusters and 24 codes. It included relational safety, understanding the intentions and emotions of others, reflective dialogue within the family, social-network awareness, personal boundaries, and recognition of family roles and responsibilities.

The fourth theme, “moral mentalization,” contained six subclusters and 29 codes. It included differentiation between emotion and action, moral self-control, evaluation of behavioral consequences, responsibility toward others, justice and interpersonal rights, honesty and confrontation with mistakes, moral behavior in virtual environments, and reflection and reparation following mentalization breakdown.

The fifth theme, “spiritual–social identity and future orientation,” also included six subclusters and 29 codes. This theme encompassed existential questioning, value-based future orientation, formation of moral and spiritual identity, a personalized relationship with God, sensitivity to justice and inequality, social responsibility, and continuity of personal growth.

The two themes with the greatest proportion of initial codes were moral mentalization and spiritual–social identity and future orientation, each accounting for 21.6% of all codes. Self-awareness and personal meaning in life and emotion regulation and self-care each accounted for 19.4%, while interpersonal mentalization accounted for 17.9%. On the basis of these thematic weights, the package was organized into 10 sessions totaling 900 minutes. Greater instructional time was allocated to moral mentalization and spiritual–social identity, followed by self-awareness, emotion regulation, and interpersonal mentalization.

The final sessions covered self-awareness and personal meaning, the thought–emotion–behavior relationship, anxiety recognition, emotional breathing space, behavioral chain analysis, mentalization breakdown, moral intention, anger management, repentance and reparation, personal boundaries, social and spiritual identity, future orientation, peer pressure, reflective communication, and maintenance planning. Philosophically stimulating stories and structured group dialogue were embedded throughout the sessions.

Content-validation findings showed that all evaluated dimensions reached acceptable levels. The content validity ratios for individual dimensions ranged from 0.89 to 0.93, while content validity indices ranged from 0.94 to 0.96. The overall content validity ratio was 0.90, and the overall content validity index was 0.95. These values indicated high

expert agreement regarding the appropriateness, coherence, timing, cultural relevance, and overall adequacy of the package.

DISCUSSION AND CONCLUSION

The findings indicate that adolescent mentalization is a multidimensional capacity that cannot be reduced to recognizing thoughts and feelings. In the present package, mentalization included intrapersonal awareness, emotion regulation, interpersonal understanding, moral responsibility, spiritual identity, and future orientation. This structure reflects the developmental reality of adolescence, during which psychological functioning is shaped by the interaction of identity, emotional arousal, family relationships, peer experiences, moral choices, and existential concerns.

The emergence of self-awareness and personal meaning as a central theme suggests that effective mentalization begins with the adolescent's ability to observe internal states and construct a meaningful personal narrative. The inclusion of Islamic concepts such as self-examination, gratitude, patience, hope, and relationship with God provides a culturally familiar framework through which adolescents may interpret distress and personal change. This approach may help transform emotional experiences from isolated reactions into meaningful elements of a developing identity.

Emotion regulation and self-care were also identified as essential because reflective functioning is difficult to maintain under intense emotional arousal. Techniques such as emotional labeling, breathing space, behavioral chain analysis, and recognition of mentalization breakdown were therefore combined with remembrance, prayer, patience, and trust. This integration was intended to provide adolescents with both psychological and spiritual resources for slowing impulsive reactions and restoring reflective capacity.

Interpersonal mentalization emphasized that understanding the mind develops within relationships. Relational safety, cautious interpretation of intentions, reflective dialogue, personal boundaries, and awareness of family roles were therefore incorporated into the package. These components may help adolescents reduce misunderstanding, hostile attribution, and relational reactivity while maintaining both empathy and self-respect.

The prominence of moral mentalization indicates that experts considered ethical responsibility to be inseparable from understanding mental states. The package does not treat mentalization merely as the ability to infer what another person thinks or feels. Instead, it links such understanding to justice, honesty, self-control, interpersonal rights,

and reparation. This is especially important in digital communication, where adolescents may act without directly observing the emotional consequences of their behavior.

The fifth theme highlights the importance of integrating mentalization with spiritual–social identity and future orientation. Adolescents need opportunities to question, reflect, imagine future selves, clarify values, and develop a personal rather than purely externally imposed relationship with spirituality. Philosophical stories and dialogue provide a non-coercive method for addressing these questions and allow adolescents to explore uncertainty without being judged.

The high content-validity values suggest that the package possesses appropriate conceptual coverage, structural coherence, temporal adequacy, and cultural relevance. Nevertheless, these findings demonstrate expert agreement rather than empirical effectiveness. The package should therefore be examined in controlled intervention studies before definitive conclusions are drawn about its effects on mentalization, emotion regulation, moral identity, meaning in life, interpersonal adjustment, or psychological well-being.

In conclusion, the study produced a culturally grounded, theoretically integrated, and content-valid educational package that combines mentalization skills, Islamic teachings, and philosophical inquiry. The package offers a structured framework for promoting reflective self-awareness, emotional self-regulation, interpersonal understanding, moral responsibility, spiritual–social identity, and value-based future orientation among children and adolescents.

طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان

زینب عظیم‌پور اردکان^۱، محمدحسین فلاح^{۲*}، ماریه دهقان منشادی^۳، منصور دهقان منشادی^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

۴. استادیار، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی انجام شد. جامعه پژوهش شامل خبرگان حوزه‌های ذهنی‌سازی، روان‌شناسی اسلامی، مبانی اسلامی تربیت و فلسفه برای کودکان و نوجوانان بود که از میان آنان، ۱۲ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند برای مرحله طراحی و پنج متخصص مستقل برای مرحله اعتباریابی انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری، به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی و در هفت مرحله کلایزی تحلیل شدند. پس از استخراج مضامین و تدوین چارچوب مفهومی، بسته آموزشی در قالب ۱۰ جلسه گروهی و مجموع ۹۰۰ دقیقه طراحی شد. روایی محتوایی بسته نیز با استفاده از نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی و بر اساس ارزیابی متخصصان بررسی شد. تحلیل داده‌های کیفی به استخراج ۱۳۴ کد اولیه، ۳۰ خوشه فرعی و پنج مضمون اصلی شامل «خودآگاهی و معنای زندگی شخصی»، «تنظیم هیجان و خودمراقبتی»، «ذهنی‌سازی در روابط بین‌فردی»، «ذهنی‌سازی اخلاقی» و «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده» منجر شد. بر مبنای این مضامین، محتوای بسته آموزشی در قالب داستان‌های محرک فلسفی، حلقه‌های گفت‌وگو، تمرین‌های ذهنی‌سازی، آموزه‌های اخلاقی و معنوی اسلامی و تکالیف خانگی سازمان‌دهی شد. ارزیابی متخصصان نشان داد تمامی ابعاد بسته، شامل تناسب محتوا با اهداف، ساختار و توالی جلسات، کفایت زمان، کفایت کلی و ارزیابی عمومی، از روایی مطلوب برخوردار بودند؛ به‌طوری‌که میانگین نسبت روایی محتوایی ۰/۹۰ و میانگین شاخص روایی محتوایی ۰/۹۵ به دست آمد. بسته آموزشی طراحی‌شده از انسجام مفهومی و روایی محتوایی مطلوبی برخوردار است و می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای بومی، فرهنگ‌محور و نظریه‌مبنا برای تقویت خودآگاهی، تنظیم هیجان، روابط بین‌فردی، هویت اخلاقی و معنوی و جهت‌گیری آینده نوجوانان در برنامه‌های مدرسه‌محور مورد استفاده قرار گیرد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۱/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۱۱/۰۱

کلیدواژه‌ها

طراحی و اعتباریابی؛ بسته

آموزشی؛ ذهنی‌سازی؛

آموزه‌های اسلامی؛ فلسفه

برای کودکان و نوجوانان.

شیوه ارجاع‌دهی:

عظیم‌پور اردکان، زینب، فلاح، محمدحسین، دهقان منشادی، ماریه، و دهقان منشادی، منصور. (۱۴۰۵). طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان. پژوهش و نوآوری در تربیت و توسعه، ۶(۶)، ۱-۳۰.

نویسنده مسئول:

محمدحسین فلاح

پست الکترونیکی: fallahyazd@iau.ac.ir

© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

نوجوانی یکی از مهم‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین مراحل تحول انسان است که طی آن، تغییرات سریع جسمانی، شناختی، هیجانی، اخلاقی و اجتماعی، فرد را با مجموعه‌ای از تکالیف رشدی تازه مواجه می‌سازد. نوجوان در این دوره باید ضمن بازتعریف تصویر خود، به پرسش‌هایی درباره هویت، ارزش‌ها، معنای زندگی، آینده، روابط بین‌فردی و جایگاه خود در خانواده و جامعه پاسخ دهد. هم‌زمان، افزایش حساسیت نسبت به قضاوت دیگران، فشار همسالان، انتظارات تحصیلی، تغییرات بدنی و گسترش تعاملات در فضای مجازی می‌تواند تعادل روان‌شناختی او را مختل کند. شواهد نشان می‌دهد که سلامت روان نوجوانان تنها تحت تأثیر نشانه‌های آسیب‌شناختی قرار ندارد، بلکه کیفیت خواب، تغذیه، فعالیت بدنی، ذهن‌آگاهی، پیوند اجتماعی و رفتارهای ارتقادهنده سلامت نیز با پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی آنان مرتبط است (1). از این رو، نوجوانی را باید دوره‌ای دانست که در آن ظرفیت رشد و آسیب‌پذیری به صورت هم‌زمان افزایش می‌یابد و کیفیت حمایت‌های روان‌شناختی، آموزشی و فرهنگی می‌تواند مسیر تحول فرد را به طور معناداری تغییر دهد.

در این میان، دختران و پسران نوجوان ممکن است تحت تأثیر الگوهای متفاوت اجتماعی شدن، انتظارات جنسیتی و فشارهای بین‌فردی، تجربه‌های روان‌شناختی متفاوتی داشته باشند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که اضطراب و افسردگی در دختران قربانی قلدری، نسبت به پسران، نقش شدیدتری در افزایش خودآسیب‌رسانی و افکار خودکشی ایفا می‌کند (2). همچنین، نارضایتی از تصویر بدنی و کاهش عزت‌نفس در سال‌های پیش‌نوجوانی و اوایل نوجوانی، به‌ویژه در دختران، می‌تواند در طول زمان تداوم یابد و زمینه آسیب‌پذیری روانی و اجتماعی را فراهم سازد (3). گفت‌وگوهای مکرر و مسئله‌محور درباره مشکلات نیز در روابط نوجوانان ممکن است به هم‌نشخواری منجر شود؛ الگویی که متأثر از خلق‌وخو و کیفیت دلبستگی است و می‌تواند مسیرهای متفاوتی در دختران و پسران داشته باشد (4). علاوه بر این، فرسودگی تحصیلی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ارتباط دارد و تفاوت‌های جنسیتی در نحوه استفاده از راهبردهای سازگارانه یا ناسازگارانه می‌تواند شدت فشار تحصیلی را افزایش یا کاهش دهد (5). این یافته‌ها ضرورت طراحی مداخلاتی را برجسته می‌سازد که هم‌زمان به خودآگاهی، تنظیم هیجان، روابط اجتماعی، هویت و معنا در زندگی نوجوانان توجه کنند.

یکی از سازه‌های بنیادی که در سال‌های اخیر برای تبیین تحول سالم و آسیب‌شناسی روانی مورد توجه قرار گرفته، ذهنی‌سازی است. ذهنی‌سازی به توانایی فرد برای درک و تفسیر رفتار خود و دیگران بر اساس حالت‌های ذهنی زیربنایی، مانند افکار، احساسات، خواسته‌ها، نیت‌ها، باورها و انگیزه‌ها اشاره دارد. این ظرفیت به فرد امکان می‌دهد میان واقعیت بیرونی و تجربه ذهنی تمایز قائل شود، نسبت به قطعیت برداشت‌های خود محتاط باشد و رفتارهای انسانی را در بستری پیچیده، پویا و احتمالی فهم کند. رویکرد ذهنی‌سازی، آسیب‌شناسی روانی را تا حد زیادی با اختلال در انعطاف‌پذیری تأملی، سوءبرداشت از نیت دیگران، ناتوانی در بازشناسی هیجان‌ها و غلبه الگوهای پیش‌ذهنی‌سازانه مرتبط می‌داند (6). فراتحلیل مطالعات مربوط به تکلیف خواندن ذهن از چشم‌ها نیز نشان داده است که اختلال در توانایی ذهن‌خوانی و استنباط حالت‌های ذهنی در طیف وسیعی از اختلالات روان‌پزشکی مشاهده می‌شود (7). بنابراین،

ذهنی‌سازی صرفاً یک مهارت شناختی محدود نیست، بلکه ظرفیتی بنیادین برای تنظیم هیجان، فهم روابط، شکل‌گیری هویت و سازگاری روان‌شناختی محسوب می‌شود.

اهمیت ذهنی‌سازی در دوره نوجوانی از آن جهت دوچندان است که نوجوان در این مرحله با افزایش پیچیدگی روابط، گسترش ظرفیت تفکر انتزاعی و بازسازی هویت مواجه می‌شود. مطالعه تجربه زیسته نوجوانان نشان داده است که ظرفیت ذهنی‌سازی آنان با توانایی فهم خود، معنا دادن به روابط، تنظیم تجربه‌های هیجانی و بازنگری در برداشت‌های بین‌فردی پیوند دارد (8). همچنین، ذهنی‌سازی می‌تواند در فرایند دستیابی به هویت، به‌ویژه در افرادی که تجربه حاشیه‌نشینی، تفاوت فرهنگی یا تعارض هویتی دارند، نقش حمایتی ایفا کند (9). از سوی دیگر، فراتحلیل مطالعات نشان داده است که سطوح پایین‌تر ذهنی‌سازی و متغیرهای جانشین آن با اضطراب و مشکلات درونی‌سازی رابطه دارد (10). این ظرفیت حتی در محیط دیجیتال نیز اهمیت دارد؛ زیرا ذهنی‌سازی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی ناایمن و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی نقش میانجی دارد و ضعف در آن می‌تواند فرد را نسبت به برداشت‌های نادرست، مقایسه اجتماعی و وابستگی هیجانی به بازخوردهای مجازی آسیب‌پذیر سازد (11).

شواهد مداخله‌ای نیز قابلیت تغییر و آموزش‌پذیری ذهنی‌سازی را تأیید کرده‌اند. درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی توانسته است دشواری‌های تنظیم هیجان و پرخاشگری را در دختران نوجوان افسرده کاهش دهد (12). همچنین، این رویکرد در نوجوانان دارای پرخاشگری بالا به بهبود تنظیم هیجان و خودکنترلی منجر شده است (13). طراحی بسته‌ای ترکیبی بر پایه مصاحبه انگیزشی و ذهنی‌سازی نیز نشان داده است که می‌توان مؤلفه‌های ذهنی‌سازی را در قالب یک برنامه آموزشی معتبر برای کاهش اجتناب تجربی و تقویت احساس عاملیت در دانش‌آموزان دارای آسیب دوران کودکی سازمان‌دهی کرد (14). در حوزه روابط خانوادگی نیز درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی موجب بهبود روابط موضوعی و ابرازگری هیجانی در روابط تعارض‌آمیز مادر-کودک شده است (15). آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی نیز در کنار فرزندپروری مثبت، در بهبود رابطه مادر و کودک مؤثر گزارش شده است (16). افزون بر این، مقایسه مداخلات رفتاری، تعامل والد-کودک و درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی مادر-کودک، جایگاه این رویکرد را در بهبود رفتارهای نافرمانی مقابله‌ای کودکان نشان داده است (17). این مجموعه یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهنی‌سازی قابلیت آموزش‌پذیر است و می‌تواند در سطوح درون‌فردی، خانوادگی و اجتماعی به کار گرفته شود.

با وجود این، آموزش ذهنی‌سازی در نوجوانی نباید صرفاً به شناخت حالت‌های ذهنی محدود شود، بلکه باید با تنظیم هیجان و خودمراقبتی پیوند بخورد. نوجوانی که بتواند هیجان‌های خود را تشخیص دهد اما نتواند شدت، پیامد و نحوه ابراز آنها را مدیریت کند، همچنان در معرض رفتارهای تکانشی و تعارض‌های بین‌فردی قرار خواهد داشت. آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر را ارتقا دهد (18). آموزش مدیریت خشم نیز به بهبود سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و جرئت‌ورزی دانش‌آموزان منجر شده است (19). همچنین، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته است سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری دختران نوجوان را افزایش دهد (20). آموزش همدلی نیز با بهبود خودتنظیمی و سازگاری اجتماعی همراه

بوده است (21). در نوجوانان دارای نشانه‌های خشونت، آموزش سرمایه روان‌شناختی نیز همدلی و معنای زندگی را افزایش داده است (22). بنابراین، یک بسته جامع ذهنی‌سازی باید شناخت هیجان، مکث تأملی، خودکنترلی، همدلی، تاب‌آوری و معنابوی را در ساختاری یکپارچه آموزش دهد.

بعد بین‌فردی ذهنی‌سازی نیز برای نوجوانان اهمیت اساسی دارد. نوجوانان در این مرحله بیش از گذشته در معرض قضاوت همسالان قرار می‌گیرند و برداشت آنان از نیت، احساس و رفتار دیگران بر سازگاری اجتماعی و احساس تعلق تأثیر می‌گذارد. طرحواره‌های جنسیتی می‌توانند نحوه تفسیر نقش‌های اجتماعی و سازگاری نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهند (23). همچنین، شکل‌گیری هویت اجتماعی از سال‌های کودکی آغاز می‌شود و آموزش‌های مبتنی بر بازی و تعامل اجتماعی می‌تواند زمینه رشد آن را فراهم کند (24). طراحی بسته‌های مهارت زندگی برای کودکان نیز نشان داده است که آموزش هدفمند و ساختاریافته می‌تواند مهارت‌های اجتماعی را تقویت کند (25). بر این اساس، نوجوان باید یاد بگیرد میان برداشت شخصی و واقعیت بیرونی تمایز قائل شود، از قضاوت شتاب‌زده بپرهیزد، دیدگاه دیگری را در نظر بگیرد و در روابط خانوادگی و دوستانه، مرزهای سالم و گفت‌وگوی تأملی را حفظ کند. این مهارت‌ها در بافت فرهنگی ایران می‌توانند با مفاهیمی مانند حسن‌ظن، تبیین، کرامت، حفظ آبرو و حق‌الناس پیوند یابند.

ذهنی‌سازی همچنین دارای بعدی اخلاقی است. فهم حالت‌های ذهنی دیگران، بدون خودکنترلی، مسئولیت‌پذیری و حساسیت اخلاقی، ممکن است به همدلی سطحی یا حتی بهره‌برداری از شناخت دیگران منجر شود. هویت اخلاقی زمانی شکل می‌گیرد که ارزش‌های اخلاقی به بخشی از تعریف فرد از خود تبدیل شوند و رفتار او را در موقعیت‌های واقعی هدایت کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همدلی و بنیان‌های اخلاقی با هویت اخلاقی ارتباط دارند (26). همچنین، سبک فرزندپروری ادراک‌شده، ویژگی‌های شخصیتی، استدلال اخلاقی و هویت شخصی در تبیین هویت اخلاقی نقش دارند (27). آموزش معماهای اخلاقی واقعی نیز می‌تواند هویت اخلاقی نوجوانان را تقویت کند و تفاوت‌های جنسیتی در این فرایند قابل توجه است (28). در فضای مجازی نیز رابطه میان هویت اخلاقی و پرخاشگری الکترونیکی تحت تأثیر خودکنترلی قرار می‌گیرد (29). بنابراین، آموزش ذهنی‌سازی اخلاقی باید نوجوان را قادر سازد پیش از عمل، نیت‌ها، هیجان‌ها و پیامدهای رفتار را بررسی کند، اثر رفتار خود را بر دیگری بفهمد و در صورت خطا، مسئولیت جبران را بپذیرد.

یکی از بسترهای مناسب برای پرورش چنین ظرفیت‌هایی، فلسفه برای کودکان و نوجوانان است. فلسفه برای کودکان بر پرسشگری، استدلال، گفت‌وگوی جمعی، شنیدن دیدگاه‌های متفاوت و بازاندیشی درباره مفاهیم بنیادین زندگی تأکید دارد. آموزش فلسفه می‌تواند تفکر انتقادی دانش‌آموزان را تقویت کند و آنان را از پذیرش منفعلانه باورها و قضاوت‌ها دور سازد (30). بررسی روش‌های آموزش فلسفه به نوجوانان نیز نشان می‌دهد که داستان، پرسش‌های چالش‌برانگیز، حلقه کندوکاو و گفت‌وگوی هدایت‌شده از ابزارهای اصلی این رویکرد هستند (31). برنامه فلسفه برای کودکان همچنین می‌تواند هویت اخلاقی دختران را در تعامل با خودتنظیمی هیجانی

ارتقا دهد (32). از این رو، فلسفه بستری فراهم می‌کند که نوجوان در آن نه تنها درباره افکار خود و دیگران تأمل کند، بلکه با پرسش‌هایی درباره عدالت، صداقت، آزادی، مسئولیت، رنج، هویت و معنای زندگی مواجه شود.

با این حال، انتقال مستقیم برنامه‌های فلسفی یا ذهنی‌سازی طراحی‌شده در بافت‌های غربی ممکن است نتواند همه ابعاد تجربه نوجوانان در جامعه ایرانی را پوشش دهد. در بافت فرهنگی-دینی ایران، باورهای اسلامی، تجربه معنویت، رابطه با خدا، مفهوم کرامت، مسئولیت اجتماعی، صبر، توکل، توبه، حق الناس و محاسبه نفس در فرایند معنا دادن به تجربه‌های فردی و اجتماعی نقش دارند. تأمل عقلانی در تربیت اسلامی به‌عنوان عاملی بنیادین و پیشگیرانه در دوره نوجوانی مطرح شده است و می‌تواند زمینه تصمیم‌گیری اخلاقی و مقاومت در برابر رفتارهای آسیب‌زا را فراهم کند (33). آموزش شخصیت در چارچوب تعلیم و تربیت اسلامی نیز با روابط اجتماعی و شکل‌گیری مسئولیت اخلاقی پیوند دارد (34). همچنین، ادغام آموزش اسلامی در برنامه‌های نوجوانان می‌تواند نگرش آنان نسبت به معنای زندگی را ارتقا دهد (35). بر همین اساس، تدوین بسته آموزش معنای زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی نشان داده است که مفاهیم دینی را می‌توان به محتوای آموزشی ساختاریافته برای نوجوانان تبدیل کرد (36).

پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی از اثربخشی مداخلات معنوی و دینی در حوزه سلامت روان نیز حمایت کرده‌اند. ذهن‌آگاهی معنوی اسلامی به‌صورت گروهی موجب کاهش خستگی شفقت و افزایش همدلی و خوش‌بینی شده است (37). همچنین، طراحی الگوی روان‌درمانی تلفیقی بر پایه آموزه‌های دینی-روان‌شناختی اسلامی، در کاهش گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر مؤثر بوده است (38). روان‌آموزی سلامت روان نیز می‌تواند سواد سلامت روان نوجوانان را افزایش دهد و زمینه شناسایی زود هنگام مشکلات و کمک‌خواهی را فراهم سازد (39). از سوی دیگر، بررسی پدیده‌شناسی و تجربه زیسته امکان می‌دهد مؤلفه‌های مداخله از دل تجربه‌های مشارکت‌کنندگان و معنای ادراک‌شده آنان استخراج شود (40). این رویکرد برای طراحی یک بسته بومی اهمیت دارد؛ زیرا به جای تحمیل مفاهیم از پیش تعیین‌شده، زمینه کشف نحوه پیوند ذهنی‌سازی، فلسفه، اخلاق و معنویت را در بافت فرهنگی مورد نظر فراهم می‌کند.

با وجود مطالعات انجام‌شده، بخش زیادی از پژوهش‌ها به بررسی جداگانه ذهنی‌سازی، تنظیم هیجان، هویت اخلاقی، فلسفه برای کودکان یا آموزش‌های اسلامی پرداخته‌اند. برخی پژوهش‌ها ظرفیت ذهنی‌سازی را هدف قرار داده‌اند، برخی بر مهارت‌های زندگی، همدلی و سازگاری اجتماعی تمرکز داشته‌اند و گروهی دیگر به آموزش معنا، اخلاق یا معنویت اسلامی پرداخته‌اند. با این حال، بسته‌ای منسجم که ذهنی‌سازی را در پنج سطح خودآگاهی و معنای زندگی، تنظیم هیجان و خودمراقبتی، روابط بین‌فردی، اخلاق و هویت معنوی-اجتماعی با روش گفت‌وگوی فلسفی و آموزه‌های اسلامی تلفیق کند، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. چنین بسته‌ای باید هم از مبانی نظری معتبر برخوردار باشد، هم از تجربه خبرگان بهره گیرد، هم با ویژگی‌های رشدی نوجوانان تناسب داشته باشد و هم از نظر محتوایی، ساختاری، زمانی و فرهنگی اعتبارسنجی شود.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان بود.

روش پژوهش

این پژوهش به صورت یک مطالعه‌ی کیفی انجام شد. در مرحله‌ی طراحی، جامعه‌ی مورد مطالعه شامل خبرگان دانشگاهی و حوزوی آشنا با حوزه‌های ذهنی‌سازی، روان‌شناسی اسلامی، مبانی اسلامی تربیت نوجوان و فلسفه برای کودکان و نوجوانان بود. در مجموع ۱۲ خبره که واجد این شرایط بودند با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در مرحله‌ی کیفی شرکت کردند؛ همچنین برای مرحله‌ی اعتباریابی بسته، ۵ متخصص مستقل در حوزه‌های ذهنی‌سازی، روان‌شناسی اسلامی و مبانی اسلامی با معیارهایی مشابه از نظر تخصص و سابقه‌ی حرفه‌ای انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل دارا بودن تحصیلات تخصصی در یکی از رشته‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی یا الهیات، سابقه‌ی آموزشی، درمانی یا پژوهشی مرتبط با نوجوانان، آشنایی نظری با مفهوم ذهنی‌سازی یا رویکردهای نزدیک و آشنایی با آموزه‌های اخلاقی و تربیتی اسلامی بود. معیار خروج برای هر دو گروه، عدم تمایل به مشارکت، ناتوانی در حضور در جلسه‌ی مصاحبه یا تکمیل فرم ارزیابی و عدم احراز حداقل‌های تخصصی تعیین‌شد. کلیه‌ی مراحل پژوهش با رعایت ملاحظات اخلاقی، شامل توضیح هدف مطالعه، اخذ رضایت آگاهانه کتبی از مشارکت‌کنندگان، حفظ محرمانگی اطلاعات، امکان انصراف در هر زمان بدون پیامد، و استفاده‌ی صرفاً پژوهشی از داده‌ها انجام شد و پروتکل پژوهش به تأیید کمیته‌ی اخلاق دانشگاه رسید.

فرایند انجام پژوهش در مرحله‌ی طراحی بسته به صورت گام‌به‌گام اجرا شد. نخست، با مطالعه‌ی مبانی نظری حوزه‌های ذهنی‌سازی، روان‌شناسی و تربیت اسلامی، هویت اخلاقی-معنوی و رویکرد فلسفه برای کودکان، چارچوب اولیه‌ای از مؤلفه‌های نظری مرتبط با «مهارت ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفی» تدوین شد. در گام دوم، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته‌ی عمیق با ۱۲ خبره انجام و گفت‌وگوها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط صوتی گردید. در گام سوم، مصاحبه‌ها به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی و متون چندین بار مرور شدند تا دقت و انسجام داده‌های کیفی تضمین شود. در گام چهارم، داده‌ها با استفاده از روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی در هفت مرحله تحلیل شدند؛ بدین ترتیب که پس از خواندن مکرر رونوشت‌ها و استخراج عبارت‌های معنادار مربوط به آموزش ذهنی‌سازی، ادغام آموزه‌های اسلامی و کاربرست فلسفه، معانی صورت‌بندی‌شده تدوین و در قالب کدهای اولیه، خوشه‌های فرعی و مضامین کلی سازمان‌دهی شدند. حاصل این تحلیل، استخراج ۱۳۴ کد اولیه، ۳۰ خوشه‌ی فرعی و ۵ مضمون اصلی («خودآگاهی و معنای زندگی شخصی»، «تنظیم هیجان و خودمراقبتی»، «ذهنی‌سازی در روابط بین‌فردی»، «ذهنی‌سازی اخلاقی» و «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده») بود که چارچوب مفهومی بسته را تشکیل دادند. در گام پنجم، بر اساس این مضامین، نسخه‌ی اولیه‌ی بسته آموزشی در قالب ۱۰ جلسه‌ی گروهی با مجموع ۹۰۰ دقیقه شامل اهداف، محتوای ذهنی‌سازی و اسلامی، داستان‌های محرک فلسفی، حلقه‌ی گفت‌وگو و تکالیف خانگی تدوین شد. در گام ششم، نسخه‌ی تدوین‌شده‌ی بسته برای ۵

متخصص مستقل ارسال و آنان با استفاده از فرم ارزیابی محتوایی، هر جلسه و ساختار کلی بسته را از نظر تناسب اهداف و محتوا، توالی منطقی، کفایت زمان و تناسب فرهنگی-اسلامی ارزیابی کردند. در گام هفتم، بر اساس بازخورد خبرگان و متخصصان، اصلاحات لازم در متن جلسات، توالی و تأکیده‌های مفهومی بسته اعمال و نسخه‌ی نهایی آماده شد.

داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از روش کلایزی تحلیل شدند؛ بدین صورت که پس از استخراج عبارت‌های معنادار، معانی صورت‌بندی شده تدوین و کدگذاری اولیه انجام شد؛ سپس کدها در خوشه‌های فرعی گروه‌بندی و مضامین کلی استخراج گردید و در نهایت، توصیف جامع و ساختار بنیادین بسته آموزشی بر اساس این مضامین شکل گرفت. برای افزایش قابلیت اعتماد و تأییدپذیری تحلیل، از مرور مکرر داده‌ها، بازبینی همتایان و بازگشت نتایج به برخی مشارکت‌کنندگان استفاده شد و بخشی از یافته‌ها توسط پنج خبره‌ی مستقل مورد بازبینی مفهومی قرار گرفت. به منظور اعتباریابی بسته، روایی محتوایی آن بر اساس نظرات ۵ متخصص و با بهره‌گیری از نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی محاسبه شد. متخصصان، ابعاد مختلف بسته (تناسب محتوای جلسات با اهداف، تناسب ساختار و توالی جلسات، کفایت زمان هر جلسه، کفایت کلی بسته و ارزیابی کلی) را بر روی طیف پنج‌درجه‌ای ارزیابی کردند و مقادیر CVI و CVR برای هر بعد و برای کل بسته به دست آمد.

یافته‌ها

مشخصات جمعیت‌شناختی مصاحبه شونده‌گان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی جمعیت‌شناختی مصاحبه شونده‌گان

ردیف	سن	تخصص	شغل	سابقه
۱	۳۲	روانشناسی اسلامی	هیئت علمی	۱۸
۲	۳۸	ذهنی‌سازی	مدرس دانشگاه	۱۲
۳	۲۹	مبانی اسلامی	حوزه	۱۶
۴	۴۱	ذهنی‌سازی	هیئت علمی	۱۵
۵	۳۵	روانشناسی اسلامی	مدرس دانشگاه	۱۰
۶	۴۱	مبانی اسلامی	هیئت علمی	۱۸
۷	۲۷	روانشناسی اسلامی	هیئت علمی	۱۷
۸	۲۹	مبانی اسلامی	حوزه	۱۴
۹	۳۲	ذهنی‌سازی	مدرس دانشگاه	۱۸
۱۰	۳۶	مبانی اسلامی	مدرس دانشگاه	۱۲
۱۱	۳۴	ذهنی‌سازی	هیئت علمی	۹
۱۲	۴۰	ذهنی‌سازی	هیئت علمی	۱۶

جدول ۱، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ۱۲ خبره شرکت‌کننده در بخش کیفی را نشان می‌دهد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان

۳۴/۵ سال (با انحراف معیار ۴/۸۵) و میانگین سابقه شغلی ۱۴/۵۸ سال (با انحراف معیار ۳/۲۶) است. بر اساس داده‌های ارائه شده،

توزیع سطوح تخصص ۱۲ فرد مورد بررسی نشان می‌دهد همه متخصصان جز هیئت علمی و یا مدرسان دانشگاه‌ها با مدارک و تخصص‌های مرتبط با موضوع در حوزه‌های ذهنی‌سازی، روانشناسی اسلامی و خبرگان حوزوی و مسلط به مبانی اسلامی هستند. جمعیت‌شناختی خبرگان اعتبارسنجی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ویژگی جمعیت‌شناختی خبرگان اعتبارسنجی

ردیف	سن	تخصص	شغل	سابقه
۱	۳۲	روانشناسی اسلامی	هیئت علمی	۱۸
۲	۴۱	ذهنی‌سازی	هیئت علمی	۱۵
۳	۴۱	مبانی اسلامی	هیئت علمی	۱۸
۴	۲۹	مبانی اسلامی	حوزه	۱۴
۵	۳۲	ذهنی‌سازی	مدرس دانشگاه	۱۸

جدول ۲، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ۵ خبره‌ای که در ارزیابی و اعتبارسنجی بسته آموزشی مشارکت داشتند را نشان می‌دهد. میانگین سنی خبرگان ۳۵/۰ سال (انحراف معیار ۵/۵۷) و میانگین سابقه کاری ۱۶/۶ سال (انحراف معیار ۱/۸۲) است. یافته‌های کیفی نهایی از مصاحبه با خبرگان در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. یافته‌های کیفی نهایی از مصاحبه با خبرگان

فراوانی	معانی صورت بندی شده (کدبندی اولیه)	خوشه فرعی	مضمون کلی
۵	تشخیص لحظات غم و بی‌قراری؛ نام‌گذاری هیجان‌ها (ترس، خشم، شرم، شادی)؛ گفت‌وگو با خود درباره حالات درونی؛ ثبت روزانه احساس‌ها؛ توجه به نشانه‌های درونی در دعا و مناجات	توجه و نام‌گذاری احساس‌ها و افکار درونی	خودآگاهی و معنای زندگی شخصی
۵	مرور موقعیت‌های مهم روز؛ بررسی چرایی انجام یک کار؛ توجه به نیت پشت رفتار؛ تفکیک نیت و ظاهر عمل؛ مقایسه رفتار با ارزش‌های شخصی و دینی	محاسبه نفس و بازاندیشی در رفتار روزمره	
۳	بازگویی خاطرات مهم دوران کودکی و شناسایی نقاط عطف زندگی؛ مقایسه تجربه‌های خود با قصه‌های دینی (یوسف، موسی و...)؛ دیدن رنج‌ها به‌عنوان بخش داستان زندگی و درک معنی‌دار بودن زندگی	ساختن روایت شخصی از زندگی (داستان زندگی من)	
۵	فکر کردن به در زندگی‌ام چه می‌گذرد و کجا می‌خواهم بروم؛ تأمل در رابطه با خدا (نزدیکی-دوری)؛ تجربه ثبت لحظات و دیدن نشانه‌های خداوند در طبیعت؛ احساس همراهی یا امتحان الهی؛ پیوند کوشش روزمره با مفاهیمی مثل استقامت و امید	معنای زندگی و ارتباط با خدا	
۵	دیدن نقاط قوت و ضعف خود با بی‌طرفی؛ جدا کردن ارزش خود از نمره و ظاهر؛ توجه به توانایی‌ها و مهربانی‌های کوچک؛ تمرکز بر منابع درونی (عزت‌نفس)؛ شکرگذاری بر ویژگی‌های درونی مثبت	تصویر ذهنی از خود و عزت‌نفس درونی	
۳	تبیین در پذیرش خبر و شایعه؛ مشاهده احساس شرم و فشار فرهنگی؛ فاصله‌گذاری آگاهانه از موقعیت‌های آسیب‌زا در فضای مجازی	تفکر انتقادی نسبت به فشار فرهنگی و شبکه‌های اجتماعی	
۲۶	جمع		
۴	پرسش از خود درباره اینکه الان چقدر عصبانی یا مضطربم؟؛ مکث قبل از واکنش؛ استفاده از استعاره دماسنج هیجانی؛ دیدن بالا رفتن حرارت درونی و یادآوری تبدیل خشم به حلم	آگاهی از شدت هیجان و مدل دماسنج گشودگی	تنظیم هیجان و خودمراقبتی
۳	توجه به بدن و علائم اضطراب؛ استفاده از ذکر یا دعا برای تمرکز ذهن؛ استفاده از سفر رؤیایی و مکان امن ذهنی	مهارت‌های آرام‌سازی و فضای تنفس	
۳	شناسایی نشانه‌ها و موقعیت‌های اضطراب‌آور از سطح کم تا شدید؛ مواجهه تدریجی با موقعیت‌ها؛ ربط تجربه اضطراب با دعا‌های آرامش و آیات ذکر	شناخت علائم اضطراب و هرم اضطراب	

۵	تشخیص لحظات ناتوانی در فهم خود و دیگران؛ تجربه شبه‌ذهنی‌سازی (قضاوت قاطع بدون پذیرش عدم قطعیت)؛ تأمل پس از واکنش تند؛ استفاده از پرسشنامه مراقبت از توان تأمل خود؛ مراقبت از خستگی و فرسودگی ذهنی	شکست ذهنی‌سازی، شبه‌ذهنی‌سازی و حفظ تأمل
۶	توصیف محرک اولیه؛ ثبت افکار، هیجان‌ها و رفتارهای متعاقب؛ تحلیل پیامدها؛ دیدن نقش عوامل آسیب‌پذیری؛ استفاده از مدل تحلیل زنجیره‌ای برای کودک و مراقب؛ پیوند این تحلیل با اندیشیدن در عواقب کار در نهج‌البلاغه و آیات نتیجه اعمال	تحلیل محرک و تحلیل زنجیره‌ای رفتار
۵	توجه به رحمت خدا هنگام شکست؛ فاصله گرفتن از برچسب «من شکست‌خورده‌ام»؛ فکر درباره راه‌های جبران؛ تنظیم حضور در شبکه‌های اجتماعی با حال درونی؛ استفاده از دعا، طبیعت، سکوت شب به‌عنوان منابع آرامش؛ دیدن سختی‌ها به‌عنوان امتحان و فرصت رشد	خودمراقبتی دینی-روانی در بحران‌ها
۲۶	جمع	جمع
۵	تجربه پیام‌های غیرکلامی علاقه و توجه؛ احساس امنیت در رابطه با والد، خواهر، برادر و دوست؛ کشف فرشته‌های دوران کودکی؛ استفاده از خاطرات حمایت‌گر؛ دیدن خانواده به‌عنوان محل رحمت	امنیت رابطه و مدل برقراری امنیت
۴	درک اینکه پشت کلمات و سکوت والدین دل‌مشغولی وجود دارد؛ تمرین حسن‌ظن به دوست و معلم؛ پرسش از نیت قبل از قضاوت؛ تبیین در پذیرش خبر و کاهش برداشت‌های عجولانه در مدرسه	فهم نیت و احساس دیگران (حسن‌ظن و تبیین)
۳	صحبت درباره آنچه در ذهن هر دو طرف می‌گذرد؛ تجربه شنیده‌شدن بدون قضاوت؛ تمرین فکر می‌کنم خیلی ناراحتی به جای نصیحت مستقیم	گفت‌وگوی ذهنی‌ساز در خانواده و روابط
۳	فهم اینکه چرا با برخی احساس امنیت و با برخی احساس تهدید دارد؛ انتخاب آگاهانه دوستی‌ها؛ دیدن رفاقت خوب به‌عنوان نعمت	شبکه روابط اجتماعی و حلقه شبکه
۴	تعیین حد و مرز برای نزدیکی دیگران؛ تشخیص موقعیت‌هایی که مرزها شکسته می‌شود؛ پیوند مرز سالم با کرامت و حفظ آبروی مؤمن؛ یادگیری بین سکوت و دعوا راه میانی	مرزهای شخصی و مدل مرزهای من
۵	ترسیم ساختار خانواده؛ شناخت نقش خود در خانه؛ توجه به تأثیر رفتار خود بر خواهر یا برادر کوچکتر؛ تجربه مسئولیت نسبت به دیگران؛ دیدن خانواده به‌عنوان محل رحمت و حق‌الناس درون خانوادگی	درخت خانوادگی و نقش‌ها در خانواده
۲۴	جمع	جمع
۵	تشخیص اینکه می‌توان هم ناراحت بود و هم محترمانه رفتار کرد؛ فاصله بین خواسته لحظه‌ای و ارزش درونی؛ تمرین سکوت حکیمانه در مقابل سکوت همراه با ترس؛ تجربه خویشتن‌داری در اوج خشم؛ تبدیل خشم به حلم	تفکیک احساس و عمل و خودکنترلی اخلاقی
۵	فکر کردن به اثر هر جمله بر دل دیگری؛ توجه به اثر رفتار بر ذهن خواهر/برادر کوچکتر؛ اندیشیدن در نتیجه اعمال (قبل و بعد از دعوا)؛ دیدن شوخی تحقیرکننده به‌عنوان آسیب به آبروی مؤمن؛ تمرین عذرخواهی و جبران	محاسبه پیامد اعمال و مسئولیت نسبت به دیگران
۵	تلاش برای شنیدن داستان هر دو طرف دعوا؛ تنظیم شوخی و نقد بر اساس حفظ آبرو؛ آگاهی از ارزش دوست خوب و یاری مظلوم؛ مقاومت در برابر غیبت و تمسخر؛ تجربه گفتن حرف حق به قیمت محبوبیت کمتر	حق‌الناس، عدالت و رفتار منصفانه
۶	تشخیص ترس پشت دروغ‌ها؛ تجربه اعتراف در فضایی امن؛ توجه به نیت خیر پشت رفتار؛ بازاندیشی درباره خطاها پس از وقوع؛ یادگیری امکان جبران؛ درونی‌سازی ارزش راستی و صداقت به‌عنوان محور هویت	صداقت، نیت و مواجهه با خطا
۳	تأمل درباره عدالت و زیبایی در رفتار آنلاین؛ تنظیم حضور در فضای مجازی براساس حال درونی؛ تفکیک واقعیت خود از تصویرهای اغراق‌شده	ذهنی‌سازی اخلاقی در فضای مجازی
۵	مرور رویداد، افکار و احساس‌های خود و دیگران؛ تشخیص اینکه چه کسی چه احساسی داشت؛ یافتن راه‌های اصلاح رابطه؛ تجربه جبران به‌عنوان بخشی از معنای اخلاقی زندگی؛ پیوند با مفهومی مانند توبه و بازگشت در دین	مدل تأمل و جبران پس از شکست ذهنی‌سازی
۲۹	جمع	جمع

۵	مطرح کردن پرسش‌های عمیق درباره خود، آینده، عدالت، خدا و مرگ؛ تجربه شنیده شدن بدون قضاوت؛ احساس ارزشمند بودن افکار؛ کاهش دو زندگی پنهان و آشکار؛ دیدن پرسش‌ها به عنوان بخشی طبیعی از رشد	پرسشگری وجودی و شنیدن سؤال‌های عمیق	هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده
۴	رؤیایپردازی برای آینده تحصیلی و شغلی بر اساس علاقه‌ها، توانایی‌ها و ارزش‌ها؛ فکر کردن به اینکه «اگر همین‌طور ادامه دهم پنج سال دیگر کجا خواهم بود»؛ مشورت (و امرهم شورا بینهم) در تصمیم‌های مهم؛ پیوند اهداف با ارزش‌های دینی-اخلاقی	جهت‌گیری آینده و رؤیایپردازی مبتنی بر ارزش‌ها	
۵	فکر کردن به اینکه «آیا من آدم خوبی هستم؟»؛ دیدن رفتارهای کوچک مهربانانه به عنوان بخشی از خود؛ توجه به نیت خیر؛ تجربه گفتن حرف حق و یاری مظلوم؛ درونی‌سازی تواضع (دیدن ارزش خود بدون غرور)	شکل‌گیری تصویر هویت اخلاقی و معنوی	
۵	روایت تجربه‌های کوچک نزدیکی یا دوری از خدا؛ تأمل در حضور معنویت در زندگی روزمره؛ صحبت با والدین درباره احساس نسبت به تکالیف دینی؛ تجربه معنویت به عنوان رابطه شخصی نه فقط تکلیف بیرونی؛ پیوند یاد خدا با احساس آرامش و امید	هویت دینی شخصی‌شده و رابطه با خدا	
۵	گفت‌وگو با دوستان درباره تجربه‌های تبعیض‌آمیز؛ شکل‌گیری نگاه مشترک نسبت به عدالت؛ توجه به حق الناس در مدرسه و فضای مجازی؛ انتخاب نقش در گروه دوستان (حمایت‌گر، میانجی، ناظر فعال)؛ احساس مسئولیت نسبت به مظلوم	هویت اجتماعی و حساسیت نسبت به عدالت و نابرابری	
۵	توجه به تغییرات حال و رفتار در طول زمان؛ درک اینکه حال امروز ثابت نیست و قابل تغییر است؛ تجربه استقامت در کارهای روزمره؛ دیدن ناکامی‌ها به عنوان فرصت یادگیری؛ بازنگری دوره‌ای مسیر زندگی و تصمیم‌ها	تداوم مسیر رشد و استقامت	
جمع			۲۹

بر اساس نتایج جدول ۳، ساختار نهایی تحلیل کیفی نشان می‌دهد که محتوای بسته ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی، بر پایه ۵ مضمون کلی، ۳۰ خوشه فرعی و در مجموع ۱۳۴ کد اولیه بنا شده است. مضمون «خودآگاهی و معنای زندگی شخصی» شامل ۶ خوشه و ۲۶ کد است و طیفی از فرآیندهای درون‌نگرانه را پوشش می‌دهد؛ از توجه و نام‌گذاری احساس‌ها و افکار، محاسبه نفس و بازاندیشی در رفتار روزمره، ساختن روایت شخصی از زندگی و معنا بخشی به رنج‌ها در پیوند با رابطه با خدا، تا شکل‌گیری تصویر ذهنی واقع‌بینانه از خود و عزت نفس درونی و توسعه تفکر انتقادی نسبت به فشارهای فرهنگی و شبکه‌های اجتماعی. مضمون «تنظیم هیجان و خودمراقبتی» نیز با ۶ خوشه و ۲۶ کد، بر پایش شدت هیجان‌ها (مدل دماسنج گشودگی)، به کارگیری مهارت‌های آرام‌سازی و ایجاد فضای تنفس، شناخت علائم اضطراب و کاربست مدل هرم اضطراب، تشخیص لحظات شکست و شبه‌ذهنی‌سازی و حفظ ظرفیت تأمل، تحلیل محرک و زنجیره رفتار در پیوند با عاقبت‌اندیشی دینی، و استفاده از راهبردهای خودمراقبتی دینی-روانی در بحران‌ها متمرکز است. مضمون «ذهنی‌سازی در روابط بین فردی» با ۶ خوشه و ۲۴ کد، ابعاد بین‌فردی ذهنی‌سازی را در قالب ایجاد و تجربه امنیت رابطه، فهم نیت و احساس دیگران بر پایه حسن ظن و تبیین، گفت‌وگوی ذهنی‌ساز در خانواده، سازمان‌دهی شبکه روابط و حلقه‌های امنیت، ترسیم و حفظ مرزهای شخصی، و درک نقش‌ها در ساختار خانواده و مسئولیت‌پذیری در حق الناس درون خانوادگی سامان می‌دهد. مضمون «ذهنی‌سازی اخلاقی» مشتمل بر ۶ خوشه و ۲۹ کد است و محورهای کلیدی تفکیک احساس و عمل و خودکنترلی اخلاقی، محاسبه پیامد رفتار و مسئولیت نسبت به دیگران، رعایت حق الناس و عدالت و رفتار منصفانه، مواجهه صادقانه با خطا و درونی‌سازی راستی، سنجش و تنظیم کنش‌های اخلاقی در فضای مجازی، و مدل تأمل و جبران پس از شکست

ذهنی‌سازی را در پیوندی منسجم با مفاهیم توبه و بازگشت به تصویر می‌کشد. در نهایت، مضمون «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده» با ۶ خوشه و ۲۹ کد، فرآیند شکل‌گیری هویت اخلاقی-معنوی نوجوان را از رهگذر پرسشگری وجودی و شنیده‌شدن سؤال‌های عمیق، جهت‌گیری آینده و رؤیایپردازی مبتنی بر ارزش‌ها، ساخت تصویر هویت اخلاقی و معنوی، تجربه دین‌داری شخصی‌شده و رابطه زنده با خدا، حساسیت اجتماعی نسبت به عدالت و نابرابری و مسئولیت در قبال مظلوم، و تداوم مسیر رشد و استقامت در برابر ناکامی‌ها صورت‌بندی می‌کند.

در مجموع عوامل در ۵ مضمون اصلی (عوامل شناختی، هیجانی، عاطفی، ارتباطی، و جنسی) و ۱۴ خوشه دسته‌بندی شدند که برای تعیین محتوای بسته آموزشی از نظر فراوانی و درصد فراوانی خوشه‌ها و کدهای نهایی مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. ایجاد خوشه و مضمون از معانی صورت‌بندی شده

مضمون	خوشه‌ها	مجموع کدها	رتبه	میانگین رتبه	درصد نهایی
خودآگاهی و معنای زندگی شخصی	۶	۲۶	۲	۲	۱۹.۴ درصد
تنظیم هیجان و خودمراقبتی	۶	۲۶	۲	۲	۱۹.۴ درصد
ذهنی‌سازی در روابط بین فردی	۶	۲۴	۳	۳	۱۷.۹ درصد
ذهنی‌سازی اخلاقی	۶	۲۹	۱	۱	۲۱.۶ درصد
هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده	۶	۲۹	۱	۱	۲۱.۶ درصد
جمع کل	۳۰	۱۳۴	—	—	۱۰۰.۰ درصد

یافته‌های مندرج در جدول ۴ نشان‌دهنده توزیع ساختاری مضامین، خوشه‌ها و کدهای اولیه مستخرج از فرآیند تحلیل محتوای کیفی (بر اساس الگوی کلایزی) برای طراحی بسته آموزشی ذهنی‌سازی است. کل ساختار مفهومی این بسته متشکل از ۵ مضمون اصلی و ۳۰ خوشه فرعی است که از دل ۱۳۴ کد اولیه (معانی صورت‌بندی‌شده) انتزاع گردیده‌اند. تحلیل فراوانی و سهم درصدی کدهای اولیه نشان می‌دهد که مضامین «ذهنی‌سازی اخلاقی» و «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده» هر کدام با دارا بودن ۲۹ کد اولیه (معادل ۲۱.۶ درصد از کل داده‌ها) و کسب رتبه نخست، بیشترین فراوانی مفهومی را به خود اختصاص داده‌اند؛ مضامین «خودآگاهی و معنای زندگی شخصی» و «تنظیم هیجان و خودمراقبتی» هر یک با ۲۶ کد (۱۹.۴ درصد) در رتبه دوم، و مضمون «ذهنی‌سازی در روابط بین فردی» با ۲۴ کد (۱۷.۹ درصد) در جایگاه بعدی قرار دارد. توزیع متوازن خوشه‌های فرعی (سهم برابر ۲۰ درصدی هر مضمون از ۳۰ خوشه فرعی استخراج‌شده) نشان‌دهنده تقارن ساختاری و جامعیت همه‌جانبه الگو در یکپارچه‌سازی ابعاد درون‌روانی (شناختی و هیجانی)، بین‌فردی (روابط و خانواده) و فرارونده (اخلاقی و هویت معنوی) است که مبنای تجربی و نظری استواری را برای تدوین سناریوهای جلسات آموزشی فراهم می‌سازد. نسبت‌های اختصاص‌یافته به جلسات آموزشی بر اساس تعداد و زمان جلسات در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نسبت‌های اختصاص یافته به جلسات آموزشی بر اساس تعداد و زمان جلسات

عنوان	درصد اختصاص یافته	تعداد جلسات	زمان اختصاص داده شده
خودآگاهی و معنای زندگی شخصی	۱۰ درصد	۱ جلسه	۹۰ دقیقه
	۱۰ درصد	۱ جلسه	۹۰ دقیقه
تنظیم هیجان و خودمراقبتی	۱۰ درصد	۱ جلسه	۹۰ دقیقه
	۱۰ درصد	۱ جلسه	۹۰ دقیقه
ذهنی‌سازی اخلاقی	۱۰ درصد	۱ جلسه	۹۰ دقیقه
	۱۱/۲۵ درصد	۱/۱۲۵ جلسه	۱۲۰ دقیقه
هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده	۱۰ درصد	۱ جلسه	۹۰ دقیقه
	۱۱/۲۵ درصد	۱/۱۲۵ جلسه	۱۲۰ دقیقه
ذهنی‌سازی در روابط بین فردی و جمع‌بندی	۱۵ درصد	۱/۶ جلسه	۱۴۰ دقیقه
جمع	۱۰۰ درصد	۱۰ جلسه	۹۰۰ دقیقه

جدول ۵ ساختار توزیع زمانی و سهم درصدی جلسات آموزشی را در انطباق با اهمیت و وزن مضامین پنج‌گانه استخراج شده در فرآیند تحلیل کیفی نشان می‌دهد. در این طراحی، ساختار محتوایی بسته در قالب ۱۰ جلسه (معادل ۹۰۰ دقیقه آموزش فعال) برنامه‌ریزی شده است، به گونه‌ای که نسبت‌های زمانی تخصیص یافته به هر حوزه، بازتاب مستقیمی از وزن مفهومی و تعداد کدهای اولیه مربوط به آن مضمون است؛ بر این اساس، حوزه‌های «ذهنی‌سازی اخلاقی» و «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده» که در مرحله کدگذاری سهم بالاتری از کدهای اولیه را به خود اختصاص داده بودند، هر یک با ۲۱/۲۵ درصد از کل زمان دوره (معادل ۲۱۰ دقیقه) بیشترین زمان مداخله را دریافت کرده‌اند و حوزه‌های «خودآگاهی و معنای زندگی شخصی» و «تنظیم هیجان و خودمراقبتی» هر کدام با تخصیص ۲۰ درصد از زمان کل برنامه (معادل ۱۸۰ دقیقه) در رتبه‌های بعدی قرار دارند و «ذهنی‌سازی در روابط بین فردی» با ۱۵ درصد از کل زمان دوره (معادل ۱۴۰ دقیقه) کمترین زمان مداخله را دریافت کرد. ترتیب جلسات اینگونه خواهد بود که ۲ جلسه ابتدایی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) به خودآگاهی و معنای زندگی شخصی اختصاص پیدا می‌کند؛ جلسه سوم و چهارم (هر جلسه ۹۰ دقیقه) به تنظیم هیجان و خودمراقبتی اختصاص پیدا می‌کند؛ جلسه پنجم و ششم (هر جلسه ۹۰ دقیقه) و ۳۰ دقیقه از جلسه هفتم به ذهنی‌سازی اخلاقی اختصاص پیدا می‌کند. ۱۴۰ دقیقه نیز به ذهنی‌سازی در روابط بین فردی اختصاص پیدا می‌کند؛ ۶۰ دقیقه از جلسه هفتم جلسه هفتم، جلسه هشتم و ۴۵ دقیقه اول جلسه نهم به هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده اختصاص پیدا می‌کند؛ در نهایت ۴۵ دقیقه دوم جلسه نهم و جلسه دهم (۹۰ دقیقه) به ذهنی‌سازی در روابط بین فردی و جمع‌بندی اختصاص پیدا می‌کند. کتاب‌های استفاده شده جهت استخراج محتوای جلسات در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. خلاصه جلسات بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای

کودکان و نوجوانان

جلسه	شرح جلسه	اهداف جلسه	تکلیف خانگی
۱	معنای زندگی شخصی (۱): معرفی ساختار، قواعد گروهی با تأکید بر کرامت، تبیین اولیه ذهنی‌سازی و خودمعرفی با محوریت نعمت‌های الهی، گفتگو در خصوص داستان عقاب‌ها و مرغ‌ها.	آشنایی با دوره و امنیت گروهی، پیوند خودآگاهی با مفهوم کرامت انسانی، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان عقاب‌ها و مرغ‌ها.	تهیه معرفی‌نامه (۳ ویژگی/نعمت + آیه) و ثبت مشاهدات اولیه ذهنی‌سازی.
۲	معنای زندگی شخصی (۲): تمرین محاسبه نفس (وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ)، تکنیک اسکن بدنی، تبیین رابطه فکر-احساس-رفتار در پرتو معنای الهی. گفتگو در خصوص داستان گودال و دریا.	تعمیق خودآگاهی (افکار/احساسات)، درک رابطه دینامیک فکر-احساس-رفتار، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان گودال و دریا.	روزنگار خودآگاهی (۳ موقعیت) و روایت تجربه مهم زندگی با معنای الهی.
۳	تنظیم هیجان (۱): تمرین فضای تنفس با ذکر (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ)، شناسایی نشانه‌های اضطراب، مدل دماسنج هیجانی و کاهش شرمساری، گفتگو در خصوص داستان داستان پیر بابا.	آگاهی از نشانه‌های اضطراب، آموزش تنظیم هیجان با یاد خدا، آرام‌سازی، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان پیر بابا.	ثبت ۳ موقعیت اضطراب‌آور و اجرای روزانه فضای تنفس با ذکر.
۴	تنظیم هیجان (۲): تحلیل زنجیره‌ای (از آسیب‌پذیری تا پیامد)، آموزش «سه سؤال» (مکت اخلاقی)، تمایز ذهنی‌سازی و شبه‌ذهنی‌سازی، گفتگو در خصوص داستان پیارم و استعداد نخل شدن.	شناسایی شکست‌های ذهنی‌سازی، تقویت قدرت مکت و تأمل، مسئولیت‌پذیری، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان پیارم و استعداد نخل شدن.	ترسیم زنجیره رفتاری شخصی و بازخوانی یک موقعیت با سه سؤال اخلاقی.
۵	ذهنی‌سازی اخلاقی (۱): تمرین «درون‌خوانی» حالات ذهنی (وَأِنْ تَبَدَّلُوا)، مدل تحلیل محرک، بررسی ثواب و گناه در تصمیمات اخلاقی، گفتگو در خصوص داستان شهر آفتاب.	فهم رابطه نیت و رفتار، افزایش مسئولیت اخلاقی، تحلیل انگیزشی (نیت)، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان شهر آفتاب.	تحلیل یک موقعیت اخلاقی با مدل محرک و جدول مزایا/معایب.
۶	ذهنی‌سازی اخلاقی (۲): تحلیل زنجیره‌ای خشم (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ)، تکنیک جبران (توبه و حق الناس)، فضای تنفس اخلاقی، گفتگو در خصوص داستان شکوفه‌های بادام.	مدیریت خشم، تمرین جبران، تعمیق مفهوم توبه در بازسازی روابط، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان شکوفه‌های بادام.	ترسیم زنجیره خشم، اجرای فضای تنفس و طرح یک برنامه عملی برای جبران.
۷	اخلاق، هویت و مرزها: بخش اول: تعیین مرزهای مبتنی بر ذهنی‌سازی. بخش دوم: آغاز هویت اجتماعی (امت/خانواده)، تمرین درخت شبکه، گفتگو در خصوص داستان شکوه عقاب.	تشبیه مرزگذاری اخلاقی، درک هویت فرد در پیوند با جامعه و خانواده، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان شکوه عقاب.	تدوین ۳ مرز شخصی، تکمیل حلقه شبکه و انجام یک اقدام معنوی-اجتماعی.
۸	هویت معنوی و آینده: تمرین «نقشه نقش‌ها و ارزش‌ها»، تصویرسازی خود آینده (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي، تحلیل موقعیت‌های تعارضی، گفتگو در خصوص داستان پیکان آبی.	تعمیق هویت هویتی، پیوند ارزش‌ها با باورهای اسلامی، تقویت جهت‌گیری آینده، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان پیکان آبی.	نگارش «نامه به خود آینده» و تحلیل موقعیت تعارض ارزش/راحتی.
۹	روابط و هویت اجتماعی: تمرین گفت‌وگوی ذهنی‌سازانه در روابط، تحلیل فشار همسالان، تمرین «تعادل سفیدی و سیاهی» در قضاوت دیگران، گفتگو در خصوص داستان پینوکیو.	مهارت‌آموزی گفت‌وگوی دشوار، تحلیل روابط اجتماعی با دیدگاه معنوی-روانی، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان پینوکیو.	اجرای گفت‌وگوی ذهنی‌سازانه در یک رابطه مهم و ثبت تجربه.
۱۰	جمع‌بندی و پایداری: یکپارچه‌سازی ابزارها (تحلیل زنجیره‌ای، مرزگذاری، ذکر)، بازتاب تجربه دوره، گفتگو در خصوص داستان نورا، طراحی طرح تداوم تمرین.	تشبیه مهارت‌ها در روابط، ارتقای خودکارآمدی معنوی، تدوین مسیر رشد شخصی، تقویت تفکر فلسفی از طریق داستان طراحی طرح تداوم تمرین.	طراحی طرح تداوم تمرین (سه هفته‌ای) و نوشتن بازتاب نهایی.

اعتبار بسته تدوین شده توسط پنج متخصص از لحاظ ساختار، محتوا، زمان و کفایت مورد بررسی قرار گرفت. نسبت روایی

محتوایی^۱ یک روش سنجش روایی است. جهت محاسبه این نسبت از نظرات کارشناسان متخصص در زمینه محتوای مورد نظر استفاده

^۱ . Content Validity Ratio (CVR)

می‌شود. ابتدا اهداف تدوین شیوه‌نامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر ادراک تجربه زیسته زوجین با طلاق عاطفی برای خبرگان توضیح داده شد و سپس از آنها خواسته شد تا هریک از سؤالات را بر اساس طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت. نتایج حاصل از ارزیابی خبرگان بر اساس در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج اعتبار سنجی بسته آموزشی

آیتم	CVR	CVI	نتیجه
تطابق محتوایی جلسات تنظیم شده با فرایند بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان	۰/۸۹	۰/۹۵	مناسب
تناسب جلسات با ساختار و گام‌های مورد نیاز در بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان	۰/۹۱	۰/۹۶	مناسب
کفایت زمان تعیین شده هر یک از گام‌ها و مهارت‌های آموزش داده شده در بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان	۰/۹۰	۰/۹۴	مناسب
کفایت بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان	۰/۹۳	۰/۹۴	مناسب
ارزیابی کلی بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان	۰/۸۹	۰/۹۵	مناسب
کل	۰/۹۰	۰/۹۵	مناسب

بر اساس نتایج جدول فوق و بر مبنای ارزیابی خبرگان و روایی محتوایی، تمامی مؤلفه‌های بسته مداخله‌ای از دیدگاه متخصصان از سطح مطلوبی برخوردار بود؛ به‌طوری‌که مقادیر CVR و CVI در تمامی ابعاد بالاتر از حداقل معیارهای پذیرش قرار داشت. همچنین، میانگین ضریب CVR برابر با ۰/۹۰ و CVI نیز ۰/۹۵ به‌دست آمد که نشان‌دهنده روایی مطلوب ابزار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت ذهنی‌سازی غنی‌شده با آموزه‌های اسلامی به شیوه فلسفه برای کودکان و نوجوانان انجام شد. یافته‌های تحلیل کیفی مصاحبه با خبرگان نشان داد که ساختار مفهومی بسته از پنج مضمون اصلی «خودآگاهی و معنای زندگی شخصی»، «تنظیم هیجان و خودمراقبتی»، «ذهنی‌سازی در روابط بین‌فردی»، «ذهنی‌سازی اخلاقی» و «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده» تشکیل شده است. این مضامین در مجموع شامل ۳۰ خوشه فرعی و ۱۳۴ کد اولیه بودند و بر مبنای آنها، یک بسته آموزشی ده‌جلسه‌ای با مجموع ۹۰۰ دقیقه آموزش طراحی شد. همچنین، نتایج ارزیابی خبرگان نشان داد که بسته تدوین‌شده از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که میانگین نسبت روایی محتوایی برابر با ۰/۹۰ و میانگین شاخص روایی محتوایی برابر با ۰/۹۵ به دست آمد. این یافته‌ها بیانگر آن است که محتوای بسته از نظر تناسب با اهداف، ساختار و توالی جلسات، کفایت زمان، انسجام کلی و انطباق فرهنگی-اسلامی، از دیدگاه متخصصان قابل قبول بوده است.

نخستین یافته پژوهش، شناسایی مضمون «خودآگاهی و معنای زندگی شخصی» بود. این مضمون شامل مؤلفه‌هایی مانند توجه و نام‌گذاری افکار و احساس‌ها، محاسبه نفس، بازاندیشی در رفتار روزمره، ساختن روایت شخصی از زندگی، ارتباط با خدا،

شکل‌گیری تصویر ذهنی واقع‌بینانه از خود و تفکر انتقادی نسبت به فشارهای فرهنگی و شبکه‌های اجتماعی بود. اهمیت این مضمون را می‌توان بر اساس ماهیت ذهنی‌سازی تبیین کرد؛ زیرا ذهنی‌سازی پیش از هر چیز مستلزم آن است که فرد بتواند حالات ذهنی خود را مشاهده، تفکیک و تفسیر کند. نوجوانی که قادر به تشخیص افکار، هیجان‌ها، نیت‌ها و انگیزه‌های خود نباشد، در تفسیر رفتار دیگران و تنظیم روابط نیز با دشواری مواجه خواهد شد. این نتیجه با دیدگاه رویکرد ذهنی‌سازی همسو است که خودآگاهی تأملی را یکی از بنیان‌های اساسی فهم رفتار و کاهش آسیب‌شناسی روانی می‌داند (6). همچنین، نتایج فراتحلیل‌ها نشان داده است که نقص در توانایی استنباط حالات ذهنی با دامنه گسترده‌ای از اختلالات روان‌شناختی مرتبط است (7).

یافته مربوط به خودآگاهی و معنا همچنین با نتایج مطالعه تجربه زیسته نوجوانان هم‌راستا است که نشان داد ظرفیت ذهنی‌سازی در نوجوانی با فهم خود، انسجام تجربه‌های درونی و معنا دادن به روابط و رویدادهای زندگی ارتباط دارد (8). نوجوانان در دوره تحول هویت، نیاز دارند تجربه‌های خود را در قالب روایتی منسجم سازمان دهند و برای رنج‌ها، ناکامی‌ها و انتخاب‌هایشان معنایی قابل فهم بیابند. از این‌رو، گنجاندن تمرین‌هایی مانند روایت زندگی، محاسبه نفس، شناسایی نقاط قوت و ضعف و تأمل درباره رابطه با خدا می‌تواند به نوجوان کمک کند تا تجربه‌های پراکنده خود را در قالب هویتی منسجم بازسازی کند. این نتیجه با یافته‌های مربوط به نقش ذهنی‌سازی در شکل‌گیری هویت نیز هم‌خوان است؛ به‌ویژه آنکه ذهنی‌سازی می‌تواند در افراد درگیر تعارض‌های هویتی یا تجربه‌های حاشیه‌ای، امکان بازتعریف خود و دستیابی به هویتی انعطاف‌پذیرتر را فراهم سازد (9).

ادغام معنای زندگی با آموزه‌های اسلامی نیز یکی از وجوه متمایز بسته حاضر بود. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که آموزش معنای زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند ظرفیت معناجویی و نگرش مثبت‌تر نوجوانان به زندگی را افزایش دهد (36). همچنین، وارد کردن آموزش اسلامی در برنامه‌های نوجوانان، به‌ویژه در شرایط محرومیت یا فقدان حمایت خانوادگی، می‌تواند در شکل‌گیری نگرش معنادارتر به زندگی مؤثر باشد (35). بر این اساس، پیوند دادن خودآگاهی با مفاهیمی مانند کرامت، صبر، توکل، امید و ارتباط با خدا، موجب می‌شود ذهنی‌سازی از یک مهارت صرفاً شناختی فراتر رود و به فرایندی هویتی و معنوی تبدیل شود. افزون بر این، آموزش سرمایه روان‌شناختی نیز با افزایش همدلی و معنای زندگی در دانش‌آموزان دارای نشانه‌های خشونت همراه بوده است (22) که از اهمیت تقویت هم‌زمان معنا، منابع درونی و فهم دیگران حمایت می‌کند.

دومین مضمون استخراج‌شده، «تنظیم هیجان و خودمراقبتی» بود. این مضمون شامل آگاهی از شدت هیجان، شناخت نشانه‌های اضطراب، مهارت‌های آرام‌سازی، ایجاد فضای تنفس، شناسایی شکست ذهنی‌سازی، تحلیل زنجیره‌ای رفتار و خودمراقبتی دینی-روانی در بحران‌ها بود. تبیین این یافته را می‌توان در رابطه متقابل ذهنی‌سازی و تنظیم هیجان جست‌وجو کرد. در شرایط برانگیختگی هیجانی شدید، توانایی فرد برای تأمل درباره افکار و نیت‌های خود و دیگران کاهش می‌یابد و جای خود را به برداشت‌های قطعی، واکنش‌های تکانشی و قضاوت‌های سریع می‌دهد. بنابراین، حفظ ظرفیت ذهنی‌سازی مستلزم آن است که نوجوان بتواند شدت هیجان را تشخیص دهد، پیش از واکنش مکث کند و از راهبردهایی برای کاهش برانگیختگی استفاده نماید (6).

نتایج حاضر با مطالعات مداخله‌ای حوزه نوجوانان هماهنگ است. درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی موجب کاهش دشواری تنظیم هیجان و پرخاشگری در دختران نوجوان افسرده شده است (12). همچنین، این درمان در نوجوانان دارای پرخاشگری بالا، به بهبود تنظیم هیجان و افزایش خودکنترلی منجر شده است (13). این یافته‌ها تأیید می‌کند که آموزش شناسایی هیجان‌ها، تحلیل محرک‌ها و پیامدها و حفظ حالت تأملی می‌تواند در کاهش رفتارهای واکنشی نوجوانان مؤثر باشد. علاوه بر این، آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر را بهبود بخشد (18). آموزش مدیریت خشم نیز با افزایش تاب‌آوری، سازگاری اجتماعی و جرئت‌ورزی همراه بوده است (19). بنابراین، گنجاندن مؤلفه‌های تنظیم هیجان در بسته حاضر، از پشتوانه نظری و تجربی برخوردار است.

در بسته طراحی‌شده، تنظیم هیجان با آموزه‌هایی مانند ذکر، دعا، صبر، حلم، توکل و توجه به رحمت الهی تلفیق شد. این تلفیق می‌تواند از دو مسیر بر نوجوان اثر بگذارد: نخست، ایجاد مکث و کاهش برانگیختگی جسمانی و روانی؛ و دوم، بازتفسیر تجربه تنش‌زا در چارچوبی معنادار و امیدبخش. اثربخشی ذهن‌آگاهی معنوی اسلامی بر افزایش همدلی و خوش‌بینی و کاهش خستگی روانی، از ظرفیت چنین تلفیقی حمایت می‌کند (37). همچنین، الگوی روان‌درمانی تلفیقی مبتنی بر آموزه‌های دینی-روان‌شناختی اسلامی توانسته است گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر را کاهش دهد (38). از این رو، خودمراقبتی دینی-روانی در بسته حاضر نه به معنای جایگزینی راهبردهای روان‌شناختی با توصیه‌های دینی، بلکه به معنای ادغام منابع معنوی با فنون شناختی، هیجانی و رفتاری است. سومین مضمون، «ذهنی‌سازی در روابط بین‌فردی» بود که مؤلفه‌هایی مانند امنیت رابطه، فهم نیت و احساس دیگران، حسن‌ظن و تبیین، گفت‌وگوی ذهنی‌ساز، شبکه روابط اجتماعی، مرزهای شخصی و نقش‌های خانوادگی را دربرمی‌گرفت. این یافته نشان می‌دهد که ذهنی‌سازی در خلأ شکل نمی‌گیرد، بلکه در بستر روابط امن، قابل پیش‌بینی و پذیرنده رشد می‌کند. نوجوانی که احساس کند بدون قضاوت شنیده می‌شود، فرصت بیشتری برای بیان تجربه‌های درونی و اصلاح برداشت‌های خود درباره دیگران خواهد داشت. در مقابل، روابط تعارض‌آمیز، نایمن یا مبتنی بر سوءبرداشت می‌توانند ظرفیت ذهنی‌سازی را کاهش دهند و چرخه‌ای از واکنش‌های هیجانی و تعارض ایجاد کنند.

این نتیجه با مطالعات حوزه خانواده و ذهنی‌سازی همسو است. آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی موجب بهبود رابطه مادر و کودک شده است (16) و درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی در روابط تعارض‌آمیز مادر-کودک، روابط موضوعی و ابرازگری هیجانی را ارتقا داده است (15). همچنین، مداخلات مبتنی بر ذهنی‌سازی مادر-کودک در کاهش رفتارهای نافرمانی مقابله‌ای کودکان مؤثر بوده‌اند (17). این مطالعات تأیید می‌کنند که توجه به حالت‌های ذهنی دو طرف رابطه، کاهش تفسیرهای خصمانه و افزایش گفت‌وگوی تأملی می‌تواند کیفیت روابط خانوادگی را بهبود بخشد.

توجه بسته حاضر به سازگاری اجتماعی، مرزهای شخصی و شبکه روابط نیز با پژوهش‌های پیشین سازگار است. آموزش همدلی موجب افزایش خودتنظیمی و سازگاری اجتماعی شده است (21) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز سازگاری اجتماعی و

تاب‌آوری دختران نوجوان را بهبود داده است (20). همچنین، طرحواره‌های جنسیتی با نحوه سازگاری اجتماعی نوجوانان ارتباط دارند (23). از این رو، نوجوان باید بتواند ضمن درک دیدگاه دیگران، هویت و مرزهای خود را حفظ کند و میان همدلی، پذیرش، جرئت‌ورزی و مسئولیت‌پذیری تعادل برقرار سازد. آموزش مهارت‌های اجتماعی و زندگی در قالب بسته‌های ساختاریافته نیز توانسته است روابط و عملکرد اجتماعی کودکان و دانش‌آموزان را بهبود بخشد (24، 25).

چهارمین مضمون، «ذهنی‌سازی اخلاقی» بود که بیشترین سهم کدهای استخراج‌شده را به خود اختصاص داد. این مضمون شامل تفکیک احساس و عمل، خودکنترلی اخلاقی، محاسبه پیامد رفتار، مسئولیت نسبت به دیگران، عدالت، حق‌الناس، صداقت، مواجهه با خطا، اخلاق در فضای مجازی و جبران پس از شکست ذهنی‌سازی بود. برجستگی این مضمون نشان می‌دهد که از دیدگاه خبرگان، توانایی فهم ذهن خود و دیگران زمانی ارزش تربیتی پیدا می‌کند که به تصمیم‌گیری مسئولانه و رفتار اخلاقی منجر شود. نوجوان ممکن است احساس خشم، حسادت یا شرم را تجربه کند، اما ذهنی‌سازی اخلاقی به او کمک می‌کند میان احساس و عمل تمایز بگذارد و پیش از رفتار، پیامد آن را برای خود و دیگری بررسی کند.

این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که هویت اخلاقی را حاصل تعامل استدلال اخلاقی، ویژگی‌های شخصیتی، سبک فرزندپروری و هویت شخصی می‌دانند (27). آموزش معماهای اخلاقی واقعی نیز توانسته است هویت اخلاقی نوجوانان را تقویت کند (28). از سوی دیگر، همدلی و بنیان‌های اخلاقی با هویت اخلاقی رابطه دارند (26). بنابراین، گفت‌وگو درباره نیت، پیامد، عدالت و تجربه ذهنی دیگران می‌تواند به درونی‌سازی ارزش‌های اخلاقی کمک کند. نقش خودکنترلی در رابطه میان هویت اخلاقی و پرخاشگری الکترونیکی نیز نشان می‌دهد که اخلاق در فضای مجازی مستلزم توانایی تنظیم تکانه و پیش‌بینی اثر رفتار بر دیگران است (29). این موضوع، ضرورت گنجاندن ذهنی‌سازی اخلاقی در ارتباطات آنلاین نوجوانان را تأیید می‌کند.

تلفیق مفاهیمی مانند حق‌الناس، توبه، جبران، صداقت و حسن‌ظن با تمرین‌های ذهنی‌سازی از نوآوری‌های بسته حاضر است. تأمل عقلانی در تربیت اسلامی، به‌ویژه در نوجوانی، می‌تواند نقش پیشگیرانه‌ای در برابر رفتارهای آسیب‌زا داشته باشد (33). همچنین، تربیت شخصیت در چارچوب آموزش اسلامی بر مسئولیت اجتماعی، اخلاق و پیامدهای رفتار برای دیگران تأکید دارد (34). در این چارچوب، توبه صرفاً تجربه‌ای درونی نیست، بلکه شامل بازشناسی خطا، درک آسیب واردشده، پذیرش مسئولیت و جبران رابطه است؛ فرایندی که با الگوی تأمل پس از شکست ذهنی‌سازی هم‌خوانی دارد.

پنجمین مضمون، «هویت معنوی-اجتماعی و جهت‌گیری آینده» بود که در کنار ذهنی‌سازی اخلاقی، بیشترین فراوانی کدها را داشت. این مضمون شامل پرسشگری وجودی، جهت‌گیری آینده، رؤیاپردازی مبتنی بر ارزش‌ها، شکل‌گیری هویت اخلاقی و معنوی، رابطه شخصی با خدا، حساسیت نسبت به عدالت و تداوم مسیر رشد بود. اهمیت این مضمون را می‌توان با تکلیف اصلی نوجوانی، یعنی شکل‌گیری هویت، تبیین کرد. ذهنی‌سازی به نوجوان کمک می‌کند میان نقش‌ها، ارزش‌ها، احساس‌ها و انتظارات متفاوت تمایز ایجاد

کند و تصویری منسجم اما انعطاف‌پذیر از خود بسازد (9). همچنین، برنامه فلسفه برای کودکان توانسته است هویت اخلاقی دختران را در تعامل با خودتنظیمی هیجانی تقویت کند (32).

بهره‌گیری از فلسفه در بسته حاضر نیز با یافته‌های مطالعات پیشین هماهنگ است. آموزش فلسفه موجب تقویت تفکر انتقادی دانش‌آموزان شده است (30) و روش‌هایی مانند داستان، پرسشگری و حلقه کندوکاو، برای آموزش فلسفه به نوجوانان مناسب شناخته شده‌اند (31). این روش‌ها زمینه‌ای فراهم می‌کنند تا نوجوان درباره خدا، عدالت، مرگ، آینده، هویت و ارزش‌های شخصی بیندیشد و در عین حال، دیدگاه‌های دیگران را بشنود. بدین ترتیب، فلسفه نقش بستر اجرایی را ایفا می‌کند، ذهنی‌سازی سازوکار روان‌شناختی برنامه است و آموزه‌های اسلامی جهت‌گیری فرهنگی، اخلاقی و معنوی آن را شکل می‌دهند.

در مجموع، روایی محتوایی مطلوب بسته نشان داد که این ترکیب سه‌گانه از دیدگاه خبرگان، دارای تناسب نظری و اجرایی است. مقادیر بالای نسبت و شاخص روایی محتوایی بیانگر آن است که اهداف، محتوا، زمان‌بندی و توالی جلسات توانسته‌اند ابعاد اصلی ذهنی‌سازی و نیازهای رشدی نوجوانان را پوشش دهند. با این حال، این روایی در درجه نخست بیانگر توافق متخصصان درباره کفایت محتوای بسته است و نباید معادل اثربخشی تجربی آن تلقی شود. بنابراین، نتیجه اصلی پژوهش حاضر آن است که بسته آموزشی تدوین‌شده از پشتوانه مفهومی، فرهنگی و محتوایی مناسبی برخوردار است و می‌تواند مبنایی برای اجرای مطالعات آزمایشی و ارزیابی اثربخشی بر متغیرهایی مانند ذهنی‌سازی، تنظیم هیجان، هویت اخلاقی، معنای زندگی و سازگاری اجتماعی نوجوانان قرار گیرد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، داده‌های مرحله طراحی بر دیدگاه ۱۲ خبره و ارزیابی محتوایی پنج متخصص استوار بود و بنابراین، ممکن است دیدگاه همه متخصصان حوزه‌های ذهنی‌سازی، فلسفه برای کودکان، تربیت اسلامی و روان‌شناسی نوجوان را منعکس نکند. دوم، استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و تمرکز بر زمینه فرهنگی-دینی ایران، انتقال مستقیم یافته‌ها به سایر بافت‌های فرهنگی را محدود می‌کند. سوم، در این مرحله صرفاً طراحی و روایی محتوایی بسته بررسی شد و اثربخشی آن بر پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری نوجوانان به صورت تجربی آزمون نشد. همچنین، دیدگاه مستقیم نوجوانان، والدین و مشاوران مدارس در طراحی اولیه بسته به صورت مستقل بررسی نشد و احتمال دارد برخی نیازها یا دشواری‌های اجرایی آنان در ساختار نهایی به طور کامل بازتاب نیافته باشد.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، اثربخشی بسته حاضر در قالب طرح‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی با گروه گواه، ارزیابی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بلندمدت بررسی شود. همچنین، مناسب است تأثیر بسته بر متغیرهایی مانند ظرفیت ذهنی‌سازی، تنظیم هیجان، پرخاشگری، اضطراب، معنای زندگی، هویت اخلاقی، خودکنترلی، تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی آزمون شود. بررسی تجارب نوجوانان، والدین، معلمان و مشاوران پس از اجرای بسته نیز می‌تواند به اصلاح محتوا و شیوه ارائه جلسات کمک کند. مقایسه اثربخشی بسته در دختران و پسران، گروه‌های سنی مختلف، نوجوانان دارای مشکلات بالینی و نوجوانان عادی و نیز بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند دلبستگی، سبک فرزندپروری و گرایش معنوی پیشنهاد می‌شود.

پیشنهاد می‌شود بسته آموزشی حاضر پس از اجرای آزمایشی و تأیید اثربخشی، در مدارس، مراکز مشاوره نوجوانان، فرهنگ‌سراها و برنامه‌های تربیتی گروهی به کار گرفته شود. اجرای بسته بهتر است توسط روان‌شناسان، مشاوران یا مربیان انجام شود که هم در زمینه رشد نوجوان، تنظیم هیجان و ذهنی‌سازی آموزش دیده باشند و هم توانایی هدایت حلقه‌های گفت‌وگوی فلسفی و طرح آموزه‌های اسلامی به شیوه‌ای غیرتحمیلی، تأملی و متناسب با سطح رشد نوجوانان را داشته باشند. همچنین، تهیه راهنمای اجرایی استاندارد، کاربرگ‌های نوجوان، محتوای مکمل برای والدین و دوره‌های آموزشی برای تسهیلگران می‌تواند کیفیت اجرای بسته را افزایش دهد. لازم است در کاربرد عملی برنامه، تفاوت‌های فردی، خانوادگی، فرهنگی و مذهبی نوجوانان رعایت شود و فضایی امن برای طرح پرسش‌های اخلاقی، هویتی و معنوی آنان فراهم آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاق

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

منابع

1. Bromley K, Sacks DD, Boyes A, Driver C, Hermens DF. Health-Enhancing Behaviors in Early Adolescence: An Investigation of Nutrition, Sleep, Physical Activity, Mindfulness, and Social Connectedness and Their Association with Psychological Distress and Well-Being. *Frontiers in Psychiatry*. 2024;15:1413268. doi: 10.3389/fpsy.2024.1413268.
2. Islam MI, Khanam R, Kabir E. Depression and Anxiety Have a Larger Impact on Bullied Girls than on Boys in Experiencing Self-Harm and Suicidality: A Mediation Analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2022;297:250-8. doi: 10.1016/j.jad.2021.10.061.
3. Park W. Body Image Dissatisfaction and Self-Esteem among Korean Pre- and Early-Adolescent Girls and Boys: A Five-Year Longitudinal Panel Study. *Human Ecology Research*. 2020;58(2):163-76. doi: 10.6115/fer.2020.012.

4. Bastin M, Mezulis AH, Aldrich JT, Bosmans G, Nelis S, Raes F, et al. Problem Talk in Adolescence: Temperament and Attachment as Predictors of Co-Rumination Trajectories in Boys and Girls. *Brain Sciences*. 2021;11(9):1157. doi: 10.3390/brainsci11091157.
5. Vinter K, Aus K, Arro G. Adolescent Girls' and Boys' Academic Burnout and Its Associations with Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Educational Psychology*. 2021;41(8):1061-77. doi: 10.1080/01443410.2020.1855631.
6. Luyten P, Campbell C, Allison E, Fonagy P. The Mentalizing Approach to Psychopathology: State of the Art and Future Directions. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020;16:297-325. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355.
7. Johnson BN, Kivity Y, Rosenstein LK, LeBreton JM, Levy KN. The Association between Mentalizing and Psychopathology: A Meta-Analysis of the Reading the Mind in the Eyes Task across Psychiatric Disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2022;29(4):423-39. doi: 10.1037/cps0000105.
8. Hassanlou F, Zohraei S, Tavoli A. The Lived Experience of Adolescence with Emphasis on Mentalization Capacity: A Qualitative Phenomenological Study. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*. 2023;14(3):63-82.
9. Dimitrov N. Marginality as a Way to Gaining Identity: Mentalization-Based Treatment Approaches toward Minority Individuals. *Annual of Sofia University St Kliment Ohridski, Faculty of Philosophy, Book of Psychology*. 2024;114(1):223-37.
10. Chevalier V, Simard V, Achim J. Meta-Analyses of the Associations of Mentalization and Proxy Variables with Anxiety and Internalizing Problems. *Journal of Anxiety Disorders*. 2023;95:102694. doi: 10.1016/j.janxdis.2023.102694.
11. Santoro G, Costanzo A, Franceschini C, Lenzo V, Musetti A, Schimmenti A. Insecure Minds through the Looking Glass: The Mediating Role of Mentalization in the Relationships between Adult Attachment Styles and Problematic Social Media Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024;21(3):255. doi: 10.3390/ijerph21030255.
12. Ghaffari Cherati M, Mohammadipour M, Azizi A. The Effectiveness of Mentalization-Based Therapy on Emotion Regulation Difficulties and Aggression among Depressed Adolescent Girls. *Quarterly Journal of Modern Psychological Research*. 2023;18(71):169-78.
13. Nematpour Darzi A, Avar Z, Rahmati Touseh Kola F, Janalizadeh Chenari S. The Effectiveness of Mentalization-Based Therapy on Emotion Regulation Difficulties and Self-Control in Adolescents with High Aggression. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2024;13(6):241-50.
14. Izadabadi B, Akbari B, Moghtader L. Validity of an Educational Package Based on Motivational Interviewing and Mentalization Approaches for Experiential Avoidance and Sense of Agency among Students with Childhood Trauma. *Social Health*. 2023;10(4):30-41.
15. Rousta P, Bahrainian A, Ahi G, Ghanifar MH. The Effect of Mentalization-Based Treatment on Object Relations and Emotional Expressiveness in Conflictual Mother-Child Relationships. *Journal of Nursing and Midwifery*. 2024;22(5):341-51.
16. Attaran N, Mozaffari M, Ghorban Jahromi R, Aminimanesh S. The Effectiveness of Positive Parenting Training and Mentalization-Based Parenting on Improving the Mother-Child Relationship. *Journal of Psychological Science*. 2024;23(143):59-78.
17. Valipour M, Khanjani Z, Hashemi T, Mahmoud Alilou M. Comparing the Effects of Modified Behavior Therapy, Parent-Child Interaction Therapy, and Mother-Child Mentalization-Based Treatment on Improving Oppositional Defiant Behavior in Preschool Children. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2024;25(1):73-86.
18. Moradalipour A, Hosseini SM, Kakavandi K. The Effectiveness of Life Skills Training on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Well-Being, and Social Adjustment among Female Lower-Secondary Students. *Research in Teaching Methods*. 2024;2(2):123-40.
19. Mashalchian MH, Saadipour E, Ebrahimi Ghavam S. The Effect of Anger Management Training on Social Adjustment, Resilience, and Assertiveness among Students. *A New Approach to Children's Education*. 2024;6(1):188-202.
20. Hemmatianzadeh M, Hashemi M, Majidi A. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Social Adjustment and Resilience among Adolescent Girls in Arak. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*. 2024;12(2):53-65.
21. Soroush Z, Habibzadeh A. The Effectiveness of Empathy Training on Self-Regulation and Social Adjustment. *Studies in Islam and Psychology*. 2024.
22. Pirhadi Tavandashti R, Arefi M, Sajadian E. The Effectiveness of Psychological Capital Training on Empathy and Meaning in Life among Students with Symptoms of Violence. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*. 2024;15(2):319-35.
23. Ebadati L, Ebadati N. Examining the Relationship between Gender Schema and Adolescents' Social Adjustment. *Women and Society Quarterly*. 2022;13(50):1-12.
24. Aghaei N, Shomali F, Zarei R. The Effectiveness of Play Therapy Training on the Social Identity of Preschool Children in District 4 of Shiraz. *Educational Research*. 2022;8(30):112-9.
25. Malekpour Shahraki B, Ahmadi R, Ghazanfari A. Designing a Life Skills Educational Package for Children and Determining Its Effectiveness on Elementary Students' Social Skills. *Quarterly Journal of Modern Psychological Research*. 2023;18(72):257-65.
26. Dawson KJ, Han H, Choi YR. How Are Moral Foundations Associated with Empathic Traits and Moral Identity? *Current Psychology*. 2023;42(13):10836-48. doi: 10.1007/s12144-021-02372-5.

27. Hosseini Tabatabaei F, Amiri S, Nadi MA. A Structural Model of the Effects of Perceived Parenting Style, Personality, Moral Reasoning, and Personal Identity on Moral Identity. *Behavioral Sciences Research*. 2023;21(2):377-89.
28. Hosseini Tabatabaei F, Amiri S, Nadi MA. The Effectiveness of Real-Life Moral Dilemma Training on Adolescents' Moral Identity: Emphasis on Gender Differences. *Developmental Psychology*. 2021;17(68):351-64.
29. Rahman AA. Moral Identity and Electronic Aggression on Instagram Users: Self-Control as a Moderating Variable. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2023;8(1):1-8. doi: 10.23917/indigenous.v8i1.19831.
30. Shahmohammadi N. Examining the Effectiveness of Philosophy for Children Education on Critical Thinking among Sixth-Grade Students. *Thinking and Children*. 2020;11(1):95-116.
31. Farmahini Farahani F. Examining Methods of Teaching Philosophy to Adolescents. *Research in Teaching and Learning*. 2023;20(2):92-107.
32. Mollaebrahimlou E, Vahedi S, Imanzadeh A, Badri R. The Effectiveness of a Philosophy for Children Program on Moral Identity among Girls in Interaction with Emotional Self-Regulation. *Research in Teaching Methods*. 2024;2(4):46-60.
33. Bagheri Varkaneh MT, Bagheri Varkaneh S, Vafaeian MH. Rational Reflection as a Fundamental Factor in Islamic Education: A Preventive Approach during Adolescence. *Research in Child and Adolescent Counseling*. 2023;1(1).
34. Muhyan A, Rizal SS, Sulaeman T, Darifah UH. Character Education's Role in Islamic Education and Its Impact on Social Affairs. *Educational Review: International Journal*. 2023;20(2):67-78.
35. Pane RM, Ahman A, Nurihasan J. The Effectiveness of Embedding Islamic Education on the View of the Meaning of Adolescents' Life in the Orphanage Environment in Padang Sidempuan. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*. 2023;12(2).
36. Imanian H, Nouri N. Developing a Meaning-in-Life Educational Package for Adolescents Based on Islamic Teachings and Evaluating Its Effectiveness. *Islamic Psychology Research*. 2021;4(1):49-68.
37. Asgari G, Etemadinia M, Farshbaf Manisefat F. The Effectiveness of Group Islamic Spiritual Mindfulness on Compassion Fatigue, Empathy, and Optimism among Nurses. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2024;11(4):95-107.
38. Porzour P. Developing an Integrative Psychotherapy Model Based on Religious-Psychological Teachings with an Islamic Approach and Evaluating Its Effectiveness in Reducing Adolescents' Tendency toward High-Risk Behaviors. *Quarterly Journal of Addiction Research*. 2021;15(60):97-116.
39. Alqifari S, Amellia RA, Septiany FA, Merida SC. Mental Health Psychoeducation: An Effort to Increase Mental Health Literacy in Adolescence. *Developmental and Clinical Psychology*. 2024;5(2):125-37. doi: 10.15294/dcp.v5i2.17098.
40. Eslami Ardakani SH. Pioneers of Phenomenology. *Ayeneh-ye Pazhoohesh*. 2022;33(193):231-48.