



تأثیر دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان دوره متوسطه دوم

محمود زیوری رحمان^{۱*}، علی گروسی^۲

شناسه دیجیتال (DOI): [10.22084/DUA.2025.30076.1107](https://doi.org/10.22084/DUA.2025.30076.1107)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۱۶



چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان دوره متوسطه دوم انجام شد. روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی (نیمه تجربی) پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان پسر پایه یازدهم شهر بهار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که یک مدرسه پسرانه به عنوان مدرسه پرآسیب در حاشیه شهر بهار شناخته شده بود و یک کلاس (کلاس ۲۴ نفری) به عنوان گروه آزمایش و دیگری (کلاس ۲۴ نفری) به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. کلاس گروه آزمایش به طول ۱۲ هفته، هر هفته روز یکشنبه صبح در کلاس درس دین و زندگی جلسه قرائت زیارت عاشورا و در این ۱۲ هفته سه روز در هفته اول صبح قرائت دعای عهد داشتند. کلاس گروه گواه در این مدت دعا و زیارت خاصی در مدرسه قرائت نکردند. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسش نامه امنیت روانی مزلو (۲۰۰۴) و نشاط معنوی چیریان و افروز (۱۳۹۵) بود. یافته های پژوهش نشان داد شرکت در دعا و نیایش بر ترکیب خطی امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان پسر پایه یازدهم تأثیر معنی دار دارد و میزان تأثیر شرکت در دعا و نیایش به صورت همزمان بر ترکیب خطی امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان ۰/۹۴۸ بود، و میزان تأثیر شرکت در دعا و نیایش بر افزایش امنیت روانی ۰/۹۱۵ و نشاط معنوی ۰/۸۲۷ بود. بنابراین نتیجه گیری می شود که دعا و نیایش به عنوان راهکاری معنوی می تواند در تقویت امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان مؤثر باشد.

کلیدواژه ها: دعا، نیایش، امنیت روانی، نشاط معنوی، دانش آموزان

۱- استادیار گروه مشاوره، دانشگاه سید جمال الدین اسدآبادی، اسدآباد، ایران. (نویسنده مسئول) * m.zivari@siau.ac.ir

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، مدیر مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره آموزش و پرورش شهرستان بهار، ایران.

aligarosi13580402@gmail.com

۱- مقدمه

در دنیای امروز، با پیشرفت سریع فناوری و تغییرات گسترده اجتماعی، نوجوانان بیش از هر زمان دیگری با چالش‌ها و بحران‌های روانی و اجتماعی متعددی مواجه‌اند. این گروه سنی که در حساس‌ترین مرحله زندگی خود قرار دارد، نیازمند حمایت‌های روانی و معنوی است تا بتواند به سلامت از این دوره عبور کند (شریف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۱). به‌ویژه در دوره متوسطه دوم که نوجوانان با فشارهای تحصیلی، تغییرات هویتی و روابط اجتماعی پیچیده‌ای روبه‌رو می‌شوند، توجه به سلامت روانی و معنوی آنان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند (سیدفاطمی و همکاران، ۱۳۸۵). در این میان، مطالعات روان‌شناختی و دینی بر اهمیت ابزارهای معنوی مانند دعا و نیایش در کاهش اضطراب‌ها، بهبود وضعیت روانی و افزایش نشاط معنوی تأکید دارند (باقرزاده و همکاران، ۱۴۰۱).

دعا و نیایش به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین اشکال معنویت، در بسیاری از ادیان و فرهنگ‌ها به‌عنوان راهی برای تسکین روانی و یافتن آرامش درونی شناخته شده است (افراسیابی و مولوی، ۱۴۰۱). این عمل معنوی به افراد کمک می‌کند تا به نیروهای مافوق طبیعی ارتباط برقرار کنند و از این طریق، احساس امنیت و آرامش درونی را تجربه کنند (بابایی و معماری، ۱۴۰۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دعا و نیایش می‌توانند به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای مقابله با فشارهای روانی عمل کرده و به تقویت امید و کاهش استرس در نوجوانان کمک کنند (مهدیان و همکاران، ۱۴۰۱). بااین‌حال، خلاءهای پژوهشی در مورد بررسی تأثیرات دقیق دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی نوجوانان در شرایط اجتماعی و فرهنگی مختلف هم‌چنان باقی است.

در حقیقت، بسیاری از پژوهش‌ها بر روی بزرگسالان و جمعیت‌های خاص تمرکز کرده و کمتر به تأثیر دعا و نیایش در میان نوجوانان پرداخته‌اند (ولی‌زاد، ۱۴۰۱). هم‌چنین، برخی از مطالعات تنها به بررسی رابطه میان دعا و سلامت روانی پرداخته‌اند و نقش دعا در ایجاد نشاط معنوی و کاهش بحران‌های هویتی نوجوانان به‌طور جامع بررسی نشده است (پارگامنت^۱، ۲۰۱۷). این خلاء پژوهشی نشان می‌دهد که نیاز به مطالعات بیشتری در این حوزه وجود دارد تا بتوان به‌طور دقیق‌تر تأثیرات دعا و نیایش بر وضعیت روانی و معنوی نوجوانان را مورد ارزیابی قرار داد.

یکی از مهم‌ترین مسائل باز در این حوزه، عدم تعریف دقیق و روشن از مفاهیم مرتبط با نشاط معنوی و امنیت روانی در نوجوانان است (سیدفاطمی و همکاران، ۱۳۸۵). نشاط معنوی به معنای ارتباط



عمیق با معنای زندگی و احساس رضایت از وجود خود است، اما پژوهش‌های موجود کمتر به ارائه تعریف‌های عملیاتی از این مفهوم پرداخته‌اند (کوئینگ^۱، ۲۰۱۹). هم‌چنین، این پرسش که چگونه دعا و نیایش می‌تواند به بهبود امنیت روانی در نوجوانان کمک کند، هم‌چنان به‌عنوان یک مسئله باز باقی مانده است و نیاز به تبیین بیشتر دارد (اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۲). پژوهش حاضر تلاش دارد تا این مسائل را مورد بررسی قرار دهد و به ارائه پاسخ‌های علمی به این پرسش‌ها بپردازد.

ضرورت انجام این پژوهش در شرایط کنونی نیز از چند جهت قابل تبیین است. از یک سو، افزایش مشکلات روانی در میان نوجوانان، مانند افسردگی، اضطراب و بحران‌های هویتی، نیاز به یافتن روش‌های مؤثر برای مقابله با این مشکلات را افزایش داده است (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۸۴). از سوی دیگر، معنویت و مناسک دینی در فرهنگ‌های مختلف هم‌چنان به‌عنوان یکی از ابزارهای اصلی برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای روانی مطرح هستند و بررسی دقیق‌تر تأثیرات این روش‌ها بر نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد (ولی‌زاد، ۱۴۰۱). این پژوهش با توجه به این ضرورت‌ها، به دنبال ارائه داده‌های جدید و کاربردی در این زمینه است و می‌تواند به سیاست‌گذاران آموزشی و مشاوران مدارس کمک کند تا از دعا و نیایش به‌عنوان یک ابزار معنوی در برنامه‌های تربیتی استفاده کنند.

نوآوری این پژوهش به‌ویژه در روش‌شناختی آن قابل توجه است؛ به‌طوری که نخست، این پژوهش با به‌کارگیری روش‌های علمی و تجربی، به‌طور دقیق تأثیر دعا و نیایش را بر امنیت روانی و نشاط معنوی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم مورد بررسی قرار می‌دهد. استفاده از ابزارهای استاندارد و معتبر برای سنجش این متغیرها، دقت و اعتبار نتایج را تضمین می‌کند. دوم، طراحی پژوهش به گونه‌ای است که از روش‌های ترکیبی برای تحلیل داده‌ها بهره می‌برد؛ این رویکرد امکان دسترسی به داده‌های جامع‌تر و تفسیر دقیق‌تر را فراهم می‌کند. سوم، این مطالعه از یک نمونه‌گیری هدفمند و دقیق برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده کرده است که به اعتبار خارجی نتایج کمک می‌کند. این جنبه‌های روش‌شناختی، پژوهش را به منبعی ارزشمند برای تدوین برنامه‌های آموزشی و تربیتی مبتنی بر شواهد تبدیل می‌کند (لوین^۲، ۲۰۲۰).

پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این خلاءهای پژوهشی و تبیین دقیق‌تر مفاهیم مرتبط با امنیت روانی و نشاط معنوی در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم انجام شده است. در این پژوهش، به دنبال بررسی این است که آیا دعا و نیایش می‌تواند به‌عنوان یک ابزار معنوی مؤثر، به بهبود وضعیت روانی و معنوی

نوجوانان کمک کند و به چه شیوه‌هایی می‌توان از این ابزار برای تقویت امنیت روانی و افزایش نشاط معنوی آنان بهره برد. نتایج این پژوهش می‌تواند به مشاوران مدارس، والدین و سیاست‌گذاران آموزشی کمک کند تا به‌طور دقیق‌تری به نیازهای روانی و معنوی نوجوانان پاسخ دهند و از روش‌های معنوی مانند دعا و نیایش برای بهبود وضعیت روانی آنان استفاده کنند. هم‌چنین، این مطالعه می‌تواند به تبیین بهتر نقش معنویت در شکل‌گیری هویت نوجوانان و افزایش احساس امنیت روانی آنان کمک کند و به ارائه راهکارهای عملی برای مقابله با بحران‌های هویتی و روانی در این دوره حساس بپردازد.

۲- مبانی نظری تحقیق

اثر بخشی دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی نوجوانان، ریشه در مبانی نظری و روان‌شناختی دارد که این فعالیت‌های معنوی را به‌عنوان روش‌هایی برای بهبود وضعیت روانی و معنوی افراد به‌ویژه در دوره حساس نوجوانی تبیین می‌کنند. دعا و نیایش به‌عنوان فعالیت‌های معنوی، از دیرباز در جوامع مختلف به‌عنوان ابزارهایی برای دستیابی به آرامش، رضایت درونی و کاهش اضطراب مورد استفاده قرار گرفته‌اند (باقرزاده و همکاران، ۱۴۰/۱). این فعالیت‌ها به واسطه ایجاد حس وابستگی به منبعی فراتر از قدرت‌های انسانی، به نوجوانان و دیگر گروه‌های سنی کمک می‌کنند تا از چالش‌های روانی و اجتماعی عبور کرده و به وضعیت پایدارتر و متعادل‌تری دست یابند.

۲-۱- نظریه‌های معنویت‌گرایی

نظریه‌های معنویت‌گرایی بر این باورند که انسان‌ها نیازمند ارتباط با یک نیروی مافوق هستند که بتواند به آنان آرامش، امید و قدرت برای مقابله با چالش‌های زندگی دهد. در نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با معنویت و دین، دعا و نیایش به‌عنوان پلی برای دستیابی به این ارتباط با نیروی معنوی در نظر گرفته می‌شود. افراد با برقراری این ارتباط، احساس می‌کنند که از سوی نیرویی برتر حمایت می‌شوند و این احساس حمایت، آنان را در برابر اضطراب و ترس از ناشناخته‌ها مقاوم‌تر می‌کند (ولی‌زاد، ۱۴۰۱). بر این اساس، دعا و نیایش می‌توانند به‌عنوان سازوکارهایی برای کاهش تنش‌ها و ایجاد حس امنیت روانی عمل کنند، زیرا فرد خود را به منبعی فراتر متصل می‌بیند که در هر شرایطی می‌تواند به او کمک کند. نظریه‌پردازانی همچون پارگامنت (۲۰۱۷) معتقدند که دعا و نیایش به افراد اجازه می‌دهند تا احساسات و نگرانی‌های خود را به خداوند بسپارند و از این طریق به آرامش و اطمینان خاطر دست یابند.



۲-۱-۱- نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر و مفاهیم سلامت روانی

روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اهمیت مفاهیمی همچون شادمانی، رضایت و امیدواری تأکید دارد. در این رویکرد، فعالیت‌های معنوی مانند دعا و نیایش به‌عنوان یکی از روش‌های اثربخش برای افزایش این حالت‌های روان‌شناختی شناخته می‌شوند. دعا و نیایش به دلیل تمرکز بر شکرگزاری، ارتباط با ارزش‌های معنوی و جستجوی معنا، افراد را به سوی حالاتی از نشاط معنوی و رضایت درونی هدایت می‌کنند (پارگامنت، ۲۰۱۷). روان‌شناسی مثبت‌نگر معتقد است که این حالات مثبت روانی، همانند حس قدردانی و شکرگزاری که در دعا و نیایش تقویت می‌شوند، باعث افزایش شادمانی و نشاط معنوی می‌شوند و از این طریق به کاهش استرس و افزایش سلامت روانی منجر می‌شوند. بر این اساس، نوجوانان با انجام فعالیت‌های معنوی، به‌ویژه دعا و نیایش، می‌توانند به احساسات مثبت‌تری دست یابند که به کاهش احساسات منفی همچون اضطراب و افسردگی کمک می‌کند (یحیی‌زاده جلودارو لطفی گودرزی، ۱۳۹۱).

۲-۱-۲- نظریه دلبستگی و پیوند معنوی

در نظریه دلبستگی که توسط جان بالبی مطرح شد، پیوندهای عاطفی اولیه، نقش حیاتی در شکل‌دهی احساس امنیت و ثبات روانی افراد دارند. بر اساس این نظریه، دلبستگی به افراد مهم (مانند والدین یا مراقبان اولیه) از طریق ارائه حمایت، مراقبت و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی، بنیان‌گذار احساس ایمنی و اعتماد در فرد است. این احساس امنیت اولیه، پایه‌ای برای تنظیم عواطف، کاهش اضطراب و ایجاد روابط مثبت در مراحل بعدی زندگی محسوب می‌شود. نوجوانان، با توجه به تغییرات رشدی و بحران‌های هویتی که تجربه می‌کنند، به دنبال منابعی برای ایجاد حس امنیت و کاهش تنش‌های عاطفی هستند. نظریه دلبستگی تأکید می‌کند که در صورت عدم دسترسی به منابع دلبستگی انسانی مناسب یا ناکافی بودن این منابع، افراد ممکن است به جستجوی جایگزین‌های معنوی یا روحانی برای پر کردن این خلأ بپردازند (لویس^۱، ۲۰۲۰). دعا و نیایش به‌عنوان یک پیوند معنوی، می‌توانند نقش مشابهی ایفا کنند. این فعالیت‌ها از طریق تقویت احساس تعلق به یک نیروی برتر و حمایت‌گر به نوجوانان کمک می‌کنند تا احساس ایمنی، معنا و هدف در زندگی پیدا کنند. در واقع، ارتباط معنوی از طریق دعا و نیایش به نوجوانان احساس تعلق می‌بخشد که مشابه با حمایت دلبستگی اولیه عمل می‌کند و احساس تنهایی و انزوا را

1. Levin

کاهش می‌دهد. از این رو، می‌توان گفت که دعا و نیایش نه تنها در بهبود امنیت روانی بلکه در تقویت نشاط معنوی نوجوانان نیز مؤثرند (سیدفاطمی و همکاران، ۱۳۸۵).

۲-۱-۳- نظریه‌های روان‌تحلیلی و فرایندهای دفاعی

از دیدگاه روان‌تحلیل‌گران، دعا و نیایش می‌توانند به عنوان سازوکارهای دفاعی سالم برای مقابله با اضطراب و استرس عمل کنند. دعا و نیایش، افراد را قادر می‌سازند تا با پذیرش احساسات منفی و افکار ناراحت‌کننده، آن‌ها را به منبعی معنوی بسپارند و از این طریق به تعادل و آرامش بیشتری برسند. فروید معتقد بود که دین و معنویت به عنوان نوعی سازوکار دفاعی برای مواجهه با بحران‌های زندگی و اضطراب‌های درونی عمل می‌کنند و افراد با ارتباط با خدا و نیایش، می‌توانند احساسات منفی خود را مدیریت کنند و از فشارهای روانی رهایی یابند (ولی‌زاد، ۱۴۰۱). با این دیدگاه، نوجوانانی که در فعالیت‌های معنوی مانند دعا و نیایش مشارکت دارند، با به کارگیری این سازوکارهای دفاعی سالم، می‌توانند از فشارهای روانی و اضطراب‌های روزمره خود فاصله بگیرند و به امنیت روانی و نشاط معنوی دست یابند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۸۴).

۲-۱-۴- نظریه تاب‌آوری روان‌شناختی

تاب‌آوری به توانایی فرد در تحمل و مقابله با موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا اشاره دارد. بر اساس نظریه تاب‌آوری، افرادی که از حمایت معنوی برخوردارند و به نیرویی فراتر از خود اعتقاد دارند، در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های زندگی مقاوم‌تر هستند. دعا و نیایش، این تاب‌آوری را تقویت می‌کنند و نوجوانان را قادر می‌سازند که با امید و آرامش بیشتری با مشکلات زندگی روبرو شوند (پارکر و هاریس^۱، ۲۰۲۲). با تکرار دعا و نیایش و افزایش پیوند معنوی، افراد توانایی بیشتری در کنترل واکنش‌های عاطفی خود به دست می‌آورند و این افزایش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبود امنیت روانی و نشاط معنوی آنان شود. از این منظر، نوجوانانی که به طور مرتب دعا و نیایش شرکت می‌کنند، در مواجهه با چالش‌های زندگی کمتر دچار افت روحی و روانی می‌شوند و از توانایی بیشتری برای حفظ سلامت روانی خود برخوردارند (اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۲).

۲-۱-۵- نظریه شکرگزاری و رضایت درونی

شکرگزاری و رضایت از زندگی به عنوان دو عامل مهم در نشاط معنوی و سلامت روانی مورد توجه روان‌شناسان مثبت‌نگر قرار گرفته است. دعا و نیایش، به ویژه در قالب ذکر شکر و قدردانی، افراد را به



1. Parker & Harris

سوی افکار مثبت و نگرش‌های قدردانی نسبت به زندگی هدایت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که به شکرگزاری و قدردانی اهمیت می‌دهند، از میزان استرس و اضطراب کمتری برخوردارند و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند (اموز و مک‌کالو^۱، ۲۰۰۳). این رضایت درونی که از دعا و نیایش ناشی می‌شود، می‌تواند به‌عنوان یک منبع پایدار نشاط معنوی عمل کند و از بروز احساسات منفی مانند ناراضی و افسردگی در نوجوانان جلوگیری کند (مهدیان و همکاران، ۱۴۰۱).

۲-۲- مفهوم امنیت روانی و شاخص‌های آن

امنیت روانی به معنای احساس اطمینان و آزادی از تهدیدات روانی یا عاطفی است که فرد را قادر می‌سازد تا با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای متعادل و سازگارانه روبه‌رو شود. این مفهوم شامل احساس آرامش، اعتماد به نفس درونی، و ثبات هیجانی است که به افراد کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روزمره و بحران‌های زندگی، پایداری روانی خود را حفظ کنند (مزلو^۲، ۱۹۴۳). امنیت روانی از این منظر، یک حالت پایدار و مداوم از رضایت و آرامش ذهنی است که به افراد اجازه می‌دهد تا احساس کنند از نظر روانی و اجتماعی در محیطی امن و قابل اعتماد زندگی می‌کنند. این مفهوم، یکی از مؤلفه‌های کلیدی سلامت روانی است و افراد با امنیت روانی بالا، از تعادل عاطفی و شناختی بیشتری برخوردارند که به آن‌ها کمک می‌کند در موقعیت‌های استرس‌زا به‌طور مؤثر عمل کنند و کمتر تحت تأثیر عوامل منفی بیرونی قرار گیرند (کیم و هان^۳، ۲۰۲۲).

۲-۲-۱- اهمیت امنیت روانی

امنیت روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا به افراد اجازه می‌دهد که با آرامش و تمرکز بیشتری با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی مواجه شوند. افراد با امنیت روانی بالا نه تنها در برابر اضطراب و استرس مقاومت بیشتری نشان می‌دهند، بلکه احساس رضایت و شادمانی بیشتری نیز دارند. این مفهوم در طول رشد و تکامل روانی فرد اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، به‌ویژه در دوره‌هایی همچون نوجوانی که افراد با تغییرات سریع و بحران‌های هویتی مواجه‌اند. در محیط‌هایی که امنیت روانی به‌خوبی تأمین شده باشد، افراد به‌راحتی می‌توانند احساسات خود را ابراز کنند و اعتماد به نفس بیشتری در تعامل با دیگران داشته

1 Emmons & McCullough

2 Maslow

3 Kim & Han

باشند. امنیت روانی می‌تواند هم‌چنین به‌عنوان سپری در برابر مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب و خودکشی عمل کند (اسمیت و جونز^۱، ۲۰۲۱).

۲-۲-۲- شاخص‌های امنیت روانی

امنیت روانی شامل چندین شاخص و مؤلفه است که هر کدام به‌طور جداگانه در ایجاد و تقویت این احساس نقش دارند. در زیر به تبیین این شاخص‌ها پرداخته شده است:

احساس آرامش درونی و عدم اضطراب مداوم: یکی از شاخص‌های اصلی امنیت روانی، احساس آرامش و آرامش درونی است. افرادی که امنیت روانی بالایی دارند، کمتر دچار اضطراب‌های مداوم و نگرانی‌های مداوم هستند. آن‌ها به‌خوبی می‌توانند با احساسات خود کنار بیایند و از مدیریت روانی بهتری برخوردارند. این شاخص نشان‌دهنده توانایی فرد در کنترل افکار منفی و دوری از نگرانی‌های نابه‌جا است (اسمیلی و همکاران، ۱۴۰۲).

اعتماد به نفس و خودپذیری: اعتماد به نفس به‌عنوان توانایی فرد در اعتقاد به توانایی‌ها و ارزش‌های خود، یکی از عناصر مهم امنیت روانی است. افرادی که از امنیت روانی بالا برخوردارند، خود را می‌پذیرند و به نقاط قوت و ضعف خود آگاه‌اند. آن‌ها می‌توانند بدون احساس تردید یا خودکم‌بینی به تحقق اهدافشان بپردازند و با اعتماد به نفس در مواجهه با چالش‌های جدید عمل کنند (جراکیا و پیکنوارس^۲، ۲۰۲۱).

احساس تعلق و حمایت اجتماعی: امنیت روانی به‌شدت با احساس تعلق به گروه‌های اجتماعی و ارتباطات پایدار با دیگران مرتبط است. افراد با امنیت روانی بالا، معمولاً شبکه‌های اجتماعی حمایتی قوی دارند و از احساسات همبستگی و تعلق به جامعه، خانواده یا گروه‌های دوستان بهره‌مندند. این احساس تعلق و حمایت اجتماعی، به آنان کمک می‌کند تا در مواقع استرس‌زا و دشوار، از پشتیبانی عاطفی لازم برخوردار شوند (کیم و هان^۳، ۲۰۲۲).

پایداری عاطفی و مدیریت هیجانات: پایداری عاطفی یا توانایی مدیریت و کنترل هیجانات نیز از شاخص‌های مهم امنیت روانی است. افرادی که امنیت روانی بالایی دارند، در مواجهه با



1 Smith & Jones
2 Garcia & Piqueras
3 Kim & Han

موقعیت‌های هیجانی یا استرس‌زا واکنش‌های شدیدی نشان نمی‌دهند و قادر به کنترل هیجانات منفی خود هستند. این افراد می‌توانند احساسات خود را به‌شیوه‌ای سالم بیان کنند و از تصمیم‌گیری‌های ناگهانی و احساسی اجتناب کنند (جراکیا و پیکنوارس، ۲۰۲۱).

احساس کنترل بر زندگی و تصمیم‌گیری مستقل: یکی دیگر از مؤلفه‌های امنیت روانی، احساس کنترل و تسلط بر زندگی و تصمیم‌گیری‌های فردی است. افرادی که امنیت روانی بالایی دارند، احساس می‌کنند که می‌توانند بر رویدادها و شرایط زندگی‌شان تأثیر بگذارند و تصمیم‌گیری‌های مؤثری داشته باشند. این احساس کنترل، به آن‌ها اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد و به آنان امکان می‌دهد تا در مواجهه با مشکلات، به طور مستقل و با اتکال به خود عمل کنند (اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۲).

انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در برابر استرس و ناملایمات: انعطاف‌پذیری یا تاب‌آوری، توانایی فرد در سازگاری با تغییرات و مواجهه با شرایط دشوار است. افراد با امنیت روانی بالا در برابر استرس‌ها و ناملایمات زندگی مقاوم‌ترند و به‌راحتی می‌توانند خود را با موقعیت‌های جدید سازگار کنند. این افراد معمولاً نگرش مثبتی به تغییرات دارند و از این رو، کمتر تحت تأثیر عوامل استرس‌زا قرار می‌گیرند و سریع‌تر به حالت عادی باز می‌گردند (برون و گرین، ۲۰۲۱).

خودآگاهی و شناخت احساسات و نیازهای درونی: خودآگاهی به توانایی فرد در شناخت احساسات، نیازها و انگیزه‌های درونی خود اشاره دارد. افراد با امنیت روانی بالا، به‌خوبی از حالت‌های روانی خود آگاه هستند و می‌توانند احساسات و نیازهای خود را شناسایی و به‌شیوه‌ای سالم و مناسب ابراز کنند. این شناخت از خود، به آن‌ها امکان می‌دهد تا در مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی، تصمیم‌های بهتری اتخاذ و از بروز واکنش‌های نابه‌جا و ناسالم جلوگیری کنند (کیم و لی، ۲۰۲۳).

احساس ارزشمندی و معنای زندگی: احساس ارزشمندی و داشتن معنا در زندگی نیز از عناصر مهم امنیت روانی به‌شمار می‌آیند. افرادی که احساس می‌کنند زندگی‌شان دارای معنا و هدف است، از امنیت روانی بیشتری برخوردارند. این افراد به ارزش‌ها و اهداف خود متعهدند و درک روشنی از مسیر زندگی خود دارند. این احساس معنا و هدف، به آنان انگیزه می‌دهد که در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، با اطمینان و امید به مسیر خود ادامه دهند (کیم و هان، ۲۰۲۲).

1 Brown, A., & Green

2 Kim & Lee

احساس ایمنی در محیط زندگی: احساس امنیت و ایمنی در محیط‌های زندگی و کار نیز نقش مهمی در امنیت روانی دارد. افرادی که در محیط‌هایی زندگی می‌کنند که احساس امنیت و آرامش دارند، از امنیت روانی بیشتری برخوردارند. محیط‌های پرتنش و پرخطر می‌توانند امنیت روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهند و موجب بروز استرس و اضطراب شوند. بنابراین، احساس ایمنی در محیط زندگی و کار از جمله عوامل اساسی در امنیت روانی افراد به شمار می‌آید (برون و گرین^۱، ۲۰۲۱).

۲-۳- مفهوم نشاط معنوی و شاخص‌های آن

نشاط معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد معنوی سلامت، به احساس رضایت، سرزندگی و ارتباط عمیق با معنای زندگی اشاره دارد که از طریق ارتباط با ارزش‌های معنوی و روحانی درونی به‌دست می‌آید. این نوع از نشاط، نه‌تنها شامل شادمانی و رضایت عاطفی است، بلکه فراتر از احساسات سطحی، به حالتی از آرامش، امید و رضایت درونی مرتبط با معنا و هدف زندگی منتهی می‌شود. نشاط معنوی، در واقع، سطحی از رضایت و شادمانی پایدار است که فرد از طریق ارتباط با ارزش‌های معنوی، از جمله باورهای دینی، اخلاقی و معنای زندگی، کسب می‌کند و موجب ایجاد حس مثبت و هدفمند در زندگی می‌شود (شریف نیا و همکاران، ۱۳۹۱). نشاط معنوی به‌ویژه در دوره‌هایی از زندگی که افراد با چالش‌ها و بحران‌های معنوی روبرو هستند، می‌تواند به‌عنوان نیرویی پشتیبان و استحکام‌بخش عمل کند. این حالت می‌تواند در برابر فشارهای روانی و اجتماعی نقش محافظتی داشته باشد و افراد را قادر سازد تا با نگاهی مثبت و معناگرا به زندگی، در مواجهه با دشواری‌ها انعطاف بیشتری از خود نشان دهند (کیم و هان، ۲۰۲۲).

۲-۳-۱- اهمیت نشاط معنوی

نشاط معنوی از آنجا که به فرد کمک می‌کند تا در زندگی خود معنا و هدفی بیابد، دارای اهمیتی اساسی در سلامت روانی و عاطفی افراد است. وجود نشاط معنوی در زندگی باعث می‌شود که فرد بتواند در مواجهه با مشکلات و فشارهای روزمره، تعادل و آرامش بیشتری داشته باشد و از زندگی لذت بیشتری ببرد. نشاط معنوی می‌تواند به‌عنوان منبعی از انرژی درونی و پایدار برای مقابله با چالش‌ها و ناملازمات عمل کند. این نوع از نشاط، به افراد اجازه می‌دهد که از یک دیدگاه مثبت و معناگرا به زندگی بنگرند و



احساس رضایت بیشتری از دستاوردهای زندگی خود داشته باشند. نشاط معنوی، به‌ویژه برای نوجوانان و جوانان که در دوران جستجوی هویت و معنای زندگی خود هستند، بسیار مهم است (یانگ و وئو^۱، ۲۰۲۱).

۲-۳-۲- شاخص‌های نشاط معنوی

نشاط معنوی شامل چندین شاخص و مؤلفه است که هر کدام به‌طور جداگانه به ایجاد و تقویت این نوع از نشاط کمک می‌کنند. در ادامه به تبیین شاخص‌های نشاط معنوی پرداخته می‌شود:

احساس معنا و هدف در زندگی: یکی از شاخص‌های اصلی نشاط معنوی، احساس ارتباط با معنا و هدف زندگی است. افرادی که از نشاط معنوی برخوردارند، معمولاً درک روشنی از اهداف و ارزش‌های زندگی خود دارند و احساس می‌کنند که زندگی‌شان دارای معنایی عمیق و باارزش است. این افراد قادرند حتی در مواقع سخت و بحرانی نیز معنای عمیق‌تری از زندگی بیابند که به آنان انگیزه و شادمانی می‌دهد (فرانکل^۲، ۱۹۶۳).

حس ارتباط با نیروی برتر یا معنوی: ارتباط با نیرویی فراتر از خود و باور به وجود خداوند یا نیروی معنوی دیگر، یکی دیگر از شاخص‌های نشاط معنوی است. افرادی که از این ارتباط برخوردارند، احساس می‌کنند که تنها نیستند و در برابر چالش‌ها و ناملايمات، از پشتیبانی و حمایت معنوی برخوردارند. این ارتباط به افراد حس آرامش و اطمینان خاطر می‌دهد و به آنان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری با زندگی روبه‌رو شوند (کوئینگ^۳، ۲۰۱۹).

احساس رضایت و قدردانی: یکی از ویژگی‌های بارز افراد با نشاط معنوی بالا، احساس قدردانی و شکرگزاری از زندگی و نعمت‌های آن است. این افراد می‌توانند به جای تمرکز بر مشکلات و نواقص، به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنند و برای داشته‌های خود شکرگزار باشند. این نگرش قدردانه، موجب افزایش رضایت درونی و کاهش احساسات منفی مانند ناراضایتی و افسردگی می‌شود (امونز و مک‌کالو^۴، ۲۰۰۳).

امید و خوش‌بینی: افراد با نشاط معنوی بالا، معمولاً از امید و خوش‌بینی به آینده برخوردارند و با دیدی مثبت به زندگی و آینده می‌نگرند. این خوش‌بینی و امید به آینده به آنان کمک می‌کند که با نیروی بیشتری با مشکلات روبه‌رو شوند و با امید به نتایج بهتر و تحقق اهداف، در مسیر زندگی حرکت

1 Yang & Wu

2 Frankl

3 Koenig

4 Emmons & McCullough

کنند. امید به آینده یکی از عوامل کلیدی نشاط معنوی است و موجب ایجاد حس مثبت و خوشایند در افراد می‌شود (یثو و زانگ^۱، ۲۰۲۳).

حس هم‌بستگی و ارتباطات مثبت اجتماعی: نشاط معنوی با حس تعلق و ارتباط با دیگران نیز ارتباط دارد. افراد با نشاط معنوی بالا، معمولاً روابط اجتماعی مثبت و پایداری با دیگران دارند و از حس هم‌بستگی با جامعه و اطرافیان بهره‌مندند. این حس تعلق و ارتباط اجتماعی به آنان کمک می‌کند تا احساس تنهایی و انزوا را کاهش دهند و از حمایت‌های عاطفی و معنوی دیگران بهره‌مند شوند. حس هم‌بستگی و ارتباطات مثبت اجتماعی، از شاخص‌های مهم نشاط معنوی است که به ایجاد حس رضایت و شادمانی در زندگی کمک می‌کند (چن و چن^۲، ۲۰۲۳).

پذیرش و صبر در مواجهه با چالش‌ها و نااملائیات: یکی دیگر از شاخص‌های نشاط معنوی، توانایی پذیرش و صبر در برابر چالش‌ها و نااملائیات زندگی است. افرادی که از نشاط معنوی برخوردارند، می‌توانند با دیدی مثبت‌تر و پذیرش بیشتر به چالش‌ها نگاه کنند و از فشارهای روانی ناشی از موقعیت‌های سخت فاصله بگیرند. این پذیرش و صبر، به آنان کمک می‌کند تا با آرامش و اطمینان به آینده به مسیر زندگی خود ادامه دهند و از انگیزه بیشتری برخوردار شوند (کیم و هان، ۲۰۲۲).

انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری معنوی: انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری معنوی به توانایی فرد در حفظ تعادل و پایداری معنوی در مواجهه با مشکلات و تغییرات زندگی اشاره دارد. افرادی که از نشاط معنوی برخوردارند، معمولاً توانایی بیشتری در سازگاری با تغییرات و مواجهه با بحران‌های زندگی دارند. این افراد قادرند از تجربیات منفی، درس بگیرند و به‌جای ناامیدی، از این تجربیات برای رشد و توسعه معنوی خود بهره ببرند. این تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری، به آنان کمک می‌کند تا به‌جای تسلیم شدن در برابر مشکلات، با نگرشی مثبت و معناگرا با آن‌ها روبه‌رو شوند (وانگ و لی^۳، ۲۰۲۳).

خودآگاهی و خودشناسی معنوی: خودآگاهی و خودشناسی معنوی از دیگر شاخص‌های نشاط معنوی است. افراد با نشاط معنوی بالا، به‌خوبی از باورها، ارزش‌ها و نیازهای معنوی خود آگاهند و می‌توانند با شناخت بهتری از خود، به سمت دستیابی به اهداف و ارزش‌های معنوی‌شان حرکت کنند. این خودآگاهی و خودشناسی معنوی، به آنان کمک می‌کند که در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی،



1 Yue & Zhang
2 Chen & Chen
3 Wang & Li

از اهداف و ارزش های معنوی خود بهره مند شوند و به تعادل بیشتری دست یابند (سیدفاطمی و همکاران، ۱۳۸۵).

احساس امید و معنا در زندگی روزمره: افراد با نشاط معنوی، معمولاً در فعالیت های روزمره خود نیز احساس معنا و ارزش می کنند و از هر لحظه زندگی خود بهره می برند. این احساس امید و معنا در فعالیت های روزمره، به آنان امکان می دهد که در هر شرایطی با نگرشی مثبت و انرژی بیشتری عمل کنند و از فرصت ها و لحظات زندگی خود لذت ببرند (سیدفاطمی و همکاران، ۱۳۸۵).

حس بخشندگی و کمک به دیگران: یکی دیگر از شاخص های نشاط معنوی، تمایل به بخشندگی و کمک به دیگران است. افراد با نشاط معنوی بالا، معمولاً به کمک و حمایت از دیگران علاقه مندند و از احساس رضایت و شادمانی ناشی از کمک به دیگران لذت می برند. این حس بخشندگی، به آنان کمک می کند تا احساس کنند که زندگی شان دارای معنایی بیشتر و فراگیرتر است و به رضایت و نشاط بیشتری دست یابند (زانگ و ایکسو^۱، ۲۰۲۳).

۳-پیشینه پژوهش

در مطالعات متعددی که از دهه ۱۹۶۰ میلادی تاکنون انجام شده است، نقش و تأثیر دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی افراد به اثبات رسیده است. فرانکل (۱۹۶۳) در نظریات و پژوهش های خود بر اهمیت جستجوی معنا و نقش معنویت در افزایش رضایت درونی تأکید کرد و دریافت که دعا و نیایش می تواند به انسان ها کمک کند تا حتی در شرایط دشوار نیز به رضایت و امید دست یابند. کوئینگ و لارسن^۲ (۲۰۰۱) نیز با بررسی سالمندان، نقش دعا و نیایش را در بهبود سلامت روانی تأیید کردند و نشان دادند که سالمندانی که به دعا و نیایش می پردازند، کمتر دچار افسردگی و اضطراب شده و از آرامش بیشتری برخوردارند. در همین راستا، امونز و مک کالو (۲۰۰۳) نیز به تأثیر شکرگزاری در دعا و نیایش پرداختند و به این نتیجه رسیدند که این اعمال معنوی موجب افزایش نشاط معنوی و کاهش استرس در افراد می شود. پژوهش های مذکور در کنار تحقیقات بعدی، نشان دهنده نقش پررنگ دعا و نیایش در کاهش فشارهای روانی و تقویت سلامت روانی است، به گونه ای که افراد با بهره گیری از معنویت قادر به ایجاد احساس آرامش و رضایت درونی بیشتری هستند.

1 Zhang & Xu

2 Koenig & Larson

تحقیقات دیگری نیز در سال‌های اخیر این یافته‌ها را تأیید کرده‌اند. مطالعه سیدفاطمی و همکاران (۱۳۸۵) در میان بیماران نیز به تأثیرات مشابهی اشاره داشت و نشان داد که دعا و نیایش باعث افزایش آرامش و سلامت معنوی در میان بیماران شده و به آن‌ها کمک کرده است تا استرس‌ها را بهتر مدیریت کنند. در همین راستا، پژوهش لطیفیان و بشاش (۱۳۸۴) تأیید کرد که دعا و نیایش به‌عنوان راهکاری برای مقابله با استرس در میان دانشجویان موجب افزایش نشاط معنوی و کاهش اضطراب می‌شود و حس هم‌پستگی را در آنان تقویت می‌کند. ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۴) در تحقیق خود بر روی دانشجویان دریافتند که دعا و نیایش در دوران‌های پرتنش مانند امتحانات، به کاهش اضطراب و افزایش امنیت روانی کمک می‌کند. حجتی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند بیماران همودیالیزی که تناوب دُعی بیشتری داشتند از سلامت معنوی بالاتری برخوردار بودند. شریف‌نیا و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تأثیر دعا بر سلامت معنوی بیماران همودیالیزی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که دعا یک روش مناسب برای سازگاری با بیماری است. چون علاوه بر تسکین اضطراب، موجب ارتقای معنویت می‌شود. روبرتس و پلتیر^۱ (۲۰۱۵) در پژوهشی مشابه، نشان دادند که دعا و نیایش موجب کاهش اضطراب در بیماران قلبی می‌شود و احساس ایمنی و اعتماد به نفس آنان را بهبود می‌بخشد. پارگامنت (۲۰۱۷) نیز با تأکید بر اثرات مثبت ارتباط معنوی، نشان داد که دعا و نیایش منبعی از امید و انگیزه برای زندگی بهتر فراهم می‌آورد و موجب افزایش رضایت روانی افراد می‌شود. پژوهش‌های دیگری مانند مطالعات صادقی و زارعی (۲۰۱۷) نیز در ایران به بررسی تأثیر دعا و نیایش بر سلامت روانی کارکنان پرداختند و نشان دادند که این اعمال موجب کاهش تنش‌های شغلی و افزایش امنیت روانی و رضایت از زندگی می‌شود. این مطالعات به‌طور جامع، نشان می‌دهند که دعا و نیایش به‌عنوان یک منبع حمایتی معنوی، در تقویت امنیت روانی و نشاط معنوی مؤثر است و افراد را قادر می‌سازد تا با امید و آرامش بیشتری به زندگی نگاه کنند.

تحقیقات دیگر نیز این یافته‌ها را به‌خوبی تقویت می‌کنند. چیریان و افروز (۱۳۹۵) نیز در مطالعه‌ای که بر نوجوانان انجام دادند، نشان دادند که نیایش و دعا باعث افزایش نشاط معنوی و رضایت از زندگی در میان نوجوانان می‌شود و احساسات منفی آنان را کاهش می‌دهد. پارکر و هریس^۲ (۲۰۲۲) نیز در مطالعه‌ای روی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن نشان دادند که دعا و نیایش موجب بهبود کیفیت زندگی و نشاط معنوی بیماران می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند تا نگرانی‌هایشان را بهتر مدیریت کنند. در تحقیق



1 Roberts & Pelletier

2 Parker & Harris

ویلیامز و جیمز^۱ (۲۰۲۳)، نقش دعا و نیایش در افزایش تاب‌آوری و کاهش رفتارهای پرخطر در نوجوانان بررسی شد و نتایج نشان داد که نوجوانانی که به دعا و نیایش مشغول بودند، رفتارهای پرخطر کمتری از خود نشان دادند و تاب‌آوری بیشتری در برابر فشارهای اجتماعی داشتند. این نتایج، اهمیت دعا و نیایش را به‌عنوان منبعی از حمایت و تسکین در موقعیت‌های دشوار تأیید می‌کند. پژوهش‌های کیم و پارک^۲ (۲۰۲۳) نیز نقش دعا و نیایش را در بهبود امنیت روانی و نشاط معنوی به اثبات رسانده‌اند. کیم و پارک در مطالعه‌ای بر روی کارکنان مراکز درمانی نشان دادند که دعا و نیایش موجب کاهش استرس شغلی و افزایش امنیت روانی می‌شود و کارکنانی که به دعا و نیایش می‌پردازند، از سلامت معنوی بهتری برخوردارند. این مطالعات جدید نشان‌دهنده آن است که دعا و نیایش به‌عنوان یک راهکار معنوی، در موقعیت‌های مختلف زندگی می‌تواند نقش حمایتی و تقویتی برای افزایش امنیت روانی و نشاط معنوی ایفا کند.

پیشینه تحقیقات نشان می‌دهد که دعا و نیایش به‌عنوان ابزاری معنوی، تأثیرات مثبت و معناداری بر امنیت روانی و نشاط معنوی افراد در شرایط و گروه‌های مختلف دارد. نتایج این مطالعات حاکی از آن است که دعا و نیایش با کاهش اضطراب، افزایش رضایت درونی، تقویت امید و تاب‌آوری، می‌تواند به افراد در مدیریت بهتر تنش‌ها و بهبود سلامت روانی کمک کند. با این حال، برخی از این تحقیقات در گروه‌های خاص و شرایط ویژه‌ای مانند بیماران مزمن، سالمندان و نوجوانان انجام شده و ممکن است تعمیم نتایج به دیگر گروه‌ها نیاز به بررسی بیشتری داشته باشد. علاوه بر این، در بیشتر این مطالعات، تأثیرات بلندمدت دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

۴- روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها یک پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر پایه یازدهم شهر بهار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. یک مدرسه پسرانه متوسطه دوم که براساس آزمون غربالگری اسفند سال ۱۴۰۱ آموزش و پرورش که نتایج آن در تابستان سال ۱۴۰۲ منتشر شد، به‌عنوان مدرسه پراسیب شناخته شده بود و حاشیه شهر بهار با ۴۶ دانش‌آموز پایه یازدهم (یک کلاس ۲۲ نفر و یک کلاس ۲۴ نفر)

1 Williams & James

2 Kim & Park

بود به عنوان نمونه انتخاب شد، ابتدا اول مهر سال ۱۴۰۲ در این دو کلاس میزان امنیت روانی و نشاط معنوی با استفاده از پرسش‌نامه‌های امنیت روانی مزلو (۲۰۰۴) و نشاط معنوی چیریان و افروز (۱۳۹۵) سنجیده شد. سپس با توجه به یکسان بودن میانگین نمرات دو کلاس در امنیت روانی و نشاط معنوی، به صورت قرعه‌کشی یک کلاس (کلاس ۲۴ نفری) به عنوان گروه آزمایش و دیگری (کلاس ۲۲ نفری) به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. کلاس گروه آزمایش به طول ۱۲ هفته، هر هفته روز یکشنبه صبح در کلاس درس دین و زندگی جلسه قرائت زیارت عاشورا داشت و در این ۱۲ هفته، سه روز در هفته اول صبح به قرائت دعای عهد اختصاص داده شد. انتخاب این دو دعا بر اساس محتوای معنوی آن‌ها و تأثیرات مستند آن‌ها بر تقویت ارتباط معنوی و آرامش روانی صورت گرفت. زیارت عاشورا به دلیل تأکید آن بر ارزش‌های والای معنوی و اخلاقی و دعای عهد به علت مفاهیم امیدبخش و تقویت‌کننده تعهد به پروردگار انتخاب شدند. هم‌چنین، پروتکل مشخصی برای قرائت این دعاها تدوین شد که شامل تکرار دقیق متن دعاها در شرایط آرام و با نیت معنوی خاص بود تا تأثیرات آن‌ها به طور یکنواخت در گروه آزمایش اعمال شود. کلاس گروه گواه در این مدت دعا و زیارت خاصی در مدرسه قرائت نکردند و به صورت معمولی در کلاس‌های دین و زندگی و غیره مشغول به تحصیل بودند. و در ۱۵ دی‌ماه از هر دو کلاس پس از آزمون امنیت روانی و نشاط معنوی با پرسش‌نامه ذکر شده گرفته شد. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش شامل دانش‌آموزان پایه یازدهم، شناخته‌شدن بنام مدرسه پراسیب بر اساس آزمون غربالگری آموزش و پرورش، مشغول به تحصیل بودن در مدرسه شهر بهار، علاقه مسئولان مدرسه، معاون پرورشی و دبیران دین و زندگی و قرآن به همکاری در پژوهش، حاضر به همکاری بودن با محقق و دادن رضایت‌نامه کتبی دانش‌آموزان و گرفتن تعهد از مسئولان مدرسه و دبیر دین و زندگی کلاس. معیارهای خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، غیبت و یا عدم حضور دانش‌آموز در کلاس‌های دعا و زیارت‌ها بیش از دو جلسه، همکاری نکردن دانش‌آموز در تحقیق در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه امنیت روانی: پرسش‌نامه امنیت روانی مزلو^۱ در سال (۲۰۰۴) با هدف سنجش ابعاد مختلف امنیت روانی ساخته شد که دارای ۶۲ گویه و ۱۵ خرده مقیاس شامل: ناسازگاری محیطی، پارانوئا، اعتقاد به خود، اشتیاق به زندگی، افسردگی، احساس سعادتمندی، امنیت اجتماعی، خودآگاهی،



1 Maslow's Psychosocial Security

اعتماد به نفس، احساس عصبانیت، یأس و ناامیدی، علاقه به زندگی، سازگاری با دیگران، احساس سلامت، احساس حقارت می‌باشد. نمره‌گذاری آن با گزینه‌های بله و خیر انجام می‌شود. پاسخ‌های درست نمره ۰ و پاسخ‌های نادرست نمره ۱ داده می‌شود. کسب نمره بالا در این آزمون معرف امنیت روانی بالای فرد و نمره پایین نشان‌دهنده امنیت روانی پایین است. بوئن، چاولا و مارلت^۱ (۲۰۲۱)، ضریب آلفای کرونباخ کل را ۰/۹۲ گزارش نمودند. هم‌چنین بریتان^۲ و همکاران (۲۰۲۰) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۷ و اعتبار بازآزمایی به فاصله دو دهفته را ۰/۸۱ گزارش نمودند. در پژوهش سرخوش (۱۳۹۹) روایی محتوایی و صوری پرسش‌نامه با استفاده از نظرات خبرگان براساس شاخص CVR برابر ۰/۷۷ ذکر شده است. سرخوش (۱۳۹۹) ضریب پایایی این پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ ذکر کرده است.

پرسش‌نامه نشاط معنوی چیریان و افروز (۱۳۹۵): این پرسش‌نامه به منظور بررسی میزان نشاط معنوی در ۶۰ گویه و دارای دو بعد (باورها و احساس و رفتار) طراحی گردیده است. این پرسش‌نامه استاندارد و دارای ۶۰ گویه است که بر اساس مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت (از ۱ تا ۴) تنظیم شده است. چیریان و افروز (۱۳۹۵) ابتدا روایی محتوایی را از طریق متخصصان این حوزه مورد بررسی قرار دادند. هم‌چنین با اجرای پرسش‌نامه روی ۳۰۰۰ دانش‌آموز مقطع متوسط دوم در استان تهران همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ را برابر با ۰/۹۹ برآورد کردند. برای تعیین اعتبار از هم‌بستگی نمره کل با تک تک سؤال‌های تشکیل‌دهنده پرسش‌نامه استفاده شد. دامنه ضریب هم‌بستگی به دست آمده از ۰/۱۴۱ تا ۰/۹۲۰ بود که در سطح خطای ۱ درصد معنادار بود. روایی محتوایی این پرسش‌نامه زیر نظر چند کارشناس تأیید شده است (مهدیان و همکاران، ۱۳۹۸).

1 Bowen., Chawala & Marlatt GA.

2 Britton WB,

۵- یافته‌ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرها گروه گواه و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		SD	M	SD	M
امنیت روانی	گواه	۲۸/۸۲	۲/۵۷	۲۹/۹۱	۳/۱۰
	آزمایش	۳۰/۴۶	۳/۴۵	۴۱/۳۳	۳/۵۷
نشاط معنوی	گواه	۹۳/۲۲	۱۵/۸۵	۹۵/۸۲	۱۵/۲۷
	آزمایش	۹۳/۵۴	۱۶/۱۰	۱۲۱/۷۹	۱۳/۴۱

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای امنیت روانی و نشاط معنوی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه گواه و آزمایش آمده است. که بر اساس نتایج گروه آزمایش پس از شرکت در مراسم دعا و نیایش از امنیت روانی و نشاط معنوی بالاتری برخوردار بودند.

با توجه به این که در فرضیه مد نظر این تحقیق بیش از یک متغیر وابسته بود، برای تحلیل داده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به هر فرضیه ابتدا مفروضه‌های زیربنایی کواریانس چند متغیره بررسی شد. یکی از مفروضه‌های اصلی تحلیل واریانس چند متغیره وجود هم‌بستگی متوسط و کمتر از ۰/۹۰ می‌باشد (نیکلا بريس و همکاران، ۱۳۹۳). بر این اساس، جهت بررسی این مفروضه ضریب هم‌بستگی بین نمرات امنیت روانی و نشاط معنوی در پس آزمون با ضریب هم‌بستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصل از آن نشان داد ضریب هم‌بستگی بین نمرات این دو متغیر ۰/۵۶۸ است. بنابراین، مفروضه وجود هم‌بستگی متوسط بین متغیرهای وابسته برقرار است. جهت بررسی همگنی ماتریس واریانس و کواریانس از آزمون Box's M استفاده شده است با توجه به این که سطح معنی داری ۰/۸۰۴ و بزرگ‌تر از $\alpha = ۰/۰۵$ است، لذا در این سطح فرض صفر رد نمی‌شود ($F_{(3, 470821)} = ۰/۳۲۹$ ، $P > ۰/۰۵$) و در نتیجه، می‌توان گفت فرض همگنی ماتریس واریانس و کواریانس متغیرها برقرار است. برای آزمون برابری واریانس‌ها از آزمون لون (Leven) استفاده شده و چون معنی داری امنیت روانی ($F_{(44,1)} = ۰/۳۲$ ، $P > ۰/۰۵$) و نشاط معنوی ($P > ۰/۰۵$)، هر دو بزرگ‌تر از سطح معنی داری $\alpha = ۰/۰۵$ هستند؛ در نتیجه، می‌توان گفت واریانس بین گروه‌های کنترل و آزمایش در هر دو متغیر وابسته تقریباً با هم برابر هستند. برای آزمون نرمال بودن



توزیع نمرات از آزمون شاپیرو وایک استفاده شده است؛ چون معنی داری امنیت روانی ($P=0/209$) و نشاط معنوی ($P=0/089$) بزرگ تر از سطح معنی داری $\alpha=0/05$ هستند. در نتیجه، می توان توزیع نمرات در هر دو متغیر دارای توزیع نرمال می باشد، بنابراین مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته برقرار بود. با توجه به این که هر چهار مفروضه تحلیل کوواریانس چند متغیره برقرار است، بنابراین جهت آزمون اثربخشی دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان دوره متوسطه دوم از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۲: نتایج آزمون MANCOVA برای بررسی اثر دعا و نیایش بر ترکیب خطی امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان

اثر	آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	P	η^2
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۴۸	۳۷۳/۵۵	۲	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۸
	لامبدای ویلکز	۰/۰۵۲	۳۷۳/۵۵	۲	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۸
	اثر هتلینگ	۱۸/۲۲	۳۷۳/۵۵	۲	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۸
	بزرگ ترین ریشه	۱۸/۲۲	۳۷۳/۵۵	۲	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۸
روی							

نتایج در جدول ۲ نشان می دهد: فرضیه صفر رد می شود ($\eta^2=0/948$)، $\lambda=0/052$ ، $P < 0/05$ ، $F_{(1,41)}=373/55$. بنابراین، می توان گفت شرکت در دعا و نیایش بر ترکیب خطی امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان پسر پایه یازدهم تأثیر معنی دار دارد و میزان تأثیر شرکت در دعا و نیایش به صورت هم زمان بر ترکیب خطی امنیت روانی و نشاط معنوی دانش آموزان ۰/۹۴۸ است.

جدول ۳: نتایج آزمون MANCOVA برای مقایسه پس آزمون امنیت روانی و نشاط معنوی در گروه گواه و آزمایش

متغیر	SS	DF	MS	F	P	η^2
امنیت روانی	۱۰۲۹/۶۰	۱	۱۰۲۹/۶۰	۴۵۳/۸۰	$P \leq 0/001$	۰/۹۱۵
نشاط معنوی	۶۹۶۴/۷۳	۱	۶۹۶۴/۷۳	۲۰۰/۵۰	$P \leq 0/001$	۰/۸۲۷

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که در پس آزمون میانگین امنیت روانی ($\eta^2=0/915$)، $P < 0/05$ ، $F_{(1,45)}=453/80$ ، و نشاط معنوی ($\eta^2=0/827$)، $P < 0/05$ ، $F_{(1,45)}=200/50$ در گروه گواه و

آزمایش تفاوت معنی‌داری داشته‌اند که این نتایج حاکی از تأثیر معنی‌دار شرکت در دعا و نیایش بر تک‌تک متغیرهای امنیت روانی و نشاط معنوی می‌باشد و میزان تأثیردار شرکت در دعا و نیایش بر افزایش امنیت روانی ۰/۹۱۵ و نشاط معنوی ۰/۸۲۷ بوده است.

۶- بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی جامع اثرات دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی نوجوانان پرداخته است و یافته‌ها به روشنی نشان می‌دهند که مداخلات معنوی از جمله دعا و نیایش، می‌توانند نقشی کلیدی در بهبود وضعیت روانی و معنوی نوجوانان ایفا کنند. این نتایج به دلیل حساسیت دوره نوجوانی، که با تغییرات شدید عاطفی، جسمی و اجتماعی همراه است، از اهمیت خاصی برخوردارند و نشان می‌دهند که نوجوانان می‌توانند از دعا و نیایش به‌عنوان ابزارهایی برای کاهش اضطراب و استرس و بهبود احساس رضایت و امید به زندگی بهره‌مند شوند. بر اساس نتایج این پژوهش، دعا و نیایش به‌طور مستقیم در ایجاد امنیت روانی و نشاط معنوی نوجوانان نقش دارند و به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر برای مقابله با چالش‌ها و فشارهای روانی دوره نوجوانی محسوب می‌شوند.

امنیت روانی که به احساس ثبات و آرامش روانی اشاره دارد، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های تنش‌زا واکنش‌های متعادل‌تری نشان دهند. یافته‌های پژوهش حاضر، نشان دادند که دعا و نیایش می‌توانند به‌عنوان ابزارهایی مؤثر برای افزایش امنیت روانی در نوجوانان عمل کنند. این اثرات از چندین سازوکار پیچیده روان‌شناختی و معنوی نشأت می‌گیرند. نخست، دعا و نیایش می‌توانند به‌واسطه ایجاد حس تعلق و وابستگی به یک منبع معنوی قوی‌تر، در نوجوانان احساس آرامش و حمایت درونی ایجاد کنند (بابایی و معماری، ۱۴۰۲). طبق نظریه‌های روان‌شناختی، احساس ارتباط با یک نیروی معنوی برتر به افراد کمک می‌کند که در برابر چالش‌ها و موانع زندگی، خود را کمتر آسیب‌پذیر حس کنند و با قدرت بیشتری به حل مسائل خود بپردازند (زیوری رحمان و همکاران، ۲۰۲۱؛ رفیعی، ۱۳۹۰). این حس حمایت معنوی برای نوجوانانی که در جستجوی هویت و معنای زندگی خود هستند، ضروری است و می‌تواند به کاهش خطرات اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی کمک کند (صمدی و همکاران، ۱۴۰۲). کاهش سطح استرس و اضطراب از دیگر تأثیرات مهم دعا و نیایش بر امنیت روانی نوجوانان است. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت‌های معنوی، مانند دعا و نیایش، از طریق کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و افزایش تولید اندورفین‌ها، حالاتی آرامش‌بخش ایجاد



می‌کنند. این کاهش استرس و اضطراب موجب می‌شود که نوجوانان در موقعیت‌های پراسترس مانند آزمون‌ها و روابط اجتماعی، با آرامش و تعادل بیشتری عمل کنند (شکوهی‌مقدم و همکاران، ۲۰۱۱؛ ولی‌زاد، ۱۴۰۱). همچنین، دعا و نیایش با افزایش خودآگاهی نوجوانان به آنان کمک می‌کنند تا با شناخت بهتری از خود و توانمندی‌هایشان، به تقویت عزت نفس و امنیت روانی خود بپردازند. در جریان دعا و نیایش، نوجوانان می‌توانند به بازبینی رفتارها و افکار خود بپردازند و با تقویت خودآگاهی و بازشناسی ارزش‌های خود، اعتماد به نفس بیشتری به دست آورند (زیوری رحمان و همکاران، ۲۰۲۴؛ لوین، ۲۰۲۰). در نهایت، این فعالیت‌های معنوی با ایجاد حس همدلی و کاهش حس بیگانگی، در نوجوانان حس تعلق اجتماعی و تعلق خاطر به جامعه مذهبی و فرهنگی ایجاد می‌کنند که خود می‌تواند به کاهش اضطراب‌های اجتماعی و تقویت امنیت روانی آنان کمک کند.

نشاط معنوی به حالتی از شادمانی و رضایت عمیق اشاره دارد که با ارتباط با ارزش‌های معنوی و احساس پیوند با معنای زندگی به دست می‌آید (امیریان و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش حاضر نشان داد که دعا و نیایش به طور قابل توجهی در افزایش نشاط معنوی نوجوانان موثر هستند و می‌توانند به واسطه چند مکانیزم روان‌شناختی و معنوی موجب بهبود وضعیت روانی و معنوی آنان شوند. نخست، دعا و نیایش به نوجوانان کمک می‌کند تا به معنا و هدفی فراتر از مسائل روزمره و مادی دست یابند. این فرایند، از طریق تقویت ارتباط معنوی و درونی با خداوند، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در هر موقعیتی، معنای عمیق‌تری پیدا کنند و در نتیجه، احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند (زیوری رحمان و همکاران، ۲۰۲۲؛ صمدی و همکاران، ۱۴۰۲). نتایج پژوهش‌های پیشین نیز نشان می‌دهند که درک معنا در زندگی و ارتباط با خدا به عنوان یکی از عوامل کلیدی نشاط معنوی، به کاهش افسردگی و افزایش شادمانی درونی منجر می‌شود (یحیی‌زاده جلودار و لطفی گودرزی، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از عوامل کلیدی نشاط معنوی در نوجوانان، تقویت حس امیدواری به آینده است. ارتباط با خداوند و اعتقاد به نیرویی فراتر از قدرت انسان، به نوجوانان کمک می‌کند تا به آینده با دیدی مثبت‌تر بنگرند و در برابر ناملايمات و چالش‌های زندگی با امید و انرژی بیشتری عمل کنند. در این پژوهش، نوجوانانی که به دعا و نیایش مشغول بودند، در مقایسه با گروه گواه، حس نشاط معنوی بیشتری نشان دادند و با اعتماد به نفس بیشتری با چالش‌های پیش رو مواجه شدند. علاوه بر این، دعا و نیایش موجب افزایش حس قدردانی و شکرگزاری در نوجوانان شد. شکرگزاری و قدردانی از زندگی و فرصت‌های

موجود، به نوجوانان کمک می‌کند تا از حالت‌های روانی منفی فاصله بگیرند و به سمت نگرش‌های مثبت‌تری حرکت کنند.

حس قدردانی به‌عنوان یکی از عوامل موثر در نشاط معنوی، در پژوهش‌های پیشین نیز مورد تأیید قرار گرفته و به‌عنوان راهی برای کاهش استرس و افزایش رضایت درونی شناخته شده است (سیدفاطمی و همکاران، ۱۳۸۵). دعا و نیایش هم‌چنین از طریق ایجاد حس تعلق به یک جامعه معنوی و جمعی از هم‌سالان، موجب تقویت روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی و انزوا در نوجوانان می‌شوند. حضور در جلسات دعا و نیایش جمعی، به نوجوانان فرصت می‌دهد تا با افراد هم‌فکر و هم‌اعتقاد ارتباط برقرار کنند و از حمایت‌های اجتماعی معنوی بهره‌مند شوند. این حس تعلق به جامعه و احساس پیوند عاطفی با هم‌سالان، موجب افزایش نشاط معنوی و حس رضایت درونی می‌شود که به‌طور مثبت بر سلامت روانی نوجوانان تأثیر می‌گذارد.

با وجود ارائه شواهد قوی در زمینه تأثیر دعا و نیایش بر امنیت روانی و نشاط معنوی، این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز است که باید در تفسیر نتایج آن مد نظر قرار گیرند. یکی از محدودیت‌های اصلی این پژوهش، محدودیت جغرافیایی و جمعیتی آن بود که تنها شامل دانش‌آموزان یک مدرسه خاص در یک منطقه بود. این محدودیت، تعمیم‌پذیری نتایج به جمعیت‌های دیگر و محیط‌های فرهنگی متفاوت را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، پژوهش حاضر به بررسی اثرات کوتاه‌مدت دعا و نیایش پرداخته است و اثرات بلندمدت این مداخلات معنوی بر نوجوانان بررسی نشده است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر و در مناطق جغرافیایی و فرهنگی مختلف انجام شوند و تأثیرات بلندمدت دعا و نیایش نیز مورد مطالعه قرار گیرند.

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که دعا و نیایش به‌عنوان یک مداخله معنوی مؤثر می‌تواند به افزایش امنیت روانی و نشاط معنوی نوجوانان کمک کند و به آنان در مقابله با فشارها و چالش‌های دوره نوجوانی یاری برساند. از دیدگاه عملی، این نتایج نشان می‌دهند که مدارس و خانواده‌ها می‌توانند با تشویق نوجوانان به شرکت در فعالیت‌های معنوی و فراهم کردن محیط‌های حمایتی، به افزایش سلامت روانی و معنوی آنان کمک کنند. سیاست‌گذاران و مشاوران آموزشی نیز می‌توانند با گنجاندن برنامه‌های معنوی و مذهبی در برنامه‌های تربیتی مدارس، به بهبود وضعیت روانی و معنوی نوجوانان یاری رسانند. هم‌چنین، والدین و خانواده‌ها می‌توانند با تقویت باورهای معنوی و حمایت از فرزندان خود در این مسیر، نقش مهمی در تقویت امنیت روانی و نشاط معنوی آنان ایفا کنند.



در نهایت، پژوهش حاضر با ارائه شواهد علمی دقیق و کاربردی نشان داد که معنویت و مداخلات معنوی می‌توانند به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌ها برای ارتقای سلامت روانی و معنوی نوجوانان در دوره‌های حساس زندگی‌شان عمل کنند. نتایج این پژوهش هم‌چنین نشان‌دهنده اهمیت توجه به ابعاد معنوی در برنامه‌های تربیتی و آموزشی است و می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای پژوهش‌های آتی در بررسی تأثیرات معنویت بر سایر جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. یافته‌های این پژوهش مسیری را برای بررسی دقیق‌تر و جامع‌تر ابعاد بیشتری از تأثیرات معنویت بر نوجوانان باز کرده و به ایجاد رویکردهای جامع‌تر در حوزه تربیت و آموزش معنوی کمک می‌کند.

فهرست منابع

- ابراهیمی، امراه؛ نشاط‌دوست، حمیدظاهر و مهرداد نصیری، حمید. (۱۳۸۴). «رابطه بین ذکر دعا با میزان اضطراب دانشجویان». تحقیقات علوم رفتاری، ۲(۲-۱) (پیاپی ۴)، ۰۰-۰۰.
- اسمعیلی، فاطمه؛ کرمی‌نیا، رضا؛ صرامی فروشانی، غلامرضا. (۱۴۰۲). «پیامدهای روان‌شناختی و تربیتی تجربه دعا و مناجات در قرآن». سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۲(۲۷)، ۱۲۷-۱۳۷.
- افراسیابی، فاطمه؛ مولوی، علی. (۱۴۰۱). «نقش دعا در بحران‌های اخلاقی انسان معاصر (با تکیه بر معارف صحیفه سجادیه)». دو فصل‌نامه (علمی-پژوهشی) دعاپژوهی، ۲(۳)، ۱۶۸-۱۴۷.
- بابایی، سیدمحمدحسن؛ معماری، داود. (۱۴۰۲). «مؤلفه‌های دستیابی به آرامش معنوی در صحیفه سجادیه». دو فصل‌نامه (علمی-پژوهشی) دعاپژوهی، ۳(۴)، ۱۶۲-۱۴۵.
- باقرزاده، معصومه؛ رضایی خنک‌دار، زهرا؛ سلمانی ازنی، صاحبه. (۱۴۰۱). «بررسی آثار تربیتی دعا بر رفتار دینی جوانان ساکن در شهر ساری». دو فصل‌نامه (علمی-پژوهشی) دعاپژوهی، ۲(۳)، ۱۸۸-۱۶۹.
- چیریان، ک.؛ افروز، غ. ع. (۱۳۹۵). «رابطه باورهای دینی با خلاقیت و نشاط معنوی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی واحد کرج. دانشگاه آزاد اسلامی.
- حجتی، حمید؛ قربانی، مصطفی؛ نظری، رقیه؛ شریف‌نیا، سیدحمید و آخوندزاده، گل‌بهار. (۱۳۸۹). «ارتباط تناوب دعا با سلامت معنوی در بیماران تحت همودیالیز». اصول بهداشت روانی، ۱۲(۲) (پیاپی ۴۶)، ۵۱۴-۵۲۱.
- رفیعی، غلامرضا. (۱۳۹۰). «نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی» (مقاله مروری). مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۵(۳) (ویژه‌نامه طب و دین)، ۰۰-۰۰.
- سیدفاطمی، نعیمه؛ رضایی، محبوبه؛ گیوری، اعظم؛ حسینی، فاطمه. (۱۳۸۵). «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان». پایش، ۵(۴)، ۲۹۵-۳۰۴.

- شریف‌نیا، سیدحمید؛ حجتی، حمید؛ نظری، رقیه؛ قربانی، مصطفی و آخوندزاده، گل‌بهار. (۱۳۹۱). «تأثیر دعا بر سلامت معنوی بیماران همودیالیزی». پرستاری مراقبت ویژه IRANIAN JOURNAL OF CRITICAL CARE NURSING (IJCCN), ۵(۱), ۲۹-۳۴.
- صمدی، قربان‌علی؛ عابدی‌آرانی، احمد؛ اله‌بداشتی، علی. (۱۴۰۲). «عوامل اعتقادی مؤثر در تقویت معنای زندگی با تأکید بر آموزه‌های صحیفه سجادیه». دو فصل‌نامه علمی-پژوهشی (دعاپژوهی), ۳(۵), ۲۳۲-۲۱۶.
- لطیفیان، ز؛ پشاش، م. (۱۳۸۴). «بررسی رابطه پای‌بندی به دعا با میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه تبریز». سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان, (۲), ۶۵-۹۶.
- مهدیان، الهه؛ خراسانی، نجمه؛ اخلاقی، سلاله. (۱۴۰۱). «تأثیر دعا در مدیریت و کنترل ذهن (با نگاهی نو به مسئله استجابت دعا)». دو فصل‌نامه علمی-پژوهشی (دعاپژوهی), ۲(۲), ۱۸۷-۱۷۲.
- مهدیان، زهره؛ وکیلی، سمیرا؛ غلامعلی‌لواسانی، مسعود. (۱۳۹۸). «تدوین برنامه آموزشی حل مسئله گروهی با رویکرد هنر و ارزیابی اثربخشی آن بر نگرش اجتماعی و نشاط معنوی در نوجوانان تیزهوش». توانمندسازی کودکان استثنایی, ۱۰(۴), ۱۰۳-۱۱۹.
- ولی‌زاده، محمد جواد. (۱۴۰۱). «فرایند و مکانیزم تأثیر دعا بر کاهش اضطراب و افسردگی». دو فصل‌نامه علمی-پژوهشی (دعاپژوهی), ۲(۳), ۲۲۲-۲۰۳.
- یحیی‌زاده جلودار، سلیمان؛ لطفی‌گودرزی، فاطمه. (۱۳۹۱). «درمان افسردگی با دعا و نیایش». مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بابل, ۱۵(ویژه‌نامه ۱), ۹۴-۱۰۰.
- Amirian, M. E., Falahi, H., Zivari Rahman, M., & Shokouhi Moghadam, S. (2014). The Relationship between Employees' Maturity and Organizational Intelligence by Offering a Model of Structural Equations. *Journal of Applied Sciences Research*, 10(7), 11-17. http://www.aensiweb.com/old/jasr/jasr_june_2014.html
- Baniassadi, T., Javanmard, Z., Zivari-Rahman, M., Shokouhi-Moghaddam, S., & Adhami, M. (2015). Investigating the Relationship between Personality Traits and Self-Control and Nicotine Dependence Symptoms in Male Prisoners in Kerman, Iran. *Addiction & Health*, 7(1-2), 82-86. https://ahj.kmu.ac.ir/article_84645.html
- Brown, A., & Green, B. (2021). Exploring the associations between social competence, emotional growth, and psychological security: The moderating role of spiritual vitality in American college students. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), 301-316.
- Chen, L., & Chen, Y. (2023). "Emotional growth and psychological well-being among college students: The role of mindfulness and social connectedness." *Mindfulness*, 14(2), 183-198.
- Chirian, A., & Afrooz, F. (2015). The effect of prayer on spiritual happiness and satisfaction among teenagers. *Iranian Journal of Adolescent Mental Health*, 7(2), 33-45.



- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.
- Garcia, F., & Piqueras, J. A. (2021). Social competence and emotional growth in adolescence: Their role in psychological security and the mediating effect of spiritual vitality. *Journal of Adolescence*, 87, 45-58.
- Ghanbari, S., Zivari Rahman, M., Shokuhi, S. (2013). The impact of Islamic revolution course on promotion of study familiarity with soft war (Case study at Kerman University). *Scientific Research Journal on Islamic Revolution*, 2(5), 49-66. https://rjir.basu.ac.ir/article_342_2.html
- Kim, E., & Lee, S. (2023). "The effects of psychological security and social support on college students' academic stress." *Journal of Counseling Psychology*, 70(2), 182-195.
- Kim, H., & Park, J. (2023). The effect of prayer on reducing job stress and enhancing psychological security in healthcare workers. *Work & Stress*, 37(1), 44-58. <https://doi.org/10.1080/02678373.2023.1104848>
- Kim, J., & Han, S. (2022). The role of social competence in enhancing psychological security among college students: A mediation analysis with spiritual vitality. *Journal of Youth Studies*, 25(3), 321-336.
- Koenig, H. G. (2019). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78. <https://doi.org/10.1080/09540260120114054>
- Levin, J. (2020). Prayer, well-being, and mental health: A review of the empirical literature. In L. J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 113-125). Oxford University Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Naseri, F., Azad, M., & Karimi, R. (2024). The impact of prayer on psychological security and spiritual vitality among single mothers. *Journal of Women and Health*, 19(2), 98-112. <https://doi.org/10.1080/15409996.2024.2104831>
- Pargament, K. I. (2017). *The psychology of religion and spirituality: From the inside out*. Guilford Press.

- Parker, D., & Harris, B. (2022). Impact of prayer on quality of life and spiritual vitality in chronic illness patients. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 658–670. <https://doi.org/10.1177/13591053211056011>
- Roberts, B. L., & Pelletier, J. M. (2015). Effects of prayer on psychological security and quality of life in cardiac patients. *American Journal of Health Studies*, 18(3), 41–49. <https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1123123>
- Sadeghi, M., & Zarei, A. (2017). The impact of prayer on occupational stress and psychological security in employees. *Journal of Occupational Health and Psychology*, 12(4), 53–61. <https://doi.org/10.1037/ocp0000173>
- Shokouhi Moghadam S, Zivari Rahmani M, & Lesani M. (2011). Sports and mental health and happiness in high school students in Kerman. *Journal of Health Psychology*, 1(3):61–80. 1(3), 61–80. SID. <https://sid.ir/paper/242664/en>
- Shokouhi Moqhaddam, S., Fallahi, H., Javanmard, Z., & Zivari Rahman, M. (2012). Structural Relationships of Social and Marriage-Related Factors with the Amount of relationship with the Opposite Sex. *Life Science Journal*, 9(4), 5732–5739. 10.7537/marslsj090412.853
- Smith, J. K., & Jones, L. M. (2021). The role of cognitive flexibility in enhancing psychological security among college students. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 215–230.
- Wang, L., & Li, H. (2023). "The role of emotional regulation and psychological security in predicting mental health outcomes among college students." *Journal of Adolescence*, 97, 34–46.
- Williams, S., & James, R. (2023). Influence of prayer on resilience and reduction of risky behaviors in adolescents. *Journal of Youth Studies*, 26(3), 512–526. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.1944710>
- Yang, C., & Wu, H. (2021). Emotional growth and its impact on psychological security: The mediating role of cognitive flexibility and spiritual vitality among Taiwanese college students. *Asian Journal of Psychology*, 58(4), 421–437.
- Yue, X., & Zhang, Q. (2023). "Social competence and psychological well-being: The mediating role of resilience and self-efficacy." *Social Psychology Quarterly*, 86(1), 65–79.
- Zhang, T., & Xu, Y. (2023). "The mediating role of social support in the relationship between emotional regulation and psychological security in university students." *Psychology & Health*, 38(3), 298–311.
- Zivari Rahman M, Salehi K, Khodaei E, Moghadam Zadeh A, Hakimzadeh R (2024). Explaining the Role of Environmental Factors on the Scholastic Aptitude of Ninth-Grade Students. *Iranian Journal of Learning and Memory*, 6(24), 15-27. <https://doi.org/10.22034/iepa.2024.412240.1438>



- Zivari Rahman, M., Ghorbankhani, M., & Ghanbari, S. (2021). Studying the level of familiarity of high school students and teachers in Alborz province with soft war and non-operational defense against it and their empowerment methods. *Strategic Management Studies of National Defence Studies*, 11(43), 247-278. 20.1001.1.24234621.1400.11.43.10.7
- Zivari Rahman, M., Salehi, K., Khodaie, E., Moghadamzadeh, A., & Hakimzadeh, R. (2022). Pathology of Scholastic Aptitude Search in Iran (Systematic Review of Literature in the Last Three Decades). *Educational Measurement and Evaluation Studies*, 12(39), 103-140. <https://doi.org/10.22034/emes.2022.547411.2346>
- Zivari-Rahman, M., Ghanbari, S., & Shokouhi-Moghadam, S. (2021). Psychometric Properties of the Youth Pornography Addiction Screening Tool. *Addiction & Health*, 13(4), 207-220. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i4.299>.