

شناخت، رفتار، یادگیری

اثربخشی مداخله مبتنی بر سلامت معنوی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه

مسلم بامری^۱، زینب رشیدی زاده^۲، محمد الهی^۳

۱. استادیار گروه عمومی و معارف اسلامی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه سراوان، سراوان، ایران

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، یاسوج، ایران

۳. دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

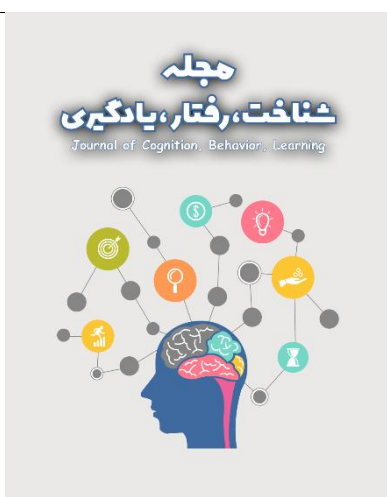
* ایمیل نویسنده مسئول: Mohammad.amirabad@yahoo.com

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۵/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۰۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۲۰

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۷/۱۴

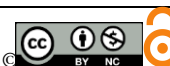


چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر سلامت معنوی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون — پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود که از میان آنان ۶۰ دانش‌آموز به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله مبتنی بر سلامت معنوی شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد، مقیاس اشتیاق تحصیلی فردریکز و مقیاس احساس تعلق به مدرسه بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۷ تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر زمان، گروه و اثر تعاملی زمان و گروه برای متغیرهای شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه معنادار بود ($P < 0.001$). نتایج آزمون بونفرونی نیز نشان داد که میانگین نمرات شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون به‌طور معناداری افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. همچنین تفاوت بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود که بیانگر پایداری اثرات مداخله در طول زمان است. مداخله مبتنی بر سلامت معنوی توانست موجب بهبود شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان شود و آثار آن در مرحله پیگیری نیز حفظ شد؛ بنابراین، استفاده از برنامه‌های مبتنی بر سلامت معنوی می‌تواند به‌عنوان رویکردی مؤثر برای ارتقای سلامت روان و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: سلامت معنوی، شادکامی، اشتیاق تحصیلی، احساس تعلق به مدرسه، دانش‌آموزان، مداخله روان‌شناختی

شیوه استناددهی: بامری، مسلم، رشیدی زاده، زینب، و الهی، محمد. (۱۴۰۵). اثربخشی مداخله مبتنی بر سلامت معنوی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه. *شناخت، رفتار، یادگیری*، ۳(۳)، ۱-۱۴.



Cognition, Behavior, Learning

The Effectiveness of a Spiritual Health-Based Intervention on Happiness, Academic Engagement, and Sense of School Belonging

Moslem Bamari¹, Zeynab Rashidizadeh², Mohammad Elahi^{3*}

1. Assistant Professor, Department of General and Islamic Studies, Faculty of Humanities, University of Saravan, Saravan, Iran

2. Master of Educational Psychology, Payam Noor University, Yasuj, Iran

3. Associate Professor, Department of Islamic Studies Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

*Corresponding Author's Email: Mohammad.amirabad@yahoo.com

Submit Date: 2025-10-06

Revise Date: 2026-04-09

Accept Date: 2026-04-29

Publish Date: 2026-07-23

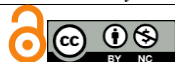
Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of a spiritual health-based intervention on happiness, academic engagement, and sense of school belonging among secondary school students in Tehran. This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, control group, and follow-up stages. The statistical population included secondary school students in Tehran during the 2025–2026 academic year, from which 60 students were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of a spiritual health-based intervention, while the control group received no intervention. Research instruments included the Oxford Happiness Questionnaire, Fredericks Academic Engagement Scale, and the School Belonging Scale. Data were analyzed using repeated-measures analysis of variance and Bonferroni post-hoc tests in SPSS-27 software. The results of repeated-measures analysis of variance indicated significant effects of time, group, and time-by-group interaction for happiness, academic engagement, and sense of school belonging ($P < 0.001$). Bonferroni post-hoc test results further demonstrated that the experimental group showed significant increases in happiness, academic engagement, and school belonging during post-test and follow-up stages compared to the pre-test stage, whereas no significant changes were observed in the control group. Moreover, the differences between post-test and follow-up stages were not statistically significant, indicating the stability of intervention effects over time. The spiritual health-based intervention significantly improved happiness, academic engagement, and sense of school belonging among students, and the effects remained stable during the follow-up stage. Therefore, spirituality-based programs may serve as effective approaches for promoting students' psychological well-being and educational adjustment.

Keywords: *Spiritual health, Happiness, Academic engagement, Sense of school belonging, Students, Psychological intervention*



How to cite: Bamari, M., Rashidizadeh, Z., Elahi, M. (2026). The Effectiveness of a Spiritual Health-Based Intervention on Happiness, Academic Engagement, and Sense of School Belonging. *Cognition, Behavior, Learning*, 3(3), 1-14.



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

دوران نوجوانی و سال‌های تحصیل در مدرسه یکی از حساس‌ترین مراحل رشد روان‌شناختی، اجتماعی و هویتی افراد محسوب می‌شود. در این دوره، دانش‌آموزان علاوه بر مواجهه با تغییرات زیستی و شناختی، با فشارهای تحصیلی، انتظارات اجتماعی، چالش‌های هیجانی و دغدغه‌های مربوط به آینده نیز روبه‌رو هستند. این شرایط می‌تواند سلامت روانی، انگیزش تحصیلی و کیفیت تجربه آموزشی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که صرف تمرکز بر پیشرفت تحصیلی بدون توجه به ابعاد روان‌شناختی و معنوی رشد دانش‌آموزان، نمی‌تواند به شکل‌گیری شخصیت سالم و موفق منجر شود (Ling et al., 2022; Shamsuddin et al., 2024). در سال‌های اخیر، رویکردهای نوین آموزشی بر ارتقای بهزیستی ذهنی، احساس معنا، روابط مثبت، تعلق اجتماعی و سلامت معنوی دانش‌آموزان تأکید ویژه‌ای داشته‌اند و نظام‌های آموزشی تلاش کرده‌اند تا در کنار موفقیت تحصیلی، زمینه رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان را نیز فراهم سازند (Figueroa et al., 2025; Mallillin & Mallillin, 2024). بر همین اساس، توجه به متغیرهایی نظیر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه به عنوان شاخص‌های مهم سلامت روان و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان اهمیت فراوانی یافته است.

شادکامی یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان مثبت است که به احساس رضایت از زندگی، تجربه هیجان‌های مثبت، امیدواری، آرامش درونی و ادراک کیفیت مطلوب زندگی اشاره دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شادکامی با عملکرد تحصیلی بهتر، تعاملات اجتماعی مؤثرتر، تاب‌آوری بالاتر و کاهش مشکلات هیجانی ارتباط معناداری دارد (Singh et al., 2023; Vaingankar et al., 2022). دانش‌آموزانی که از سطح شادکامی بالاتری برخوردارند، انگیزه بیشتری برای مشارکت در فعالیت‌های آموزشی داشته و در برابر فشارهای تحصیلی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند. در مقابل، کاهش شادکامی می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب، فرسودگی تحصیلی، افت انگیزه و احساس بیگانگی با محیط مدرسه شود (Amiri & Ashoori, 2024; Gumba et al., 2023). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت معنوی می‌توانند نقش مهمی در افزایش شادکامی نوجوانان ایفا کنند (Shrivastava et al., 2022; Zhang et al., 2025). همچنین یافته‌های پژوهشی بیانگر آن است که عواملی نظیر سپاسگزاری، ارتباطات اجتماعی مثبت، معناجویی و تجربه‌های معنوی با افزایش احساس خوشبختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان همراه هستند (Pérez et al., 2025; Wang et al., 2023).

اشتیاق تحصیلی نیز یکی از متغیرهای کلیدی در موفقیت آموزشی و رشد تحصیلی دانش‌آموزان به شمار می‌رود. اشتیاق تحصیلی به میزان مشارکت شناختی، رفتاری و هیجانی دانش‌آموز در فرایند یادگیری اشاره دارد و نشان‌دهنده علاقه، انرژی، تمرکز و درگیری فعال فرد با فعالیت‌های آموزشی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اشتیاق تحصیلی با پیشرفت تحصیلی، خلاقیت، خودکارآمدی و سلامت روان رابطه مثبت دارد (Figueroa et al., 2025; Jalalian-Chursky & Tausen, 2024). دانش‌آموزانی که از اشتیاق تحصیلی بیشتری برخوردارند، در کلاس درس مشارکت فعال‌تری دارند، تکالیف خود را با انگیزه بیشتری انجام می‌دهند و در مواجهه با مشکلات آموزشی پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند. در مقابل، کاهش اشتیاق تحصیلی می‌تواند به افت عملکرد، غیبت از مدرسه، بی‌انگیزگی و ترک تحصیل منجر شود (Mallillin & Mallillin, 2024; Shamsuddin et al., 2024). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر معنا، امید، ذهن‌آگاهی و سلامت معنوی می‌توانند از طریق تقویت احساس هدفمندی و انگیزش درونی، اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهند (Turner et al., 2023; Zhang et al., 2025).

احساس تعلق به مدرسه نیز یکی دیگر از متغیرهای اساسی در سلامت روان و سازگاری تحصیلی نوجوانان است. این مفهوم به میزان احساس پذیرش، حمایت، احترام و پیوند عاطفی دانش‌آموز با محیط مدرسه، معلمان و همسالان اشاره دارد. احساس تعلق به مدرسه موجب می‌شود دانش‌آموزان مدرسه را به‌عنوان محیطی امن، حمایتگر و ارزشمند تجربه کنند و در نتیجه، مشارکت و انگیزه بیشتری در فعالیت‌های آموزشی داشته باشند (Ilagan et al., 2022; Jérémie-Brink, 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس تعلق به مدرسه با سلامت روان، رضایت از زندگی، کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد (Haritha & Bilquis, 2022; Hirani et al., 2022).

(2022). در مقابل، ضعف در احساس تعلق می‌تواند زمینه‌ساز انزوا، اضطراب، افت تحصیلی و مشکلات رفتاری شود. پژوهشگران تأکید کرده‌اند که ایجاد فضای معنوی، اخلاقی و حمایتگر در محیط آموزشی می‌تواند نقش مؤثری در تقویت احساس تعلق دانش‌آموزان داشته باشد (Amat et al., 2023; Ponnappalli et al., 2023).

در سال‌های اخیر، مفهوم سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت انسان مورد توجه فزاینده‌ای قرار گرفته است. سلامت معنوی به احساس معنا، هدف، ارتباط با خود، دیگران و جهان هستی و تجربه آرامش درونی اشاره دارد. این مفهوم نه تنها در حوزه سلامت روان، بلکه در زمینه آموزش و تربیت نیز اهمیت زیادی یافته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سلامت معنوی می‌تواند نقش محافظتی در برابر اضطراب، افسردگی، استرس و فرسودگی روانی داشته باشد و در عین حال موجب افزایش امید، رضایت از زندگی و تاب‌آوری شود (Johnson et al., 2022; Zafeiroudi et al., 2022). دانش‌آموزانی که از سلامت معنوی بالاتری برخوردارند، معمولاً توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها، حل مسئله و سازگاری با فشارهای محیطی دارند (Ghani et al., 2025; Kang et al., 2024). همچنین سلامت معنوی می‌تواند از طریق ایجاد احساس معنا و هدف در زندگی، انگیزش درونی و احساس ارزشمندی فرد را تقویت کند و زمینه رشد روانی و تحصیلی مطلوب را فراهم سازد.

پژوهش‌های متعدد به بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر معنویت و سلامت معنوی بر متغیرهای روان‌شناختی و آموزشی پرداخته‌اند. نتایج مطالعه پرز و همکاران نشان داد که معنویت، تاب‌آوری و شادکامی دارای ارتباط ساختاری قوی با یکدیگر هستند و سلامت معنوی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهم بهزیستی دانشجویان باشد (Pérez et al., 2025). همچنین ژانگ و همکاران گزارش کردند که مداخلات مبتنی بر مدل PERMA موجب بهبود سلامت روان و افزایش هیجان‌های مثبت در دانش‌آموزان می‌شود (Zhang et al., 2025). پژوهش وانگ و همکاران نیز نشان داد که سپاسگزاری و ارتباطات اجتماعی مثبت با شادکامی ذهنی رابطه معنادار دارند (Wang et al., 2023). از سوی دیگر، پژوهش‌هایی که بر نقش فعالیت‌های گروهی، آموزش‌های مبتنی بر معنا و رویکردهای معنوی تمرکز داشته‌اند، نشان داده‌اند که این مداخلات می‌توانند احساس تعلق اجتماعی، امید و انگیزش تحصیلی را افزایش دهند (Jalalian-Chursky & Tausen, 2024; Kang et al., 2024). در پژوهش امانت و همکاران نیز مشخص شد که استفاده از رویکرد معنوی در محیط مدرسه می‌تواند روابط مثبت‌تر، کاهش رفتارهای آسیب‌زا و احساس امنیت روانی بیشتر را در دانش‌آموزان ایجاد کند (Amat et al., 2023).

با وجود گسترش مطالعات مرتبط با سلامت روان دانش‌آموزان، هنوز بسیاری از پژوهش‌ها بیشتر بر ابعاد شناختی و آموزشی تمرکز داشته و به نقش عوامل معنوی در بهبود کیفیت تجربه تحصیلی توجه کافی نشده است. علاوه بر این، بسیاری از مداخلات موجود مبتنی بر رویکردهای درمانی کلاسیک هستند و کمتر به ظرفیت‌های معنوی، ارزش‌های اخلاقی، معناجویی و ارتباطات درونی دانش‌آموزان پرداخته‌اند. این در حالی است که نوجوانان در شرایط اجتماعی و فرهنگی امروز بیش از گذشته با بحران معنا، احساس تنهایی، فشارهای روانی و بی‌انگیزگی مواجه هستند و توجه به ابعاد معنوی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و انگیزش آنان ایفا کند (Singh et al., 2023; Turner et al., 2023). همچنین نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده است که مداخلات مبتنی بر سلامت معنوی می‌توانند موجب کاهش استرس، افزایش خودآگاهی، بهبود روابط اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی شوند (Johnson et al., 2022; Shrivastava et al., 2022). از سوی دیگر، ایجاد احساس معنا و هدف در زندگی دانش‌آموزان می‌تواند به افزایش اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق آنان به محیط آموزشی منجر شود (Ling et al., 2022; Vaingankar et al., 2022).

در مجموع، مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که سلامت معنوی می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در ارتقای شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه مورد توجه قرار گیرد، اما در زمینه اثربخشی مداخلات مبتنی بر سلامت معنوی بر این متغیرها در دانش‌آموزان ایرانی، پژوهش‌های محدودی انجام شده است. بنابراین، انجام پژوهش حاضر می‌تواند علاوه بر توسعه دانش نظری در حوزه روان‌شناسی تربیتی و سلامت معنوی، شواهد کاربردی ارزشمندی را برای برنامه‌ریزان آموزشی، مشاوران مدارس و متخصصان سلامت روان فراهم آورد. بر این

اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر سلامت معنوی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود. از میان مدارس متوسطه شهر تهران، دو مدرسه به صورت در دسترس انتخاب شد و پس از اجرای مرحله غربالگری و بررسی ملاک‌های ورود و خروج، تعداد ۶۰ دانش‌آموز دارای سطوح پایین شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، اشتغال به تحصیل در مقطع متوسطه دوم، نداشتن همزمان درمان روان‌شناختی دیگر و حضور منظم در جلسات بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها و انصراف از ادامه شرکت در پژوهش بود. گروه آزمایش مداخله مبتنی بر سلامت معنوی را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بر روی هر دو گروه اجرا شد.

برای سنجش شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این ابزار توسط آرگیل و لو (۱۹۸۹) طراحی شده و دارای ۲۹ گویه است که میزان شادکامی و احساس رضایت از زندگی را ارزیابی می‌کند. پرسشنامه دارای خرده‌مقیاس‌هایی شامل رضایت از زندگی، خلق مثبت، عزت نفس، آرامش روانی و احساس کنترل است. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از ۰ تا ۳ انجام می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر شادکامی است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۸۷ متغیر است. مطالعات مختلف پایایی مطلوب این ابزار را از طریق ضریب آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند و روایی سازه و همگرایی آن نیز در پژوهش‌های متعدد مورد تأیید قرار گرفته است.

برای ارزیابی اشتیاق تحصیلی از پرسشنامه اشتیاق تحصیلی فردریکز، بلومنفلد و پاریس (۲۰۰۴) استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۵ گویه بوده و سه بعد اشتیاق رفتاری، اشتیاق هیجانی و اشتیاق شناختی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر نشان‌دهنده اشتیاق تحصیلی بیشتر است. این ابزار در پژوهش‌های داخلی و خارجی دارای پایایی مطلوب بوده و شاخص‌های روایی محتوا، سازه و همسانی درونی آن مورد تأیید قرار گرفته است.

برای سنجش احساس تعلق به مدرسه از مقیاس احساس تعلق به مدرسه بری، بتی و وات (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۸ گویه است و میزان احساس پذیرش، حمایت، احترام و پیوند عاطفی دانش‌آموز با محیط مدرسه را اندازه‌گیری می‌کند. گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالاتر بیانگر احساس تعلق بیشتر به مدرسه است. پژوهش‌های متعدد پایایی مناسب این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند و روایی همگرا و سازه آن نیز تأیید شده است.

مداخله مبتنی بر سلامت معنوی در قالب ۸ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفتگی برای گروه آزمایش اجرا شد. محتوای جلسات شامل آشنایی با مفهوم سلامت معنوی و ابعاد آن، تقویت خودآگاهی معنوی، معناجویی در زندگی، توسعه نگرش مثبت نسبت به خود و جهان، تمرین شکرگزاری، آموزش بخشش، تقویت ارتباط معنوی و ارزش‌های اخلاقی، مدیریت هیجان‌ها از طریق معنویت، افزایش امید و هدفمندی، و آموزش راهبردهای معنوی مقابله با مشکلات بود. در طول جلسات از فنونی نظیر بحث گروهی، بازسازی شناختی مبتنی بر معنا، تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی معنوی، روایت‌درمانی و تمرین‌های تأمل فردی استفاده شد. در پایان هر جلسه نیز تکالیفی برای تمرین مهارت‌های آموخته‌شده در محیط خانه و مدرسه ارائه گردید.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-27 انجام شد. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرها استفاده شد و در بخش آمار استنباطی، به منظور بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر سلامت معنوی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس

تعلق به مدرسه، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل‌ها، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت بررسی شد و نتایج نشان داد که مفروضه‌های لازم برای انجام تحلیل‌ها برقرار بوده است.

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۶۰ دانش‌آموز دوره متوسطه دوم شهر تهران در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. در گروه آزمایش ۳۰ نفر و در گروه کنترل ۳۰ نفر حضور داشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۶،۴۲ سال با انحراف معیار ۱،۱۸ بود. از نظر جنسیت، ۳۱ نفر (۵۱،۶۷ درصد) دختر و ۲۹ نفر (۴۸،۳۳ درصد) پسر بودند. همچنین ۳۶ نفر (۶۰ درصد) در پایه یازدهم و ۲۴ نفر (۴۰ درصد) در پایه دوازدهم تحصیل می‌کردند. بررسی وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که میانگین معدل کل نمونه برابر با ۱۷،۱۱ و انحراف معیار آن ۱،۴۲ بود. پیش از اجرای مداخله، تفاوت معناداری بین دو گروه از نظر سن، جنسیت، پایه تحصیلی و معدل مشاهده نشد که نشان‌دهنده همگنی نسبی دو گروه در متغیرهای زمینه‌ای بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو

گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه آزمایش (میانگین±انحراف معیار)	گروه کنترل (میانگین±انحراف معیار)
شادکامی	پیش‌آزمون	۴۱.۸۳±۵.۷۱	۴۲.۱۴±۵.۴۸
شادکامی	پس‌آزمون	۵۸.۶۷±۴.۹۲	۴۳.۰۶±۵.۳۱
شادکامی	پیگیری	۵۶.۹۴±۵.۱۱	۴۲.۵۷±۵.۲۲
اشتیاق تحصیلی	پیش‌آزمون	۳۹.۲۵±۴.۳۷	۳۹.۷۱±۴.۵۴
اشتیاق تحصیلی	پس‌آزمون	۵۲.۴۸±۳.۹۶	۴۰.۱۳±۴.۲۷
اشتیاق تحصیلی	پیگیری	۵۱.۳۲±۴.۰۸	۳۹.۸۸±۴.۴۱
احساس تعلق به مدرسه	پیش‌آزمون	۴۴.۷۶±۵.۱۳	۴۵.۰۲±۵.۲۷
احساس تعلق به مدرسه	پس‌آزمون	۶۱.۱۵±۴.۵۸	۴۵.۳۸±۵.۰۲
احساس تعلق به مدرسه	پیگیری	۵۹.۸۴±۴.۷۱	۴۵.۱۱±۵.۱۴

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت محسوسی نداشت و این موضوع نشان‌دهنده همسان بودن نسبی دو گروه پیش از اجرای مداخله بود. با این حال، پس از اجرای مداخله مبتنی بر سلامت معنوی، میانگین هر سه متغیر در گروه آزمایش افزایش قابل توجهی یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییر چشمگیری مشاهده نشد. به طور مشخص، میانگین شادکامی در گروه آزمایش از ۴۱،۸۳ در پیش‌آزمون به ۵۸،۶۷ در پس‌آزمون افزایش یافت و در مرحله پیگیری نیز در سطح نسبتاً پایداری باقی ماند. همچنین میانگین اشتیاق تحصیلی از ۳۹،۲۵ به ۵۲،۴۸ و میانگین احساس تعلق به مدرسه از ۴۴،۷۶ به ۶۱،۱۵ افزایش پیدا کرد. این نتایج بیانگر آن است که مداخله مبتنی بر سلامت معنوی توانسته است موجب بهبود معنادار شاخص‌های روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان شود و آثار این مداخله تا مرحله پیگیری نیز تداوم داشته است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه

متغیر	منبع اثر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر (Et a ²)
شادکامی	زمان	۱۸۴۲.۵۷	۲	۹۲۱.۲۸	۷۴.۶۳	۰.۰۰۱>	۰.۵۶
شادکامی	گروه	۱۶۵۷.۴۱	۱	۱۶۵۷.۴۱	۶۹.۱۸	۰.۰۰۱>	۰.۵۴
شادکامی	زمان×گروه	۱۷۲۴.۸۶	۲	۸۶۲.۴۳	۷۱.۵۲	۰.۰۰۱>	۰.۵۵
اشتیاق تحصیلی	زمان	۱۳۲۸.۴۴	۲	۶۶۴.۲۲	۶۱.۳۷	۰.۰۰۱>	۰.۵۱
اشتیاق تحصیلی	گروه	۱۱۹۷.۳۳	۱	۱۱۹۷.۳۳	۵۷.۸۲	۰.۰۰۱>	۰.۴۹
اشتیاق تحصیلی	زمان×گروه	۱۲۸۴.۶۲	۲	۶۴۲.۳۱	۵۹.۴۶	۰.۰۰۱>	۰.۵۰
احساس تعلق به مدرسه	زمان	۱۷۶۱.۹۴	۲	۸۸۰.۹۷	۷۲.۱۴	۰.۰۰۱>	۰.۵۵
احساس تعلق به مدرسه	گروه	۱۵۸۸.۲۶	۱	۱۵۸۸.۲۶	۶۶.۴۵	۰.۰۰۱>	۰.۵۳
احساس تعلق به مدرسه	زمان×گروه	۱۶۹۹.۳۵	۲	۸۴۹.۶۷	۶۹.۸۳	۰.۰۰۱>	۰.۵۴

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۲ نشان داد که اثر زمان، اثر گروه و اثر تعاملی زمان و گروه برای هر سه متغیر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه معنادار بود ($P < 0,001$). معناداری اثر زمان نشان می‌دهد که نمرات متغیرهای پژوهش در طول مراحل اندازه‌گیری دچار تغییر شده‌اند و معناداری اثر گروه بیانگر تفاوت کلی بین گروه آزمایش و کنترل است. همچنین معناداری اثر تعاملی زمان و گروه نشان می‌دهد که روند تغییرات در گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت داشته و مداخله مبتنی بر سلامت معنوی تأثیر معناداری بر متغیرهای وابسته داشته است. مقادیر اندازه اثر نیز نشان داد که بخش قابل توجهی از تغییرات متغیرها ناشی از اجرای مداخله بوده است؛ به‌گونه‌ای که بیشترین اندازه اثر مربوط به شادکامی و احساس تعلق به مدرسه بود که بیانگر تأثیر قوی مداخله بر این دو متغیر است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مراحل اندازه‌گیری در گروه آزمایش

متغیر	مقایسه مراحل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
شادکامی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱۶.۸۴	۱.۷۲	$0.001 >$
شادکامی	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۵.۱۱	۱.۸۱	$0.001 >$
شادکامی	پس‌آزمون - پیگیری	۱.۷۳	۱.۲۶	۰.۱۸۴
اشتیاق تحصیلی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱۳.۲۳	۱.۴۸	$0.001 >$
اشتیاق تحصیلی	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۲.۰۷	۱.۵۴	$0.001 >$
اشتیاق تحصیلی	پس‌آزمون - پیگیری	۱.۱۶	۱.۰۹	۰.۲۶۷
احساس تعلق به مدرسه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱۶.۳۹	۱.۶۷	$0.001 >$
احساس تعلق به مدرسه	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۵.۰۸	۱.۷۴	$0.001 >$
احساس تعلق به مدرسه	پس‌آزمون - پیگیری	۱.۳۱	۱.۱۸	۰.۲۴۱

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۳ نشان داد که بین مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و همچنین بین پیش‌آزمون با پیگیری در هر سه متغیر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه تفاوت معنادار وجود داشت ($P > 0,001$). این یافته نشان می‌دهد که اجرای مداخله مبتنی بر سلامت معنوی توانسته است موجب افزایش معنادار متغیرهای مورد بررسی شود. در مقابل، تفاوت بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود که بیانگر تداوم و پایداری آثار مداخله در طول زمان است. به عبارت دیگر، نتایج نشان داد که بهبود حاصل شده در شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه پس از پایان جلسات آموزشی نیز حفظ شده و افت معناداری در مرحله پیگیری مشاهده نشده است. این یافته‌ها مؤید اثربخشی پایدار مداخله مبتنی بر سلامت معنوی در ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر سلامت معنوی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که مداخله مبتنی بر سلامت معنوی توانست موجب افزایش معنادار شادکامی، اشتیاق تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در گروه آزمایش شود و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت. به عبارت دیگر، دانش‌آموزانی که در جلسات مداخله سلامت معنوی شرکت کرده بودند، پس از پایان برنامه آموزشی و حتی در دوره پیگیری، سطح بالاتری از هیجان‌های مثبت، انگیزش تحصیلی و احساس پیوند با محیط مدرسه را تجربه کردند. این یافته نشان می‌دهد که توجه به ابعاد معنوی و معناگرایانه زندگی می‌تواند نقش مهمی در بهبود تجربه روان‌شناختی و تحصیلی نوجوانان ایفا کند.

یافته نخست پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر سلامت معنوی موجب افزایش معنادار شادکامی دانش‌آموزان شد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است که نقش معنویت، امید، معناجویی و هیجان‌های مثبت را در ارتقای شادکامی و سلامت روان تأیید کرده‌اند (Pérez et al., 2025; Singh et al., 2023). پرز و همکاران نشان دادند که میان معنویت، تاب‌آوری و شادکامی رابطه‌ای ساختاری و قدرتمند وجود دارد و افراد دارای سطح بالاتر معنویت، احساس رضایت و خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند (Pérez et al., 2025). همچنین وانگ و همکاران گزارش کردند که سپاسگزاری و احساس ارتباط اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده‌های مهم شادکامی ذهنی هستند (Wang et al., 2023). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مداخله مبتنی بر سلامت معنوی از طریق تقویت احساس معنا، امید، آرامش درونی

و نگرش مثبت نسبت به زندگی، توانسته است هیجان‌های مثبت دانش‌آموزان را افزایش دهد. هنگامی که نوجوانان یاد می‌گیرند برای زندگی خود معنا و هدف مشخصی تعریف کنند و ارتباط عمیق‌تری با ارزش‌های فردی و انسانی برقرار سازند، احساس رضایت بیشتری از زندگی پیدا می‌کنند و فشارهای روانی را با آرامش بیشتری مدیریت می‌کنند. همچنین تمرین‌هایی مانند شکرگزاری، خودآگاهی معنوی و مراقبه که در این مداخله مورد استفاده قرار گرفت، می‌تواند موجب کاهش افکار منفی، افزایش تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی و در نتیجه ارتقای شادکامی شود.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های ژانگ و همکاران نیز همخوانی دارد که نشان دادند مداخلات مبتنی بر مدل PERMA موجب افزایش سلامت روان، هیجان مثبت و رضایت از زندگی دانش‌آموزان می‌شود (Zhang et al., 2025). همچنین پژوهش ترنر و همکاران نشان داد که برنامه‌های مبتنی بر بهزیستی روان‌شناختی و معناگرایی، تاب‌آوری و سلامت هیجانی کودکان و نوجوانان را بهبود می‌بخشد (Turner et al., 2023). این همسویی نشان می‌دهد که مداخلات معنوی و مثبت‌نگر، فارغ از تفاوت‌های فرهنگی، می‌توانند در ارتقای سلامت روان نوجوانان مؤثر باشند. در واقع، سلامت معنوی موجب می‌شود دانش‌آموزان درک عمیق‌تری از توانایی‌ها، روابط و اهداف زندگی خود پیدا کنند و این امر به احساس خوشبختی و رضایت بیشتر منجر می‌شود.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که مداخله مبتنی بر سلامت معنوی موجب افزایش معنادار اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همسو است که نشان داده‌اند احساس معنا، امید، تاب‌آوری و نگرش مثبت می‌تواند انگیزش تحصیلی و درگیری فعال در فرایند یادگیری را افزایش دهد (Figueroa et al., 2025; Jalalian-Chursky & Tausen, 2024). فیگروا و همکاران گزارش کردند که سلامت روان مثبت و جو سازمانی مطلوب، نقش مهمی در افزایش اشتیاق تحصیلی دانشجویان دارد (Figueroa et al., 2025). همچنین جلالیان-چورسکی و همکاران نشان دادند که آموزش ذهنیت تاب‌آور و معناگرا موجب افزایش مشارکت و انگیزه تحصیلی دانشجویان می‌شود (Jalalian-Chursky & Tausen, 2024). در تبیین این یافته می‌توان گفت که سلامت معنوی با تقویت احساس هدفمندی و ارزشمندی، موجب افزایش انگیزش درونی دانش‌آموزان می‌شود. دانش‌آموزانی که زندگی و فعالیت‌های تحصیلی خود را معنادار تلقی می‌کنند، انرژی روانی بیشتری برای مشارکت در فعالیت‌های آموزشی دارند و نسبت به یادگیری نگرش مثبت‌تری پیدا می‌کنند. همچنین مداخله مبتنی بر سلامت معنوی از طریق کاهش اضطراب و تنش‌های روانی، زمینه تمرکز، پشتکار و علاقه بیشتر به درس را فراهم می‌سازد.

علاوه بر این، پژوهش‌های مرتبط با بهزیستی روانی و رشد مثبت نوجوانان نیز نشان داده‌اند که هیجان‌های مثبت، امید و خودآگاهی نقش مهمی در انگیزش تحصیلی و عملکرد آموزشی دارند (Haritha & Bilquis, 2022; Vaingankar et al., 2022). دانش‌آموزانی که از سلامت روان و معنوی مطلوب‌تری برخوردارند، در برابر مشکلات آموزشی تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند و با احساس کارآمدی و اعتماد بیشتری در کلاس درس حضور پیدا می‌کنند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعه مالیلین و همکاران همسو است که بر اهمیت مداخلات روان‌شناختی و آموزشی در بهبود رفتار تحصیلی و انگیزش دانش‌آموزان تأکید داشتند (Mallililn & Mallililn, 2024). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات مبتنی بر سلامت معنوی نه تنها بر ابعاد هیجانی و روان‌شناختی، بلکه بر نگرش و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار هستند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که مداخله مبتنی بر سلامت معنوی موجب افزایش معنادار احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان شد. این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند احساس پیوند اجتماعی، حمایت عاطفی، ارتباط مثبت با دیگران و تجربه معنویت می‌تواند احساس تعلق و امنیت روانی را افزایش دهد (Ilagan et al., 2022; Ponnappalli et al., 2023). ایلاگان و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که احساس تعلق اجتماعی و ارتباط با گروه، رابطه مستقیمی با شادکامی و توانایی مقابله با استرس دارد (Ilagan et al., 2022). همچنین پوناپالی و همکاران تأکید کردند که بهزیستی روانی و احساس تعلق از طریق ارتباطات انسانی، حمایت اجتماعی و ارزش‌های مشترک تقویت می‌شود (Ponnappalli et al., 2023). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مداخله سلامت معنوی از طریق تقویت

همدلی، احترام متقابل، پذیرش اجتماعی و ارتباط مثبت با دیگران، موجب شده است دانش‌آموزان احساس نزدیکی و پیوند بیشتری با محیط مدرسه پیدا کنند. هنگامی که فضای آموزشی مبتنی بر ارزش‌های انسانی، همدلی و معنا شکل می‌گیرد، دانش‌آموزان مدرسه را محیطی امن‌تر و حمایتگرتر ادراک می‌کنند و در نتیجه احساس تعلق آنان افزایش می‌یابد.

این یافته همچنین با نتایج پژوهش آمت و همکاران همسو است که نشان دادند رویکرد معنوی در مدارس می‌تواند موجب بهبود روابط بین دانش‌آموزان، کاهش رفتارهای آسیب‌زا و تقویت احساس همبستگی اجتماعی شود (Amat et al., 2023). افزون بر این، پژوهش جرمی-برینک نیز نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر مشارکت اجتماعی و ارزش‌های معنوی، احساس اجتماع و پیوند عاطفی افراد با محیط آموزشی را تقویت می‌کند (Jérémie-Brink, 2023). بنابراین، می‌توان گفت که سلامت معنوی از طریق ایجاد احساس ارتباط، پذیرش و حمایت اجتماعی، زمینه تعلق خاطر بیشتر دانش‌آموزان به محیط مدرسه را فراهم می‌سازد.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش حاضر، پایداری نتایج در مرحله پیگیری بود. این موضوع نشان می‌دهد که آثار مداخله مبتنی بر سلامت معنوی محدود به زمان اجرای جلسات نبوده و تغییرات ایجادشده در سطح نگرش، هیجان و رفتار دانش‌آموزان تا مدتی پس از پایان مداخله نیز حفظ شده است. این یافته با نتایج مطالعات مرتبط با مداخلات مبتنی بر معنویت، ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت همسو است که بر ماندگاری اثرات این نوع آموزش‌ها تأکید داشته‌اند (Johnson et al., 2022; Zafeiroudi et al., 2022). در واقع، مداخلات سلامت معنوی برخلاف برخی مداخلات کوتاه‌مدت که تنها بر کاهش نشانه‌های روان‌شناختی تمرکز دارند، بر تغییر نگرش‌ها، باورها و سبک زندگی افراد تأکید می‌کنند و به همین دلیل آثار پایداری بر جای می‌گذارند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی که نقش بهزیستی روان‌شناختی و رشد مثبت نوجوانان را در سلامت اجتماعی و تحصیلی بررسی کرده‌اند، همخوانی دارد (Ling et al., 2022; Shamsuddin et al., 2024). لینگ و همکاران تأکید کردند که بهزیستی چندبعدی دانش‌آموزان نه تنها بر عملکرد تحصیلی، بلکه بر سلامت هیجانی و کیفیت زندگی آنان نیز تأثیر می‌گذارد (Ling et al., 2022). همچنین شمس‌الدین و همکاران نشان دادند که حمایت روانی و معنوی از دانشجویان می‌تواند به بهبود همزمان موفقیت تحصیلی و بهزیستی روانی منجر شود (Shamsuddin et al., 2024). بنابراین، توجه به سلامت معنوی در مدارس می‌تواند رویکردی جامع برای ارتقای سلامت روان، انگیزش و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان فراهم آورد.

پژوهش حاضر در کنار یافته‌های ارزشمند خود با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. نخست آنکه جامعه آماری پژوهش تنها شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران بود و بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی یا مناطق جغرافیایی باید با احتیاط انجام شود. همچنین داده‌های پژوهش بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شد که ممکن است تحت تأثیر تمایل پاسخ‌دهندگان به ارائه پاسخ‌های مطلوب اجتماعی قرار گرفته باشد. محدود بودن مدت زمان پیگیری نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود و امکان بررسی آثار بلندمدت مداخله را محدود ساخت. علاوه بر این، متغیرهایی نظیر وضعیت اقتصادی خانواده، ویژگی‌های شخصیتی و شرایط فرهنگی که می‌توانستند بر نتایج اثرگذار باشند، در این پژوهش کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی مداخلات مبتنی بر سلامت معنوی را در گروه‌های سنی مختلف و در میان دانش‌آموزان با شرایط فرهنگی و اجتماعی متفاوت بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات طولی با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات این نوع مداخلات فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی نقش متغیرهای میانجی مانند تاب‌آوری، امید، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی نیز در رابطه بین سلامت معنوی و پیامدهای تحصیلی مورد بررسی قرار گیرد. استفاده از روش‌های ترکیبی و کیفی نیز می‌تواند به درک عمیق‌تر تجربه دانش‌آموزان از مداخلات سلامت معنوی کمک کند.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مبتنی بر سلامت معنوی در قالب کارگاه‌ها و آموزش‌های گروهی در مدارس اجرا شود تا زمینه ارتقای سلامت روان و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان فراهم گردد. همچنین مشاوران و روان‌شناسان مدارس می‌توانند از

تکنیک‌های مبتنی بر معناجویی، شکرگزاری، خودآگاهی و مراقبه معنوی در فرایند مشاوره دانش‌آموزان استفاده کنند. ضروری است مسئولان آموزشی نیز در طراحی برنامه‌های درسی و تربیتی، به ابعاد معنوی و هیجانی رشد دانش‌آموزان توجه بیشتری نشان دهند تا مدارس علاوه بر محیطی آموزشی، به فضایی حمایتگر برای رشد روانی، اجتماعی و معنوی نوجوانان تبدیل شوند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is considered one of the most critical developmental stages in human life because individuals experience rapid cognitive, emotional, social, and identity-related changes during this period. In addition to biological and psychological transitions, adolescents are exposed to various academic, interpersonal, and emotional stressors that may influence their psychological well-being and educational functioning. In recent years, educational systems and mental health researchers have increasingly emphasized the importance of promoting positive psychological outcomes rather than merely reducing psychological problems among students. Variables such as happiness, academic engagement, and sense of school belonging have therefore become central indicators of healthy psychological and educational development among adolescents (Ling et al., 2022; Vaingankar et al., 2022). Researchers have argued that students who experience higher levels of psychological well-being are more capable of adapting to academic challenges, maintaining motivation, developing positive interpersonal relationships, and achieving educational success (Figueroa et al., 2025; Shamsuddin et al., 2024).

Happiness is one of the fundamental dimensions of positive mental health and refers to the experience of positive emotions, life satisfaction, psychological comfort, and optimism toward life. Previous studies have demonstrated that happiness is positively associated with resilience, academic achievement, social adjustment, and emotional stability (Singh et al., 2023; Turner et al., 2023). Students with higher levels of happiness generally display greater participation in educational activities, stronger interpersonal relationships, and more adaptive coping strategies in stressful situations. Conversely, reduced happiness has been linked to academic burnout, emotional distress, and reduced school participation (Amiri & Ashoori, 2024; Gumba et al., 2023). Recent evidence also suggests that spirituality-based interventions and positive psychology approaches can effectively improve students' happiness and emotional well-being (Pérez et al., 2025; Zhang et al., 2025).

Academic engagement is another essential construct in educational psychology and refers to students' cognitive, behavioral, and emotional involvement in learning activities. Engaged students tend to demonstrate greater concentration, persistence, enthusiasm, and participation in educational tasks. Research findings indicate that academic engagement is positively related to academic achievement, self-efficacy, psychological well-being, and school adjustment (Figueroa et al., 2025; Jalalian-Chursky & Tausen, 2024). In contrast, students with low academic engagement are more vulnerable to absenteeism, academic failure, and school dropout. Several scholars have emphasized that interventions focused on meaning, hope, resilience, and spirituality may strengthen intrinsic motivation and academic engagement among students (Turner et al., 2023; Zhang et al., 2025). Moreover, educational environments that foster emotional support and personal growth are associated with stronger engagement and learning motivation (Mallillin & Mallillin, 2024).

Sense of school belonging is also considered a significant predictor of students' psychological and educational adjustment. This construct refers to students' feelings of acceptance, support, inclusion, and emotional connection within the school environment. Students who feel connected to their school are more likely to

participate actively in school activities, establish positive peer relationships, and experience psychological security (Haritha & Bilquis, 2022; Ilagan et al., 2022). Previous studies have shown that school belonging is associated with lower levels of emotional distress and higher levels of academic success, social functioning, and life satisfaction (Hirani et al., 2022; Ponnappalli et al., 2023). Researchers have further argued that spirituality-oriented educational environments may enhance students' feelings of connectedness, empathy, and social acceptance (Amat et al., 2023; Jérémie-Brink, 2023).

Spiritual health has recently gained substantial attention as one of the major dimensions of holistic health. Spiritual health refers to an individual's sense of meaning, purpose, inner peace, connection with self and others, and relationship with transcendent values. Studies indicate that spiritual health functions as a protective factor against stress, anxiety, hopelessness, and emotional difficulties while simultaneously improving resilience, optimism, and life satisfaction (Johnson et al., 2022; Zafeiroudi et al., 2022). Students with stronger spiritual well-being are often more capable of emotional regulation, adaptive coping, and positive social interaction (Ghani et al., 2025; Kang et al., 2024). Furthermore, spiritual interventions emphasizing gratitude, mindfulness, self-awareness, meaning-making, and positive relationships have been found to improve mental health and educational outcomes among adolescents and young adults (Shrivastava et al., 2022; Wang et al., 2023).

Although the role of psychological well-being in educational functioning has been widely examined, relatively limited research has specifically investigated the effectiveness of spirituality-based interventions on happiness, academic engagement, and school belonging among Iranian adolescents. Considering the growing psychological and educational challenges experienced by students in contemporary societies, examining interventions that address both psychological and spiritual dimensions appears essential. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of a spiritual health-based intervention on happiness, academic engagement, and sense of school belonging among secondary school students in Tehran.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, control group, and follow-up stages. The statistical population included secondary school students in Tehran during the 2025–2026 academic year. Two secondary schools were selected through convenience sampling, and after the screening process, 60 students who demonstrated relatively low levels of happiness, academic engagement, and school belonging were selected as the study sample. Participants were randomly assigned into an experimental group and a control group, with 30 students in each group.

The inclusion criteria included willingness to participate in the study, enrollment in secondary education, absence of simultaneous psychological treatment, and regular attendance in intervention sessions. Exclusion criteria consisted of more than two absences, incomplete questionnaires, or withdrawal from participation. The experimental group received a spiritual health-based intervention consisting of eight weekly 90-minute group sessions, whereas the control group received no intervention during the study period.

Data were collected using three standardized instruments. Happiness was assessed using the Oxford Happiness Questionnaire, which measures positive affect, life satisfaction, self-esteem, and psychological well-being. Academic engagement was measured using the Fredericks Academic Engagement Scale, which evaluates behavioral, emotional, and cognitive engagement in educational activities. Sense of school belonging was assessed using the School Belonging Scale developed by Berry, Betty, and Watt, which measures students' feelings of acceptance, support, and emotional connection to school.

The intervention program focused on promoting spiritual health through activities related to meaning-making, gratitude, mindfulness, self-awareness, emotional regulation, forgiveness, optimism, hope, and value-oriented living. Group discussions, reflective exercises, mindfulness practices, spiritual contemplation, and cognitive restructuring techniques were integrated into the sessions.

Data analysis was conducted using SPSS-27 software. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated. Inferential analyses were performed using repeated-measures analysis of variance and Bonferroni post-hoc tests to examine differences across pre-test, post-test, and follow-up stages.

Findings

The demographic findings indicated that the mean age of participants was 16.42 years, with a standard deviation of 1.18. Approximately 51.67% of participants were female and 48.33% were male. No significant differences were observed between the experimental and control groups regarding demographic variables before the intervention.

Descriptive findings demonstrated that the experimental group showed considerable increases in happiness, academic engagement, and sense of school belonging following the intervention. The mean happiness score in the experimental group increased from 41.83 during the pre-test stage to 58.67 during the post-test stage and remained relatively stable at 56.94 during follow-up. In contrast, the control group displayed minimal changes across measurement stages.

Similarly, academic engagement scores in the experimental group increased from 39.25 in the pre-test stage to 52.48 in the post-test stage and remained at 51.32 during follow-up. Sense of school belonging also improved substantially in the experimental group, increasing from 44.76 during pre-test to 61.15 during post-test and remaining at 59.84 during follow-up.

The results of repeated-measures analysis of variance revealed significant effects of time, group, and time-by-group interaction for all three dependent variables. For happiness, the interaction effect between time and group was statistically significant, indicating that changes in happiness differed significantly between the experimental and control groups across measurement stages. Similar significant interaction effects were observed for academic engagement and school belonging. Effect size indices indicated strong intervention effects for all variables.

The Bonferroni post-hoc test results further showed significant differences between pre-test and post-test scores as well as between pre-test and follow-up scores in the experimental group across all variables. However, differences between post-test and follow-up stages were not statistically significant, indicating the relative stability and persistence of intervention effects over time.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that the spiritual health-based intervention significantly improved happiness, academic engagement, and sense of school belonging among secondary school students. These findings suggest that spiritual health interventions may serve as effective psychological and educational approaches for promoting adolescent well-being and educational adjustment.

The increase in happiness among students may be explained by the intervention's emphasis on meaning, gratitude, hope, mindfulness, and emotional awareness. By helping students develop a stronger sense of purpose and inner peace, the intervention appeared to reduce emotional distress and enhance positive emotional experiences. The findings also suggest that spiritual health may strengthen adaptive coping strategies and improve students' perceptions of life satisfaction and psychological security.

The improvement in academic engagement indicates that spirituality-based interventions may positively influence students' intrinsic motivation and active participation in educational activities. Students who perceive greater meaning and value in their lives may become more motivated to pursue educational goals and maintain persistence in academic tasks. The intervention may also have contributed to reduced emotional exhaustion and increased self-regulation, thereby improving engagement in learning processes.

The significant increase in sense of school belonging further highlights the interpersonal and social benefits of spiritual health interventions. Activities focused on empathy, acceptance, gratitude, and positive communication may have strengthened students' emotional connection with peers and the school environment.

As students experienced greater emotional support and connectedness, they may have developed stronger feelings of safety, acceptance, and inclusion within the school setting.

The stability of findings during the follow-up stage suggests that the intervention produced relatively enduring psychological and educational changes. Unlike short-term symptom-focused interventions, spirituality-based programs may influence deeper cognitive and emotional processes related to meaning, identity, and personal values, thereby creating more sustainable outcomes.

Overall, the present study highlights the importance of integrating spiritual health approaches into school-based psychological and educational programs. Addressing students' emotional, social, and spiritual needs simultaneously may contribute to healthier educational environments and improved adolescent development. The findings suggest that spiritual health interventions can play a valuable role in enhancing students' happiness, motivation, emotional adjustment, and sense of belonging within educational settings.

References

- Amat, S., Awang, M. M., & Ahmad, M. (2023). Exploring Teachers' Perspectives on Using a Spiritual Approach to Address Bullying Behavior Among Students: A Qualitative Study. *Business Management and Strategy*, 14(2), 179. <https://doi.org/10.5296/bms.v14i2.21337>
- Amiri, M. H., & Ashoori, F. (2024). Parental Illiteracy on Students' Well-Being: A Case Study of Grade 12 Students in Kabul Public School. *Cognizance Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(4), 175-186. <https://doi.org/10.47760/cognizance.2024.v04i04.010>
- Figueroa, R. P. N., Rodríguez-Orellana, H. M., Norabuena-Figueroa, E., & Deroncele-Acosta, Á. (2025). Organizational Climate as a Key to Positive Mental Health and Academic Engagement in University Students: A Structural Equation Modeling Approach. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 15(2), 17. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15020017>
- Ghani, R. B. A., Lau, W. C., Lu, N., Zhou, P., & Wang, J. J. (2025). Investigating the Impact of Adventure Education on Children's Physical, Cognitive and Socio-Emotional Development: A Mixed Method Systematic Review. *PLoS One*, 20(6), e0327181. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327181>
- Gumba, M., Kirit, K., Macaraeg, G., Jovellanos, A., Martinez, A., Moraga, J., Ligas, L., & Loilo, E. (2023). Level of Burnout and Well-Being of Nursing Students in Selected Universities in Face-to-Face Learning Environment Amidst the Pandemic. *European Modern Studies Journal*, 7(5), 93-105. [https://doi.org/10.59573/emsj.7\(5\).2023.9](https://doi.org/10.59573/emsj.7(5).2023.9)
- Haritha, Y. D., & Bilquis. (2022). Positive Youth Development: Levels of Positivity in Youth Development. *Asian Journal of Agricultural Extension Economics & Sociology*, 202-207. <https://doi.org/10.9734/ajaees/2022/v40i121783>
- Hirani, S., Ojukwu, E., & Bandara, N. A. (2022). Understanding the Role of Prosocial Behavior in Youth Mental Health: Findings From a Scoping Review. *Adolescents*, 2(3), 358-380. <https://doi.org/10.3390/adolescents2030028>
- Ilgan, G., ilagan, j., Jocius, R., Hornor, T., Shealy, T., Simpson, A. N., Cavaliere, G., Polen, B., & Brooks, J. (2022). Backpacking Veterans: Exploring Sense of Belonging, Happiness, and Stress-Coping. *Journal of Outdoor Recreation Education and Leadership*, 14(4), 36-54. <https://doi.org/10.18666/jorel-2022-11600>
- Jalalian-Chursky, K., & Tausen, B. M. (2024). Teaching Resilient Mindsets: Developing a Model and an Active Learning Workshop for First-Year College Students. *Student Success*, 15(1), 130-139. <https://doi.org/10.5204/ssj.3268>
- Jérémie-Brink, N. (2023). Shelter and Dwelling: A Pandemic Response to Houselessness and Community-engaged Pedagogy in Theological Education. *Teaching Theology & Religion*, 26(2-3), 63-81. <https://doi.org/10.1111/teth.12643>
- Johnson, A. H., Wilson, J., Magner, D., Urban, R. W., Martin, S., & Zhang, Y. (2022). Exploring Meditation Profiles and Predictors in Nursing Students. *Journal of Holistic Nursing*, 41(2), 142-154. <https://doi.org/10.1177/08980101221102691>
- Kang, X., Meng, Q., & Su, C.-H. (2024). Team Sports as Catalysts for Holistic Student Wellness: Insights From a General Review. <https://doi.org/10.20944/preprints202405.0030.v1>
- Ling, X., Chen, J., Chow, D., Xu, W., & Li, Y. (2022). The "Trade-Off" of Student Well-Being and Academic Achievement: A Perspective of Multidimensional Student Well-Being. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.772653>

- Mallillin, L. L. D., & Mallillin, M. C. B. (2024). Psychological Assessment and Behavior of Students: An Intervention for School Curriculum and Development Plan. *Ijamrs*, 4(2), 51-58. <https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.2.2437>
- Pérez, M. D. R., Saucedo, L. C., Sanchez-Levano, M. J., Cabanillas-Palomino, R., Monje-Yovera, P. F., Jaime-Rodríguez, J. P., Atoche-Silva, L. A., Alarcón-Bustíos, J. M., & Antony Esmir Franco Fernández, A. (2025). The Spirituality–Resilience–Happiness Triad: A High-Powered Model for Understanding University Student Well-Being. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 15(8), 158. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080158>
- Ponnappalli, A., Fisher, T., & Turner, K. (2023). Exploring Indigenous Community Conceptions of Parent Wellbeing: A Qualitative Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3585. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043585>
- Shamsuddin, N., Nik Sarina Nik Md, S., Zin, S. M., Hamid, R., Zulqernain, N. S., & Tanjung, H. (2024). Bridging Success and Well-Being: Insights From B40 University Students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 9(28), 109-114. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v9i28.5783>
- Shrivastava, A., Azhar, H., & Hyland, L. (2022). A Personal Journey of Studying Positive Psychology: Reflections of Undergraduate Students in the United Arab Emirates. *Teaching of Psychology*, 51(4), 414-424. <https://doi.org/10.1177/00986283221106689>
- Singh, S., Kshtriya, S., & Valk, R. (2023). Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness Across Cultures and Countries. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3306. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- Turner, J., Roberts, R., Proeve, M., & Chen, J. (2023). Relationship Between PERMA and Children's Wellbeing, Resilience and Mental Health: A Scoping Review. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 20-44. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2515>
- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Seow, E., Chang, S., Sambasivam, R., Luo, N., Verma, S., Chong, S. A., & Dam, R. M. v. (2022). Youth Positive Mental Health Concepts and Definitions: A Systematic Review and Qualitative Synthesis. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11506. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811506>
- Wang, L., Gonzalez, P. D., Lau, P. L., Vaughan, E. L., & Costa, M. F. (2023). "Dando Gracias": Gratitude, Social Connectedness, and Subjective Happiness Among Bilingual Latinx College Students. *Journal of Latinx Psychology*, 11(3), 203-219. <https://doi.org/10.1037/lat0000227>
- Zafeiroudi, A., Yfantidou, G., Kouthouris, C., & Zanna, A. (2022). Yoga as Serious Leisure Activity: Socio-Demographic Differences in Mindfulness Levels Among Yoga Retreat Participants. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 11(6), 8. <https://doi.org/10.36941/ajis-2022-0144>
- Zhang, L., Chen, X., & Wan, H. (2025). Effects of a Personalized PERMA-based Intervention on the Mental Health of Junior High School Students: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535744>