Quarterly Scientific Journal of Islamic Perspective on Educational Science from the Perspective of Islam/ Vol. 14 No. 34, Autumn 2026

Research Article

Prayer as an Educational Strategy: Modeling Students' Spiritual Resilience within the Framework of Islamic Education

Ahmad Abbasi Dareh-Bidi[1], Tayebeh Zareei[2]

Doi:
10.30497/esi.2026.250193.2093

Introduction

The challenges that educational systems face in relation to the development of adolescents' identity, psychological integration, and ability to overcome adversity have been exacerbated by the rapidity of social, cultural, and technological changes. Emotional distress, academic pressure, uncertainty about meaning, and diminished access to stable sources of hope and reassurance may be experienced by students. In this context, spiritual resilience is a critical ability to maintain or reestablish a sense of connection with the Ultimate Reality, hope, and meaning in the face of adversity. Spirituality is not perceived as a passive experience in Islamic education; rather, it is a dynamic educational process that fosters identity formation, moral growth, and inner equilibrium.

Islam prioritizes prayer as an essential component of its educational philosophy. Prayer can serve as an ongoing educational practice that enables individuals to contemplate their relationship with God, regulate their behavior, and guide their lives toward religious and moral values, in addition to its ritualistic aspect. Islamic sources link prayer with the remembrance of God, moral self-restraint, and seeking succor in times of hardship. In the same vein, contemporary research has underscored the connections between resilience, emotional egulation, meaning-making, and religious practices. Nevertheless, the educational mechanisms that can be used to cultivate students' spiritual resilience through prayer have not been sufficiently organized within a coherent conceptual model that is based on the principles of Islamic education. Therefore, the objective of the current investigation was to create a model that would incorporate the educational functions of prayer that are associated with spiritual resilience.

Methodology

Utilizing directed content analysis, this investigation implemented a qualitative methodology. The data corpus consisted of primary religious sources, such as the Holy Quran, Nahj al-Balagha, and selected authoritative narrational collections; educational commentaries and works in the field of Islamic education; and pertinent Iranian and international studies on prayer, religious education, spirituality, and resilience. The sources were deliberately chosen based on their relevance to the research problem,

1. MA in Shi'a Studies, Department of Social Sciences, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran. a.abbasid2020@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Islamic Education, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran (Corresponding author). tayebeh.zareie@iau.ac.ir

scholarly credibility, and ability to contribute to conceptual analysis. The final corpus consisted of 57 sources. In order to enhance conceptual coverage and analytical depth, the analysis was extended to 57 sources, despite the fact that theoretical saturation was achieved after the analysis of approximately 48 sources.

Through a focused examination of concepts related to prayer (*salat*), remembrance (*dhikr*), worship (*ibadah*), patience (*sabr*), hardship, hope, and adaptation, pertinent textual units were identified. The data were analyzed in three stages: the extraction of 75 initial conceptual codes (48 of which are presented in the final tables), the grouping of related codes into subcategories, and the synthesis of the codes into main categories and a conceptual model. To improve the analytical credibility of the study, it implemented source triangulation across religious, educational, and psychological literature, conducted peer-review by three experts in the psychology of religion and Islamic education, and conducted independent coding by two researchers. The inter-coder agreement rate was reported to be 82%. The research's dependability and confirmability were guaranteed by documenting the analytical procedures and decisions related to source selection, coding, and category development.

Findings and Discussion

This analysis led to the extraction of 75 initial conceptual codes, 12 subcategories, and 4 main categories:

The analysis identified 4 main categories that form an integrated model of spiritual and educational development through prayer:

- **Cognitive-Oriented (Insight):** Focuses on developing reflective religious thinking, self-awareness, and meaning-making, which helps interpret life's challenges.
- **Emotional-Affective:** Centers on cultivating hope, divine love, and emotional catharsis (through *dhikr* and inner peace), providing psychological comfort.
- **Behavioral-Action-Oriented:** Emphasizes self-regulation, moral responsibility, and spiritual endurance through disciplined and regular worship.
- **Spiritual Resilience (The Integrative Outcome):** Rather than a separate function, resilience is the holistic result of the first three categories.
- . As a result, the model can be succinctly described as:

Prayer → Meaning and Self-Awareness → Peace and Hope → Moral Self-Regulation → Sustainable Spiritual Resilience

Discussion and Conclusion

This study provides a conceptual model that is document-based and illustrates how the educational functions of prayer can enhance the spiritual resilience of students within the context of Islamic education. This research's primary contribution is the integration

of cognitive, emotional, and behavioral processes into a unified explanatory framework, as opposed to treating prayer as a ritualistic act or examining spirituality and resilience as constructs with a generalized linkage. According to the results, the educational value of prayer is derived from the interaction of these processes: meaning serves as an interpretive framework for adversity, emotional resources promote hope and inner stability, and disciplined behavior facilitates the translation of religious orientations into sustainable practice.

This model has the potential to inform the creation of religious and educational programs that are school-based and that concentrate on the development of students' spiritual growth, moral self-regulation, emotional awareness, and meaning-making process. In addition, it may function as a manual for the professional development of educators, school counselors, and teachers, as well as instructional materials that are family-friendly. Nevertheless, the results are derived from documentary analysis and should be interpreted as a conceptual framework rather than as evidence of a causal effect of prayer on students that has been empirically measured. This research did not encompass students' lived experiences, and its model is not statistically generalizable. In order to empirically test the proposed relationships, future research should involve the development and validation of instruments designed to assess prayer-based spiritual resilience, studies involving students and educators, and structural equation modeling. These endeavors will elucidate the model's applicability in educational environments and assist in the differentiation of its theoretical propositions from the effects that have been established through empirical testing.

Keywords: Directed Content Analysis, Educational Model, Islamic Education, Prayer, Spiritual Resilience, Students.

فصلنامهٔ علمی *علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، مقالهٔ پژوهشی، دورهٔ ۱٤، شمارهٔ ۳۳، پاییز ۱٤۰۵، صص.

نماز به‌مثابهٔ راهبرد تربیتی: مدل‌یابی تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان در چارچوب تعلیم‌وتربیت اسلامی

احمد عباسی دره‌بیدی[۱]
طیبه زارعی[۲]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

DOI: 10.30497/esi.2026.250193.2093

چکیده

باوجودِ گسترش پژوهش‌ها در حوزهٔ تاب‌آوری معنوی، نقش یک عمل عبادی بنیادین همچون نماز در قالب یک مدل تربیتی منسجم کمتر تبیین شده است. این پژوهش با هدف مدل‌سازی تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان بر پایهٔ کارکردهای تربیتی نماز و با رویکرد کیفی انجام شده است. داده‌ها ازطریقِ مطالعهٔ هدفمند ۵۷ منبع معتبر شامل آیات و روایات، منابع تفسیری، سیرهٔ تربیتی، اسناد بالادستی و پژوهش‌های علمی گردآوری شدند و با روش تحلیل محتوای جهت‌دار، در سه مرحلهٔ استخراج کدهای مفهومی، مضامین فرعی و مضامین اصلی بررسی شدند. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج ۷۵ کد مفهومی، ۱۲ مضمون فرعی و ٤ مضمون اصلی گردید. یافته‌ها نشان داد که نماز، فراتر از عملی عبادی، راهبردی تربیتی و چندبعدی است که در چهار حوزهٔ تربیت شناختی، تربیت عاطفی، تربیت رفتاری، و تقویت تاب‌آوری معنوی عمل می‌کند. این سازوکارها ازطریقِ سه فرایند بنیادین (تکوین معنا و جهت‌مندی، تنظیم هیجان و امید، و خودنظم‌دهی اخلاقی) ظرفیت‌های تاب‌آوری معنوی را در دانش‌آموزان تقویت می‌نمایند. مدل مفهومی ارائه‌شده بیان می‌کند که نماز می‌تواند به‌عنوان راهبردی تربیتی در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات پرورشی به‌منظور ارتقای توان مقابلهٔ دانش‌آموزان با چالش‌های زندگی به کار گرفته شود.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری معنوی، تربیت شناختی، تربیت عاطفی، تعلیم‌وتربیت اسلامی، کارکردهای تربیتی نماز

---

۱. کارشناس ارشد شیعه‌شناسی، گروه علوم اجتماعی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
a.abbasid2020@gmail.com

۲. دانشیار گروه معارف، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).
Tayebeh.zareie@iau.ac.ir

بیان مسئله

تحولات شتابان اجتماعی، فرهنگی و فناوری در دههٔ اخیرْ نظام‌های تربیتی را با چالش‌های چندلایه‌ای در حوزهٔ هویت‌یابی، انسجام روانی و توان سازگاری نسل جدید مواجه ساخته است. دانش‌آموزان به‌عنوان اصلی‌ترین گروه در مرحلهٔ شکل‌گیری ساختارهای هویتی، بیش‌از سایر گروه‌ها در معرض تنیدگی‌های هیجانی، آشفتگی معنایی و گسست از منابع پایدار آرامش و معنا قرار دارند. در چنین شرایطی تاب‌آوری معنوی یکی از اساسی‌ترین ظرفیت‌های روانی‌ـمعنوی در انطباق با دشواری‌ها، بازسازی امید، آفرینش معنا و مدیریت فشارهای روانی به شمار می‌رود (Exline & Pargament, 2022 b). این مفهوم در تربیت اسلامی نیز جایگاهی محوری دارد؛ زیرا معنویت در نگاه اسلامی نه تجربه‌ای منفعل، بلکه فرایندی تربیتی، پویا و پیوسته برای ساخت هویت، ایجاد توازن روحی و کسب توان مصون ماندن دربَرابر بحران‌ها تلقی می‌شود.

تربیت معنوی به‌عنوان شاخه‌ای از تربیت و زیرشاخه‌ای از تربیت دینیْ ناظر به پرورش ابعاد قدسی حیات انسان است (حسین‌پور تنکابنی، ۱۳۹۹). در این میانْ نماز در نظام تعلیم‌وتربیتِ اسلامی به‌مثابهٔ مهم‌ترین کنش تربیتی‌ـمعنوی و سازمانگر تربیت اخلاقی شناخته می‌شود (عباسی دره‌بیدی و زارعی، ۱٤۰۳) و اسناد بالادستی ازجمله «سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش» (بازنگری، ۱٤۰۱) نیز بر احیای نقش تربیتی آن در رشد معنوی دانش‌آموزان تأکید کرده‌اند. همسو با این رویکردْ پژوهش‌های معاصر اهمیت معنویت در سلامت و سازگاری روانی را نشان داده (ابوالقاسمی نجف‌آبادی و همکاران، ۱٤۰۲) و بیان کرده‌اند که استمرار اعمال عبادی همچون نماز می‌تواند ازطریقِ تقویت معنابخشی، تجربهٔ اتصال قدسی و ارتقای خودتنظیمی هیجانی، در افزایش تاب‌آوری نوجوانان نقش داشته باشد (Almutairi, 2023؛ ذکری و محمودی، ۱٤۰٤). باوجودِ این، پیوند نظام‌مند میان کارکردهای تربیتی نماز و تاب‌آوری معنوی هنوز فاقد تبیین مفهومیِ منسجم است؛ ازاین‌رو بازخوانی این کارکردها در چارچوب مبانی تربیت اسلامی و مدل‌سازی سازوکار اثرگذاری آن‌ها بر تاب‌آوری معنوی، ضرورتی پژوهشی به شمار می‌آید.

در ادبیات روان‌شناسی معاصر «تاب‌آوری معنوی» یعنی توان فرد در معنابخشی به تجربه‌های دشوار، مدیریت هیجانات، بازسازی امید و دستیابی به نیروی درونی برای عبور از بحران‌ها (Güldaş & Karslı., 2023) این سازه در دورهٔ نوجوانی ـدوره‌ای همراه با بحران هویت، فشارهای اجتماعی، نوسانات هیجانی و چالش‌های تحصیلیـ نقش یک عامل محافظتی کلیدی را ایفا می‌کند. یافته‌های پژوهش‌های داخلی نیز نشان می‌دهد که اُفت احساس معنا، ضعف ارتباط قدسی و گسست از منابع هویت دینی، از مسائل فزاینده در میان دانش‌آموزان است (Martínez-Otero, 2021؛ موسوی و همکاران، ۱٤۰۲). افزون‌بر این، رشد اضطراب، نشخوار ذهنی، استرس تحصیلی و فرسودگی روانی در مدارس ضرورت توجه به منابع پایدارتر برای تقویت تاب‌آوری را برجسته ساخته است.

تاب‌آوری معنوی در این پژوهش به‌مثابهٔ ظرفیتی کارکردی برای حفظ معنا، امید و پیوند متعالی در موقعیت‌های فشارزا تعریف می‌شود. این مفهوم با سلامت معنوی، رشد معنوی و دینداری نسبت مفهومی دارد؛ اما معادل آن‌ها نیست و باید به‌طور مستقل تبیین شود. در چارچوب تربیت اسلامیْ نماز می‌تواند یکی از مهم‌ترین سازوکارهای تقویت این ظرفیت تلقی شود.

نماز در نظام تربیت اسلامی صرفاً یک عمل شعائری محدود به ادای مناسک عبادی نیست؛ بلکه کنشی تربیتی در فرایند شکل‌گیری هویت، معنا و نظم اخلاقی به شمار می‌آید. در متون دینی نیز به این کارکردهای تربیتی تصریح شده است؛ چنان‌که قرآن کریم نماز را بازدارنده از انحرافات اخلاقی معرفی می‌کند: «... إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...» (عنکبوت، ٤٥) و آن را زمینهٔ یاد خدا و سامان‌بخشی به حیات معنوی انسان می‌داند: «... أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه، ١٤). در روایات نیز نمازْ عامل نظم‌بخشی به زندگی و محور سنجش سایر اعمال معرفی شده است؛ ازجمله در حدیث نبوی آمده است: «الصلاة عمود الدین» (کلینی، ١٤٠٧، ج ٢، ص. ١٨) و در روایت دیگری از امام باقر(ع) نقل شده است: «أوّلُ ما یُحاسَبُ به العبدُ الصلاةُ» (کلینی، ١۴٠٧، ج ۴، ص. ٢۶٨)؛ بدین‌معنا که نماز جایگاهی بنیادین در سامان‌دهی رفتار دینی انسان

دارد؛ براین‌اساس استمرار این عمل عبادی می‌تواند ظرفیت‌هایی تربیتی همچون تقویت معنابخشی به زندگی، پرورش خودتنظیمی اخلاقی ازطریقِ مراقبت درونی، شکل‌گیری الگوی پایدار رفتار عبادی مبتنی‌بر نظم و تداوم، تجربهٔ ارتباط معنوی با امر متعالی و تقویت پیوندهای تربیتی در بسترهایی مانند خانواده، مدرسه و جماعت را فعال سازد و ازاین‌طریق در شکل‌دهی به ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری شخصیت تربیتی دانش‌آموزان نقش‌آفرین باشد.

باوجودِ گسترش پژوهش‌ها در حوزهٔ تاب‌آوری معنوی هنوز نقش یک عمل عبادی بنیادین همچون نماز در قالب یک مدل تربیتی منسجم و مبتنی‌بر شواهد به‌طور کافی تبیین نشده است. بخش قابل‌توجهی از مطالعات پیشین یا بر رابطهٔ کلی معنویت و تاب‌آوری تمرکز داشته‌اند، یا کارکردهای روان‌شناختی و معنوی عبادت را به‌صورت پراکنده بررسی کرده‌اند؛ درنتیجه پیوند نظام‌مند میان کارکردهای تربیتی نماز و فرایند شکل‌گیری تاب‌آوری معنوی ـ به‌ویژه در بستر تعلیم‌وتربیت اسلامی و در میان دانش‌آموزانـ هنوز به‌صورت یک الگوی مفهومی روشن و ساختارمند صورت‌بندی نشده است. این خلأ نظری نشان می‌دهد برای فهم دقیق‌تر سازوکارهای تربیتی نماز و نحوهٔ تأثیر آن بر ظرفیت‌های سازگاری معنوی دانش‌آموزان، به پژوهش‌های مدل‌ساز و نظام‌مند نیاز است.

براین‌اساس مسئلهٔ اصلی پژوهش حاضر تبیین این پرسش است: کارکردهای تربیتی نماز چگونه می‌توانند در چارچوب مبانی تعلیم‌وتربیت اسلامی به شکل‌گیری و تقویت تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان بینجامند؟ در همین راستا پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوای جهت‌دار تلاش دارد با استخراج و سازمان‌دهی مؤلفه‌های تربیتی مرتبط با نماز، الگویی مفهومی برای تبیین سازوکارهای شکل‌گیری تاب‌آوری معنوی ارائه دهد، الگویی که می‌تواند مبنایی نظری برای طراحی برنامه‌های تربیت دینی مدرسه‌محور و سیاست‌گذاری‌های آموزشی در حوزهٔ تربیت معنوی دانش‌آموزان فراهم سازد.

پیشینه

در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزهٔ تعلیم‌وتربیت و روان‌شناسی رشد به نقش مؤلفه‌های دینی و معنوی در ارتقای ظرفیت‌های روان‌شناختی نوجوانان، به‌ویژه در زمینهٔ تاب‌آوری،

افزایش یافته است. بخش مهمی از مطالعات داخلی بر بررسی رابطه میان دینداری، معنویت و توان سازگاری دانش‌آموزان متمرکز بوده‌اند. حیدری و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان «رابطهٔ باورهای دینی با تاب‌آوری و سلامت معنوی در نوجوانان دختر» نشان دادند که باورهای دینیْ تقویت‌کنندهٔ تاب‌آوری و ارتقای سلامت معنوی‌اند و نقش حفاظتی معناداری دربَرابر فشارهای روانی ایفا می‌کنند.

همچنین زکی‌پور و عبدی (۱۴۰۱) در یک مطالعهٔ توصیفی‌ـهمبستگی با هدف بررسی تأثیر باورهای مذهبی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دورهٔ متوسطهٔ اول شهر شیراز، گزارش کردند که میان باورهای مذهبی و تاب‌آوریْ رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. آنان بیان کردند مؤلفه‌هایی همچون التزام به نماز و مشارکت در فعالیت‌های مذهبی مدرسه توانایی مدیریت تنش و سازگاری با شرایط دشوار را در دانش‌آموزان بهبود می‌بخشد. نتایج این پژوهش بر نقش مؤثر عمل دینی در تقویت منابع مقابله‌ای نوجوانان تأکید می‌کند.

دهقانی و اندیشمند (۱۳۹۶) نیز در مطالعه‌ای با عنوان «رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و سلامت معنوی با تاب‌آوری در دانش‌آموزان» دریافتند که بین جهت‌گیری مذهبی، سلامت معنوی و تاب‌آوریْ رابطه‌ای معنادار وجود دارد. براساس یافته‌های آنان بخشی از این رابطه ازطریقِ رفتارهای دینی عملی ـازجمله اقامهٔ نماز و مشارکت در شعائر عبادیـ میانجی‌گری می‌شود. آنان نتیجه گرفتند که استمرار عمل عبادی موجب تقویت احساس معنا، امید و حمایت معنوی می‌شود و در نهایتْ ظرفیت تاب‌آوری دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

در حوزهٔ پژوهش‌های بین‌المللی نیز توجه قابل‌ملاحظه‌ای به نقش اعمال عبادی و معنویتِ عملی در تاب‌آوری نوجوانان شده است. مارسلینا و مالک فجر[1] (2025) در مطالعه‌ای با عنوان «راهبرد افزایش آگاهی نسبت‌به نماز جماعت در محیط مدرسه» نشان دادند که حضور مستمر در نماز جماعت مدرسه موجب تقویت امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری می‌شود و علاوه‌بر آن، احساس هویت دینی و تعلق اجتماعی را در میان دانش‌آموزان افزایش می‌دهد.

1. Marselina & Malik Fadjar

لی و چیو[1](2024) در مطالعه‌ای چندکشوری به بررسی رابطهٔ میان عمل به مناسک دینی و تاب‌آوری معنوی نوجوانان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که مشارکت منظم در اعمال دینی، به‌ویژه عبادات روزانه، پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی تاب‌آوری معنوی و سلامت روان است و بخشی از این اثر ازطریقِ افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی تبیین می‌شود.

همچنین خان و احمد[2] (2023) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان مسلمان دبیرستانی نقش نمازهای یومیه و راهبردهای مقابلهٔ معنوی در تاب‌آوری را بررسی کردند. آنان دریافتند دانش‌آموزانی که به‌طور منظم نماز می‌خوانند، از سطوح بالاتری از تاب‌آوری روان‌شناختی و معنوی برخوردارند؛ به‌ویژه اینکه نماز با تقویت راهبردهایی چون توکل، دعا و احساس حمایت الهی توان سازگاری نوجوانان با فشارهای زندگی را افزایش می‌دهد.

در پژوهشی دیگر آزاد و رحمان[3] (2023) با بهره‌گیری از مدل‌یابی معادلات ساختاریْ نقش آیین‌های دینی در تاب‌آوری معنوی جوانان را بررسی کردند. یافته‌های آنان نشان داد اعمال دینیْ تنها زمانی به تاب‌آوری منجر می‌شوند که با فرایند فعالِ معناسازی همراه باشند. به‌عبارت‌دیگر نوجوانانی که مناسک دینی را در چارچوب نظام معنایی منسجم تجربه می‌کنند، در مواجهه با بحران‌ها از توان سازگاری بیشتری برخوردارند. در تأیید این تبیین، وارد و کینگ[4] (2018) نیز در پژوهش خود نشان دادند که دینداری ازطریقِ تقویت هویت اخلاقی و فرایندهای خودتنظیمی اخلاقی، می‌تواند به کاهش رفتارهای غیراخلاقی و تقویت پایبندی فرد به معیارهای اخلاقی بینجامد.

وُنگ[5] (2011) نیز در مقاله‌ای نظری در حوزهٔ روان‌شناسی مثبت‌گرا تاب‌آوری معنوی را یکی از ابعاد کلیدی رشد مثبت نوجوانان معرفی کردند. آنان با مرور نظام‌مند پژوهش‌های تجربی بیان کردند که معنویت عملی ـشامل عبادات منظم، مشارکت در آیین‌های دینی و حضور

1. Lee & Choi
2. Khan & Ahmed
3. Azad & Rehman
4.Ward & King
5. Wong

در جمع‌های عبادی- ازطریقِ تقویت خودتنظیمی هیجانی، تعمیق هویت معنوی و ایجاد چارچوب معنایی پایدار می‌تواند موجب افزایش تاب‌آوری نوجوانان شود.

مرور این بدنهٔ پژوهشی نشان می‌دهد بخش عمده‌ای از مطالعات داخلی و خارجی بر وجود رابطهٔ مثبت میان دینداری، معنویت و تاب‌آوری نوجوانان تأکید دارند و اعمال دینی ازجمله نماز را یکی از عوامل مؤثر در تقویت سازگاری روانی معرفی می‌کنند؛ بااین‌حال چند خلأ اساسی در ادبیات موجود مشاهده می‌شود که در مقالهٔ حاضر به آن‌ها می‌پردازیم.

مبانی و چارچوب مفهومی

«تاب‌آوری معنوی» در ادبیات جدید روان‌شناسی دین و معنویت یعنی توانایی فرد برای حفظ یا بازیابی احساس معنا، امید و ارتباط قدسی در مواجهه با رنج، بحران و ناپایداری‌های زندگی. این مفهوم برخلاف تاب‌آوریِ صرفاً روان‌شناختی، بر بنیان‌های معنایی و تفسیر فرد از جهان استوار است؛ بنابراین نه سازه‌ای خنثی، بلکه پدیده‌ای شکل‌گرفته در بستر نظام اعتقادی، تجربهٔ دینی و نحوهٔ روایت فرد از رنج است (Pargament, 2022). در روان‌شناسی دین، به‌ویژه در آثار پارگامنت، تأکید شده است که الگوهای «مقابلهٔ دینی و معنوی» زمانی به تاب‌آوری منجر می‌شوند که فرد بتواند رنج را در چارچوب یک روایت معنایی منسجم سامان دهد، روایتی مبتنی‌بر اعتماد به خدا، امید به یاری الهی و باور به حکمت حوادث. در این چارچوبْ مناسک دینی تکرارشونده، همچون نماز در سنت اسلامی، یکی از قدرتمندترین سازوکارهای بازآرایی معنایی و تنظیم هیجانات تلقی می‌شود؛ زیرا تجربهٔ زیستهٔ فرد را بارها و به‌صورت ساختاریافته در پیرامون معنای قدسی سازمان‌دهی می‌کند (Pargament, 2022; Fattahi et al., 2023)

در مبانی تعلیم‌وتربیت اسلامی نیز نماز جایگاهی فراتر از یک واجب فقهی دارد و به‌عنوان ستون تربیت عبادی-اخلاقیِ انسان شناخته می‌شود. براساس مبانی انسان‌شناختی تربیت اسلامی -که در آثار شهید مطهری (۱۴۰۱) و جوادی آملی (۱۴۰۲) تبیین شده است- انسان موجودی است برخوردار از فطرت توحیدی، میل به پرستش، نیاز به معنا و گرایش به کمال. نماز -به‌عنوان ذکری منظم و ساختاریافته- سازوکاری برای بیدارسازی، هدایت و رشد این گرایش‌های فطری فراهم می‌آورد. ازسویِ‌دیگر قرآن کریم نیز در آیه «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» (بقره، ۴۵) نماز

را یکی از ابزارهای اساسی مواجهه با دشواری‌ها معرفی می‌کند ــ امری که ازمنظرِ تربیتی با بنیان‌های تاب‌آوری معنوی سازگاری کامل دارد.

در سال‌های اخیرْ ادبیات بین‌المللی تاب‌آوری معنوی را بُعدی متمایز و قابل‌تحلیل از تاب‌آوری کلی معرفی کرده است ــ بُعدی که به‌طور عمده از سه سازوکار اصلی تغذیه می‌شود: ۱) انسجام معنایی[1]، ۲) تجربهٔ ارتباط متعالی[2] و ۳) خودتنظیمی مبتنی‌بر ایمان[3] (Park & Frazier, 2023).

این سه سازوکار با مفاهیم مطرح‌شده در روان‌شناسی مثبت‌گرا دربارهٔ «سرمایهٔ روان‌شناختی معنوی» نیز هم‌خوانی دارند ــ سرمایه‌ای که شامل امید، خوش‌بینی مبتنی‌بر ایمان، احساس کارآمدی معنوی و تاب‌آوری است (Youssef-Morgan & Luthans, 2022). در چنین چارچوبی نماز در سنت اسلامی نه یک آیین شخصی منفک از زندگی، بلکه نظامی تربیتی است که چندبار در شبانه‌روز ساختار توجه، ارزیابی شناختی و حوزهٔ هیجانی فرد را بازتنظیم می‌کند و ازاین‌طریق نقش فعالی در پرورش تاب‌آوری معنوی دارد.

با تکیه بر مبانی و اصول تعلیم‌وتربیت اسلامی ـشامل اصل توحید، اصل عبودیت، اصل ذکر و مراقبت، اصل تزکیه و اصل تربیت جامعـ می‌توان کارکردهای تربیتی نماز را در چند محور اساسی طبقه‌بندی کرد. پژوهش‌های تربیت دینی نیز نشان می‌دهد که نماز هم‌زمان واجد چند کارکرد مهمّ است: ایجاد انسجام معنایی و هویت توحیدی، تقویت خودتنظیمی اخلاقی، شکل‌دهی الگوی پایدار کنش عبادی، نهادینه‌سازی ارتباط قدسی و تعمیق پیوندهای تربیتی‌ـاجتماعی (نیازی و همکاران، ۱۳۹۸؛ عباسی رستمی، ۱٤۰۳). این کارکردها ازحیثِ تربیتی با مؤلفه‌های بنیادین تاب‌آوری معنوی ازجمله معنابخشی، کنترل هیجان، ثبات هویتی و حمایت معنوی‌ـاجتماعی مقایسه و تطبیق داده شدند؛ براین‌اساس این کارکردها ازحیثِ تربیتی با مؤلفه‌های بنیادین تاب‌آوری معنوی ازقبیلِ معنابخشی، کنترل هیجان، ثبات هویتی و حمایت

1. meaning coherence
2. transcendent connection
3. faith-based self-regulation

معنوی‌ـاجتماعی ارتباط می‌یابند و نشان می‌دهند که چگونه هریک می‌تواند به‌مثابهٔ سازوکاری تربیتی در شکل‌گیری و تقویت تاب‌آوری معنوی عمل کند:

۱) «ایجاد انسجام معنایی» ازطریقِ مضامین توحیدی و آیات قرآنیِ حاضر در نماز به تثبیت تصویری منسجم از جهان، انسان و سرنوشت کمک می‌کند. تکرار معنادار سورهٔ حمد و اذکار تسبیحیْ نوعی روایت منظم از جهان ارائه می‌دهد که در آن خداوندْ ربّ‌العالمین و هادی است و رخدادها بی‌حکمت نیستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند انسجام معنایی ـیعنی توان قراردادن رنج در یک چارچوب معنادارـ پیش‌بینی‌کنندهٔ مهمّ تاب‌آوری پایدار است (Park & Frazier, 2023). نماز در تربیت اسلامی مهم‌ترین ساختار روزانه برای سامان‌دهی چنین انسجامی محسوب می‌شود.

۲) «تقویت خودتنظیمی اخلاقی» از کارکردهای بنیادین نماز است. از تنظیم زمان (اوقات نماز) تا اعمال وضو، رکوع و سجود، و از مدیریت نیت تا حضور قلب، مجموعه‌ای از تمرین‌های خودکنترلی و مدیریت هیجان را دربَرمی‌گیرد ــ تمرین‌هایی که با سازوکارهای خودتنظیمی و رشد اخلاقیِ شناخته‌شده در ادبیاتِ تاب‌آوری هم‌پوشانی دارند (Youssef-Morgan & Luthans, 2022). این فرایند مستمر سبب می‌شود دانش‌آموز در رویارویی با موقعیت‌های دشوار ظرفیت بیشتری برای کنترل تکانه، مدیریت هیجان‌های منفی و تحمل ناکامی داشته باشد.

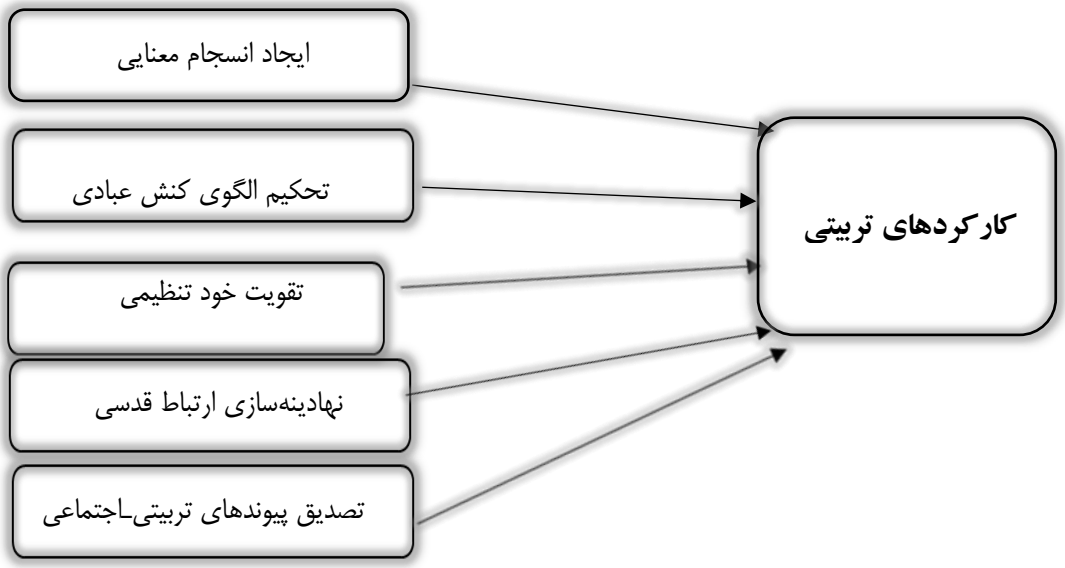
۳) «تحکیم الگوی پایدار کنش عبادی» بُعدی است که نقش مهمی در تبیین رابطه میان نماز و تاب‌آوری ایفا می‌کند. نماز به‌سبب استمرار روزانه، داشتن ساختار نمادین و پیوند با هویت دینی، به یک «عادت عبادی هویت‌ساز» تبدیل می‌شود (نیازی و همکاران، ۱۳۹۸). این عادت عبادی سبب می‌شود در شرایط فشارْ فرد به‌صورت خودکار به الگوهای مقابلهٔ معنوی ـیعنی دعا، توکل، ذکرـ رجوع کند ــ امری که در پژوهش‌های جدید یکی از عوامل پایداری تاب‌آوری معنوی شناخته شده است (Fattahi et al., 2023).

٤) «نهادینه‌سازی ارتباط قدسی» به بُعد تجربه‌ای نماز اشاره دارد ــ جایی که فرد حضور در پیشگاه خدا را احساس می‌کند و نوعی ارتباط زنده با امر متعالی شکل می‌گیرد. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که این تجربهٔ ارتباط قدسی یکی از منابع اصلی احساس حمایت معنوی دربَرابر بحران‌ها است و نقشی تعیین‌کننده در تاب‌آوری معنوی ایفا می‌کند (Pargament, 2022).

٥) «تعمیق پیوندهای تربیتی‌ـاجتماعی» ــ که در بسترهایی همچون نماز جماعت مدرسه، نماز جمعه و فضای عبادی خانواده شکل می‌گیرد. نماز افزون‌بر بعد فردی، آیینی جمعی است که شبکه‌ای از روابط تربیتی میان دانش‌آموزان، معلمان، مربیان و خانواده بنا می‌کند. این شبکه ازیک‌سو امکان الگوگیری اخلاقی و معنوی را فراهم می‌سازد و ازسوی‌دیگر احساس تعلق و حمایت اجتماعی‌ـمعنوی را تقویت می‌کند ــ دو عاملی که در نظریه‌های تاب‌آوری به‌عنوان سپرهای حفاظتی مهم دربَرابر آسیب‌های روانی مطرح شده‌اند (Park & Frazier, 2023).

براساس ترکیب مبانی نظری و تحلیل‌های تربیتی مذکور مدل مفهومی پژوهش حاضر بر این پیش‌فرض استوار است که «کارکردهای تربیتی نماز» سازوکار اصلی شکل‌دهی به «تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان» در چارچوب تربیت اسلامی‌اند. در این مدلْ پنج کارکرد یادشده در سطح میانی قرار دارند و ازیک‌سو، به مبانی نظری تعلیم‌وتربیت اسلامی در چارچوب اصولی چون توحید، عبودیت، ذکر و تزکیه (حسین‌پور تنکابنی، ١٣٩٩) متکی‌اند و ازسوی دیگر، به ابعاد تاب‌آوری معنوی براساس رویکردهای معاصر روان‌شناسی معنویت تکیه دارند که بر انسجام معنایی، خودتنظیمی هیجانی‌ـاخلاقی، تجربهٔ حمایت متعالی، امید معنوی و توان بازگشت به تعادل (Almutairi, 2023) منتهی می‌شوند؛ بدین‌ترتیب هرچه کارکردهای تربیتی نماز در زندگی دانش‌آموزان عمیق‌تر و پایدارتر تحقق یابد، سطح تاب‌آوری معنوی آنان نیز در مواجهه با چالش‌های تربیتی و اجتماعی افزایش خواهد یافت. پژوهش حاضر با اتخاذ روش تحلیل محتوای جهت‌دار، این پیوند نظری را به‌صورت روشمند واکاوی کرده است و مدل

مفهومی منسجمی برای تبیین نقش تربیتی نماز در تقویت تاب‌آوری معنوی ارائه می‌کند (برطبق شکل ۱).



شکل ۱- مدل مفهومی کارکردهای تربیتی نماز و تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان

روش پژوهش

این پژوهش با رویکرد کیفی و تحلیل محتوای جهت‌دار انجام شده است. واحد تحلیلْ واحدهای معنایی استخراج‌شده از منابع معتبر دینی و علمی بود و انتخاب منابع به‌صورت هدفمند بر پایهٔ ارتباط مستقیم با موضوع، اعتبار منبع و کفایت محتوایی انجام گرفت. تحلیل داده‌ها در سه مرحلهٔ استخراج کدهای مفهومی، تشکیل مضامین فرعی و ساخت مضامین اصلی صورت پذیرفت و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

تحلیل محتوای جهت‌دار به‌عنوان یکی از معتبرترین روش‌های کیفی، با اتکا به چارچوبی نظری و درعین‌حال امکان کشف مفاهیم جدید از متنْ ظرفیت ویژه‌ای برای مدل‌سازی مفاهیم پیچیدهٔ تربیتی همچون «تاب‌آوری معنوی» دارد (Hsieh & Shanno, 2022). انتخاب این روش با ماهیت پژوهش حاضر همخوان است؛ زیرا هدفْ بازسازی علمی سازوکارهای شکل‌دهندهٔ

تاب‌آوری معنوی براساس کارکردهای تربیتی نماز در چارچوب مبانی تعلیم‌وتربیت اسلامی بوده است ــ امری که نیازمند مواجههٔ عمیق، نظام‌مند و تفسیری با متون دینی، تفاسیر تربیتی و ادبیات تخصصی روان‌شناسی دین است.

جامعهٔ پژوهش شامل کلیهٔ منابع معتبر در حوزه‌های نماز، تربیت اسلامی، روان‌شناسی دین، تاب‌آوری معنوی و تربیت عبادی است که در دورهٔ ١٣٩٢ تا ١٤٠٣ در ایران و ٢٠١٥ تا ٢٠٢٥ در سطح بین‌المللی منتشر شده‌اند. جامعهٔ مطالعاتی در سه طبقهٔ اصلی سازمان‌دهی شده است:

١) متون دینی و منابع دست‌اول: قرآن کریم، نهج‌البلاغه و منابع روایی معتبر. منظور از «منابع روایی معتبر» آثاری است که در مطالعات حدیثی شیعه به‌عنوان منابع اصلی و مورداستناد شناخته می‌شوند و ازنظرِ سند و محتوا در میان پژوهشگران از اعتبار نسبی برخوردارند؛ مانند الكافي، من لا يحضره الفقيه، تهذيب الأحكام و وسائل الشيعة؛

٢) تفاسیر تربیتی و آثار اندیشمندان تربیت اسلامی: تألیفات اندیشمندانی همچون مطهری، جوادی آملی، بهشتی، عباسی و سایر پژوهشگران حوزهٔ تربیت دینی؛

٣) پژوهش‌های علمی روزآمد در حوزهٔ روان‌شناسی دین، تاب‌آوری معنوی، تربیت عبادی و تربیت دینی.

نمونهٔ پژوهش شامل ٥٧ منبع علمیِ دقیق، معتبر و مرتبط است که با روش نمونه‌گیری هدفمندـمعیارمحور انتخاب شده‌اند ــ روشی که در پژوهش‌های کیفی برای انتخاب غنی‌ترین منابع ازنظرِ عمق، ارتباط و محتوای تحلیلی توصیه می‌شود (Palinkas et al., 2022). معیارهای ورود شامل موارد زیر بوده است:

اعتبار علمی بالا و استنادپذیری؛ انتشار در مجلات یا ناشران معتبر؛ ارتباط مستقیم با مفاهیم تربیت دینی؛ نماز و تاب‌آوری معنوی؛ روزآمد بودن و ارائهٔ داده‌های نظری قابل‌تحلیل؛ برخورداری از تحلیل‌پذیری مفهومی.

در مرحلهٔ نخست حدود ١٠٠ منبع شناسایی شد. سپس در فرایند نمونه‌گیری متنی، گزاره‌های مرتبط با سؤال‌های پژوهش ازطریقِ جست‌وجوی کلیدواژه‌های مفهومی در دو حوزهٔ

«نماز» (مانند صلاة، ذکر، عبادت، اقامه، خشوع) و «تاب‌آوری و مواجهه با دشواری» (مانند صبر، ابتلاء، بلا، شدت، خوف، رجاء) استخراج شد. افزون‌بر این، در منابع محوریْ متن‌خوانی کامل به‌منظور اطمینان از عدم‌غفلت از مضامین ضمنی انجام گرفت. در ادامه با غربالگری علمیْ منابع فاقد محتوای نظری کافی، تکراری یا کم‌اعتبارحذف شد و در نهایت ۵۷ منبع منطبق با معیارهای پژوهش وارد مرحلهٔ تحلیل مفهومی گردید.

پایان نمونه‌گیری براساس معیار «اشباع نظری» تعیین شد. طی فرایند تحلیل، از نقطه‌ای که مفاهیم و مقوله‌های جدید از منابع اضافه‌شده استخراج نمی‌شد و مضامین به مرحلهٔ تکرار می‌رسیدند، اشباع نظری محقق شد. این وضعیت پس‌از تحلیل حدود ٤٨ منبع مشاهده شد؛ بااین‌حال به‌منظور افزایش غنای نظری و اطمینان از جامعیت تحلیلْ فرایند تحلیل تا ۵۷ منبع ادامه یافت. این رویکرد مطابق توصیهٔ گوئست و همکاران[1] (2020) است.

ابزار اصلی گردآوری داده‌ها برگهٔ استخراج مفاهیم بود ــ برگه‌هایی ساختاریافته شامل سه ستونِ کدهای مفهومی، مضمون‌های فرعی و مضامین اصلی. استخراج داده‌ها براساس تمرکز هدفمند بر مضامین مربوط‌به نماز، تربیت عبادی و تاب‌آوری معنوی انجام شد. تحلیل داده‌ها مطابق ساختار سه‌مرحله‌ای تحلیل کیفی انجام گردید: ۱) استخراج کدهای مفهومی: استخراج مفاهیم پایه‌ای از متن و ثبت کدهای مفهومی؛ ۲) تشکیل مضامین فرعی: ادغام کدهای مشابه و سازمان‌دهی آن‌ها در قالب مضامین فرعی؛ ۳) ساخت مضامین اصلی: برقراری ارتباط میان کدهای مفهومی، تشخیص سازوکارهای مفهومی و استخراج مدل نهایی پژوهش. این فرایند براساس چارچوب «تحلیل محتوای هدایت‌شده»ی هسیه و شانون[2] (2022) صورت گرفته است ــ چارچوبی که در آن مفاهیم اولیه با اتکا بر مبانی نظری موجود تعریف می‌شوند، اما هم‌زمان داده‌ها فرصت بسط و تکمیل مفاهیم را فراهم می‌کنند.

برای ارزیابی اعتبار[3] داده‌ها از چند راهبرد اساسی استفاده شد:

---

1. Guest et al.
2. Hsieh & Shannon
3. credibility

١) مثلث‌سازی منابع: استفادهٔ هم‌زمان از متون دینی، تفاسیر تربیتی و پژوهش‌های علمی؛ ٢) بازبینی متخصصان: سه نفر از اساتید حوزهٔ تعلیم‌وتربیت اسلامی و روان‌شناسی دین یافته‌ها را بازبینی و اصلاحات لازم را پیشنهاد کردند؛ ٣) پایایی تحلیلی: استخراج کدها توسط دو پژوهشگرِ مستقل انجام، و نتایج با روش توافق بین رمزگذار بررسی شد و میزان توافق ٨٢درصد به دست آمد که برای مطالعات کیفیْ عددی قابل‌قبول است.

برای ارزیابی انتقال‌پذیری[1]، تمامی مراحل پژوهش با جزئیات کامل مستندسازی شد تا امکان بازتولید روش برای سایر پژوهشگران فراهم باشد. وابستگی‌پذیری[2] نیز ازطریقِ ثبت و ضبط فرایند تحلیل و حفظ مسیر تصمیم‌گیری پژوهشی تأمین شد. برای افزایش تأییدپذیری[3] استدلال‌های پژوهشی، انتخاب منابع، حذف منابع و ساخت مقوله‌ها در دفتر ثبت تحلیل‌ها مستند شده است.

این پژوهش با رعایت کامل اصول اخلاقیْ شامل ارجاع دقیق به منابع، احترام به حقوق مؤلفان، استفاده از نسخه‌های معتبر و پرهیز از هرگونه جهت‌گیری شخصی انجام شده است. هیچ منبعی به‌منظور تأیید پیش‌فرض‌های پژوهش انتخاب نشده و اولویتْ «بازتولید دقیق معنا» براساس متن اصلی بوده است.

ترکیب رویکرد کیفی، روش تحلیل محتوای جهت‌دار، استفاده از منابع دست‌اول تربیتی-دینی و بهره‌گیری از پژوهش‌های روزآمد روان‌شناسی دین بنیانی معتبر، نظام‌مند و علمی را برای استخراج مدل نهایی «تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان بر پایهٔ کارکردهای تربیتی نماز» فراهم ساخته است. روش‌شناسی حاضر تضمین می‌کند که مدل نهایی نه حاصل برداشت‌های شخصی، بلکه برآمده از تحلیل عمیق، مستند و چندمنبعی از داده‌های معتبر است.

یافته‌های پژوهش

تحلیل داده‌ها با استفاده از رویکرد تحلیل محتوای جهت‌دار به استخراج ٧٥ کد مفهومی، ١٢ مضمون فرعی و ٤ مضمون اصلی انجامید. مضامین اصلی شامل این موارد است: «تربیت

1. transferability
2. dependability
3. confirmability

شناختی حاصل از نماز»، «تربیت عاطفی مبتنی‌بر نماز»، «تربیت رفتاری در پرتو نماز» و «تقویت تاب‌آوری معنوی». این مضامین در کنار یکدیگر سازوکارهای تربیتی نماز در تقویت تاب‌آوری معنوی را آشکار می‌سازند. در ادامه هریک از مضامین مذکور همراه با زیرمضامین و مفاهیم استخراج‌شده ارائه می‌شود. شایان ذکر است واحدهای معنایی اولیه در جداول یافته‌ها ثبت شده و مسیر تبدیل آن‌ها به کدهای مفهومی، مضامین فرعی و مضامین اصلی به‌صورت نظام‌مند دنبال شده است.

۱. تربیت بینشی و شناختی ناشی از نماز

نخستین مضمون اصلیْ «تربیت بینشی و شناختی ناشی از نماز» است. تحلیل داده‌ها نشان داد که تجربهٔ نماز در سطح شناختی، فرایندی تأملی و معناپردازانه ایجاد می‌کند که به بازسازی نظام فکری و اعتقادی فرد می‌انجامد. این مضمون از سه زیرمضمون تشکیل شده است: «بازسازی معنا و باور دینی»، «افزایش آگاهی از خود و خدا» و «اعتلای تفکر تأملی دینی (اندیشیدن همراه با تأمل و بازاندیشی در تجربه‌های عبادی و معنوی) ». یافته‌ها نشان می‌دهد که نماز صرفاً عملی عبادی نیست؛ بلکه بستری برای بازاندیشی در معنای زندگی، بازتعریف رابطهٔ انسان با خداوند و بازسازی تفسیر فرد از رنج‌ها و دشواری‌های زندگی فراهم می‌آورد. در چنین فرایندی فرد ازطریقِ تأمل در مضامین توحیدی و گفت‌وگوی درونی با خداوند به نوعی خودآگاهی معنوی دست می‌یابد که امکان اصلاح نگرش‌ها و جهت‌گیری‌های زندگی را فراهم می‌کند.

جدول ۱. مضامین و مفاهیم تربیت بینشی و شناختی ناشی از نماز

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
	بازسازی معنا و باور دینی	شناخت خالق؛ معنایابی در رنج؛ درک حکمت الهی در حوادث؛ فهم هدف‌مندی آفرینش	«نماز انسان را به تأمل در حکمت الهی و هدفمندی آفرینش فرا می‌خواند.» «در مواجهه با رنجْ ارتباط عبادی می‌تواند به	Pargament & Exline (2022 a)؛ ذکری و محمودی (۱٤۰٤)؛ جوادی آملی (۱٤۰۲)؛

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
تربیت بینشی و شناختی ناشی از نماز			معنابخشی تجربه‌های دشوار کمک کند.»	قرآن کریم، انفال، ٢٤ و آل‌عمران، ١٩١.
	افزایش آگاهی از خود و خدا	خودآگاهی معنوی؛ بازاندیشی در خویشتن؛ درک ضعف و نیاز وجودی؛ احساس حضور خدا	«نماز زمینهٔ توجه انسان به فقر وجودی و نیاز دائمی به خداوند را فراهم می‌کند.» «در فرایند عبادتْ فرد نسبت‌به خود و جایگاهش دربَرابر خدا آگاه‌تر می‌شود.»	مطهری (١٤٠١)؛ عباسی رستمی (١٤٠٣)؛ بلندهمتان (١٣٩٢)؛ قرآن کریم، حشر، ١٨؛ نهج‌البلاغه، حکمت ٣٤٩.
	اعتلای تفکر تأملی دینی	گفت‌وگوی درونی با خدا؛ نقد خویشتن؛ ارزیابی اعمال؛ اصلاح جهت‌گیری زندگی	«نماز بستری برای گفت‌وگوی درونی انسان با خداوند و بازاندیشی در اعمال خویش است.» «این ارتباط می‌تولند فرد را به ارزیابی رفتار و اصلاح جهت زندگی سوق دهد.»	Fattahi et al., (2023); Park & Frazier (2023)؛ دهقانی و اندیشمند (١٣٩٦)؛ قرآن کریم، طه، ١٤؛ نهج‌البلاغه، حکمت ٩٠.

یافته‌ها نشان می‌دهد که نماز به‌منزلهٔ نوعی فرایند شناختی‌ـتأملی عمل می‌کند که در آن فرد با خالق، جهان و خویشتن وارد گفت‌وگویی درونی می‌شود. این فرایند به بازسازی معنادار باورهای دینی، ارتقای خودآگاهی و شکل‌گیری نوعی تفکر تأملی دینی می‌انجامد. در متون دینی نیز به این کارکرد معرفتی اشاره شده است؛ چنان‌که قرآن کریم نماز را زمینهٔ یادآوری و توجه آگاهانه به خداوند معرفی می‌کند: «... أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه، ١٤) و مؤمنان را به تدبر و تفکر در نشانه‌های الهی فرامی‌خواند (آل‌عمران، ١٩١). همچنین در روایاتْ نماز «معراج مؤمن» دانسته شده است که بیانگر ظرفیت آن برای تعالی آگاهی و توجه معنوی انسان است.

همسو با الگوی «معناسازی دینی» در نظریهٔ پارگامنت و اکسلاین[1] (2022 a) تجربهٔ نماز در موقعیت‌های دشوار به افراد امکان می‌دهد تا رنج‌ها را در چارچوب حکمت الهی تفسیر، و مسیر زندگی خود را بازنگری کنند. چنین بازسازی شناختی‌ای می‌تواند مبنایی مهم برای شکل‌گیری تاب‌آوری شناختی در مواجهه با فشارها و شکست‌های زندگی فراهم آورد.

۲. تربیت عاطفی و هیجانی برآمده از نماز

تحلیل داده‌ها نشان داد که نماز در سطح هیجانی به‌عنوان سازوکاری مؤثر برای تنظیم هیجان‌ها عمل می‌کند. این مضمون از سه زیرمضمون «آرام‌سازی و کاهش اضطراب»، «برانگیختگی امید و عشق الهی» و «تخلیهٔ هیجانی و پالایش روانی» تشکیل شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که ساختار منظم نماز و تکرار اذکار همراه با تمرکز ذهنی و حضور قلب، به کاهش تنش روانی و ایجاد احساس امنیت درونی کمک می‌کند؛ درعینِ‌حال تجربهٔ ارتباط عاطفی با خداوندْ احساس امید، عشق و اعتماد معنوی را تقویت می‌کند. افزون‌بر این، برخی افراد نماز را مجالی برای رهایی از فشارهای هیجانی و تخلیهٔ عاطفی تجربه کرده‌اند ــ تجربه‌ای که به پالایش روانی و بازسازی هیجانی منجر می‌شود.

جدول ۲. مضامین و مفاهیم تربیت عاطفی و هیجانی برآمده از نماز

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
	آرام‌سازی و کاهش اضطراب	تکرار منظم اذکار؛ تمرکز ذهنی؛ کاهش تنش؛ احساس امنیت روانی	«تکرار اذکار نماز و تمرکز در فرایند عبادت می‌تواند به آرام‌سازی ذهن و کاهش تنش‌های روانی کمک کند.» «نماز برای بسیاری از افراد تجربه‌ای از آرامش و احساس امنیت روانی فراهم می‌آورد.»	Chen & Park (2024)؛ حسنوند (۱٤۰۱)؛ Garcia et al. (2023)؛ قرآن کریم، رعد، ۲۸ و بقره، ٤٥.

1. Pargament & Exline

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
تربیت عاطفی و هیجانی برآمده از نماز	برانگیختگی امید و عشق الهی	احساس ارتباط عمیق با خدا؛ عشق عرفانی؛ تجربهٔ رحمت؛ امید به گشایش	«نماز زمینهٔ تجربهٔ ارتباط عاطفی عمیق با خداوند و احساس رحمت و مهربانی الهی را فراهم می‌سازد.» «این تجربهٔ معنوی می‌تواند امید به گشایش و اعتماد به رحمت الهی را در فرد تقویت کند.»	Wong (2011)؛ جوادی آملی (١٤٠٢)؛ حیدری و همکاران (١٤٠١). قرآن کریم، زمر، ٥٣ و طلاق، ٢-٣.
	تخلیهٔ هیجانی و پالایش روانی	اشک نماز؛ گریهٔ عارفانه؛ رهایی از غم فشرده؛ احساس سبک‌باری بعد از نماز	«در تجربهٔ عبادی نماز بروز هیجاناتی مانند اشک و گریه می‌تولند به تخلیه فشارهای عاطفی کمک کند.» «پس‌از چنین تجربه‌ای فرد اغلب احساس سبک‌باری و آرامش درونی بیشتری دارد.»	حسنوند (١٤٠١)؛ مطهری (١٤٠١)؛ Emmons & Mishra (٢٠١١). قرآن کریم، توبه، ٨٢؛ کلینی، ١٤٠٧ق، ج٢، ص. ٣٢

در سطح عاطفیْ نماز همچون سامانه‌ای برای تنظیم هیجان عمل می‌کند. تکرار ساختارمند اذکار و تمرکز ذهنی در فرایند عبادت می‌تواند با کاهش برانگیختگی روانی و افزایش احساس آرامش درونی همراه باشد ــ یافته‌ای که با نتایج پژوهش‌های چن و پارک[1] (2024) و حسنوند (١٤٠١) دربارهٔ نقش عبادت در کاهش اضطراب همخوانی دارد. در متون دینی نیز بر این کارکرد عاطفی تأکید شده است؛ چنان‌که قرآن کریم یاد خدا را مایهٔ آرامش دل‌ها معرفی می‌کند: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ٢٨) و نماز را وسیله‌ای برای طلب یاری و آرامش در مواجهه با دشواری‌ها می‌داند: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» (بقره، ٤٥). افزون‌بر این، تجربهٔ امید و محبت

1. Chen & Park

الهی ـکه در گزارش‌ها برجسته بودـ با مفهوم «هیجانات مثبت معنوی» در پژوهش‌های وُنگ (2011) و امونس و میشرا [1] (۲۰۱۱) قابل‌تبیین است ــ هیجاناتی که در ادبیات روان‌شناسی دین از منابع مهمّ تقویت تاب‌آوری هیجانی به شمار می‌آیند. همچنین تجربهٔ گریه و تخلیهٔ هیجانی در نماز ـکه در برخی روایات نیز نشانهٔ خشوع و حضور قلب دانسته شده استـ می‌تواند به‌مثابهٔ نوعی پالایش روانی در بازیابی تعادل هیجانی نقش ایفا کند.

۳. تربیت رفتاری‌ـکنشی در پرتو نماز

تحلیل داده‌ها نشان داد که نماز علاوه‌بر ابعاد شناختی و هیجانی، در سطح رفتار نیز پیامدهای تربیتی مهمی ایجاد می‌کند. این مضمون از سه زیرمضمون «خودنظم‌دهی رفتاری»، «مسئولیت‌پذیری اخلاقی» و «پایداری و پشتکار معنوی» تشکیل شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد نظم زمانی نماز و ساختار مشخص آن به شکل‌گیری عادت‌های منظم رفتاری کمک می‌کند. در سطح اخلاقی نیز نماز یادآور مسئولیت انسان دربَرابر خداوند و وجدان اخلاقی است و همین امر به تقویت حسّ پاسخ‌گویی و مراقبت اخلاقی می‌انجامد. افزون‌بر این، استمرار عبادت حتی در شرایط دشوار نوعی پشتکار معنوی در فرد ایجاد می‌کند که در مواجهه با چالش‌ها نقش حمایتی دارد.

جدول ۳. مضامین و مفاهیم تربیت رفتاری‌ـکنشی در پرتو نماز

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
	خودنظم‌دهی رفتاری	التزام به زمان خاص؛ برنامه‌مندی روزانه؛ ترک اهمال‌کاری؛ نظم شخصی	«نماز با تعیین زمان‌های مشخص در طول شبانه‌روز نوعی نظم رفتاری و برنامه‌مندی در زندگی فرد ایجاد می‌کند.» «التزام به انجام‌دادن نماز در اوقات معین می‌تواند	Worthington & Sandage (2022); Marselina & Malik Fadjar (2025); Martínez-Otero et al. (2021)؛ موسوی و همکاران (۱۴۰۲).

1. Emmons & Mishra

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
تربیت رفتاری- کنشی در پرتو نماز			فرد را به‌سمت ترک تعلل و تقویت نظم شخصی سوق دهد.»	قرآن کریم، نساء، ۱۰۳ و مؤمنون، ۹.
	مسئولیت‌پذیری اخلاقی	مراقبت از وجدان اخلاقی؛ احساس پاسخ‌گویی به خدا؛ کنترل رفتار؛ تعهد به انجام‌دادن واجبات	«نماز یادآور حضور خداوند و احساس پاسخ‌گویی دربَرابر او است و می‌تواند به مراقبت اخلاقی در رفتارهای فردی منجر شود.» «این آگاهی اخلاقی فرد را به کنترل رفتار و پایبندی بیشتر به وظایف دینی و اخلاقی ترغیب می‌کند.»	عباسی رستمی (۱٤۰۳)؛ نیازی و همکاران (۱۳۹۸)؛ Koenig et al. (2023)؛ قرآن کریم، عنکبوت، ٤۵؛ نهج‌البلاغه، حکمت، ۳۳۳.
	پایداری و پشتکار معنوی	تاب‌آوری عملی در مشکلات؛ استمرار عبادت؛ مقاومت در سختی؛ ثبات قدم در مسیر معنوی	«پایبندی مستمر به نماز حتی در شرایط دشوار می‌تواند به تقویت روحیهٔ پایداری و مقاومت دربَرابر مشکلات کمک کند.» «تداوم عبادت در موقعیت‌های سخت نوعی استقامت معنوی و	Youssef-Morgan & Luthans (2022)؛ نوری و همکاران (۱۳۹۸)؛ Fang et al. (2023)؛ قرآن کریم، بقره، ۱۵۳ و آل‌عمران، ۲۰۰.

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
			ثبات قدم در مسیر زندگی ایجاد می‌کند.»	

ازمنظرِ رفتاریْ نماز تمرینی منظم برای خودنظم‌دهی محسوب می‌شود و الگوی زمانی و رفتاری مشخصی را در زندگی فرد تثبیت می‌کند. این نظم تدریجاً به سایر حوزه‌های زندگی تعمیم می‌یابد و رفتار فرد را هدفمندتر و منظم‌تر می‌سازد ــ یافته‌ای که با پژوهش‌های مارسلینا و مالک فاجر (2025)، مارتینز-اوته‌رو و همکاران[1] (2021) و موسوی و همکاران (۱٤۰۲) همسو است. همچنین درونی شدن احساس پاسخ‌گویی به خداوند نوعی نظارت اخلاقی درونی ایجاد می‌کند که با نتایج پژوهش وارد و کینگ (2018) دربارهٔ نقش دینداری در خودکنترلی اخلاقی هم‌راستا است. افزون‌بر این، استمرار عبادت در شرایط دشوار می‌تواند نوعی پشتکار معنوی ایجاد کند که با مؤلفه‌های سرمایهٔ روان‌شناختی مثبت در مدل یوسف مورگان و لوتانز[2] (2022) همخوانی دارد. در متون دینی بر این دلالت تربیتی نیز تأکید شده است؛ چنان‌که قرآن کریم نماز را بازدارنده از انحرافات اخلاقی معرفی می‌کند: «... إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...» (عنکبوت، ٤٥) و آن را زمینهٔ یاد و مراقبت مستمر الهی می‌داند: «... أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه، ١٤)؛ براین‌اساس کارکردهای رفتاری نماز در چارچوب اصول تربیت اسلامی، به‌ویژه اصل عبودیت و اصل ذکر و مراقبت، قابل‌تبیین است؛ زیرا استمرار عبادت ازطریقِ تقویت مراقبت درونی و نظم عبادی، به شکل‌گیری خودکنترلی اخلاقی و پایداری رفتاری در مواجهه با دشواری‌ها می‌انجامد.

1. Martínez-Otero et al.
2. Youssef-Morgan & Luthans

٤. تقویت تاب‌آوری معنوی

این مضمون در نقش هستهٔ مدل نهایی پژوهش است. این مضمون از سه زیرمضمون «یکپارچگی معنوی‌ـروانی»، «ارتقای تاب‌آوری کلی» و «تداوم معنا در زیست مؤمنانه» تشکیل شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که نماز به‌عنوان تجربه‌ای جامعْ ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را در یک نظام معنوی واحد به هم پیوند می‌دهد. چنین یکپارچگی‌ای موجب شکل‌گیری هویت معنوی منسجمی می‌شود که فرد را دربَرابر بحران‌ها مقاوم‌تر می‌سازد. جدول ٤ مضامین و مفاهیم این محور را نشان می‌دهد.

نکتهٔ قابل‌توجه در الگوی استخراج‌شده این است که «تقویت تاب‌آوری معنوی» در عرض سه مضمون پیشین قرار ندارد؛ بلکه حاصل تعامل و هم‌افزایی آن‌ها است. تحلیل داده‌ها نشان داد که تربیت بینشی و شناختی ازطریقِ بازسازی معنا و خودآگاهی، تربیت عاطفی ازطریقِ ایجاد آرامش، امید و دلبستگی معنوی، و تربیت رفتاری ازطریقِ تقویت خودنظم‌دهی و مسئولیت‌پذیری اخلاقی، به‌صورت فرایندی و پیوسته زمینهٔ شکل‌گیری تاب‌آوری معنوی را فراهم می‌کنند؛ ازاین‌رو می‌توان مضمون چهارم را برآیند یکپارچهٔ سه مضمون پیشین و هستهٔ مرکزی الگوی تربیتی حاصل از نماز دانست.

جدول ٤. مضامین و مفاهیم تقویت تاب‌آوری معنوی

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
تقویت تاب‌آوری معنوی	یکپارچگی معنوی‌ـروانی	ارتباط عقل و دل؛ انسجام شخصیتی؛ وحدت نیت؛ پیوستگی هویت دینی	«عبادت می‌تواند پیوندی میان ساحت شناختی و عاطفی انسان برقرار می‌کند و به انسجام شخصیت دینی کمک کند.» «در تجربهٔ عبادیْ نیت، باور و عمل در جهت	Pargament (2022)؛ جوادی آملی (١٤٠٢)؛ دهقانی و اندیشمند (١٣٩٦)؛ قرآن کریم، لنفال، ٢٤ و طه، ١٤.

مضمون اصلی	مضامین فرعی	کدهای مفهومی	واحد معنایی متن	منابع
			واحدی قرار می‌گیرند و نوعی یکپارچگی هویتی شکل می‌گیرد.»	
	ارتقای تاب‌آوری کلی	توان سازگاری با شکست؛ بازگشت از بحران؛ تفسیر مثبت ناکامی؛ امید پس‌از سختی	«منابع معنوی و باورهای دینی می‌تولنند به افراد کمک کنند تا شکست‌ها و دشواری‌ها را معنا کنند و از بحران‌ها بازگردند.» «این تفسیر معنوی از رنجْ امید و توان سازگاری فرد با موقعیت‌های دشوار را افزایش می‌دهد.»	Park & Frazier (2023); Fang et al. (2023); Eldh et al. (2020)؛ قرآن کریم، بقره، ۲۸٦ و انشراح، ٥-٦.
	تداوم معنا در زیست مؤمنانه	انس با عبادت؛ پیوند ایمان و عمل؛ جهت‌گیری معنوی پایدار؛ احساس همراهی خدا در زندگی روزمره	«تداوم در عبادت می‌تولند پیوند میان ایمان درونی و رفتار عملی را تقویت کند.» «این تجربهٔ عبادی احساس حضور و همراهی خداوند در زندگی روزمره را برای فرد تقویت می‌کند.»	حسنوند (١٤٠١)؛ ذکری و محمودی (١٤٠٤)؛ Almutairi (2023)؛ قرآن کریم، حجر، ۹۹ و عنکبوت، ٦٩.

این مضمون هستهٔ مرکزی الگوی به‌دست‌آمده را آشکار می‌کند. نماز سازوکاری است که سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را در یک نظام معنوی منسجم به هم پیوند می‌دهد. در متون اسلامی نیز بر این جامعیت تربیتی تأکید شده است؛ چنان‌که قرآن کریم هدف از عبادت را

شکل‌گیری حیات معنوی و جهت‌گیری توحیدی انسان می‌داند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ...» (انفال، ٢٤) و در آیه‌ای دیگر بر اقامهٔ نماز به‌عنوان محور یاد خدا و سامان‌بخشی حیات معنوی تأکید می‌کند: «... أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه، ١٤).

در روایات نیز نماز «معراج مؤمن» معرفی شده است ــ تعبیری که نشان‌دهندهٔ ظرفیت آن برای پیونددادن ساحت‌های معرفتی، عاطفی و عملی حیات انسان است. در چارچوب نظری نیز مطابق نظریهٔ «مقابلهٔ دینی‌ـمعنوی»[1] پارگامنت (2022) هنگامی که تجربهٔ دینی در سه سطح معنا، هیجان و عمل نهادینه شود، به شکل‌گیری نوعی تاب‌آوری معنوی پایدار می‌انجامد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهند که افراد نماز را نه صرفاً به‌عنوان تکلیفی شرعی، بلکه به‌عنوان منبع معنا، پشتیبان عاطفی و راهنمای عملی در مواجهه با بحران‌ها تجربه می‌کنند ــ تجربه‌ای که به انسجام شخصیت و تقویت توان بازگشت از شرایط دشوار کمک می‌کند.
شایان ذکر است در جداول یافته‌ها علاوه‌بر منابع مورداستفاده، واحدهای معنایی یا شواهد متنی که مبنای استخراج کدهای باز بوده‌اند نیز ارائه شده است تا فرایند تحلیل داده‌ها شفاف‌تر نشان داده شود.

در مجموعْ برآیند تحلیل محتوای جهت‌دار نشان می‌دهد مضامین استخراج‌شده دارای رابطه‌ای سلسله‌مراتبی و فرایندی‌اند. نماز ابتدا در سطح شناختی به بازسازی معنا و ارتقای خودآگاهی می‌انجامد. سپس در سطح عاطفیْ آرامش، امید و اعتماد معنوی را تقویت می‌کند و در ادامه این دو بستر در قالب خودنظم‌دهی و مسئولیت‌پذیری اخلاقی به رفتارهای پایدار تبدیل می‌شوند. حاصل پیوند و هم‌افزایی این سه سطحْ شکل‌گیری هویت معنوی منسجم و در نهایت تقویت تاب‌آوری معنوی پایدار است؛ بنابراین «تقویت تاب‌آوری معنوی» نه مؤلفه‌ای مستقل، بلکه پیامد نهایی و برآیند سازوکارهای شناختی، عاطفی و رفتاری نماز در الگوی استخراج‌شده محسوب می‌شود. می‌توان این روند را به‌صورت زیر خلاصه کرد:

---

1. religious/spiritual coping

نماز ← معنا و خودآگاهی ← آرامش و امید ← خودنظم‌دهی اخلاقی ← تاب‌آوری معنوی پایدار



شکل ۲- مدل مفهومی تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان بر پایهٔ کارکردهای تربیتی نماز

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر طراحی مدل مفهومی تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان بر پایهٔ کارکردهای تربیتی نماز در چارچوب مبانی و اصول تعلیم‌وتربیت اسلامی بود. این هدف در پاسخ به خلأ نظری موجود در ادبیات پژوهشی دنبال شد؛ به‌ویژه آنکه در بسیاری از مطالعات پیشینْ مفهوم «تاب‌آوری معنوی» بیشتر در چارچوب روان‌شناسی دین یا معنویت عمومی بررسی شده و کمتر مدلی منسجم و مبتنی‌بر منابع اصیل تعلیم‌وتربیت اسلامی، برای تبیین نقش یک عمل عبادی مشخص ـیعنی نمازـ ارائه شده است؛ ازاین‌رو پژوهش حاضر تلاش کرده است با اتکا به متون دینی، منابع نظری تعلیم‌وتربیت اسلامی و پژوهش‌های علمی روز سازوکارهای تربیتی نماز در شکل‌گیری تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان را به‌صورت نظام‌مند تبیین کند. پژوهش با رویکرد کیفی و به‌روش تحلیل محتوای جهت‌دار انجام شد.

جامعهٔ پژوهش شامل متون دینی (آیات، روایات و تفاسیر)، اسناد بالادستی تربیتی و پژوهش‌های علمی داخلی و بین‌المللی بود. نمونه‌گیری به‌شیوهٔ هدفمند و معیارمحور انجام گرفت و در مجموع ۵۷ منبع علمی تحلیل شد. اشباع نظری پس‌از بررسی ٤٨ منبع حاصل شد؛ اما برای افزایش عمق تحلیلی و اطمینان از پوشش مفهومیْ تحلیل تا ۵۷ منبع ادامه یافت. تحلیل داده‌ها در سه مرحلهٔ استخراج کدهای مفهومی اولیه، مضامین فرعی و مضامین اصلی صورت گرفت و برای افزایش اعتبار یافته‌ها از راهبردهایی همچون مثلث‌سازی منابع، بازبینی متخصصان و بررسی پایایی تحلیلی استفاده شد.

یافته‌های پژوهش نشان داد که نماز صرفاً یک رفتار عبادی یا آیین دینی منفصل از حیات روان‌شناختی انسان نیست؛ بلکه یک نظام تربیتی چندبعدی است که می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم ساختار تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان را شکل دهد. تحلیل منابع منجر به استخراج ۷۵ کد مفهومی اولیه، ۱۲ مضمون فرعی و ٤ مضمون اصلی شد که در قالب یک مدل مفهومی منسجم سازمان‌دهی گردید. این مضامین شامل «تربیت بینشی و شناختی»، «تربیت عاطفی و هیجانی»، «تربیت رفتاری‌ـکنشی» و «تقویت تاب‌آوری معنوی» بودند. مدل مفهومی به‌دست‌آمده نشان می‌دهد رابطهٔ میان مضامین اصلیْ رابطه‌ای خطی یا هم‌عرض نیست؛ بلکه رابطه‌ای فرایندی و هم‌افزا است که در آن مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری به‌ترتیب زمینه‌های لازم برای شکل‌گیری تاب‌آوری معنوی را فراهم می‌کنند. این یافته با الگوی مقابلهٔ دینی‌ـمعنویِ پارگامنت (2022) همخوانی دارد که تاب‌آوری معنوی را حاصل یکپارچگی معنا، هیجان و عمل دینی می‌داند.

در بعد شناختیْ یافته‌ها نشان دادند که نماز زمینه‌ساز شکل‌گیری معنا، درک هدفمندی زندگی، تعمیق خودآگاهی و تفسیر معنوی رنج‌ها است. در واقعْ فرد در فرایند نماز ازطریقِ تأمل در مفاهیم توحیدی و گفت‌وگوی درونی با خداوند، چارچوبی معنایی برای فهم دشواری‌ها و ناکامی‌های زندگی پیدا می‌کند. این نتیجه با نظریهٔ «معناسازی دینی» در پژوهش پارگامنت و اکسلاین (2022 a) همسو است. آنان نشان داده‌اند که تجربهٔ دینی می‌تواند به

بازسازی معنای رویدادهای دشوار زندگی کمک کند. همچنین فانگ و همکاران (2023) تأکید کرده‌اند که معنویت ازطریقِ تقویت احساس هدفمندی و معنا در زندگی، یکی از منابع اساسی تاب‌آوری به شمار می‌رود. در ادبیات پژوهشی فارسی نیز نتایج حاضر با یافته‌های دهقانی و اندیشمند (۱۳۹٦) همخوانی دارد که نشان داده‌اند باورهای دینی می‌توانند به بازسازی شناختی افراد در مواجهه با فشارهای زندگی کمک کنند. در این چارچوبْ نماز به‌عنوان یک تمرین منظم معنابخشی عمل می‌کند که نگرش فرد به رنج و دشواری را از سطح تجربهٔ صرف به سطح تفسیر معنوی ارتقا می‌دهد.

در بعد عاطفی و هیجانیْ یافته‌ها نشان داد که نماز به‌عنوان سازوکاری برای تنظیم هیجان‌ها عمل می‌کند. تکرار اذکار، تمرکز ذهنی و تجربهٔ حضور در پیشگاه خداوند به کاهش اضطراب، افزایش آرامش درونی و تقویت امید منجر می‌شود. این نتایج با پژوهش رایان و همکاران (2023) همخوان است که نشان دادند معنویت و اعمال عبادی می‌توانند به‌عنوان منابع مؤثر تنظیم هیجان عمل کنند. همچنین پارک و چن (2024) در پژوهش خود نشان دادند که تجربهٔ ارتباط با خداوند با افزایش هیجانات مثبت معنوی و کاهش اضطراب مرتبط است. در واقعْ نماز با ایجاد تجربه‌ای از امنیت معنوی، اعتماد به رحمت الهی و امید به گشایشْ نوعی سرمایهٔ عاطفی در فرد ایجاد می‌کند که در مواجهه با بحران‌ها نقش حمایتی دارد؛ ازاین‌منظر می‌توان گفت نماز علاوه‌بر کارکرد عبادیْ نوعی کارکرد درمانگرانهٔ هیجانی نیز دارد که به حفظ تعادل روانی نوجوانان کمک می‌کند.

در بعد رفتاری‌ـکنشی نیز یافته‌ها نشان دادند که استمرار در اقامهٔ نماز به شکل‌گیری الگوهای رفتاری منظم و اخلاقی منجر می‌شود. نظم زمانی نماز، تعهد به انجام‌دادن تکلیف عبادی و احساس پاسخ‌گویی دربَرابر خداوند زمینه‌ساز شکل‌گیری خودنظم‌دهی اخلاقی، کنترل تکانه‌ها و مسئولیت‌پذیری فردی است. این یافته با ادبیات روان‌شناسی مثبت‌گرا همسو است؛ به‌گونه‌ای که مورگان و لوتانز (2022) نشان داده‌اند که خودنظم‌دهی و پایداری از مؤلفه‌های اساسی سرمایهٔ روان‌شناختی مثبت و تاب‌آوری‌اند. همچنین وانگ و یو (2022) در پژوهش خود نشان

دادند که دینداری و پایبندی به اعمال عبادی با افزایش خودکنترلی و رفتارهای هدفمند ارتباط دارد؛ براین‌اساس می‌توان گفت نماز به‌عنوان یک تمرین عملی مداومْ نوعی انضباط درونی و پایداری رفتاری در فرد ایجاد می‌کند که از عناصر کلیدی تاب‌آوری محسوب می‌شود.

در نهایتْ تحلیل یکپارچهٔ یافته‌ها نشان داد که اثر تربیتی نماز صرفاً در هریک از این ابعاد به‌صورت منفرد قابل‌فهم نیست؛ بلکه کارکرد اصلی آن در پیوند و هم‌افزایی میان ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری آشکار می‌شود. در این چارچوبْ نماز به‌عنوان یک نظام تربیتی چندلایه عمل می‌کند که ازطریقِ ترکیب معنا، هیجان و عمل مسیر تعالی شخصیت را شکل می‌دهد. این نتیجه با الگوی «مقابلهٔ دینی‌ـمعنوی» پارگامنت (2022) همخوان است که تأکید می‌کند تجربهٔ دینی زمانی بیشترین اثر را بر تاب‌آوری دارد که در سطوح شناختی، هیجانی و رفتاری به‌طور هم‌زمان نهادینه شود.

براساس نتایج پژوهش می‌توان فرایند شکل‌گیری تاب‌آوری معنوی را در قالب یک مسیر تربیتی سه‌مرحله‌ای تبیین کرد: نخست «تکوین معنا و جهت‌مندی» که ازطریقِ تعمیق باورهای دینی و بازسازی نگرش‌ها شکل می‌گیرد؛ دوم «تنظیم هیجان و امید» که ازطریقِ تجربهٔ آرامش و اعتماد معنوی تحقق می‌یابد و سوم، «خودنظم‌دهی اخلاقی» که در قالب رفتارهای منظم، مسئولانه و پایدار بروز می‌یابد. برآیند این سه فرایند به شکل‌گیری پایداری معنوی می‌انجامد که هستهٔ اصلی تاب‌آوری معنوی است؛ بدین‌ترتیب پژوهش حاضر نشان می‌دهد نماز در نظام تعلیم‌وتربیت اسلامی صرفاً تکلیفی عبادی نیست، بلکه یک سازوکار تربیتی جامع است که می‌تواند به‌صورت بنیادین در شکل‌دهی شخصیت معنوی و تقویت توان مقابلهٔ نوجوانان با دشواری‌های زندگی نقش ایفا کند.

محدودیت‌های پژوهش

باوجودِ تلاش برای رعایت دقت علمی و استفاده از منابع معتبر، پژوهش حاضر با برخی محدودیت‌ها مواجه بوده که توجه به آن‌ها در تفسیر نتایج ضروری است.

نخست، ماهیت کیفی پژوهش و اتکا به تحلیل محتوای منابع مکتوب موجب می‌شود بخشی از یافته‌ها متأثر از تفسیر پژوهشگر باشند. هرچند برای کاهش این اثر از راهبردهایی مانند

مثلث‌سازی منابع، بازبینی متخصصان و بررسی پایایی تحلیلی استفاده شد، تفسیرپذیری داده‌های کیفی همچنان از ویژگی‌های ذاتی این نوع پژوهش است.

دوم، تمرکز پژوهش بر تحلیل متون دینی و منابع علمی سبب شد داده‌های تجربیِ حاصل از تجربهٔ زیستهٔ دانش‌آموزان، معلمان یا مربیان تربیتی در مدل نهایی انعکاس نیابد؛ درنتیجه ممکن است به برخی ابعاد عملی تجربهٔ نماز در زندگی روزمرهٔ نوجوانان کمتر توجه شده باشد.

سوم، به‌دلیل ماهیت کیفی پژوهش امکان تعمیم آماری مستقیم یافته‌ها به همهٔ جوامع دانش‌آموزی وجود ندارد؛ بنابراین مدل ارائه‌شده بیشتر به‌عنوان چارچوبی مفهومی و نظری قابل‌استفاده است و نیازمند آزمون‌های تجربی در پژوهش‌های بعدی است.

پیشنهادها

با توجه به یافته‌های پژوهشْ پیشنهادهای زیر برای توسعهٔ مطالعات آینده و نیز بهره‌گیری عملی از نتایج ارائه می‌شود.

پیشنهادهای نظری و پژوهشی

نخست، پیشنهاد می‌شود مدل مفهومی ارائه‌شده در پژوهش حاضر با استفاده از روش‌های کمّی، به‌ویژه مدل‌سازی معادلات ساختاری، به‌روش تجربی آزموده شود تا میزان اثرگذاری هریک از مؤلفه‌های نماز در تقویت تاب‌آوری معنوی دانش‌آموزان به‌طور دقیق مشخص گردد.

دوم، توسعه و تعمیم مدل به گروه‌های جمعیتی دیگر ـمانند دانشجویان، معلمان و والدینـ می‌تواند به غنای نظری این حوزه کمک کند. همچنین پرداختن به مطالعات تطبیقی در زمینهٔ نقش عبادت در تاب‌آوری معنوی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف، می‌تواند ابعاد بین‌فرهنگی این مدل را روشن‌تر سازد.

سوم، براساس کدها و مؤلفه‌های استخراج‌شده در این پژوهش، طراحی یک ابزار سنجش استاندارد برای «تاب‌آوری معنوی مبتنی‌بر نماز» پیشنهاد می‌شود تا امکان سنجش تجربی این سازه در مطالعات آینده فراهم گردد.

پیشنهادهای کاربردی و عملی

نخست، پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آموزشی و تربیتی مدارس آموزش‌هایی مبتنی‌بر کارکردهای تربیتی نماز با تأکید بر معنابخشی به زندگی، تقویت آرامش روانی و پرورش خودتنظیمی اخلاقی گنجانده شود.

دوم، طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی برای معلمان، مربیان پرورشی و مشاوران مدارس می‌تواند آنان را با ظرفیت‌های تربیتی نماز در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان آشنا سازد و زمینهٔ بهره‌گیری عملی از این ظرفیت را فراهم کند.

سوم، تدوین بسته‌های آموزشی برای خانواده‌ها با محوریت نقش نماز در ایجاد آرامش، امید و پایداری روان‌شناختی نوجوانان می‌تواند به تقویت پیوند میان تربیت خانوادگی و تربیت دینی کمک کند.

چهارم، پیشنهاد می‌شود در بازنگری محتوای کتاب‌های دینی و پرورشی مدارس، به پیوند میان تربیت عبادی و ابعاد روان‌شناختی رشد نوجوانان ـبه‌ویژه تنظیم هیجان، مسئولیت‌پذیری و تاب‌آوری‌ـ بیشتر توجه شود تا آموزش نماز از سطح آموزش مناسکی فراتر برود و به‌عنوان یک فرایند تربیتی جامع در نظام تعلیم‌وتربیت بازتعریف شود.

منابع

قرآن کریم

ابوالقاسمی نجف آبادی، مهدی؛ نصرتی، کمال؛ و میرالی رستمی، امّ‌کلثوم. (١٤٠٢). تأثیرآموزش سیرهٔ تربیتی معصومین (ع) بر مسئولیت‌پذیری، نگرش و توانایی معنوی دانش‌آموزان. *علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ١١(٢٢)، ٨١-١٠٩. https://doi.org/10.30497/esi.2024.245361.1692

حسین‌پور تنکابنی، رسول. (١٣٩٩). تربیت معنوی و بایسته‌های معنویت‌گرایی در بینش، منش و کنش رضوی(ع). علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ٨(١٤)، ٥٣-٧٢.

https://doi.org/10.30497/edus.2020.75361

بلندهمتان، کیوان. (١٣٩٢). جایگاه مفهوم ایمان در تربیت اسلامی. تربیت اسلامی، ٨(١٦)، ٥٧-٧٧.

https://islamicedu.rihu.ac.ir/article_13_1f83b420c14647a074d0a75cc28caee1.pdf

جوادی آملی، عبدالله. (١٤٠٢). فلسفه تربیت در قرآن. قم: اسراء.

حسنوند، امین. (۱٤۰۱). نماز و نقش آن در سلامت جسمی و روانی. *اسلام و سلامت*، ۷ (۱)، ۲۳-۱۷. http://iahj.ir/article-1-267-fa.html

حیدری، فهیمه؛ احمدی، صدیقه؛ والی‌نژاد، آرزو؛ و بگی، مجید. (۱٤۰۱). الگوی ساختاری رابطه باورهای دینی با تاب‌آوری و سلامت معنوی در نوجوانان دختر. *مطالعات اسلامی در حوزه سلامت*، ٦ (٤)، ۳۹-۵۰. https://ish.tums.ac.ir/article_40335.html

دهقانی، فاطمه؛ و اندیشمند، ویدا. (۱۳۹٦). رابطه جهت‌گیری مذهبی و سلامت معنوی با تاب‌آوری در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان سال تحصیلی ۹٤-۹۵.*پژوهش در دین و سلامت*، ۳ (٤)، ٦٦-۷۷. https://doi.org/10.22037/jrrh.v3i4.15488

ذکری، فاطمه؛ و محمودی، فاطمه. (۱۴۰۴). بررسی رابطهٔ بین جهت‌گیری مذهبی با تاب‌آوری (مطالعهٔ موردی دانشجویان مؤسسهٔ آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز). پژوهش‌های میان‌رشته‌ای زنان، ۷ (۳)، ۷-۱۷. https://doi.org/10.22034/jwir.2025.2068226.1025

زکی‌پور، طاهره؛ و عبدی، راضیه. (۱٤۰۱). بررسی تأثیر باورهای مذهبی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه ۱ شیراز. *پژوهش در آموزش معارف و تربیت اسلامی*، ۵ (۵)، ۸۲-۱۰۱. https://tarbiatmaaref.cfu.ac.ir/article_3375.html

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱٤۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الإسلامیهٔ.

مطهری، مرتضی. (۱٤۰۱). *تعلیم‌وتربیت در اسلام*. تهران: صدرا.

عباسی رستمی، نجیبه. (۱٤۰۳). تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش‌دهنده و کاهش دهندهٔ سلامت روان. *مطالعات تربیتی و اجتماعی قرآن و عترت*، ۷ (۱۳)، ۹۵-۱۱۵. https://doi.org/10.48310/qej.2025.17261.1037

عباسی دره‌بیدی، احمد؛ و زارعی، طیبه. (۱٤۰۳). واکاوی عوامل مؤثر بر ترویج نماز در دانش‌آموزان مقطع متوسطهٔ اول از دیدگاه مربیان پرورشی. *علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ۱۲ (۲٦)، ۱۲۳-۱٤۲. https://doi.org/10.30497/esi.2024.245844.1745

موسوی شربیانی، سیدجلال؛ آقائی، سولماز؛ و علی‌پور، زهرا. (۱٤۰۲). ارزیابی اثربخشی فعالیت‌های فرهنگی دانشگاه در جهت نهادینه شدن فرهنگ نماز (مطالعهٔ موردی: دانشگاه هنر اسلامی تبریز). *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۱۳(٤۷)، ۳۵-٦۸. https://ciu.nahad.ir/article_899.html

نوری، حسین؛ تقدسی، محسن؛ گیلاسی، حمیدرضا؛ غلامی، مصطفی؛ و علیزاده، محمدامین. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با رفتارهای ارتقادهنده سلامت و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال ۱۳۹۷. *علوم پزشکی فیض*، ۲۳ (۷)، ۷۴۸-۷۴۱.
http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3939-fa.html

نیازی، محسن؛ نوری، زهرا؛ و متولیان، صباح. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط پایبندی نماز با هویت اجتماعی و ملی جوانان (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه کاشان). *علوم پزشکی فیض*، ۲۳ (۷)، ۸۳۲-۸۳۹.
https://sid.ir/paper/362448/fa

وزارت آموزش‌وپرورش. (۱۴۰۱). *«سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش؛ ویرایش بازنگری‌شده»*.
https://qavanin.ir/Law/TreeText/?IDS=

Almutairi, R. (2023). Religious practices and resilience: The mediating role of spiritual coherence in youth. *Journal of Spirituality in Mental Health, 25*(3), 215-233. https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2071912

Azad, F., & Rehman, A. (2023). Religious rituals and spiritual resilience: The mediating role of meaning-making among youth. *Psychology of Religion and Spirituality, 15*(3), 185-197. https://doi.org/10.1037/rel0000462

Chen, Y., & Park, C. L. (2024). Religious engagement and emotion regulation: A meta-analytic review. *Journal of Positive Psychology, 19*(2), 145-162. https://doi.org/10.1080/17439760.2024.1132017

Eldh, A. C., Årestedt, L., & Berterö, C. (2020). *Quotations in qualitative studies: Reflections on constituents, custom, and purpose. International Journal of Qualitative Methods, 19*, 1-9. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1609406920969268

Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016

Fang, J., Wang, Z., & Han, M. (2023). Spiritual resilience among adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health, 72*(5), 802-814. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.12.011

Fattahi, F., Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2023). Spiritual coping, daily religious practices, and spiritual resilience among Muslim adolescents. *Journal of Religion and Health, 62*(2), 987-1005. https://doi.org/10.1007/s10943-022-01581-9

Garcia, M., Koenig, H. G., & Larson, D. (2023). Prayer frequency and stress resilience: An international cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Medicine, 30*(1), 55-68. https://doi.org/10.1007/s12529-022-10110-9

Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLOS ONE, 15*(5), e0232076. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076

Güldaş, F. Z., & Karslı, F. (2023). Exploring the moderating effect of spiritual resilience on the relationship between psychological resilience and mental health. *Spiritual Psychology and Counseling, 8*(3), 349–366. https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1344542

Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2022). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 32*(4), 525-539. https://doi.org/10.1177/10497323221074681

Khan, M., & Ahmed, S. (2023). Daily prayer, spiritual coping, and resilience among Muslim high school students. *Journal of Spirituality in Mental Health,* 25(4), 320-338. https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2194631

Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. (2023). *The Psychology of Religion and Coping*. Routledge.

Lee, H., & Choi, S. (2024). Religious practices, spiritual resilience, and mental health among adolescents: A multi-country study. Journal of Adolescent Health, 75(2), 210-219. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.005

Marselina, S., & Malik Fadjar, D. N. (2025). Strategy to Increase Awareness of Congregational Prayer in the Elementary School Environment of STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung. *International Journal of Critical Studies on Muslim Societies, 1*(2), 7-14.
https://ejournal.excellencestudies.com/index.php/ijcsms/article/download/64/45/492

Martínez-Otero, V., Martínez, M., & Esteban-Gonzalo, L. (2021). Meaning in Life, Religiousness, and Adolescent Well-Being: A Cross-National Study. *Journal of Religious Health,* 60(5), 3264-3279. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01193-y

Palinkas, L. A., Horwitz, S., Green, C., Wisdom, J., Duan, N., & Hoagwood, K. (2022). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health, 49*(3), 436-445. https://doi.org/10.1007/s10488-021-01193-8

Pargament, K. I. (2022). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice (2nd ed.). Guilford Press. https://www.guilford.com/books/The-Psychology-of-Religion-and-Coping/Kenneth-I-Pargament/9781462551578

Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2022 a). *The Psychology of Religion and Coping: Advances in Theory, Research, and Practice*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190676449.001.0001

Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2022 b). *Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy*. Guilford Press.

Park, C. L., & Frazier, P. (2023). Meaning, religion, and resilience: A process model of spiritual resilience in the face of adversity. *Psychology of Religion and Spirituality, 15*(1), 3-18. https://doi.org/۱۰/۱۱۱۱/j.۱۵۴۰-۴۵۶۰/۲۰۰۵/۰۰۴۲۸.x

Ward, S. J., & King, L. A. (2018). Moral self-regulation, moral identity, and religiosity. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*(3), 495–525. https://doi.org/10.1037/pspp0000207

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 52(2), 69–81.* https://doi.org/10.1037/a0022511

Worthington, E., & Sandage, S. (2022). Forgiveness, grace, and resilience in faith contexts. *Journal of Psychology and Theology, 50*(3), 201-215. https://doi.org/10.1177/00916471221094245

Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2022). Spiritual psychological capital: A positive resource for resilient functioning. *Journal of Positive Psychology, 17*(5), 621-635. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1926538