Journal of Spiritual Health

2024, Volume 3, Issue 3
Pages: 457-471
10.30491/JSH.3.3.457

Spirituality-Oriented Educational Package Based on Islamic Teachings and Psychological Principles: A Qualitative Study

Yaser Noori [1*], Mansoureh HajHosseini [2], Bagher Talebi Darabi [1]

[1] *Faculty of Religions, University of Islamic Religions and Religions, Qom, Iran*
[2] *Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran*

Abstract

Background and Aim: Spirituality is an essential aspect of human existence, a path to inner peace, and the exaltation of the soul. The present study aimed to design and validate a spirituality-oriented educational package as an applied program to enhance the spirituality of youth by specialists.

Methods: This research employed a qualitative method and a systematic review based on the nature of the study. After a systematic review of scientific literature (42 documents), a new spirituality-oriented educational package was developed to empower the spirituality of youth aged 25 to 40. The program was designed in 8 sessions of 90 minutes each.

Results: Data analysis using MAXQDA and SPSS-24 software revealed that the content of the educational sessions had excellent validity (CVR>0.49). Moreover, according to the specialists, the components of this educational package included empowerment (responsibility, self-awareness, and resilience), transcendence (faith, remembrance, prayer, belief in God, and reliance on God), and connectedness (love, forgiveness, and hope).

Conclusion: As the educational program has appropriate validity, it is suggested that therapists and educators use this novel educational approach to overcome the spiritual challenges faced by youth.

Keywords: Devotion, Dhikr, Faith, Prayer, Self-Awareness and Spirituality.

*Corresponding author: **Yaser Noori,** Email: yasernoori56@yahoo.com

Received: 14 May 2024 **Accepted:** 5 December 2024

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

مجله سلامت معنوی
دوره ۳، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۳
صفحات: ۴۷۱-۴۵۷
10.30491/JSH.3.3.457

بسته آموزشی معنویت محور مبتنی بر تعالیم اسلامی و مبانی روان‌شناختی: یک مطالعه کیفی

یاسر نوری[۱]*، منصوره حاج حسینی[۲]، باقر طالبی دارابی[۱]

[۱] *دانشکده ادیان، دانشگاه ادیان و مذاهب اسلامی، قم، ایران*
[۲] *دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران*

چکیده

زمینه و هدف: معنویت، جنبه‌ای اساسی از هستی انسان و مسیر رسیدن به آرامش درونی و تعالی روح است. مطالعه حاضر باهدف طراحی و اعتبارسنجی بسته آموزشی معنویت محور به‌عنوان یک برنامه کاربردی برای افزایش معنویت جوانان توسط متخصصان انجام شد.

روش‌ها: در این پژوهش بر اساس ماهیت تحقیق از روش کیفی و مرور سیستماتیک استفاده شده است. پس از مطالعه سیستماتیک متون علمی (۴۲ سند)، بسته آموزشی معنویت محور جدیدی برای کمک به توانمندسازی معنوی جوانان در محدوده سنی ۲۵ تا ۴۰ سال ایجاد شد. این برنامه در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تدوین شد.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای MAXQDA و SPSS-24 نشان داد که محتوای جلسات آموزشی از روایی بسیار خوبی برخوردار است (CVR>۰/۴۹). علاوه بر این، مطابق با اظهارات متخصصین مولفه‌های این بسته آموزشی شامل توانمندسازی (مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی، تاب‌آوری)، تعالی‌جویی (ایمان، ذکر، دعا و نیایش، خداباوری، توکل به خدا)، پیوندگرایی (عشق‌ورزی، بخشایشگری، و امیدواری) است.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه برنامه آموزشی از اعتبار مناسبی برخوردار است، پیشنهاد می‌شود درمانگران و مربیان تعلیم و تربیت از این رویکرد آموزشی جدید برای غلبه بر مشکلات معنوی جوانان استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: معنویت، ایمان، دعا، ذکر، خودآگاهی و عبودیت.

*نویسنده مسئول: **یاسر نوری.** پست الکترونیک: yasernoori56@yahoo.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۱۵

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

مقدمه

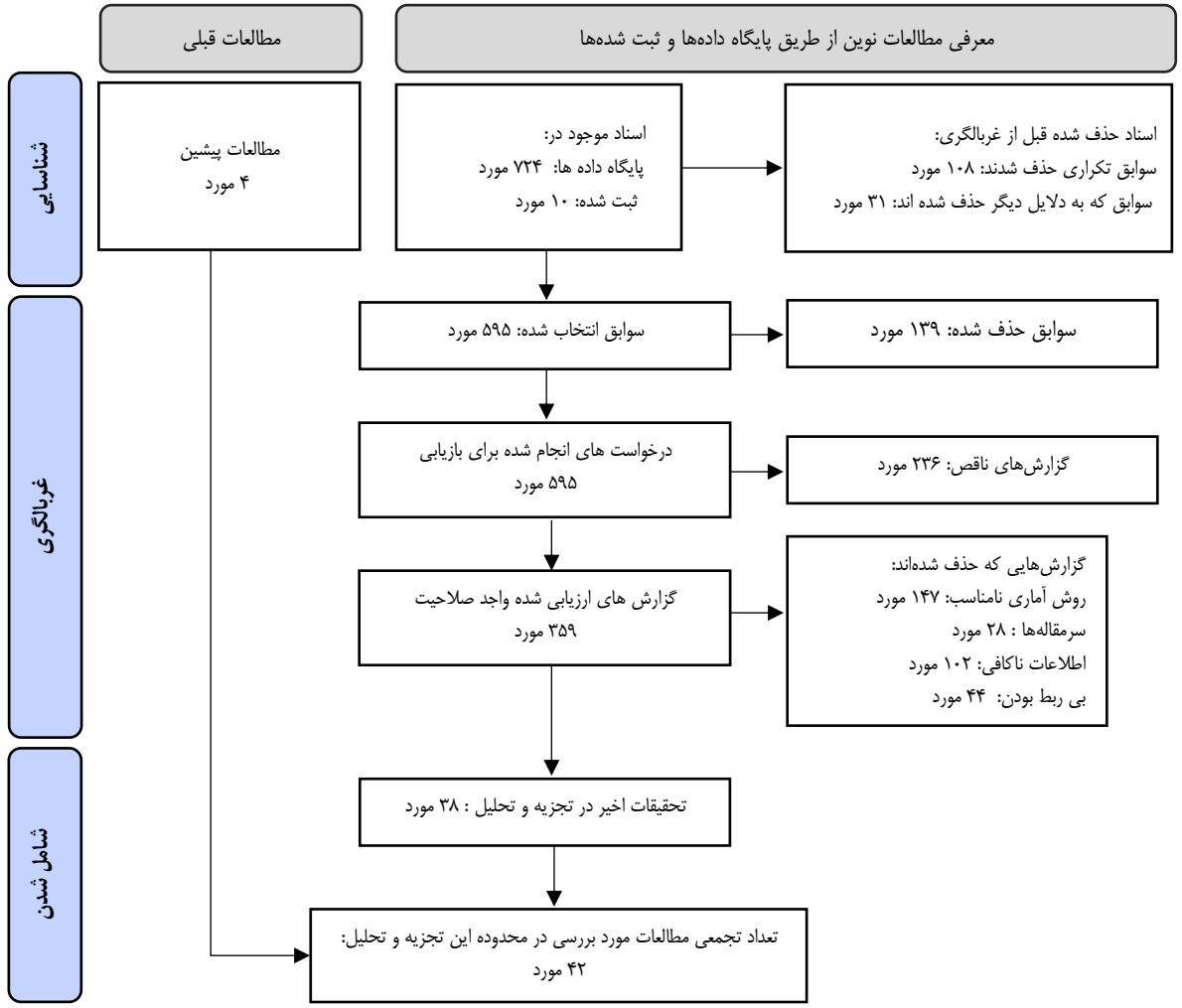
واژه معنویت در انگلیسی از ریشهٔ لاتین اسپری توس گرفته شده است که به معنای تنفس یا نفس‌کشیدن است (۱). Burkhardt معنویت را به‌عنوان یک قدرت درونی، راز آشکار و پیوند هماهنگ بین خود، دیگران یا موجودی برتر مانند خدا توصیف کرد. به گفته او، معنویت جنبه ذاتی انسان است، تجربه‌ای که می‌تواند با و یا بدون دین یا اعمال مذهبی بیان شود (۲). معنویت تجربه هماهنگی و یکپارچگی با دنیای درونی و بیرونی فرد است. معنویت جوهر وجود، واقعیت درونی فرد را تعریف کرده و ارزش‌های جهانی را توصیف می‌کند که فراتر از زمان و مکان هستند و به زندگی شخصی و کاری هماهنگ‌تر کمک می‌کنند. در واقع معنویت شامل خدمت، فروتنی، شفقت و درستکاری نسبت به دیگران است، معنویت روشی است که افراد معنا و ارزش زندگی خود را درک می‌کنند، این یک حالت شدید آگاهی شخصی است که شامل حس تعهد کل‌گرایانه به دنیای بیرونی و زندگی درونی فرد است (۳). Tanyi مفهوم معنویت را به عنوان یک حس درونی و خودآگاهانه از اتصال و ارتباط تعریف می‌کند. این مفهوم، افراد را به سمت درک و تحقق وجودی عمیق‌تر و معنادارتر سوق می‌دهد. وی معتقد است که این حس معنویت می‌تواند شامل ارتباط با یک قدرت برتر، فراطبیعی یا مطلق باشد، اما لزوماً محدود به این موارد نیست. به عبارت دیگر، معنویت می‌تواند به عنوان یک انگیزه درونی برای خودشکوفایی و رسیدن به پتانسیل‌های فردی تفسیر شود.

نیازهای معنوی ممکن است در بین افراد در زمینه‌ها و فرهنگ‌های مختلف متفاوت باشد و به روش‌های مختلفی غیر از آیین‌ها و اعمال مذهبی مانند هنر، موسیقی، نمایش، طبیعت بیان شود (۴). به طور مشابه، Weathers و همکاران معنویت را بر حسب معناسازی، پیوند و تعالی فراتر از خود، زندگی روزمره و رهایی از رنج بیان کردند (۵). Withers و همکاران استدلال کرده‌اند که معنویت شامل یک سیستم اعتقادی گسترده است که شامل حقوق بشر، ارزش‌های شخصی، مذهب و فرهنگ می‌شود (۶). Psut بر این باور بود که معنویت یک سازه شخصی است و یک سیستم اعتقادی گسترده را در بر می‌گیرد، بنابراین، استفاده از یک رویکرد عمومی برای درک معنویت ممکن است باعث ابهام و سردرگمی شود (۲،۷). Walsh اعتقاد داشت معنویت «شامل عمیق‌ترین و اصیل‌ترین پیوند در درون خود است که به‌عنوان روح درونی، مرکز هستی یا روح تلقی می‌شود ...». معنویت فراتر از خود است و افراد را به جامعه انسانی پیوند می‌دهد. برای معنویت، عنصر تعالی شامل باورها، اما رابطه‌ای بیشتر و فعال با تأکید بر تجربه‌های متعالی یا اعمال متعالی است (۴). Zaloudek معنویت را به معنی روح دانسته یا به عبارتی روح را عنصر مهم معنویت تلقی کرده و معتقد است: روح غالباً به‌عنوان بخش معنوی انسان بودن تعریف می‌شود، در حالی که معنویت به نوبه خود اغلب بر حسب روح تعریف می‌شود که از ویژگی‌های مادی و فیزیکی انسان بودن متمایز می‌گردد (۸).

معنویت در مقیاس Allport در افراد درون‌سو رشد می‌یابد و معتقد است که مذهب درونی ساختار معنا دهنده دارد و با انعطاف‌پذیری تساهل پختگی یکپارچگی و وحدت در ارتباط است (۹). Rogers معنویت را نوعی تجربه فردی می‌داند که به‌صورت خود نشناخته به درون فرد راه پیدا کرده و از آن به «حضور» نام می‌برد (۱۰). Maslow معنویت را از مهمترین عناصر نگرش انسان‌گرایانه می‌دانست. وی به‌جای اینکه به آسیب‌شناسی نیازهای دینی بپردازد، معنویت را نیاز برتر دانسته و معتقد است که نیازهای انسان به دو دسته محرومیت و تعالی تقسیم می‌گردند. نیازهای محرومیت همان نیازهای اولیه انسان محسوب می‌شوند که شامل نیاز انسان به غذا، سرپناه، امنیت و روابط اجتماعی است. اما نیازهای تعالی انسان، نیازهایی هستند که به ارزش‌های وجود آدمی مربوط می‌شوند که شامل نیاز ما به حرمت نفس، زیبایی‌شناختی و خودشکوفایی است. به اعتقاد وی معنویت یکی از نیازهای‌برتر انسان است که نقش ارزشی و محوری در سلسله نیازهای انسان ایفا می‌کند (۱۱). Wilber معتقد است فراتر از مرحله وحدت بدن و ذهن که از بالاترین مرحله رشد درمانگری غیرمذهبی محسوب می‌شود، می‌توان قلمرو معنویت را تجربه کرد. او این قلمرو را به سه سطح تقسیم می‌کند که عبارت‌اند: از سطح روحی، سطح دقت و ظرافت، و سطح علی. ماورای این سطوح سطح نهایی است که آن را اتمن می‌نامد. Wilber معتقد است که سطح شامل کلیه تجربه‌های بشری می‌شود (۲،۱۲). Loder در کتاب منطق روح، دیدگاه خود را در مورد تحول انسان ارائه می‌دهد. او معتقد است که تحول معنوی، اساس دگرگونی و رشد انسان است و این مفهوم عمیق، بر هر دو جنبه روان‌شناختی و اجتماعی- فرهنگی تأثیر می‌گذارد. Loder استدلال می‌کند که این فرآیند، مرزی ظریف بین روان و جامعه ایجاد می‌کند و در نتیجه، جنبه‌های مختلف زندگی انسان را به‌طور هماهنگ متحول می‌سازد. Loder تحول را در دو مرتبه الهی و مادی در نظر می‌گیرد، که در آن، مرتبه الهی شامل و فراتر از مرتبه مادی است. او بر این باور است که ارتباط بین این دو مرتبه، در شرایطی خاص رخ می‌دهد، به ویژه زمانی که وقایعی غیرمنتظره نظم موجود را به چالش بکشند. این ارتباط، به عقیده وی، بر اساس ذات و کیفیت وجود انسان شکل می‌گیرد و بر منطق و عقلانیت مقدم است. در فلسفه Loder، تحول معنوی به عنوان وحدتی در تضاد دو پدیده ناهمسان دیده می‌شود، که در آن، تعامل بین فرد و محیط، و به‌ویژه بین انسان و خداوند، اساس شکل‌گیری نظام‌های معنایی است. این تحول، در مراحل مختلف زندگی، از طفولیت تا میانسالی، رخ می‌دهد و شامل ساختن دنیایی قابل اطمینان و کسب شناخت و احساس حضور در مواجهه با دیگری است (۱۲،۱۳). معنویت در میان اندیشمندان اسلامی معنایی فطری دارد، علامه طباطبائی معنویت را امری فطری دانسته و معتقد است معنویت که ریشه در باطن و درون انسان‌ها دارد، وی امور معنوی نقطه مقابل امور مادی دانسته و وجود این

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]



شکل-۱. فرایند جامع انتخاب مطالعات از طریق چارت پریسما (نسخه ۲۰۲۰)

دو ساحت متقابل موجب توازن در ساختار وجودی انسان شده که مانع از سرکشی و طغیان امور مادی شده است. از نگاه ایشان معنویت زندگی را معنادار کرده که هم مربوط به سیر باطن انسان هم مربوط به عالم ظاهر است (۱۴). سید حسن نصرمعنویت را لب و لباب ادیان دانسته و بیان داشته که معنویت امری مبهم موهوم و تخیلی نیست، بلکه عنصری معنوی، غایت زندگی آدمی است. او مراتب گوناگون واقعیت و سلسله‌مراتب وجودی را با مفهوم معنویت می‌سنجد. وی عنصر معنوی ادیان سنتی را با نگاهی تعاملی زیرمجموعه معنویت اسلامی می‌داند (۱۵،۱۶). به باور نصر معنویت اسلام مستقیماً از قرآن مجید است و سنت شریف نبوی سرچشمه گرفته است. این معنویت بر معانی باطنی آیات کلام خداوند و آن بخش از اعمال و افعال رسول اکرم(ص) مبتنی بوده که به زندگی باطنی مربوط است. در اول تاریخ اسلام این جنبه از سنت اسلامی به «طریق الی الله» و بعدها در قرن دوم هجری تصوف شهرت یافت (۱۷). ملکیان معنویت را دین شخصی شده نحوه مواجهه با جهان هستی می‌داند که در آن شخص روی هم رفته با رضایت کامل باطن زندگی کند (۱۸). معنویت یکی از توانمندی‌های شخصیتی انسان است که شیوه کنار آمدن و راهبردهای حل مسئله را برای او فراهم می‌کند و به عنوان یک منبع از حمایت اجتماعی در برابر سردرگمی و چالش‌ها احساس معنا داری را در درون‌شان ایجاد می‌کند و منجر به کنترل غیر مستقیم پیشامدها می‌گردد و بدین ترتیب مقدمات رشد و بالندگی انسان را مهیا می‌سازد. افرادی که در حیطه معنوی به صورت سالم و منسجم پرورش می‌یابند می‌توانند در زمینه ارتقای سلامت جسمی و روانی خودشان موثر واقع شوند. معنویت درمانی می‌تواند به جوانان کمک کند به خویشتن واقعی پی ببرند، از انزوا و تنهایی اجتناب نمایند، هویت خود را شناسایی و تایید نمایند و در شرایط سخت به خداوند متعال پناه برده و تکیه کنند. با توجه به مطالب فوق و پژوهش‌های انجام شده در زمینه مفاهیم روانشناختی، معنویت، آموزه‌های دینی و نقش آن‌ها در شکل‌گیری معنویت، پژوهش حاضر با هدف بررسی دیدگاه متخصصان، و صاحب‌نظران روانشناسی و اندیشمندان اسلامی به عنوان یک برنامه کاربردی برای افزایش معنویت جوانان توسط متخصصان انجام شد و استخراج الگویی نظری از مفهوم‌سازی این سازه‌های مهم است تا براساس آن بتوان با رویکردی نظام‌مندتر در راستای کمک به جوانان جهت شناسایی هویت دینی اسلامی خود باشد. با توجه به اینکه در این پژوهش به‌دنبال توسعه معناهای

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

جدول-۱. ویژگی‌های مقالات منتخب

نویسنده	سال	محل انتشار	روش و ابزار	هدف	نتایج
رشتیانی و همکاران (۱۹)	۱۳۹۹	ایران	طرح شبه‌آزمایشی پیش-پس‌آزمون و آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده شده است.	اثربخشی بسته آموزشی معنویت و رضایت از زندگی بر شادکامی خانواده‌های کودکان استثنایی	آموزش معنویت و رضایت از زندگی به خانواده‌های کودکان استثنایی می‌تواند زمینه افزایش شادکامی را فراهم آورد.
خالدیان و همکاران (۲۰)	۱۳۹۷	ایران	مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون- و مقیاس سازگاری -اجتماعی استفاده شد. برای تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد.	اثر بخشی آموزش معنویت با تاکید بر آموزه های دین مبین اسلام بر تاب آوری و سازگاری اجتماعی در افراد وابسته به مواد	نتایج نشان داد آموزش معنویت با تاکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام به طور معناداری در ارتقا میزان تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی افراد وابسته به مواد استفاده کرد.
ایزدی و محمودی (۲۱)	۱۳۹۷	ایران	نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون	اثربخشی آموزش معنویت بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان مطلقه	نتایج نشان داد که آموزش معنویت بر ارتقای تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان مطلقه مؤثر است.
جعفری (۲۲)	۱۳۹۴	ایران	توصیفی- همبستگی	پیش‌بینی کننده‌های معنوی سلامت روان پرستاران: نقش معنا در زندگی،	یافته‌ها حاکی از اهمیت معنویت، در حفظ سلامت روان پرستاران است.
اقدام پور و حاصلی (۲۳)	۱۳۹۷	ایران	مرور سیستماتیک	نقش معنویت و مذهب بر رفتار های جنسی جوانان ایرانی	مطالعات انجام گرفته در زمینه ارتباط مذهب و معنویت با رفتارهای جنسی جوانان در ایران در مقایسه با مطالعات انجام شده در دنیا بسیار محدود است.
بهادری خسروشاهی و خان‌جانی (۲۴)	۱۳۹۱	ایران	توصیفی از نوع همبستگی، روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.	ارتباط بین اعتقادات مذهبی و سلامت معنوی	معنویت، با ایجاد حس امید، آرامش و هدفمندی، می‌تواند به افراد کمک کند تا نگرش مثبت‌تری نسبت به زندگی داشته باشند و قدرت سازگاری بالاتری پیدا کنند. این امر منجر به افزایش حس هدف و معنا در زندگی شده و در نهایت، بهزیستی روانی فرد را بهبود می‌بخشد.
ابطحی (۲۵)	۱۴۰۲	ایران	شبه آزمایشی با پیش آزمون پس آزمون، گروه کنترل و دوره پیگیری	اثربخشی بسته آموزشی معنویت درمانی بر ذهن آگاهی کودکان آزار دیده	نشان داد که مداخله معنویت درمانی مبتنی بر فرهنگ ایرانی با رویکرد شناختی رفتاری و مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در کاهش نشانه های اختلالات هیجانی، افزایش کیفیّت زندگی کودکان آزاردیده اثربخش بود.
گلچین (۲۶)	۱۳۹۶	ایران	شبه آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل	اثربخشی آموزش معنویت و شناختی رفتاری درمانی به‌شیوه گروهی بر شادکامی دختران افسرده ایرانی	نتایج نشان داد که معنویت درمانی در بعد شادکامی از درمان شناختی رفتاری اثر بخش‌تر است.
برزگر بفرویی (۲۷)	۱۳۹۳	ایران	شبه آزمایشی، از نوع پیش آزمون ـ پس آزمون به گروه های آزمایشی و کنترل	اثربخشی آموزش معنویت درمانی از دیدگاه اسلام بر بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر	آموزش معنویت درمانی در افزایش بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش تأثیر معناداری داشت. در حقیقت از یافته های این پژوهش نتیجه گرفته می شود که می توان از معنویت درمانی در ارتقاء بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان بهره برد.
غباری بناب و همکاران (۲۸)	۱۳۹۸	ایران	روش پژوهش پس‌رویدادی (علی- مقایسه ای) است،	رابطه بین سلامت روان و معنویت در میان دانشجویان دانشگاه تهران	نتایج این مطالعه نشان داد که اضطراب و افسردگی، دو جنبه کلیدی سلامت روان، با جنبه‌های مختلف معنویت ارتباط معکوس دارند. یافته‌ها حاکی از آن است که اضطراب با ابعاد معنویت، از جمله معنابخشی به زندگی و ارتباط با خدا، رابطه منفی دارد.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

باقری شیخانگفشه و شباهنگ (۲۹)	۱۳۹۹	ایران	مطالعات توصیفی- همبستگی	تأثیر معنویت، حمایت اجتماعی و خوش‌بینی بر بهزیستی روان‌شناختی سالمندان	معنویت، به عنوان یک عامل معنوی، به همراه حمایت اجتماعی و نگرش خوش‌بینانه، نقش مهمی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی سالمندان ایفا می‌کند.
ساعد و روشن (۳۰)	۱۳۸۸	ایان	مروری اسنادی و کتابخانه‌ای	مکانیزم‌های اثر معنویت بر سلامت روان	نتایج این پژوهش نشان داد که مکان‌های مذهبی، طبیعت، هنر و موسیقی می‌توانند بر سلامت روان افراد تاثیرگذار باشند. این تاثیرات از طریق مکانیزم‌های مختلفی رخ می‌دهند، از جمله سبک‌های مقابله‌ای، احساس کنترل بر زندگی، حمایت‌های اجتماعی، و فیزیولوژی بدن
شفیعی و جزایری (۳۱)	۱۳۹۷	ایران	شیوه نیمه آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون	بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید برآموزه‌های اسلامی بر شادمانی زناشویی زنان متأهل	نتایج نشان داد که آموزش معنویت با تأکید بر آموزه های اسلامی می‌تواند در بالا بردن شادمانی زناشویی زنان متأهل مؤثر باشد.
شاملو و همکاران (۳۲)	۱۳۹۶	ایران	روش آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری و چند متغیری عبارتی	اثربخشی آموزش معنویت بر کاهش تعارضات زناشویی	نتایج نشان داد که آموزش معنویت موجب کاهش تعارضات زوجین شده است.
بیرامی و همکاران (۳۳)	۱۳۹۵	ایران	به صورت نیمه تجربی و پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل	اثربخشی آموزش معنویت بر ارتقای سرسختی و بهزیستی روان شناختی	نتایج نشان داد که آموزش معنویت موجب ارتقای سرسختی و بهزیستی روان شناختی گروه آزمایش شده است.
زینی وند و همکاران (۳۴)	۱۳۹۴	ایران	نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون	کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی	نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش معنویت اسلامی در کاهش اضطراب وجودی تاثیر کارآمدی داشته است.
پوراکبران و همکاران (۳۵)	۱۳۹۷	ایران	روش شبه تجربی است که بر اساس طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل	بررسی اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر تنظیم شناختی هیجان در زنان مبتلا به سرطان پستان	نتایج نشان داد گروه درمانی معنوی، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش شده بود.
رشید زاده (۳۶)	۱۳۹۹	ایران	نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل	اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های اسلامی بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان	نتایج نشان داد که آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه های دین اسلام بر کاهش اضطراب تحصیلی و نیز افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار بوده است.
میر ارجمندی و همکاران (۳۷)	۱۳۹۴	ایران	شبه تجربی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل	اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی در کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل منطقه ۵ تهران	نتایج نشان داد که یعنی آموزش معنویت موجب کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی زنان متاهل شد.
بهرامی دشتکی و همکاران (۳۸)	۱۳۸۵	ایران	نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل، نمونه گیری به صورت تصادفی	اثر بخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان	نتایج نشان داد که مداخلات معنوی شامل دعا، بخشودگی، مراقبه متعالی، معنایابی، موجب کاهش افسردگی در دانشجویان دختر شده است.
کمری و فولادچنگ (۳۹)	۱۳۹۵	ایران	نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل، تحلیل کوواریانس تک متغیره	اثربخشی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر مثبت نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان	نشان داد که آموزش معنویت درمانی بر افزایش امید به زندگی افراد گروه آزمایش تأثیر معناداری داشته است.
خالدیان و همکاران (۴۰)	۱۳۹۶	ایران	نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل، نمونه گیری تصادفی	اثربخشی آموزش معنویت با تاکید بر آموزه های دین اسلام بر کیفیت زندگی افراد وابسته به مواد	یافته ها نشان داد که آموزش معنویت با تاکید بر آموزه های دین اسلام به طور معنی داری در ارتقاء کیفیت زندگی در افراد وابسته به مواد موثر بود. و آموزش معنویت به افزایش سطح کیفیت زندگی این افراد کمک کنند.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

Ellison و Fan (۴۱)	۲۰۰۸	امریکا	روش آزمایشی و مقیاس تجربه معنوی روزانه	تجارب معنوی روزانه و تاثیر آن بر سلامت روان در بزرگسالان آمریکایی	تجارب معنوی روزانه می‌توانند به‌عنوان یک شاخص قوی برای پیش‌بینی سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد در نظر گرفته شوند. این تجارب معنوی به‌عنوان عوامل موثر در ایجاد احساس شادی، رضایت از زندگی، و افزایش اعتماد به نفس شناخته می‌شوند.
Meraviglia (۴۲)	۲۰۰۴	مالزی	تجزیه و تحلیل رگرسیون چندگانه برای تعیین اثرات معنویت استفاده شد	تأثیر معنویت بر سلامت روان افراد مبتلا به سرطان ریه	تمرینات معنوی مانند نماز و دعا، به‌طور قابل‌توجهی با افزایش رفاه روانی در بیماران مبتلا به سرطان ریه ارتباط دارد. این یافته‌ها تأکیدی بر اهمیت معنویت و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی افراد در مواجهه با بیماری‌های جدی مانند سرطان است.
Park و همکاران (۴۳)	۲۰۱۳		استفاده از تجزیه و تحلیل پروفایل پنهان .از تست های آماری چند متغیره برای بررسی تفاوت های خوشه ای در سلامت و استفاده شد	نوع‌شناسی معنوی مذهبی پیامدها بر سلامت و بهزیستی	شدافرادی که در مذهب نمره بالایی کسب می‌کنند بهزیستی روانی نیز نمره بالایی می‌گیرند.
Park و همکاران (۴۴)	۲۰۱۳	که جنوبی	تجزیه و تحلیل رگرسیون چندگانه برای تعیین اثرات تجارب معنوی استفاده شد	بررسی ارتباط بین تجارب معنوی و بهزیستی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی پیشرفته	یافته ها نشان داد که معنویت و دیانت می‌تواند به عنوان یک راهبرد مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و کاهش درد در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی پیشرفته مورد توجه قرار گیرد.
Edmondson و همکاران (۴۵)	۲۰۰۷	فرانسه	روش تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی سلسله مراتبی	تقسیم ساختار بهزیستی معنوی به مؤلفه‌های معنوی و مذهبی	نتایج نشان داد که مولفه های معنوی و مذهبی توانسته است تاثیر بسزایی بر بهزیستی معنوی بیماران داشته باشد
Fekih-Romdhane و همکاران (۴۶)	۲۰۲۰	تونس	تحلیل رگرسیون خطی چندمتغیره، از مقیاس روان‌پریشی خودگزارشی لوان سون، مقیاس بهزیستی معنوی و مقیاس دین‌داری عربی استفاده شد.	پیش‌بینی‌کننده‌های معنویت و دینداری صفات روان‌پریشی در پرونده‌های غیرجنایی	نتایج نشان داد در بین پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار مدل نهایی نشان می‌دهد پیشگیری از روان‌پریشی باید شامل یک مؤلفه آموزشی باشد که به جوانان ارزش‌ها و ویژگی‌های انسانی مانند نوع‌دوستی، از خودگذشتگی، گشودگی به دیگران و توانایی کشف معنا و هدف در زندگی را بیاموزد
Visser و همکاران (۴۷)	۲۰۱۷	هلند	تحلیل رگرسیون خطی چندمتغیره استفاده از شاخص نگرش و مشارکت معنوی	بررسی بهزیستی وجودی یا معنویت یا بهزیستی	یافته‌های ما نشان می‌دهد که احساس اعتمادبه‌نفس در مقابله با مشکلات زندگی به‌جای معنویت به حوزه بهزیستی تعلق دارد. جنبه‌های دیگر، مانند احساس معنی‌دار بودن در زندگی، بیشتر شبیه به معنویت است تا بهزیستی.
Kalfoss و همکاران (۴۸)	۲۰۲۰	نروژ	روش تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی سلسله مراتبی	بررسی رابطه معنویت وجودی با پردازش هویت، مقابله مذهبی و سلامت روانی و عمومی در میان زنان جوان‌تر و مسن‌تر در نروژ	نتایج نشان داد که هر دو فرایند هویت سازگار و متعادل با بهزیستی وجودی در میان افراد جوان و مسن ارتباط دارد. علاوه بر این، در میان افراد مسن، مقابله مذهبی در قالب نارضایتی، با بهزیستی وجودی مرتبط بود.
Barker و Floersch (۴۹)	۲۰۱۰	مالزی	روش تحلیل کیفی	بررسی مفهوم معنویت نزد مددکاران اجتماعی و نقش این معنویت در کارشان	نتایج تحقیق معنویت معادل مذهب نمی‌داند؛ معنویت به‌صورت فردی تعریف می‌شود؛ معنویت چندبعدی است؛ و معنویت معنادهی به زندگی و هدفمندی در زندگی است.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

Çetin (۵۰)	۲۰۱۹	ترکیه	روش تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی سلسله مراتبی	بررسی تأثیر مشارکت مذهبی و شمول اجتماعی بر بهزیستی پناهندگان و مهاجران ترکیه	نتایج آزمون‌های تفاوت نشان داد که شرکت کنندگان با سطوح تحصیلات عالی به طور معنی داری بیشتر درگیر فعالیت های مذهبی بودند و سطح بهزیستی وجودی و شمول اجتماعی آنها نیز بالاتر بود
Chan (۵۱)	۲۰۱۸	چین	رگرسیون سلسله مراتبی، تحلیل ثانویه یک مطالعه مقطعی بهزیستی معنوی است	تعیین سطح پیش بینی کیفیت زندگی عمومی از طریق بهزیستی دینی و وجودی با در نظر گرفتن شدت باورهای مذهبی و شخصی	نتایج نشان دادند، اگرچه وابستگی های متمایز ممکن است به درجات مختلفی بر این نمرات تأثیربگذارد. تقویت و برای بهبود کیفیت زندگی بسیار مهم است.
Hu و همکاران (۵۲)	۲۰۱۹	چین	با استفاده از یک آزمایش کنترل شده غیر تصادفی روش پرتاب سکه دو گروه گروه مطالعه و گروه کنترل.	اثربخشی آموزش مراقبت معنوی برای افزایش سلامت معنوی و مراقبت معنوی صلاحیت در میان پرستاران سرطان شناسی	نتایج نشان داد پرستاران گروه مطالعه به طور قابل توجهی نمرات بهتری سلامت معنوی و صلاحیت مراقبت معنوی در مقایسه با گروه کنترل داشتند.
Gratz و همکاران (۵۳)	۲۰۱۶	المان	به صورت نیمه آزمایشی و تصادفی	مراقبت های معنوی در آموزش داوطلبان بیمارستان در آلمان	نتایج: تمام برنامه های آموزشی شامل خود بازتاب در معنویت شخصی به عنوان اجباری بود. تعاریف معنویت مورد استفاده در برنامه ها به طور قابل توجهی متفاوت است.
Wasner و همکاران (۵۴)	۲۰۰۵	هلند	روش تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی سلسله مراتبی ما از بسته نرم افزاری SPSS 21	اثرات آموزش مراقبت معنوی برای متخصصان مراقبت های تسکین دهنده	نتایج ما نشان داد که آموزش مراقبت معنوی تأثیر مثبتی بر رفاه معنوی و نگرش متخصصان مراقبت های تسکین دهنده شرکت کننده داشته است.
Kang و همکاران (۵۵)	۲۰۲۱	کره جنوبی	روش محتوای ماژول ها توسط لوگوتراپی معنا محور ویکتور فرانکل با تاکید بر منابع معنوی با استفاده از آمار توصیفی جمعیتی همچنین میزان واریانس چند متغیره	یک برنامه آموزشی مراقبت معنوی متمرکز بر معنا برای تیم های مراقبت تسکین دهنده	نتایج ارزیابی موفق و تفاوت های قابل توجهی را در هر سه متغیر نتیجه پس از آزمون نشان داد.
Fernández-Pascual و همکاران (۵۶)	۲۰۲۰		نیمه آزمایشی تک گروهی، پرسشنامه ۱۵ موردی خود کنترلی	اثربخشی یک مداخله آموزشی برای آموزش مراقبت معنوی به دانشجویان پرستاری اسپانیایی	نتایج پس از مداخله نشان داد که این برنامه در بهبود دانش ، صلاحیت ها و نگرش های مربوط به مراقبت های معنوی موثر است .پیامدهای این مطالعه برای آموزش، تمرین و تحقیقات آینده مورد بحث قرار می گیرد.
Gilligan و Furness (۵۷)	۲۰۰۶	انگلستان	روش کیفی و مصاحبه های عمیق ساختاری	نقش دین و معنویت در عمل کار اجتماعی: دیدگاه ها و تجربیات مددکاران اجتماعی و دانش آموزان	نتیجه می‌گیرند که نیاز روشنی برای همه متخصصان و مربیان کار اجتماعی وجود دارد تا اولویت بیشتری برای بررسی اهمیت بالقوه باورهای مذهبی و معنوی در آموزش خود، در عمل حرفه ای خود و در زندگی و دیدگاه کاربران خدمات و همکاران داشته باشند.
Najaf Najafi و همکاران (۵۸)	۲۰۱۹	ایران	بررسی سیستماتیک و متاآنالیز ،	تأثیر باورهای مذهبی و آموزش معنویت بر سلامت خانواده :یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز	آموزش معنویت در مورد مادران مادران یا مراقبان مبتلا به بیماری کودکان منجر به بهبود قابل توجهی در سطح پریشانی، علائم افسردگی ، اجتماعی عملکرد و برخی از اجزای انعطاف پذیری معنوی مانند صبر، رضایت، اعتماد.
Mahdavi و Ramezanpour Sobhani (۵۹)	۲۰۲۴	ایران	فراتحلیل و مرور سیستماتیک، نرم افزار استتا	تاثیر معنویت درمانی بر اضطراب مرگ در ایران: یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز	نتایج نشان داد که تفاوت قابل توجهی بین میانگین نمرات اضطراب مرگ در گروه های تجربی و کنترل پس از دریافت درمان معنوی (تفاوت متوسط استاندارد = −۵.۹۷ ، فاصله اطمینان ۹۵٪: −۹.۵۱ ، −۲.۴۴) وجود دارد. بنابراین، مداخلات مبتنی بر درمان معنوی می تواند اضطراب مرگ را کاهش دهد.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

جدول-۲. رئوس جلسات معنویت درمانی

جلسات	هدف	محتوا
جلسه اول	ذهن‌آگاهی و بخشایشگری در اینجا و اکنون	– صحبت درمورد عمل بخشیدن و آسیب‌شناسی خطاها – تمرین دفترچه ارزیابی خود – بیان تجارب مثبت پس از عفوکردن خود و یا طرف مقابل – تمرین «گوش‌دادن به ندای جسم و روان» – تمرین تمرکز بر روی جسم در اینجا و اکنون
جلسه دوم	تاب‌آوری روان‌شناختی و معنایابی در زندگی	– بررسی دفترچه ارزیابی خود و تجارب تمرین هفته گذشته – صحبت در خصوص تاب‌آوری و ایفای نقش در شرایط سخت – شناسایی توانمندی‌های خود – شکل‌دهی یک نگرش مثبت نسبت به دنیا و طبیعت
جلسه سوم	امید به زندگی و تأکید بر خودشکوفایی	– بررسی دفترچه ارزیابی خود – تبیین امید بر اساس دیدگاه اشنایدر و بحث بر روی آن – تمرین خوداتکایی و احساس ارزشمندی وجودی – تمرین انتخاب توانمندی و کامرواسازی روانی در زمینه رسیدن به اهداف
جلسه چهارم	دلبستگی به خدا و راهبردهای تقویت آن (ذکر، دعا و نیایش)	– بررسی دفترچه ارزیابی خود – تمرین اذکار نویدبخش – ادغام مفهوم دعا و خودکنترلی – آگاهی در مورد الگوی رابطه با خداوند – تمرین ابراز گری احساسات نسبت خدا، خود و دیگران
جلسه پنجم	عشق‌ورزی به خداوند از طریق درک جلوه‌های زیبایی‌شناختی طبیعت و ترویج روحیه سپاسگزاری	– بررسی دفترچه ارزیابی خود – گفتگوی بین‌فردی و درونی در یک بافت صمیمانه در خصوص عشق به خداوند – تعمق در شگفتی‌های نظام آفرینش و پی‌بردن به جنبه آرامش‌بخشی آن‌ها – تمرکز بر پیوندجویی صمیمانه با دیگران و گره‌گشایی از مشکلات آن‌ها به‌منظور کسب رضای خداوند – آگاهی نسبت به یاری نمودن خداوند در طول گستره حیات بخصوص در اینجا و اکنون
جلسه ششم	مسئولیت‌پذیری و نقش آن در سعادت انسان	– بررسی دفترچه ارزیابی خود – تمرین تجربه انتخاب و مسئولیت‌پذیری – تمرین موانع عمل آزادانه – توضیح شیوه‌های مسئولیت‌گریزی – تمرین مبتنی رویکرد گشتالت (پرلز) – برای افزایش مسئولیت‌پذیری – تمرین ناظر بیرونی و ارزیابی خود
جلسه هفتم	بندگی خدا و غایت‌نگری	– بررسی دفترچه ارزیابی خود – جمع‌گرایی و خدمت به مردم – تأکید بر وابسته بودن انسان به خداوند – تشریح اهمیت حج، جهاد، نماز و روزه – تبعیت‌جویی از قرآن کریم به‌مثابه برنامه زندگی سعادتمندانه
جلسه هشتم	ایمان و باورمندی به عالم غیب	– بررسی دفترچه ارزیابی خود – تقوا و پرهیزگاری در پندار، گفتار و رفتار – آسیب‌های اجتماعی- فرهنگی و سوگیری شناختی نسبت به خدا و عالم غیب – تشریح آیات قرانی مرتبط با عالم غیب

تجربیات خود هستیم و بر شناخت ایده‌های افراد تاکید داریم، به همین دلیل با یک نظریه کار آغاز نمی‌شود، بلکه در جریان کار به ساخت و توسعه آن می‌پردازیم. بنابراین، پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد کیفی و به روش مطالعه داده بنیاد مسئله مورد نظر را

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

واکاوی می‌کند.

روش

این مطالعه، پژوهشی کیفی و مرور سیستماتیک است که به بررسی مفاهیم مرتبط با پروتکل‌های آموزشی می‌پردازد. جستجوی منابع در پایگاه‌های داده متعدد داخلی و بین‌المللی، شامل IranDoc، Civilica، SID، Magiran، Noormags، پورتال جامع علوم انسانی، PubMed، Scopus و ScienceDirect، در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۲ انجام شد. کلیدواژه‌های پروتکل آموزشی به عنوان معیار اصلی جستجو انتخاب گردیدند. در مرحله بعد، از میان منابع شناسایی شده، ۴۲ سند مرتبط انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل دقیق‌تر، از کلیدواژه‌های ثانویه‌ای نظیر معنویت، مراقبت معنوی، مذهب، ذکر، ایمان، دعا، عبودیت، خداباوری و خودآگاهی استفاده شد. رویکرد وارد و واش (۲۰۲۲) در تجزیه و تحلیل محتوا به کار گرفته شد تا مفاهیم عمیق‌تر استخراج شوند. به منظور ارزیابی اعتبار، نسخه اولیه پروتکل به ۱۵ متخصص در حوزه معنویت ارسال شد و نظرات آن‌ها دریافت گردید. در نهایت، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش CVR لاوشه (۱۹۷۵) مورد تحلیل آماری قرار گرفتند.

بررسی منابع منتخب بر اساس روش لاوشه به شرح ذیل صورت گرفت:

۱. تعیین ملاک‌های انتخاب متون و اسناد: ملاک اصلی در انتخاب متون و اسناد عبارت بود از سودمندی منابع در پاسخگویی به مسئله پژوهش و به‌روز بودن منابع.

۲. گردآوری منابع و متون: در این مرحله، با توجه به ملاک‌های تعیین شده کتب، مقالات و رساله‌ها گردآوری شدند.

۳. مرور اولیه منابع: در این مرحله، عناوین و چکیده‌های منابع مطالعه نموده و مرتبط‌ترین منابع با مسئله پژوهش، انتخاب شدند.

۴. شناسایی ویژگی‌های موردنظر از طریق فیش‌برداری.

۵. مرحله پایانی شامل حذف داده‌های مشابه، تجمیع داده‌ها و طبقه‌بندی آن‌ها مطابق با مسئله پژوهش بود.

۶. پس از تدوین پروتکل آموزشی و ارسال آن به متخصصین مربوطه در این حوزه، صحت داده‌ها و محتوا با روش نسبت روایی محتوایی لاوشه (CVR) بررسی شدند.

در پایان، پس از طی‌شدن مراحل فوق، جهت پروتکل آموزشی معنویت محور با دامنه سنی ۴۰-۲۵ سال یک رویکرد آموزشی نوین تحت عنوان "برنامه آموزشی معنویت محور برای جوانان" در قالب ۸ جلسه ۱/۵ ساعته به منظور آشنایی آنان با مولفه‌های معنویت به اعمال انطباقی تدوین شد.

نتایج

شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) توسط لاوشه (۱۹۷۵) طراحی شده است. جهت محاسبه این شاخص از نظرات کارشناسان متخصص در زمینه محتوای بسته مورد نظر استفاده شد و با توضیح اهداف و ارائه تعاریف عملیاتی مربوط به محتوای جلسات به آن‌ها، از هر یک آن‌ها خواسته شد تا اهداف را بر اساس طیف سه‌بخشی لیکرت «هدف و محتوای جلسه مناسب است»، «محتوای جلسه مناسب است ولی نیاز به اصلاح دارد» و «محتوای جلسه نامناسب است» طبقه‌بندی کنند. سپس بر اساس فرمول زیر، نسبت روایی محتوایی محاسبه گردید:

$$CVR=\frac{\frac{\text{تعداد کل متخصصان}}{۲}-\text{تعداد متخصصان که گزینه مناسب را انتخاب کرده اند}}{\frac{\text{تعداد کل متخصصان}}{۲}}$$

مطابق جدول ۳، با توجه به تعداد ۱۵ نفر داور، حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVR برابر با ۰/۴۹ است و اگر شاخص CVR برای هدفی کمتر از ۰/۴۹ باشد آن هدف بایستی بازنگری یا حذف شود که با توجه به بررسی صورت گرفته هیچ یک از اهداف کمتر از حد معیار مربوطه قرار ندارند. بنابراین، به طور کلی، شاخص CVR روایی محتوا در ضرورت مورد تأیید قرار گرفته است.

جدول-۳. شاخص روایی محتوایی بسته بر اساس نسبت شاخص روایی محتوا CVR

جلسات آموزشی	مناسب	مناسب اما نیازمند اصلاح	نامناسب	شاخص	وضعیت
جلسه اول	۱۳	۲	۰	۰/۷۳	پذیرش
جلسه دوم	۱۴	۱	۰	/۸۰	پذیرش
جلسه سوم	۱۴	۱	۰	۰/۸۰	پذیرش
جلسه چهارم	۱۵	۱	۰	۱	پذیرش
جلسه پنجم	۱۴	۱	۰	/۸۰	پذیرش
جلسه ششم	۱۳	۲	۰	۰/۷۳	پذیرش
جلسه هفتم	۱۵	۰	۰	۱	پذیرش
جلسه هشتم	۱۵	۰	۰	۱	پذیرش

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

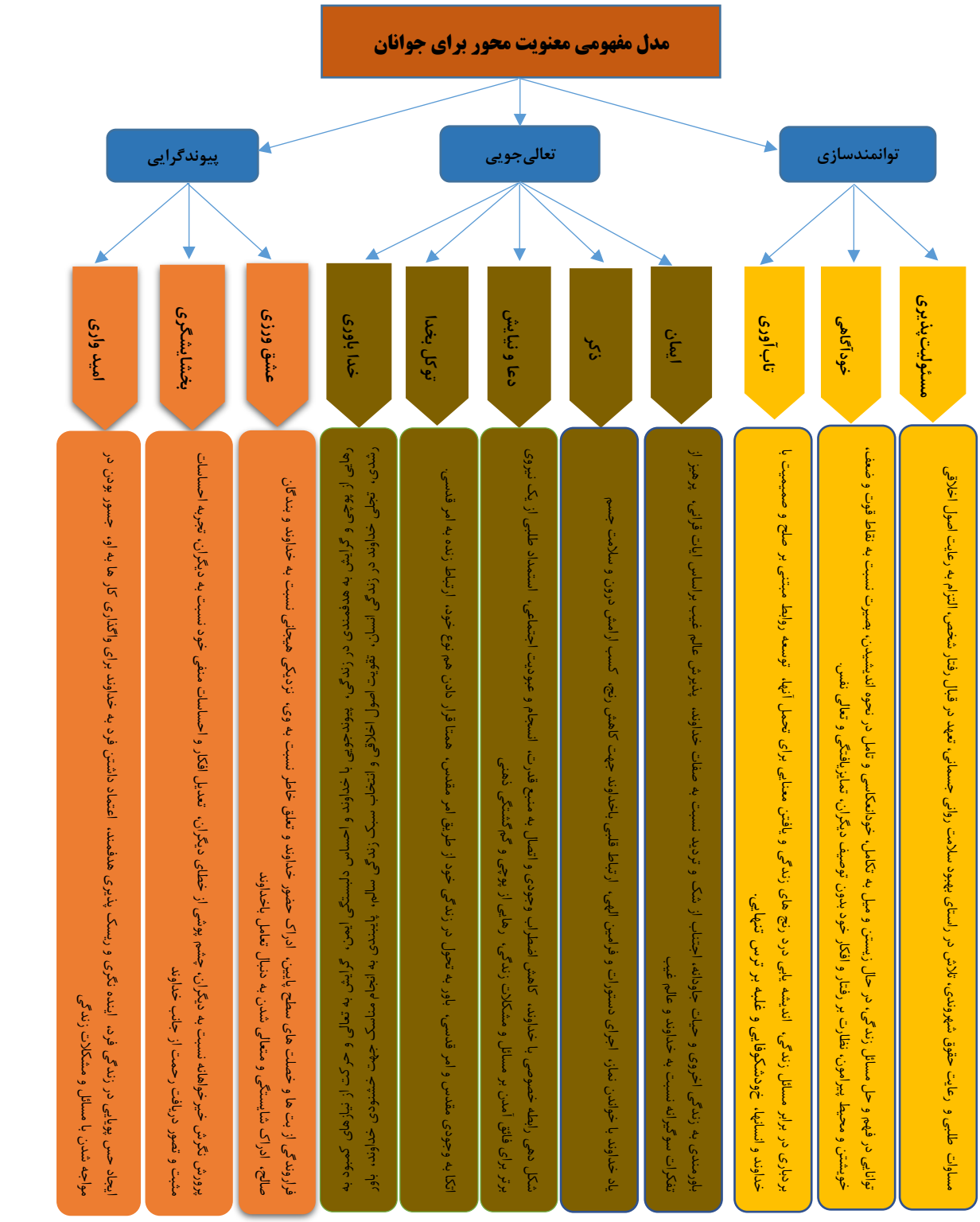
[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

جدول-۴. کدهای تفسیری حاصلِ خوشه‌بندی و تفسیر کدهای توصیفی

کدهای تفسیری	داده‌های توصیفی
مسئولیت‌پذیری	مساوات‌طلبی و رعایت حقوق شهروندی تلاش در راستای بهبود سلامت روانی و جسمانی تعهد در قبال رفتار شخص التزام به رعایت اصول اخلاقی
ایمان	باورمندی به زندگی اخروی و حیات جاودانه اجتناب از شک و تردید نسبت به صفات خداوند پذیرش عالم غیب بر اساس آیات قرانی پرهیز از تفکرات سوگیرانه نسبت به خداوند و عالم غیب
توکل به خدا	اتکا به وجودی مقدس و امر قدسی باور به تحول در زندگی خود از طریق امر مقدس همتا قراردادن هم نوع خود ارتباط زنده به امر قدسی
خداباوری	رهایی از پوچی و گرایش به هدفمندی در زندگی پیوندجویی با خداوند و احساس دلبستگی ایمن گرایش به تعالی و حرکت از نیازهای کمبود به رشدی تجلی خداوند در زندگی انسان تقویت اصول اخلاقی و انتخاب سبک زندگی سالم پایبندی به انجام مناسک جهت خشنودی خداوند باور به وجود یک امر قدسی
خودآگاهی	توانایی در فهم و حل مسائل زندگی در حال زیستن و میل به تکامل خود انعکاسی و تامل در نحوه اندیشیدن بصیرت نسبت به نقاط قوت و ضعف خویشتن و محیط پیرامون نظارت بر رفتار و افکار خود بدون توصیف دیگران تمایزیافتگی و تعالی نفس
بخشایشگری	پرورش نگرش خیرخواهانه نسبت به دیگران چشم‌پوشی از خطای دیگران تعدیل افکار و احساسات منفی خود نسبت به دیگران تجربه احساسات مثبت و تصور دریافت رحمت از جانب خداوند
دعا و نیایش	شکل‌دهی رابطه خصوصی با خداوند کاهش اضطراب وجودی و اتصال به منبع قدرت انسجام و عبودیت اجتماعی استمداد طلبی از یک نیروی برتر برای فائق آمدن بر مسائل و مشکلات زندگی رهایی از پوچی و گم‌گشتگی ذهنی
ذکر	یاد خداوند با خواندن نماز اجرای دستورات و فرامین الهی ارتباط قلبی با خداوند جهت کاهش رنج کسب آرامش درون و سلامت جسم از طریق عبادت
عشق‌ورزی	فراروندگی از بت‌ها و خصلت‌های سطح پایین ادراک حضور خداوند و تعلق خاطر نسبت به وی نزدیکی هیجانی نسبت به خداوند و بندگان صالح ادراک شایستگی و متعالی شدن به دنبال تعامل با خداوند
تاب‌آوری	بردباری در برابر مسائل زندگی اندیشه یابی درد رنج‌های زندگی و یافتن معنایی برای تحمل آن‌ها توسعه روابط مبتنی بر صلح و صمیمیت با خداوند و انسان‌ها خودشکوفایی و غلبه بر ترس تنهایی
امیدواری	ایجاد حس پویایی در زندگی فرد آینده‌نگری و ریسک‌پذیری هدفمند اعتماد داشتن فرد به خداوند برای واگذاری کارها به او جسور بودن در مواجه‌شدن با مسائل و مشکلات زندگی

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]



شکل-۲. مدل مفهومی برنامه آموزشی معنویت محور برای جوانان

بحث

معنویت در مقیاس Allport در افراد درون‌سو رشد می‌یابد و معتقد است که مذهب درونی ساختار معنادهنده دارد و با انعطاف‌پذیری تساهل پختگی یکپارچگی و وحدت در ارتباط است (۹). معنویت به تلاش برای کشف امر قدسی حفظ ارتباط با امر قدسی پس از کشف شدن است (۶۰). Maslow معنویت را فراروندگی از امور مادی تعبیر می‌کند (۱۱). Withers معتقد است که انسان از سه سطح، سطح روحی، سطح دقت و سطح علی است و فراتر از این سطوح سطح آتمن آخرین سطح می‌تواند معنویت را تجربه نماید (۶). معنویت اظهار شوق بشر است و روی‌آوری به موجودات یا قدرت عرشی که فراتر از کنترل و درک انسان قرار دارد (۶۱). در تبیین معنویت قرآنی براصول فطرت، روح، غیب و شریعت قرار

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

گرفته است. اندیشمندان اسلامی به تبعیت از معارف اسلامی و قرآنی معنویت را امری فطری می‌دانند، علامه طباطبایی معتقد است معنویت ریشه در فطرت انسان‌ها دارد و چیزی که از بدو خلقت انسان تا پایان با او خواهد بود. مطهری معنویت را نوعی گرایش ذاتی انسان به امورغیر مادی مانند اخلاق، علم، دانایی ... می‌داند (۱۴). ملکیان معنویت مواجهه انسان باجهان هستی دانسته که آرامش درون را درپی دارد. وی آرامش، شادی و امید رااز مولفه‌های مهم معنویت می‌داند. درتبیین یافته‌های مصاحبه با متخصصین در تعریف معنویت می‌توان گفت: معنا پیدا کردن مناسک، معنویت یک نوع فرا روندگی هست خصلت‌های سطح پایین و یک نوع وصال، زندگی معنویت یعنی معنادار کردن زندگی که یک جور تعالی به حساب می‌آید، جهت‌گیری بسیار عمیق پایدار اثر گذار و فرا رفتن از زندگی حیوانی یا دنیوی یا مادی یا زندگی روزمره، معنویت را فرا روی از روزمررگی (اشتغالات و درگیری‌هایی که در زندگی داریم، معنویت داشتن یک بعد روحانی و غیر مادی رو شامل می‌شود، معنویت یعنی آنچه که غیر مادی هست یا روحانیت، یعنی جهان یک جسمی دارد و ورای این جسم یک روحی و یک معنایی هست که آن معنویت نام دارد، معنویت یعنی ادراک فرد از هویتش و اون احساس ارزشمندی که در تعامل با خداوند در درون خودش تجربه می‌کند، معنویت یک مقوله کاملا زمینی و مربوط به زیست اخلاقی، بعد معنوی در مقابل بعد مادی انسان قرار دارد و شامل اموری هست که با جنبه متعالی زندگی سر و کار دارد، معنویت یعنی ارتباط با امر قدسی، اعتقاد به جهان ماورا و جهان غیر مادی، معنویت تجربه زیسته انسان در تعامل با امر مقدس در زندگی روزمره است، معنویت بعدی از ابعاد تاریخ اندیشه بشری است که ابعاد غیرمادی شادکامی انسان را در بر می‌گیرد و آرامش روحی را نیز شامل می‌شود، معنویت به عنوان یک حالت خاصی است که از درک حضور یا مواجهه با امر الهی (حقیقت برتر یا واقعیت متعالی) حاصل می شود، معنویت یعنی ارتباط با روح همان باطن ادم . براساس یافته های حاصل شده از این پژوهش منظورما از معنویت: «معنویت فراروندگی از زندگی روزمره و اتصال به یک امر مقدس و یا نیرویی فوق طبیعی که بر همه ابعاد انسان اعم از جسم و روان، شناخت و رفتار اثر گذاشته تا به آرامش درون برسد به گونه‌ای که شخص بتواند در شرایط مختلف زندگی بخصوص به هنگام ناکامی‌ها، تاب‌آوری بالایی داشته باشد و با توسل به امر مقدس، بهره‌مندی از نیایش و آگاهی از توانمندی‌های درونی خود در رسیدن به تعالی گام بردارد». یافته‌های کیفی و تحلیل روایی محتوا نشان داد یکی از مضامین اصلی در برنامه آموزشی معنویت محور، مفهوم "توانمندسازی" است که شامل زیر شاخه‌های مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی، و تاب‌آوری می‌باشد. مطابق با نظر متخصصان، افراد معنوی نسب به سایرین در طول زندگی برای مساوات‌طلبی، بهبود سلامت روانی و جسمانی، رعایت اصول اخلاقی، فهم و حل مسائل زندگی، میل به تکامل و زیستن در زمان حال، تفکر خودانعکاسی، بینش نسبت به نقاط قوت و ضعف خود و محیط پیرامون، تمایزیافتگی و تعالی نفس، بردباری در برابر مشکلات زندگی، اندیشه‌ورزی در خصوص معنای زندگی، خودشکوفایی و غلبه بر ترس از تنهایی اهمیت بیشتری قائل بوده و همواره سعی در پیاده‌سازی آن‌ها دارند. دومین مضمون از مضامین اصلی در برنامه آموزشی معنویت محور، مفهوم "تعالی‌جویی" است که شامل زیر شاخه‌های ایمان، ذکر، دعا و نیایش، خداباوری، و توکل به خدا می‌باشد. همسو با نظر متخصصان، افراد معنوی نسبت به دیگر افراد در زمینه‌های باورمندی به زندگی اخروی و حیات جاودانه، اجتناب از شک و تردید نسبت به صفات خداوند، پذیرش عالم غیب براساس آیات قرآنی، پرهیز از تفکرات سوگیرانه نسبت به خداوند و عالم غیب، یاد خداوند با خواندن نماز، اجرای دستورات و فرامین الهی، ارتباط قلبی باخداوند جهت کاهش رنج، کسب آرامش درونی و سلامت جسمانی، شکل‌دهی رابطه خصوصی با خداوند، کاهش اضطراب وجودی و اتصال به منبع قدرت، انسجام و عبودیت اجتماعی، استمدادطلبی از یک نیروی برتر برای فائق آمدن بر مسائل و مشکلات زندگی، رهایی از پوچی و گم‌گشتگی ذهنی، اتکا به وجودی مقدس و امر قدسی، باور به تحول در زندگی خود از طریق امر مقدس، گرایش به هدفمندی در زندگی، پیوندجویی با خداوند و احساس دلبستگی ایمن، گرایش به تعالی و حرکت از نیازهای کمبود به نیازهای رشدی، تجلی خداوند در زندگی انسان، انتخاب سبک زندگی سالم، و پایبندی به انجام مناسک جهت خشنودی خداوند قوی‌تر بوده و از آن‌ها به عنوان سرمایه‌های وجودی یاد می‌کنند. سومین مضمون از مضامین اصلی در برنامه آموزشی معنویت‌محور، مفهوم "پیوندگرایی" است که شامل زیر شاخه‌های عشق‌ورزی، بخشایشگری، و امیدواری می‌باشد. براساس نظر متخصصان افراد معنوی در مقایسه با سایر افراد در حوزه‌هایی نظیر فراروندگی از بت‌ها و خصلت‌های سطح پایین، ادراک حضور خداوند و تعلق خاطر نسبت به وی، نزدیکی هیجانی نسبت به خداوند و بندگان صالح، ادراک شایستگی و متعالی شدن به دنبال تعامل با خداوند، پرورش نگرش خیرخواهانه نسبت به دیگران، چشم‌پوشی از خطای دیگران، تعدیل افکار و احساسات منفی خویش نسبت به دیگران، تجربه احساسات مثبت و تصور دریافت رحمت از جانب خداوند، ایجاد حس پویایی در زندگی فرد، آینده‌نگری و ریسک‌پذیری هدفمند، اعتماد داشتن فرد به خداوند برای واگذاری کارها به او، و جسور بودن در مواجه شدن با مسائل و مشکلات زندگی در سطح بالاتری قرار داشته و همواره در خلوت و اجتماع احساس امنیت روانی را تجربه می‌نمایند.

نتیجه‌گیری

در جامعه معاصر، جوانان با چالش‌های متعددی در زندگی روزمره خود دست و پنجه نرم می‌کنند و نقدهای خانواده و نهادهای اجتماعی، اثرات منفی بر سلامت روانی آن‌ها و جامعه به‌طور کلی دارد. در پاسخ

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

به این مسئله، تلاش‌هایی صورت گرفته است تا با استفاده از یافته‌های نوین، رویکردهای آموزشی جدیدی را ارائه دهد. این مطالعه به بررسی معنویت به عنوان یک سازه شخصی و فطری پرداخته است که در رشد و تعالی انسان نقش حیاتی دارد. یافته‌های به‌دست آمده نشان می‌دهند که معنویت شامل توانمندسازی، تعالی‌جویی و پیوندگرایی است که به بهبود سلامت روانی و جسمانی کمک می‌کند. تحلیل‌ها نشان می‌دهند که افراد معنوی نسبت به دیگران در ابعاد اخلاقی، تاب‌آوری و خودآگاهی برتری قابل‌توجهی دارند. پیامدهای عملی این پژوهش می‌تواند شامل توسعه برنامه‌های آموزشی معنویت‌محور برای جوانان باشد. با این حال، محدودیت‌هایی مانند تنوع فرهنگی و فردی در نیازهای معنوی وجود دارد که باید در تحقیقات آینده مورد توجه قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیر معنویت بر کیفیت زندگی و روابط اجتماعی انجام شود تا به درک عمیق‌تری از این مفهوم دست یابیم.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Rogers CR. Carl Rogers and humanistic education. CH, Patterson, Foundations for a Theory of Instructional and Educational Psychology. 1997.
2. Pesut B, Fowler M, Taylor EJ, Reimer-Kirkham S, Sawatzky R. Conceptualising spirituality and religion for healthcare. Journal of Clinical Nursing. 2008;17(21):2803-10.
3. Baykal E. A Comparison About Eudaimonic Wellbeing in Authentic and Spiritual Leadership. Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi. 2019;2(1):61-73.
4. Walsh F. Spiritual diversity: Multifaith perspectives in family therapy. Family Process. 2010;49(3):330-48.
5. Weathers E, McCarthy G, Coffey A. Concept analysis of spirituality: An evolutionary approach. Nursing Forum. 2016;51(2):79-96.
6. Withers A, Zuniga K, Van Sell SL. Spirituality: concept analysis. International Journal of Nursing & Clinical Practices. 2017;4(234):2
7. Lalani N, Duggleby W, Olson J. Spirituality among family caregivers in palliative care: an integrative literature review. International Journal of Palliative Nursing. 2018;24(2):80-91.
8. Zaloudek JA, Ruder-Vásconez C, Doll KC. Critique of the religion and spirituality discourse in family articles. Journal of Family Theory & Review. 2017;9(3):347-65.
9. Allport GW, Ross JM. Personal religious orientation and prejudice. Journal of Personality and Social Psychology. 1967;5(4):432.
10. Ghabari Banab B. Spirituality and ways to promote it in youth. Tehran: Iranian Islamic algos publications progress; 2018. [In Persian]
11. Maslow AH. healthy and self-actualization man. Another conscience (inner eye). Translated by Theria SM. Tehran: Danjeh Publications; 2007. [In Persian]
12. Nelson JM. Psychology, Religion and Spirituality. Translated by Azarbayjani M and Ghorbani A. Tehran: SAMT Publication; 2016. [In Persian]
13. Loder JE. The logic of the spirit: Human development in theological perspective. 1999.
14. Tabatabaei M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur"an. Modaresin Society Publications. 1996.
15. Deinprast M. The speech of Syed Hassan Nasr in the knowledge of Quds. Journal of Strategy. 2004; 12(3):209-230. [In Persian]
16. Nasr H. Knowledge and the sacred. Tehran: Forouzan Roz Publications; 2001. [In Persian]
17. Nasr H. spirituality and science, divergence or convergence. Translated by Forouzan Rasekhi. Journal of Naqd va Nazar; 2008. [In Persian]
18. Malakian M. Thought: Modern Man and the Idea of Progress. 2007. pp. 52-48.
19. Rashtiani K, Akbari M, Ahmadiyan H, YarAhmadi Y. The effectiveness of the spirituality and life satisfaction training package on the happiness of families of exceptional children. Psychological Research. 2020; 12(36):54-62.
20. Khaledian M, Arjmand Karmani R, Amini Pervin. The effectiveness of spiritual education with emphasis on the teachings of the religion of Islam on resilience and social adaptation in people dependent on substances. Social Health and addiction. 2018;18:74-57.
21. Izadi A, Mahmoudi K. The effectiveness of spiritual training on the resilience and quality of life of divorced women. The Women and Families Cultural-Educational Journal. 2018;13(43):53-73.
22. Jafari E. Spiritual predictors of mental health in nurses: the meaning in life, religious well-being and existential well-being. Nursing and Midwifery Journal. 2015;13(8): 676-84.
23. Eghdampour F, Haseli A. The role of religion and spirituality in Iranian youth sexual behaviors: A systematic review. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2018;28(162):175-86.
24. Bahadori Khosroshahi J, Khanjani Z. The relationship between religious beliefs and psychological well-being with spiritual health of the students. Journal On the Line of Psychological Knowledge. 2013;1(4):84.
25. Abtahi MS. Validation of spiritual therapy educational package in order to measure its effect on the mindfulness of abused children. Journal of Social Order (Entezam-e-Ejtemaei). 2023;15(3):1-28.
26. Golchin M. The effectiveness of the group intervention with two cognitive-behavioral and logo therapy methods on happiness above Depression of the Girl Students Iranian. Journal of JundiShapur Educational Development. 2017;8:87-93.
27. Barzegarbafrooei K. The Effectiveness of spiritual treatment education on psychological well-being and study performance of girl students from Islam point of view. Quarterly Scientific Journal of Applied Ethics Studies. 2014;10(38):126-52.
28. Ghobari Bonab B, Motavalipoor A, Hakimirad E, Habibi AM. Relationship between anxiety and depression and magnitude of spirituality in students of the University of Tehran. Applied Psychology. 2009;3(2):110-23.
29. Sheykhangafshe FB, Shabahang R. Prediction of psychological wellbeing of elderly people based on spirituality, social support, and optimism. Journal of Religion & Health. 2020;7:22-32.
30. Saed I, Roshan R. Mechanisms of the effect of spirituality on mental health. Tazeh hay-Rawan dermani. 2008;13(48):42-59.
31. Shafi'i Z, Jazayeri RS. Examination of the impact of spiritual education with emphasis on Islamic teachings on marital happiness of married women. Islamic Research Journal of women and the Family. 2018;6(1):29-46.
32. Shamloo E, Ghasemi M, Rezvani F. The effectiveness

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]

of spiritual education on reducing marital conflict. Journal of Social Work Research. 2017;4(13):95-120.
33. Beyrami M, Movahedi M, Movahedi Y, Kariminajad K. The effectiveness of spiritual education on the promotion of stubbornness and psychological well-being. Psychology and Religion. 2016.
34. Zaeinivand Z, Amini Javid L, Karami J. The Efficiency of Cultivating Islamic Spirituality in Reducing Existential Anxiety. Ravanshenasi Va Din. 2016;8(4):93.
35. Poorakbaran E, Mohammadi GhareGhozlou R, Mosavi SM. Evaluate the effectiveness of therapy on cognitive emotion regulation spirituality in women with breast cancer. Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences. 2018;61(4):1122-36.
36. Rashidzade A. The effectiveness of teaching planning based on spirituality and islamic teachings on anxiety and academic resiliency of students. Applied Issues in Islamic Education. 2020;5(1):7-34.
37. Amirarjmandi SZ, Hashemiyan K, Niknam M. Effect of spiritual group training on decreasing depression and increasing marital satisfaction among married women in Tehran, region 5. Educational Psychology. 2015;11(35): 137-58.
38. Bahrami DH, Alizadeh H, Ghobari BB, Karami AA. The effectiveness of group spirituality training on decreasing of depression in students. Counseling Research and Development. 2006;5(19):49-72.
39. Kamari S, Fooladchang M. Effectiveness of spirituality therapy training based on positivity on life expectancy and life satisfaction in adolescents. Research in Clinical Psychology and Counseling. 2016;6(1):5-23.
40. Khaledian M, Hedayat A, Jalalian A. The Effectiveness of Training Spirituality with Emphasis on the Teachings of Islam on Life Quality in Substance-Dependent Individuals. Social Health and Addiction. 2018:4(16):11-24.
41. Ellison CG, Fan D. Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. Social Indicators Research. 2008;88:247-71.
42. Meraviglia MG. The effects of spirituality on well-being of people with lung cancer. Oncology nursing forum 2004;31(1):89-94.
43. Park NS, Lee BS, Sun F, Klemmack DL, Roff LL, Koenig HG. Typologies of religiousness/spirituality: Implications for health and well-being. Journal of Religion and Health. 2013;52:828-39.
44. Park CL, Lim H, Newlon M, Suresh DP, Bliss DE. Dimensions of religiousness and spirituality as predictors of well-being in advanced chronic heart failure patients. Journal of Religion and Health. 2014;53:579-90.
45. Edmondson D, Park CL, Blank TO, Fenster JR, Mills MA. Deconstructing spiritual well-being: existential well-being and HRQOL in cancer survivors. Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer. 2008;17(2):161-9.
46. Fekih-Romdhane F, Ben Hamouda A, Khemakhem R, Halayem S, BelHadj A, Cheour M. Existential well-being predicts psychopathy traits in Tunisian college students. Mental Health, Religion & Culture. 2020;23(7):639-52.
47. Visser A, Garssen B, Vingerhoets AJ. Existential well-being: spirituality or well-being?. The Journal of Nervous and Mental Disease. 2017;205(3):234-41.
48. Kalfoss M, Abudayya A, Cvancarova Småstuen M. The relationship of existential well–being to identity, religious coping, mental and general health among Norwegian aging women. Journal of Women & Aging. 2022;34(2):140-54.
49. Barker SL, Floersch JE. Practitioners'understandings of spirituality: implications for social work education. Journal of Social Work Education. 2010;46(3):357-70.
50. Çetin M. Effects of religious participation on social inclusion and existential well-being levels of Muslim refugees and immigrants in Turkey. The International Journal for the Psychology of Religion. 2019;29(2):64-76.
51. Chan K. Is religious and existential well-being important in quality of life in Hong Kong Chinese?. The Social Science Journal. 2018;55(3):273-83.
52. Hu Y, Jiao M, Li F. Effectiveness of spiritual care training to enhance spiritual health and spiritual care competency among oncology nurses. BMC Palliative Care. 2019;18:104.
53. Gratz M, Paal P, Emmelmann M, Roser T. Spiritual care in the training of hospice volunteers in Germany. Palliative & Supportive Care. 2016;14(5):532-40.
54. Wasner M, Longaker C, Fegg MJ, Borasio GD. Effects of spiritual care training for palliative care professionals. Palliative Medicine. 2005;19(2):99-104.
55. Kang KA, Kim SJ, Kim DB, Park MH, Yoon SJ, Choi SE, et al. A meaning-centered spiritual care training program for hospice palliative care teams in South Korea: development and preliminary evaluation. BMC Palliative Care. 2021;20:30.
56. Fernández-Pascual MD, Reig-Ferrer A, Santos-Ruiz A. Effectiveness of an educational intervention to teach spiritual care to spanish nursing students. Religions. 2020;11(11):596.
57. Gilligan P, Furness S. The role of religion and spirituality in social work practice: Views and experiences of social workers and students. British Journal of Social Work. 2006;36(4):617-37.
58. Najaf Najafi M, Kargozar E, Mottaghi M, Dehghani N, Razmjouei P, Hoseini ZS, et al. The Effect of Religious Beliefs and Spirituality Training on Family Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Pediatrics. 2019;7(12):10621-33.
59. Mahdavi A, Ramezanpour Sobhani Z. Spiritual therapy's impact on death anxiety in Iran: A systematic review and meta-analysis. Archive for the Psychology of Religion. 2024.
60. Pargament KI. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press; 2001.
61. Frankel V. Man's Search for Meaning. Translated by Akbar Ma'arefi, University of Tehran Press; 1975.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.3.3.457]