نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره هشتم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۳، صفحات ۲۳۷ تا ۲۴۴

اصیل

اثربخشی آموزش برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان

احمد تاجیکی[۱]، حبیب‌الله کرد[۲]، مختار ویسانی[۳*]، زهره سعید[۲]

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
۲. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
۳. * **نویسنده مسئول:** استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران، veisani@cfu.ac.ir

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۱/۲۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷

چکیده

زمینه و هدف: افزایش سلامت روان و تاب‌آوری موجب پیشرفت و رشد دانش‌آموزان می‌شود. معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی آن‌ها دارد. هدف از مطالعه حاضر تعیین اثربخشی آموزش برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان بود.

روش: روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه شاهد) به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های سلامت روانی مبتنی برآموزه‌های اسلامی ابوالمعالی و موسی‌زاده (۱۳۹۶) و تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بخشی‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) بود. مداخله معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو بار در گروه آزمایش اجرا شد و گروه شاهد هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج مطالعه نشان داد، آموزش برنامه ارتقای سلامت معناگرایی مبتنی بر فرهنگی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان در سطح معناداری P<۰/۰۰۱ مؤثر است.

نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخشی برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روان و تاب‌آوری، می‌توان از این برنامه برای کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: ارتقای سلامت، اسلام، تاب‌آوری روانی، سلامت روان

مقدمه

شناخت خداوند و رسیدن به او در فطرت و سرشت هر انسانی نهفته است. فطرت خداجویی تحت تأثیر محیط و عواملی هم‌چون محیط و چرخه زندگی خانواده، چگونگی آموزش‌های مدارس، تحول شناختی و نیازهای روان‌شناختی آن‌ها است (۱). در دوره نوجوانی و جوانی و بعد از آن که تفکر مذهبی حالتی انتزاعی به خود می‌گیرد، نوع تربیت و چگونگی ارتباطات والدین با فرزند و با یکدیگر می‌تواند بر تفکر مذهبی آنان تأثیر بسیاری داشته باشد (۲).

رضایت دانش‌آموزان از زندگی موجب دوام و تحکیم آن و افزایش سلامت روانی آن‌ها می‌شود. سلامت روان، مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی است که در برابر حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان سپری محافظ عمل کرده و کمک می‌کند که افراد، در این موقعیت‌ها کارکرد بهتری داشته باشند. هم‌چنین، حالتی از توانمندی و بهزیستی است که به فرد توانایی لازم برای مقابله با تنش‌های روزمره زندگی را می‌دهد. سلامت روان زمینه رشد مهارت‌های فکری و ارتباطی را فراهم می‌سازد و سبب رشد و ارتقاء عاطفی، انعطاف‌پذیری و عزت نفس افراد می‌شود (۳). افراد با سلامت روان ویژگی‌هایی دارند که شامل پذیرش و دوست داشتن خویشتن است. این دو مفهوم به همراه هم مکمل اولین بخش سلامت روان هستند. برقراری روابط با دیگران وقتی بهتر صورت می‌گیرد که فرد از خودپنداره و عزت نفس مثبتی برخوردار باشد. مقابله با نیازها و

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]

انتظارات زندگی و مدیریت چالش‌ها و الزامات آن بخشی از سلامت روانی می‌باشد. امروزه اهمیت سلامت روان و تأثیر شگرف آن بر ابعاد دیگر سلامت جسمی، اجتماعی و معنوی انکارناپذیر هست. جدا از تعریف سلامت، با در نظر گرفتن ارتباط تنگاتنگ این بخش از سلامت با بهداشت عمومی و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت می‌توان بیان نمود بدون سلامت روان، دستیابی به ابعاد دیگر سلامت امکان‌پذیر نیست (۴).

از نظر استاد مطهری، سلامتی به جسم و بدن محدود نمی‌شود، چنان‌که آموزه‌های دینی نیز بر این موضوع رهنمون هستند و در آثار شهید مطهری نیز این موضوع منعکس شده است. متفکر شهید در تبیین سلامت در دو بُعد جسمی و روانی نوشته است: «صحت و سلامت بدن یک امر نسبی نیست؛ بلکه به تعادل ترکیبات بدن برمی‌گردد، صحت و سلامت خلق و روح انسان هم یک امر نسبی نیست و به تعادل و توازن عناصر روحی برمی‌گردد. به نظر آیت الله جوادی آملی افرادی که خواهان رسیدن به آرامش و سلامت روحی، روانی و حتی جسمانی و همچنین مشتاق زندگی متعادل و رو به تعالی و در صدد دوری از اختلال های روانی مثل اضطراب و افسردگی هستند، باید در مسیر حیات طیبه قرآنی حرکت نمایند.

حضرت علی (ع) فرموده‌اند که «سلامتی بهترین نعمت است و آگاه باش که فقر و احتیاج از جمله بلاها و مصیت‌ها می‌باشد و بدتر از آن مرض بدن و سخت‌تر از مرض بدن، مرض دل است. آگاه باش که توسعه مال از جمله نعمت‌ها می‌باشد و بهتر از توسعه مال، صحت بدن و بهتر از صحت بدن، پرهیز کارب ودن دل است». از دیگر راه‌های برخورد با فشارها و بهبود سلامت روانی، دعا کردن و یاد خداست. در صحیفه سجادیه به جمله‌های لطیف و آرامش‌بخشی برمی‌خوریم که آرامش را به روح انسان هدیه می‌دهند. در دعای ۷ آمده است:«ای اسم مقدسی که از برکت تو گره رنج‌ها و غم‌ها گشوده می‌شود و ای نام مبارک که به یاد تو فشار بلاها آرام می‌گیرد و بار سنگین محنت‌ها به مدارا و ملایمت می‌گراید... تو آسایش بخش تا رنج نبینیم... تو به سویم رو کن تا اعراض در جهان را به هیچ بشمارم» (۵).

یکی از متغیرهای قابل بررسی در دانش‌آموزان، تاب‌آوری آن‌ها است. انسان‌ها در برابر شرایط نامساعد، خطرها و سختی‌ها معمولاً احساس بی‌پناهی می‌کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می‌کنند، که در برابر خطرها و سختی ها تحمل و تاب‌آوری کنند. تاب‌آوری در واقع فرایند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز، با وجود شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده است. تاب‌آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر می‌تواند عملکرد اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات غلبه کند (۶). تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و به‌رغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دست‌یابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد. تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست؛ بلکه فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده، فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برابر برقراری تعادل زیستی، روانی، معنوی در مقابل شرایط مخاطره آمیز می‌باشد (۷). تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و آن‌ها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می‌کند. افراد تاب‌آور نسبت به شرایط تنش‌زا نگرش متفاوتی دارند و تسلیم آن شده و حالت انفعالی نمی‌گیرند؛ بلکه به‌طور مؤثری با شرایط مقابله نموده و با آن مواجهه می‌شوند، نه این‌که از آن اجتناب کنند. تاب‌آوری نوعی ظرفیت کلی است که برای جلوگیری، به حداقل رساندن، یا غلبه بر مشکلات از آن استفاده می‌کنند. تاب‌آوری نشان دهنده توانمندی‌های فرد به‌عنوان عوامل محافظتی و ابزاری برای رشد مثبت است. فرض تاب‌آوری این است که افراد توانایی‌هایی را دارا هستند که به آن ها کمک می‌کنند تا به‌رغم شرایط ناگوار به بقای خود ادامه دهند. دانش‌آموزان نوجوانی که تاب‌آوری کمتری دارند، معمولاً تفکرات غیرمذهبی هم دارند و از احساس پوچی و بی‌هدفی برخوردارند. (۸).

بنابراین، یکی از عوامل اثرگذار بر دانش‌آموزان فقدان معنا در زندگی است. نیاز به مطالعات پیگیر و رویکردهای درمانی که متناسب با شرایط فرهنگی و مذهبی جامعه باشد واقعیتی انکارناپذیر است. یکی از جنبه‌های اساسی در جوامع مختلف در طول تاریخ باورهای دینی است. ایمان به خداوند، زندگی را به سمت امور معنوی و متعالی جهت می‌بخشد. شور و شوق، حرکت و تلاش را در انسان افزایش می‌دهد (۹). معنادرمانی، یک فرایند درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی گسترش دید نسبت به خود و دنیای اطراف و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی حال و به آینده فرد معنا می‌دهد. امروزه بیش از هر زمان دیگر، مردم شیوه‌ها و وسایل گوناگون زندگی کردن را در اختیار دارند، اما معنایی را که برای آن زندگی کنند در اختیار ندارند. معنادرمانی، می‌تواند ساختار مفهومی را برای کمک به مراجعان جهت چالش با یافتن معنی در زندگی‌شان معنا کند (۱۰). در معنای انسان سالم، معنویت مستتر است و در سایه همین سلامت معنوی است که فرد به کمال می‌رسد و فراتر از ابعاد عینی و مادی زندگی حرکت می‌کند. این نوع درمان به مراجعان کمک می‌کند تا معنایی را در زندگی‌شان پیدا کنند. معناگرایی کمتر به گذشته توجه دارد و بیشتر بر آینده و معنای زندگی تأکید می‌کند. معناگرایی با در نظر گرفتن گذرایی هستی، به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت بر می‌انگیزد و بیان می‌کند آن‌چه انسان را از پای در می‌آورد، رنج و سرنوشت نامطلوب‌شان نیست، بلکه بی معنی شدن زندگی است که مصیبت آور است (۱۱). انسان مومن لذت و کمالی را خواستار است که هیچ لذت دنیایی و کمال مادی به ارزش و مطلوبیت آن نمی‌رسد. پس شوق او در خواستن این لذت و کمال بیشتر از شوق کسانی است که

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]

خواستار لذت و کمالات مادی هستند. این تفاوت، تفاوت در اهداف می‌باشد، کسی که هدفش خداوند لایزل است، تا ابد مجذوب او می‌شود و در جهت رضایت او حرکت می‌کند (۱۲).

هنگامی که انسان در مواجهه با ناکامی‌ها، تنش‌های روانی و کشمکش‌ها در شرف از بین رفتن و خرد شدن قرار می‌گیرد، دین ترس و وحشت را از او برطرف و حیاتی دوباره به وی اعطاء می‌کند و او را تحریک می‌کند تا به شیوه‌ای عمل نماید که از نظر جامعه قابل قبول است. تنها مذهب است که در دنیای مادی امروز جهت حفظ ارزش‌های انسانی قادر به تعیین مسیر صحیح برای اوست (۱۳). هم‌چنان که امام باقر(ع) فرمود: «وَ لولأنّ الایهٔ إذا نزلتْ فی قومٍ ثم ماتَ أولئک القومُ ماتتِ الایهٔ لما بَقی منَ القرآنِ شیء و لکنَّ القرآنَ یجری أوّلهُ علی آخِرِه مادامت السماوات و الأرض و لکلّ قوم ایهٔ یتلونها هم منها من خیرٍ أو شرٍّ». اگر آیه‌ای در مورد قومی نازل گردد، سپس با هلاکت آن قوم نیز حیات خود را از دست بدهد، اثری از قرآن باقی نخواهد ماند، لکن اولِ قرآن به سوی آخر آن و آخرِ آن به سوی اول آن تا همیشه و بدون توقف جریان دارد. موضوعی دیگر که وی برآن تأکید ورزیده، به رسمیت شناختن رنج ها در زندگی و به تعبیر بهتر، تدبّر و وارسی آنچه در پشت رنج های عجیب و گوناگون نهفته و یافتن تدبیر الهی در ورای آنهاست این حقیقت را قرآن کریم بارها در عبارت‌ها و بیان‌های گوناگون نشان داده و به بشر تفهیم کرده است (۱۴).

از دیدگاه معناگرایی انسان حاصل غرایز زیستی و کشمکش‌های دوران کودکی نیست. با آن‌که افراد در معرض شرایطی هستند که رویدادهای ناگوار بر زندگی تأثیر می‌گذارد، اما در انتخاب واکنش نسبت به این اوضاع و شرایط آزادند. این نیروها می‌توانند موقعیت‌های آن‌ها را دگرگون سازد، اما در انتخاب جایگاه برای مقابله با آن‌ها آزادند. بین معنا درمانی و معنویت درمانی تفاوت وجود دارد. در معنا درمانی وجود و احساس معنا در زندگی مانند کلیدی است که می‌تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز کن و باعث شود تا افراد کنش‌های مثبتی انجام دهند. زمانی که این رویکرد درمانی با آموزه‌های اسلامی تلفیق شود نقش معنویت و مذهب در نگرش افراد پررنگ می‌شود. اما معنویت، عبارت است از حس فرد از هویت و ارزش خود در رابطه با خداوند و جایگاه او در جهان هستی این تعریف پایه و مبنای کار معنویت درمانی است (۱۵).

کنعانی و گودرزی، در مطالعه خود دریافتند که معناگرایی اسلامی بر افزایش تاب‌آوری تأثیر داشت (۱۶). سروریان و همکاران، در پژوهش خود نشان داد که معنا درمانی با رویکرد دینی موجب افزایش تاب‌آوری شده است (۱۷). صداقت، در مطالعه خود دریافت که درمان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر ارتقای سلامت روان تأثیر دارد (۱۸). دویتیانتی و همکاران، در بررسی خود، بیان داشتند معنویت درمانی اسلامی موجب افزایش سلامت روان شده است (۱۹).

با افزایش مشکلات و آسیب‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان و هم‌چنین اهمیت نقش آن‌ها در رشد کشور، شناسایی مداخلات مؤثر و کارآمد برای بهره‌وری هر چه بیشتر در آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. یکی از ویژگی‌های برجسته جامعه ایرانی پایبندی و اعتقاد به آموزه‌های اسلام است که می‌توان از این باورهای دینی و اسلامی در روش‌های درمانی بومی شده استفاده کرد. با توجه به ادبیات پژوهش و مطالعات انجام شده در این زمینه، می‌توان چنین جمع بندی کرد که تاکنون معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری در یک مطالعه، مورد بررسی قرار نگرفته است. این پژوهش به دنبال آن است که این خلأ موجود در پژوهش‌های گذشته را پرکند. بنابراین، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان بود.

روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی بود که به روش پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شایان ذکر است علت انتخاب این حجم نمونه بدین دلیل بود که در مطالعات تجربی، تعداد نمونه بین ۱۰ تا ۳۰ مناسب است (۲۰). پرسشنامه‌های تاب‌آوری و سلامت روان به‌عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوبار، روی گروه آزمایش (۱۵ نفر) اجرا گردید و در طی این مدت اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در نهایت پس از پایان جلسات درمانی از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل، اعلام رضایت شرکت در جلسات آموزشی، دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان بودن، عدم اختلال روانی عمده و اختلالات شخصیت براساس اطلاعات موجود در پرونده مشاوره‌ای دانش‌آموزان، عدم شرکت در هرگونه جلسات روان‌درمانی به‌طور همزمان با عدم سابقه شرکت آزمودنی در درمان مقابل با توجه به خوداظهاری خود آزمودنی‌ها بود. معیارهای خروج شامل دریافت همزمان نوع دیگری از روان درمانی، غیبت بیش از سه جلسه است. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت کنندگان در پژوهش با تمایل خود شرکت کردند. ب) اطلاعات پرسشنامه‌ای به صورت محرمانه و بدون ذکر نام و نام خانوادگی ثبت گردید. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده هر ۱۵ نفر گروه آزمایش وارد تحلیل شدند.

پرسشنامه تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی: این پرسشنامه توسط بخشی زاده و همکاران در سال ۱۳۹۵ طراحی شد. دارای ۲۸

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]
[DOI: 10.22034/8.3.4]

سؤال می‌باشد که آزمودنی‌ها در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً مخالف = ۱، مخالف = ۲، نه‌موافق و نه مخالف = ۳، موافق = ۴ و کاملاً موافق = ۵ پاسخ دادند. هر چه فرد در این آزمون نمره بیشتری بگیرد، نشان‌دهنده تاب‌آوری معنوی بالاتر است. مجموع عبارت‌ها به بررسی ۴ حوزه تاب‌آوری شامل؛ رضا، شکر، توکل و صبر می‌پردازد میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقاس‌های رضا ۰/۷۶، شکر ۰/۸۰، توکل ۰/۶۹، صبر ۷۵/ و پایایی کل ۰/۷۶ به‌دست آمد. روایی محتوایی و هم‌زمان پرسشنامه با پرسشنامه نگرش مذهبی (r=۰/۴۳) نیز مورد تأیید قرار گرفت (۲۱).

پرسشنامه سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی: پرسشنامه سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی ۳۳ سوالی توسط ابوالمعالی و موسی‌زاده (۱۳۹۶) ارائه شده و دارای ۳ خرده مقیاس ایمان به خدا (۲۳ گویه)، کنترل خود (۷ گویه) و تسلیم (۳ گویه) است. گویه‌های ۲۱،۲۳،۲۲،۲۱،۲۱،۱۹،۱۸،۱۷،۱۱،۱۵،۱۴،۱۱،۹،۸،۷،۱، ۳۳ و ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۱، ۳۲ گویه‌های ۱۱،۸،۶،۳،۲،۱ و ۲۵ شامل عامل دوم و گویه‌های ۴،۵ و ۲۴ شامل عامل سوم بودند. گویه‌های ۲۵ و ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۳، ۲، ۱ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. همچنین نمره‌گذاری در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بود و از «به هیچ وجه در مورد من درست نیست» (۰) تا «کاملاً در مورد من درست است» (۴) نوسان داشت. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های ایمان به خدا، ۰/۹۳ درصد، کنترل خود ۰/۶۹ درصد، تسلیم ۰/۶۲ درصد و کل مقیاس ۰/۹۴ درصد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مطلوب گزارش شد (۲۲).

سپس دستورالعمل معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی توسط دکترای روان‌شناسی که آموزش لازم در این خصوص را دیده بود، طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوبار در گروه مداخله اجرا شد ولی در مورد گروه کنترل اقدامی انجام نشد.

محتوای مداخله معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی در جدول ۱ بیان شد (۲۳).

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین بررسی اثربخشی برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر

جدول ۱. خلاصه محتوای برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی

جلسات درمان	محتوا
جلسه اول	تعیین اهداف و قوانین گروه، تعریف و بیان معناگرایی و لزوم وجود معنی در زندگی برای افراد با ذکر یک مثال، ارائه تکلیف به دانش‌آموزان به منظور اندیشیدن در مورد مطالب جلسه.
جلسه دوم	دادن بازخورد، تعریف آزادی معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد هستی انسان و بیان این موضوع که انسان کاملاً تحت سلطه شرایط قرار ندارد و این خود اوست که حق انتخاب دارد که با شرایط مقابله کند.
جلسه سوم	مسئولیت شخصی که باید به‌عنوان یک بخش اجتناب ناپذیر وضعیت انسان تلقی شود، افراد می‌توانند از طریق ترمیم و بازسازی زندگی، سازگاری خویش با دیگران را افزایش دهند.
جلسه چهارم	صحبت درباره جنبه‌های متفاوت عشق و راهی برای رسیدن به معنی زندگی و به خاطر داشتن این مطلب که عشق یک پدیده انسانی است و باید مراقب بود که جنبه انسانی آن حفظ گردد.
جلسه پنجم	آموزش چیستی و ماهیت انسان: اراده و اختیار انسان، محدودیت توانایی انسان، تکثر نوع انسان، شکوفایی انسان، انسان خطاکار، ارزش وجودی انسان.
جلسه ششم	بحث در مورد ارزش‌های خلاق، ارزش‌های تجربی و ارزش‌های گرایشی. ارزش‌های خلاق با فعالیت آفریننده و زایا ادراک می‌شوند، با عمل آفریدن اثری ملموس یا اندیشه‌ای ناملموس یا خدمت به دیگران که بیان فردی است. می‌توان به زندگی معنا بخشید. ارزش‌های تجربی مجذوب شدن در زیبایی‌های عالم طبیعت یا هنر است و ارزش‌های گرایشی آن‌هایی هستند که دگرگون ساختن آن‌ها یا دوری گزیدن از آن‌ها در توان ما نیست، یعنی شرایط تغییر ناپذیر سرنوشت به هنگام رویارویی با چنین وضعی، تنها راه معقول پاسخ‌گویی پذیرفتن است. شیوه‌ای که سرنوشت خویش را می‌پذیریم شهامتی است که در برابر مصیبت و مشکلات نشان می‌دهیم.
جلسه هفتم	آموزش چگونگی رتباط با خویشتن خود (پذیرش محدودیت توانایی‌های انسان) رهایی از احساس گناه و سرزنش خود (ایمان به توانایی و اراده و اختیار انسان، رهایی از کمال‌زدگی، توجه معطوف به خویش و پذیرش نقاط مثبت و منفی خود، انتخاب ویژگی‌های مطلوب وجودی خود، ارزش وجودی انسان، پذیرش تکثر نوع انسان)، رهایی از قیاس با دیگران و سرزنش خود (دوست داشتن و تأیید خود، سلامتی).
جلسه هشتم	آموزش چگونگی ارتباط با خدا و امر قدسی (پذیرش تفاوت سطح و نوع ایمان و یقین در انسان‌ها، ایمان و انواع رویکردها نسبت به خداوند یا امر قدسی، رابطه ایمان و سلامت، شک و تردید، تواضع، توکل، دعا، رابطه ایمان با اخلاق، احساس و عاطفه و نقش آن در معنویت، وجود رنج و شر، عشق خدا)
جلسه نهم	ارتباط با زندگی، هستی و خلقت (ساختنی بودن زندگی به دست انسان، پذیرش محدودیت توانایی‌های انسان، عظمت خلقت هستی و انسان، ارزش نعمت و فرصت زندگی)
جلسه دهم	مرور تکالیف جلسه قبل و دادن بازخورد، مرور موضوعات جلسه اول تا نهم به صورت نظری، اجمالی و عملی، اجرای پس آزمون.
تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.	

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]

مقطع دوم متوسطه شهر کرمان صورت گرفت. در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش(۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵نفر) با میانگین سنی ۲۰/۰۶ و انحراف معیار ۱/۵۳ شرکت داشتند. قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک (P<۰/۰۵) و همسانی واریانس‌ها بر اساس آزمون لون (P<۰/۰۵) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

نتایج مربوط به اثربخشی معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری در جدول ۳ آمده است.

بحث

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد برنامه ارتقای سلامت معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان تأثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود. کنعانی و گودرزی، در مطالعه خود دریافتند که معناگرایی اسلامی بر افزایش تاب‌آوری تأثیر داشت (۱۵). سروریان و همکاران، در پژوهش خود نشان داد که معنا درمانی با رویکرد دینی موجب افزایش تاب‌آوری شده است (۱۶). نتایج ناهمسویی یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که انسان‌ها در طول زندگی خود از چه بایدها و نبایدهایی پیروی کنند و آموزه‌های دینی- روان‌شناختی چنین بیان می‌کنند که وجود آدمی، میل به کمال را دنبال می‌کند و نباید در مسیر هدفی خیالی یا تنازلی گام بردارد. دانش‌آموزان با بهره جستن از آموزه‌های دینی می‌آموزند که در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی پس از تعریف و بازشناسی مشکل، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند (۲۴). نوع نگرش و باورهای آدمی درباره فلسفه زندگی در این عالم و این که این جهان را آسایشگاه تلقی کند یا آزمایشگاه بداند، در تاب‌آوری او اثرگذار است. حتی اگر شرایط زندگی بسیار سخت هم باشد، با اعتقادات صحیح می توان خوش بین بود و در نتیجه کمتر افسرده شد و از زندگی راضی بود. در این راستا، قرآن کریم و ائمه معصومین علیهم‌السلام،

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	زمان / گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار
سلامت روانی	کنترل	۶/۵۵±۳۸/۹۴	۷/۱۲±۳۶/۲۵
	آزمایش	۶/۷۴±۳۹/۸۷	۸/۱۲±۵۵/۴۵
تاب‌آوری	کنترل	۴/۵۸±۴۰/۱۱	۶/۸۷±۴۲/۵۸
	آزمایش	۵/۴۱±۳۷/۷۴	۸/۸۷±۶۶/۴۱
همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای سلامت روانی و تاب‌آوری تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.			

جدول ۳. تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	مجذور ایتا
سلامت روانی	پیش‌آزمون	۴۷/۷۸	۱	۴۷/۷۸	۱/۷۳	۰/۱۴	۰/۴۸۹
	گروه	۵۸۲/۴۳	۱	۵۸۲/۴۳	۲۱/۲۰	۰/۰۱	
	خطا	۷۴۱/۷۲	۲۷	۲۷/۴۷	-	-	
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۵۱/۹۴	۱	۵۱/۹۴	۱/۳۱	۰/۱۲	۰/۵۳۴
	گروه	۱۱۸۷/۴۶	۱	۱۱۸۷/۴۶	۲۳/۲۱	۰/۰۰۱	
	خطا	۸۵۱۰۶۶	۲۷	۳۹/۵۱	-	-	
مطابق نتایج به‌دست آمده جدول ۳، بعد از برداشته‌شدن اثر پیش‌آزمون، آموزش معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی به‌طور معناداری بر افزایش بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان تأثیر گذاشته است (P<۰/۰۵) همچنین ۴۸/۹ درصد افزایش سلامت روان و ۵۳/۴ افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان را معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی تبیین می‌کند.							

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]

آموزه‌های ارزنده‌ای دارند که انسان‌ها را به خوشبینی نسبت به خداوند و حیات طیبه دعوت می‌کنند (۱۶). در تعالیم دینی به منظور بهره‌مند شدن از زندگی با کیفیت مطلوب، توصیه‌ها و راه‌کارهایی ارائه شده است مانند: ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شادکردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش‌بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین دست، امیدواری به شفاعت اهل بیت علیهم‌السلام که در صورت به کاربستن این توصیه‌ها، انسان علاوه بر بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب در این دنیا، سرانجام به سعادت و کمال انسانی خود که رسیدن به قرب الهی است نیز دست خواهد یافت (۱۵). همچنین به دلایل مختلف ازجمله مفاهیم فلسفی و اعتقادی معنای زندگی، آمیختگی فرهنگ اسلامی با جامعه ایرانی و غنی بودن فرهنگ اسلامی در زمینه معنا، اثربخشی برنامه معناگرایی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی بر افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان قابل تبیین است (۲۵).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر کرمان تأثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود. صداقت، در مطالعه خود دریافت که آموزه‌های اسلامی بر ارتقای سلامت روان تأثیر دارد (۱۷). دویتیانتی و همکاران، در بررسی خود، بیان داشتند معنویت درمانی اسلامی موجب افزایش سلامت روان شده است (۱۹). نتایج ناهمسویی یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که دانشجویان به‌عنوان سرمایه انسانی آینده ایران، بسیار حائز اهمیت هستند. تربیت نیروی انسانی در سطوح عالی که بتواند پاسخ‌گوی نیازمندی‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه باشد، یکی از وظایف مهم دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی به شمار می‌آید. بهداشت روانی شخص وقتی تأمین می‌گردد که فرد ارتباط مطلوب با محیط داشته باشد و زندگی آرام، بدون اضطراب و هماهنگ با دیگران را تجربه کند. هر چیزی او را نلرزاند. این موارد در آموزه‌های دینی و اهداف تربیتی اسلام محقق می‌شود. اسلام آمده است تا انسان‌ها را به سوی همین هدف رهنمون شود. زیرا اهداف تربیت در اسلام رساندن به کمال مطلق و بیدار ساختن استعداد خدا خواهی و خدا جویی انسان است (۱۷). شخص متدین و مؤمن که بزرگترین آرام بخش را یاد خدا می‌بینند، ایمانش مهم‌ترین پشتوانه در مسیر زندگی است و خدا را برترین تکیه‌گاه می‌بینند، انسان اگر از ایمان خالی شود. اگر چه وجدان بر او حاکم باشد باز هم نمی‌تواند انسانی به تمام معنی باشد؛ بلکه احساس کمبود می‌کند و گرفتار آشفتگی‌ها و پریشان حالی‌ها می‌شود. از تعبیرهای زیبای قرآن که در مورد حزن دارد این نکته را به‌خوبی می‌توان درک کرد که خداوند ایمان و عبادت را مهم‌ترین چیزی نقش آموزه‌های دینی در بهداشت روانی می‌داند که از اندوه و اضطراب جلوگیری می‌نماید (۱۸).

از محدویت‌های این مطالعه می‌توان اشاره کرد که بررسی‌ها و مصاحبه‌ها مطابق با چند جلسه روان‌درمانی بوده است و زمان برای دوره‌های پیگیری نیز وجود نداشت. جلسات آموزش درمان هم بامشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به موقع درجلسات، غیبت نکردن از جلسات درمانی و موارد دیگر همراه بود. همچنین از آن‌جایی که مطالعه در شهر کرمان بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده است در تعمیم نتایج به دانشجویان کل کشور باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود، از سایر مداخلات درمانی استفاده شود. همچنین این پژوهش در سایر شهرها اجرا گردد. در بُعد کاربردی به درمانگران مرتبط با این حیطه پیشنهاد می‌شود، در ابتدا آموزش‌های لازم در ارتباط با معناگرایی مبتنی بر فرهنگ اسلامی را دریافت کرده، سپس این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره آموزش و پرورش و... که دانش‌آموزان با مشکلات روان‌شناختی به آن‌ها مراجعه می‌کنند جهت بهبودی این‌گونه افراد به‌کار برند تا پذیرد تا آسیب‌های روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند و سلامت روانی و تاب‌آوری آن‌ها افزایش یابد.

نتیجه‌گیری

براساس نتایج این پژوهش اثربخشی آموزش برنامه ارتقای سلامت مبتنی بر معناگرایی اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان به این دلیل است که مبنای برنامه فوق، اصول و مفاهیم آن برخلاف برخی از روان‌درمانی‌های وجودی که جهان را پوچ و بی‌معنا می‌دانند، رویکردی دینی دارد و از اصول اساسی این رویکرد، هستی، هدف و غایتی دارد و ما در جهانی معنادار زندگی می‌کنیم که این نظر با نظر ادیان هم راستا است. با توجه به اثربخشی آموزش این برنامه بر سلامت روان و تاب‌آوری، می‌توان از این برنامه برای کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان استفاده کرد.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]

منابع

1. Komariah N, Nihayah I. Improving The Personality Character of Students Through Learning Islamic Religious Education. At-Tadzkir: Islamic Education Journal 2023; 2(1): 65-77.
2. Amirloo I, Naderi F. The Effect of Logotherapy Training on Mental Image Of God, Death Anxiety, And Religiousness Among Secondary School Students In Ahvaz City. Knowledge & Research in Applied Psychology 2017; 18(1): 1-11. [In Persian]
3. Porru F, Schuring M, Bültmann U, Portoghese I, Burdorf A, Robroek SJ. Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. J Affect Disord 2022 Jan 1; 296: 250-7.
4. Faisal RA, Jobe MC, Ahmed O, Sharker T. Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. Int J Ment Health Addict 2022; 20(3): 1500-15.
5. *Mohammad-jafari R, Heydari nasab M. Examining physical and mental health in religious teachings from the perspective of martyr Motahari.* Journal of Medicine and Spiritual Cultivation *2022; 31(3): 172-184. [In Persian]*
6. Schwalm, FD, Zandavalli, RB, de Castro Filho ED, Lucchetti, G. Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. J Health Psychol 2022; 27(5): 1218-1232.
7. Hatami S, Shekarchizadeh H. Relationship between spiritual health, resilience, and happiness among a group of dental students: a cross-sectional study with structural equation modeling method. BMC Med Educ 2022; 22(1): 184.
8. Ebrahimi A, Yadollahpour M, Akbarzadeh Pasha A, Seyedi-Andi S, khafri S. The Relationship between Spiritual Health and Resilience in Hemodialysis Patients. J Babol Univ Med Sci 2021; 23(1): 135-141. [In Persian]
9. Maleki Ghalandoz P, Sardary B. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Improving Psychological Adjustment of the Students with Suicidal Ideation: With an Emphasis on Religious Teachings. Applied Issues in Islamic Education 2020; 5(2): 115-142. [In Persian]
10. Wong PT. Existential positive psychology and integrative meaning therapy. Int Rev Psychiatry 2020 Nov 16; 32(7-8): 565-78.
11. Motamedi A, Khanjani M. Religiosity, Spirituality and Health - Scientific Mechanisms and Evidence. Iran J Cult Health Promot 2021; 4(4): 510-520. [In Persian]
12. Wahab MA. Islamic spiritual and emotional intelligence and its relationship to eternal happiness: A conceptual paper. J Relig Health 2022; 61(6): 4783-806.
13. Harianti WS, Huwaida R, Adriwiguna NS, Qudsyi H. Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction. Int J Publ Health Sci 2022 Mar 1; 11(1): 38-46.
14. Ali-Rezaee Moqaddam Bajestani, S, Lotfi Kashani F, Baqeri F. A Comparison of the Impact of Group Spiritual Therapy and Logotherapy on the Anxiety and Depression Symptoms of the Wives of Disabled Veterans Suffering from War-Related PTSD. Military Psychology 2019; 8(32): 5-19. [In Persian]
15. Farahini N, Afrooz Gh, Ghobari B, Arjamandnia A. The effectiveness of the meaning therapy program based on Islamic-Iranian values on the marital satisfaction of parents of exceptional children. Iranian Journal of Family Psychology 2021; 6(1): 15-26. [In Persian]
16. Kanaani K, Godarzi MA. Investigating the Effect of Islamic logo Therapy on the Improvement of Social adaptation and Resiliency in the mothers of Mentally Retarded Children. Community Health Journal 2017 May 9; 10(1): 52-62. [In Persian]
17. Sorourian Z, Taghizadeh MH, Sorourian HR. The effectiveness of meaning therapy; With a religious approach on self-esteem, happiness and resilience of adolescent girls. ***Ravanshenasi Wa Din*** 2017; 10(3): 81-93. [In Persian]
18. Sedaqat M. The role of religious teachings in mental health and improving immigration problems. Education Journal 2022; 1(2): 39-63. [In Persian]
19. Dwidiyanti M, Munif B, Santoso A, Rahmawati AM, Prasetya RL. DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. Belitung Nurs J 2021 Jun 28; 7(3): 219-26.
20. Taherdoost H. Sampling methods in research methodology; How to choose a sampling Technique for research. International Journal of Academic Research in Management 2016; 5(2): 18-27.
21. Bakhshizadeh SH, Afrooz GH, Beh-pajooh A, Ghobari Bonab B, Shokoohi Yekta M. The Effectiveness of Resiliency based on Islamic Spirituality Training on Mental Health & Spiritual Resiliency among Mothers of Slow Pace (Mentally Retarded) Children. Armaghane-danesh 2016; 21(5): 492-512. [In Persian]
22. Abolmaali Alhosseini K, Mousazadeh Z. Provision and Standardization of Mental Health Questionnaire Based on Islamic Teachings. Journal of Religion and Health 2018; 5(2): 1-12. [In Persian]
23. Farahini N, Afrooz GA, Ghobari Bonab B, Arjmand Nia AA. The effectiveness of logotherapy program based on Islamic-Iranian values on marital satisfaction among parents of exceptional children. Iranian Journal of Family Psychology 2021 Aug 17; 6(1): 15-26. [In Persian]
24. Hashemizadeh F, Rezaei Dehnavi S, Montajabian Z. A Survey of the Effectiveness of Logotherapy Education Based on Mullā Ṣadrā's School of Thoughts upon Marital Satisfaction. Journal of Religion and Health 2021 Feb 10; 8(2): 28-40. [In Persian]
25. Mohammadi P. Role of Teaching Religious-Psychological Teachings on the Quality of Life and Life Style of Islamic Azad University Students of Urmia. Islamic Life Style 2018; 3(1): 37-42. [In Persian]

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]

Original

The Effectiveness of Education of Health Promotion Program Based on Islamic Meaning on The Mental Health and Resilience of Students

Ahmad Tajiki[1], Habibollah Kord[2], Mokhtar Veisani[3*], Zohreh Saeid[2]

1. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Farhangian University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Educational Sciences Department, Farhangian University, Tehran, Iran.
3. ***Corresponding author:** Assistant Professor, Educational Sciences Department, Farhangian University, Tehran, Iran, veisani@cfu.ac.ir

Abstract

Background: Increasing mental health and resilience leads to the progress and growth of students. Meaning therapy based on Iranian-Islamic culture plays an important role in their mental and physical health. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of the health promotion program based on Islamic meaning on the mental health and resilience of students of second-year secondary school boys in Kerman.

Methods: The research method was semi-experimental and pre-test, post-test with a control group. The statistical population of this study included all the male students of the second grade of secondary school in Kerman in the academic year of 2021-2022. Thirty participants (15 in the experimental group and 15 in the control group) were selected using available sampling. The tools of data collection were Abolmaali and Mousazadeh (2018) mental health questionnaire and Bakhshizadeh et al (2016) resilience questionnaire. Meaning therapy intervention based on Iranian-Islamic culture was implemented in ten 90-minute sessions twice a week in the experimental group and the control group did not receive any training. Data was analysed with descriptive tests (mean and standard deviation) and covariance analysis using SPSS-24 software.

Results: The results of the study showed meaning therapy based on Iranian-Islamic culture is effective on the mental health and resilience of male students of the second stage of secondary school in Kerman city at a significance level of $P<0.001$.

Conclusion: Considering the effectiveness of meaning therapy based on Iranian-Islamic culture on mental health and resilience, this therapy can be used to reduce psychological problems in students.

Keywords: Health Promotion, Islam, Mental Health, Psychological Resilience

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.4]