



The effect of using the mentoring method in understanding the concepts of the book "From Me to God" for seventh graders on the spiritual health of male students in Sabzevar city

Seyedeh Malihe Hosseini ¹

1. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

Correspondingauthor's email: hosseini_maliheh@yahoo.com

Article Information

Research Paper

Vol: 1
No: 2
P: 91-104
Received: 2025-12-21
Revised: 2026-02-08
Accepted: 2026-02-08
Published: 2026-02-10

Cite this Article:

Seyedeh Malihe Hosseini. (2026). The effect of using the mentoring method in understanding the concepts of the book "From Me to God" for seventh graders on the spiritual health of male students in Sabzevar city. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(2): 91-104.

Publisher: Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain the copyright and full publishing rights



Abstract

The present study aimed to investigate the effect of using the mentoring method in understanding the concepts of the book "From Me to God" for seventh-grade students on their spiritual health. This study was an applied study. The statistical population in this study was all seventh-grade male students in Sabzevar in the academic year 1403-1404, which was 1800 people. The sample included 40 students (20 in the experimental group and 20 in the control group) from the seventh grade of secondary school in Sabzevar, who were selected using the convenience sampling method. The research method was quasi-experimental and a pre-test-post-test design with a control group. In the experimental group, teaching was done using the mentoring method based on Megginson and Clutterbuck's (2010) model, and in the control group, the traditional teaching method was used. The instrument used was the Polotzine and Ellison Spiritual Health Questionnaire, which includes three main components: "connection with self", "connection with others", and "connection with God"; (In the study of Asgari et al. (1404), the reliability of the instrument was confirmed with Cronbach's alpha of 0.87 and the construct validity was confirmed with the factor analysis method). Descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (covariance analysis) were also used to analyze the data. The results showed that there was a significant difference between the spiritual health scores of the students in the two groups ($p < 0.001$). The findings also showed that the mentoring educational method is more effective in creating spiritual health in the seventh-grade book "From Me to God" compared to the traditional teaching method. And it can be concluded that the use of the mentoring method in religious and spiritual education not only increases the understanding of the concepts of the book "From Me to God", but also directly promotes the development of students' spiritual health. This method realizes spiritual health through the dimensions of communication with oneself, others, nature, and God, and transforms religious education from a theoretical state into a lived experience.

Keywords: Mentoring, Book From Me to God, Spiritual Health, Seventh Grade

Extended Abstract

1. Statement of the Problem

True health and happiness in students' lives do not occur except in the shadow of faith in God and hope in the grace and mercy of the merciful Creator (Goli, 2016). Spiritual health, as one of the four key dimensions of health (along with physical, psychological, and social dimensions), refers to an individual's sense of meaning, purpose in life, and connection with a higher power or the universe (Fisher, 2011). Michelson considers spiritual health to be a dimension of health that includes a state of spiritual well-being; that is, a way of being that includes individual capacities for awareness of the sacred characteristics of life experiences (Michelson et al., 2016). The importance of this dimension in adolescence, especially in the turbulent middle years (such as seventh grade), is doubly important; because at this stage, adolescents are involved in forming their identity and seeking answers to their deep existential questions; therefore, strong spiritual health, as a source of support, plays an important role in promoting the mental health and resilience of adolescents. Research has shown that spiritual well-being can be protective against symptoms of depression and help adolescents better manage mental health challenges. In addition, spirituality is associated with enhancing feelings of hope, increasing resilience, and leading to higher self-esteem and lower levels of anxiety (Academy of Adolescent Educators, 2024). Numerous studies have been conducted on spiritual well-being and the adolescent age group. For example, Jami et al. (1403) in a study that measured the relationship between spiritual intelligence and mental well-being with psychological health in praying students concluded that promoting spiritual intelligence and mental well-being plays an important role in increasing the psychological health of praying students. Of course, empirical evidence and research show that the current generation of students is not eager to learn, and one of the reasons for this is the focus on values such as learning only in the classroom and using traditional methods that only dictate content (White, 2008). Now, considering the role of school and its education and paying attention to making learning meaningful and achieving true spiritual health, where an individual extracts meaning and purpose from their experiences and an individual's understanding of religious-spiritual content becomes lasting learning or the content of the seventh-grade book "From Me to God" is internalized in students, it necessitates a change in the educational methods used by teachers. Coaching is one of these practical educational methods that, although it has been in education for a long time, has not been able to make a place for itself in the country's education system at present. The coaching method introduces models in which the learner is not only encouraged to learn with enthusiasm, but also eliminates the need for coercion and commandments and turns him into a learner who is responsible for his own learning (Bruner et al., 2007). Along with the concept of coaching, there is another concept called mentoring or developmental leadership, which is very close to the concept of coaching in terms of theoretical foundations, so that in most sources, mentoring is mentioned alongside coaching. Mentoring can actually be called another type of coaching, but with different goals. Mentoring or developmental leadership is a method for educating and training individuals in which an individual, as a "mentor", takes responsibility for the comprehensive training of another. In fact, a mentor is an experienced and expert person who can help develop the individual's path of progress. In the specific topic of the book "From Me to God" and spiritual health, the mentor can help the student internalize the four components of spiritual health (connection with self, others, nature, and the transcendent) by modeling values, ethics, and spiritual reflection practices. This relationship, beyond the mere transmission of curricular information, leads to the development of a meaningful and purposeful person (Cowell et al., 2022). Given the importance of students' spiritual health, it seems that the correct use of the mentoring educational method can be useful in the effective presentation of course materials and make students more interested in thinking and understanding religious and spiritual values and beliefs; Therefore, it is appropriate that, given the importance and necessity mentioned in the field of mentoring and spiritual health, more research should be conducted in the country in this regard. Considering the studies conducted so far, no research in the country has addressed the effect of the mentoring educational method in the book "From Me to God" for seventh graders on the spiritual health of students. Therefore, given the role that this educational method can have on the spiritual health of students, this research will address this issue. The question is whether the mentoring educational method in the book "From Me to God" has a positive effect on the spiritual health of seventh graders.

2. Research Method

The present study, in terms of its purpose, is an applied research type, and, given the nature of the subject and the research objectives, it is a quasi-experimental design with a pre-test-post-test and control group.

In this study, the effect of the mentoring educational method was examined as an independent variable and the spiritual health of students as a dependent variable. In this method, first, the Polotzine and Ellison Spiritual Health

Questionnaire, which includes three main components: "connection with self", "connection with others" and "connection with God"; (In the study of Asgari et al. (1404), the reliability of the instrument was confirmed with Cronbach's alpha of 0.87 and the construct validity was confirmed with the factor analysis method) was presented to both the experimental and control groups, then during 15 sessions, the experimental group was trained with the mentoring method. After the end of the period and the experimental procedure, the spiritual health of the two experimental and control groups was measured again using the aforementioned questionnaire.

The statistical population in this study was all seventh-grade male students in Sabzevar in the academic year 1403-1404, which was 1800 people. In this study, the available sampling method was used. The study included 40 participants (20 in the experimental group and 20 in the control group), and both groups were homogeneous with respect to attention to religious topics, cultural level, and family religiosity.

3. Findings

The results of the covariance test confirmed the effectiveness of the interventions on students' spiritual health and showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of spiritual health after the interventions. Given the importance of deepening spirituality among students, religious teachers who act as role models (spiritual mentors) to train their students, this study was conducted. Implementing a spiritual health program based on the mentoring model of Megginson and Clutterbuck (2010) based on establishing a relationship and initial agreement, identifying needs, designing and implementing a learning program, providing ongoing guidance and support, summarizing and evaluating achievements, was able to significantly increase the spiritual health of seventh-grade students. Students who participated in the learning process with a mentor (guide) reported higher levels of spiritual self-awareness, a sense of connection with God, a search for meaning in life, and inner satisfaction compared to the control group. This finding is consistent with previous research that has confirmed the role of human interactions and personal guidance in spiritual growth (Naraghi et al., 2019; Park and Sun, 2019). In a qualitative analysis of mentoring sessions, it was observed that students gradually developed a positive attitude towards connecting with God and engaging in spiritually-based behaviors, and stated that with the help of mentor conversations, they were able to find new meaning and purpose for their devotional and ethical practices. Such a change in cognition and attitude is consistent with experiential and reflective education approaches that elevate spiritual learning from a knowledge level to an existential level (Mesiro, 2000).

4. Acknowledgement & Funding

The manuscript did not receive a grant from any organization

5. Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

6. Author contribution

Seydeh Malihe Hosseini; Email: hosseini_maliheh@yahoo.com; ORCID: 0009-0003-7765-5208

تأثیر کاربرد روش منتورینگ در درک مفاهیم کتاب «از من تا خدا» پایه هفتم بر سلامت معنوی دانش آموزان پسر شهر سبزوار

سیده ملیحه حسینی^۱

۱- نویسنده مسئول، استادیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

نویسنده مسئول: hosseini_maliheh@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر کاربرد روش منتورینگ در درک مفاهیم کتاب «از من تا خدا» پایه هفتم بر سلامت معنوی دانش‌آموزان انجام شد. این مطالعه از نوع کاربردی بود. جامعه آماری در این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان پسر پایه هفتم شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند که تعداد آن‌ها ۱۸۰۰ نفر بود. نمونه شامل ۴۰ دانش‌آموز (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) مقطع متوسطه، پایه هفتم شهر سبزوار بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. روش پژوهش، شبه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در گروه آزمایش، تدریس به روش منتورینگ بر اساس الگوی مگینسون و کلاترباک (۲۰۱۰) انجام شد و در گروه کنترل از روش تدریس سنتی استفاده شد. ابزار مورد استفاده، پرسش‌نامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون که شامل سه مؤلفه اصلی «ارتباط با خود»، «ارتباط با دیگران» و «ارتباط با خدا» است؛ (در پژوهش‌های عسگری و همکاران (۱۴۰۴) پایایی ابزار با آلفای کرونباخ ۰.۸۷ و روایی سازه با روش تحلیل عاملی تأیید شده است) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) نیز استفاده شد. نتایج نشان داد که بین نمرات سلامت معنوی دانش‌آموزان دو گروه، تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0.001$). همچنین یافته‌ها نشان داد که روش آموزشی منتورینگ در مقایسه با روش سنتی تدریس، در ایجاد سلامت معنوی در کتاب «از من تا خدا» پایه هفتم مؤثرتر است و می‌توان نتیجه گرفت کاربرد روش منتورینگ در آموزش دینی و معنوی نه تنها باعث افزایش درک مفاهیم کتاب «از من تا خدا» می‌شود، بلکه به طور مستقیم موجب رشد سلامت معنوی دانش‌آموزان نیز می‌گردد. این روش سلامت معنوی را از طریق ابعاد ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و خداوند تحقق می‌یابد و آموزش دینی را از حالت نظری به تجربه زیسته تبدیل می‌کند.

کلیدواژه‌ها: منتورینگ، کتاب از من تا خدا، سلامت معنوی، پایه هفتم

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

دوره:	۱
شماره:	۲
صفحه:	۹۱-۱۰۴
تاریخ دریافت:	۱۴۰۴/۰۹/۳۰
تاریخ ویرایش:	۱۴۰۴/۱۱/۱۹
تاریخ پذیرش:	۱۴۰۴/۱۱/۱۹
تاریخ انتشار:	۱۴۰۴/۱۱/۲۱

نحوه ارجاع به این مقاله:

سیده ملیحه حسینی. (۱۴۰۴). تأثیر کاربرد روش منتورینگ در درک مفاهیم کتاب «از من تا خدا» پایه هفتم بر سلامت معنوی دانش‌آموزان پسر شهر سبزوار. *الهیات و سلامت معنوی*، ۱(۲): ۹۱-۱۰۴.

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق انتشار کامل را حفظ می‌کنند.

۱- مقدمه

دانش‌آموزان، مهم‌ترین رکن نظام آموزشی هر جامعه محسوب می‌شوند، مدارس نه تنها تأمین‌کننده نیروی انسانی تحصیل کرده هستند؛ بلکه تأمین‌کننده نیروهای کیفی جامعه و عواملی که می‌توانند این سرمایه‌های ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازند، نیز هستند (Stryzhak, 2020). بنا بر رهنامه سند تحول آموزش و پرورش و سند برنامه درسی و تأکید نظام جمهوری اسلامی، مدارس ما امروزه بیش از هر زمان دیگری به دگرگونی در روش‌های تعلیم و تربیت، به منظور پرورش نسلی سازنده، آزاده و خداجو، با نشاط و شاد، برخوردار از سلامت جسم و روح، نیاز دارد.

سلامت و شادمانی حقیقی در زندگی دانش‌آموزان جز در سایه ایمان به خداوند و امید به لطف و رحمت خالق مهربان صورت نمی‌گیرد (Goli, 2016). معنویت می‌تواند تأثیر مثبتی بر رضایت از زندگی افراد داشته باشد و بر بهزیستی روانی آن‌ها بیفزاید. زندگی خوب فقط نتیجه رضایت جسمی و عاطفی نیست، زندگی فضیلت‌مند مستلزم رسیدن به معنای عمیق‌تری از زندگی است. ساحت و سلامت معنوی و روحانی می‌تواند در برگزیده هدف و معنایی فراتر از نیازهای شخصی باشد (Hopper, 2017). سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد کلیدی و چهارگانه سلامت (در کنار ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی)، به احساس فرد از معنا، هدفمندی در زندگی و ارتباط با یک نیروی والاتر یا جهان هستی اشاره دارد (Fisher, 2011). سلامت معنوی یک مفهوم جامع و چندوجهی است که فراتر از باورهای دینی یا مذهبی فرد بوده و به چگونگی تجربه فرد از معنا و هدف در زندگی می‌پردازد. به طور خلاصه، سلامت معنوی عبارت است از یک حالت پویای بهزیستی که از طریق برقراری ارتباط با ابعاد چهارگانه وجودی (خود، دیگران، طبیعت و متعالی) حاصل می‌شود و به فرد کمک می‌کند تا در زندگی خود احساس وحدت، امید و معنا داشته باشد (Fisher, 2011). همچنین کریون^۱ معتقد است سلامت معنوی نوعی یکپارچگی و هماهنگی میان مؤلفه‌های درونی شکل‌دهنده هویت فرد به بار می‌آورد. مایکلسون سلامت معنوی را بعدی از سلامت می‌داند که متضمن وضعیت بهزیستی معنوی است؛ یعنی یک روش وجود که شامل ظرفیت‌های فردی برای آگاهی از ویژگی‌های مقدس تجارب زندگی است (Michaelson et al., 2016).

اهمیت این بُعد در دوره نوجوانی، به‌ویژه در سال‌های پرتلاطم میانی (مانند پایه هفتم)، دوچندان است؛ چرا که نوجوانان در این مرحله درگیر شکل‌دهی هویت و جستجوی پاسخ برای پرسش‌های عمیق وجودی خود هستند؛ بنابراین سلامت معنوی قوی، به‌عنوان یک منبع حمایتی، نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی و تاب‌آوری نوجوانان ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بهزیستی معنوی می‌تواند در برابر علائم افسردگی نقش محافظتی داشته باشد و به نوجوانان کمک می‌کند تا چالش‌های سلامت روان را بهتر مدیریت کنند. علاوه بر این، معنویت با تقویت احساس امید، افزایش تاب‌آوری و منجر شدن به عزت‌نفس بالاتر و سطح اضطراب پایین‌تر مرتبط است. اهمیت ادراک شده از تعاریف مطرح شده موجب شده که سلامت معنوی هم در دیدگاه اسلامی و هم در رویکردهای علمی روان‌شناختی و سلامت به عنوان عاملی با پیامدهای مثبت چشمگیر مورد توجه قرار گیرد و در طی سالیان اخیر، این مفهوم به عنوان عنصری معنابخش، پژوهشگران را به انجام پژوهش‌های کاربردی سوق دهد. برای نمونه، در پژوهش‌ها مشخص شده است که سلامت معنوی با سلامت روان (Hodge & Mears, 2012)، معناداری زندگی و ارتقای حس انسان‌دوستی و دلسوزی در نظام مراقبت‌های بهداشتی (Chiang et al, 2016)، تجربه شگفتی و شادی (Bonji et al, 2007)، تبلور آرامش، قدرت و لذت (Lespérance, 2006)، تنظیم هیجانات (Mahmoudi et al, 2017) و گسترش ایمنی درونی (Smith, 2004)، رابطه معنادار دارد. همچنین سلامت معنوی یکی از مهم‌ترین عوامل در مقابله با پیامدهای روان‌شناختی متعاقب بیماری‌های مزمن (McLean, 2003) به شمار می‌رود. پژوهش‌های متعددی در مورد سلامت معنوی و گروه سنی نوجوانان انجام شده است. به عنوان مثال: جامی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی که ارتباط بین هوش معنوی و نشاط ذهنی با سلامت روان‌شناختی در دانش‌آموزان نمازگزار را سنجیدند به این نتیجه رسیدند که ارتقاء هوش معنوی و نشاط ذهنی نقش مهمی در افزایش سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان نمازگزار دارد. سیدآبادی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان

1. Craven

رابطه سلامت معنوی با استرس تحصیلی دانش‌آموزان، با این نتیجه دست یافتند که سیاست‌گذاران و مجریان برنامه‌های آموزشی با فراهم آوردن محتوا و محیط آموزشی مناسب و اتخاذ راهبردهای آموزشی مؤثر، با ارتقای سلامت معنوی، زمینه کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان را در طول تحصیل فراهم می‌سازد.

البته شواهد تجربی و تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که نسل فعلی دانش‌آموزان مشتاق یادگیری نیستند و یکی از دلایل آن توجه به ارزش‌های چون یادگیری صرف فقط در کلاس درس و استفاده از روش‌های سنتی است که تنها محتوا را دیکته می‌نمایند (White, 2008).

حال با توجه به نقش مدرسه و آموزش‌های آن و توجه به معنادار شدن یادگیری و رسیدن به سلامت معنوی واقعی که فرد از تجارب خود معنا و هدف استخراج کند و فهم فرد از مطالب مذهبی - معنوی تبدیل به یادگیری ماندگار شود یا مطالب کتاب «از من تا خدا» پایه هفتم در دانش‌آموزان درونی شود، ضرورت تغییر در روش‌های آموزشی مورد استفاده معلمان را، ایجاب می‌کند.

امروزه، روش‌های متنوعی جهت آموزش یادگیرندگان وجود دارد. هرکدام از این روش‌ها، با هدف‌های خاص خود، در مجموع، به دنبال ایجاد یادگیری پایدار در فراگیران هستند؛ اما پیشرفت فناوری و تغییر نوع نگاه به فعالیت‌های آموزشی به ویژه تدریس، لزوم استفاده از روش‌های جدید و ترکیب آن‌ها با روش‌های دیگر را آشکار می‌نماید. به طوری که دیگر نمی‌توان به یک نوع روش آموزشی خاص، متکی شد.

مربی‌گری^۱ یکی از این گونه روش‌های آموزشی کاربردی است که با آن که از دیرباز، به نوعی وارد آموزش شده است؛ اما در حال حاضر در آموزش و پرورش کشور، نتوانسته است جایی برای خود باز کند. این در حالی است که بسیاری از کشورهای جهان به فواید این روش آموزشی تعاملی پی برده‌اند و فعالیت‌های آموزشی خود را بر آن پایه‌ریزی کرده‌اند. البته با وجود همه مطالعات علمی که بر روی روش‌های تدریس انجام شده، دانش برای توضیح دادن نقش مربی بسیار کم است و تعداد کمی از جزئیات و راهنمایی‌ها در این باره در دسترس است (Heylen, 2010). روش مربی‌گری به معرفی مدل‌هایی می‌پردازد که طی آن یادگیرنده نه تنها با اشتیاق به فراگیری مطالب تشویق می‌گردد، بلکه نیاز به اعمال جبر و فرمان‌های دستوری را از بین برده و او را تبدیل به یادگیرنده‌ای می‌کند که مسئول یادگیری خویش است (Brunner et al., 2007). در کنار مفهوم مربی‌گری، مفهومی دیگر به نام منتورینگ یا راهبری پرورشی وجود دارد که از نظر مبانی نظری بسیار نزدیک به مفهوم مربی‌گری است به طوری که در بیشتر منابع، منتورینگ در کنار مربی‌گری آورده شده است. منتورینگ را در واقع می‌توان نوعی دیگر از مربی‌گری، اما با اهداف متفاوت خواند. منتورینگ یا راهبری پرورشی، روشی است برای آموزش و پرورش افراد که در آن فردی به عنوان «منتور آ» مسئولیت پرورش همه‌جانبه دیگری را به عهده می‌گیرد. در واقع، منتور، یک فرد با تجربه و متخصص است که می‌تواند به توسعه مسیر پیشرفت فرد کمک کند. یک منتور راهنمایی قابل اعتماد، معلم، مشاور، حامی، مربی و دوستی است که با اتکا به عقل و تجربیات خود، حمایت و هدایت دیگری را به عهده بگیرد و در فرد پرورش گیرنده، خلاقیت و ابتکار ایجاد کرده و او را برای زندگی یا مسئولیت‌های مشخص آماده می‌کند (Funk & Kochan, 1999)؛ از این شیوه از دیرباز برای تعلیم و تربیت استفاده شده است (Zachary, 2000).

منتورینگ یک رابطه طولانی‌مدت و پویا است که دو هدف اصلی را دنبال می‌کند:

- حمایت روان‌شناختی - اجتماعی: منتور با فراهم کردن یک فضای امن و قابل اعتماد، نقش مدل مثبت، دوست مورد اعتماد یا حامی را ایفا می‌کند. این حمایت شامل افزایش عزت‌نفس، ارائه راهنمایی عاطفی و کمک به منتهی در توسعه هویت خود است.

¹ Coaching

² Mentor

- حمایت وظیفه‌ای یا رشدی: منتور دانش، مهارت‌ها و ارتباطات تخصصی خود را برای کمک به منتهی در رسیدن به اهداف مشخص (مانند موفقیت تحصیلی یا شغلی) به اشتراک می‌گذارد (DuBois et al., 2011).

اهمیت منتورینگ به عنوان یک روش تدریس و مداخله رشدی

اگرچه منتورینگ یک «روش تدریس» به معنای سنتی (مانند سخنرانی یا کارگروهی) نیست؛ اما به عنوان یک مداخله رشدی با محوریت رابطه، تأثیر چشمگیری بر یادگیری مؤثر دانش‌آموزان دارد. این اهمیت را می‌توان در سه حوزه کلیدی بررسی کرد:

الف) بهبود نتایج تحصیلی و عملکرد درسی

منتورینگ به طور مستقیم بر انگیزه، عادت‌های مطالعه و مهارت‌های حل مسئله تأثیر می‌گذارد. مطالعات متاآنالیز، تأثیر مثبت و معنادار منتورینگ بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (مانند نمرات، حضور در کلاس و تعامل با مدرسه) را تأیید کرده‌اند. اندازه اثر این مداخلات از کوچک تا متوسط گزارش شده است (Raposa et al., 2019). این روش به ویژه برای دانش‌آموزانی که دچار افت تحصیلی هستند، با ارائه پشتیبانی فردی، بسیار مؤثر است.

ب) ارتقاء نتایج اجتماعی - عاطفی

یکی از مهم‌ترین کارکردهای منتورینگ، تقویت حوزه اجتماعی - عاطفی است. منتورها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا مهارت‌های ارتباطی، همدلی و توانایی مدیریت هیجانات را توسعه دهند. این امر منجر به بهبود در شاخص‌هایی مانند عزت‌نفس، روابط با همسالان و رفتارهای مثبت می‌شود (Christensen et al., 2020). در پایه هفتم که دانش‌آموزان در حال گذار به نوجوانی هستند، این نوع حمایت برای سازگاری ضروری است.

ج) ایجاد ارتباطات قوی و مدل‌سازی ارزش‌ها

منتورینگ الگویی از یک رابطه سالم و بالغ را به دانش‌آموز ارائه می‌دهد. در موضوع خاص کتاب «از من تا خدا» و سلامت معنوی، منتور می‌تواند با مدل‌سازی ارزش‌ها، اخلاق و شیوه‌های تأمل معنوی، به دانش‌آموز کمک کند تا چهار مؤلفه سلامت معنوی (ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و متعالی) را درونی سازد. این رابطه، فراتر از انتقال صرف اطلاعات درسی، به پرورش یک فرد معنادار و هدفمند می‌انجامد (Cavell et al., 2022).

البته پژوهش‌هایی در این زمینه صورت پذیرفته است. یک مطالعه مهم، تأثیر منتورینگ اساتید بر سلامت معنوی نوجوانان متأخر را مورد بررسی قرار داده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که منتورینگ می‌تواند بر سلامت معنوی افراد در این دوره تأثیرگذار باشد این مطالعه، اگرچه بیشتر در بستر آموزش عالی (نوجوانان متأخر) انجام شده، اما تأکید می‌کند که ارتباط حمایتی و هدفمند منتور می‌تواند به نوجوانان در یافتن معنا و افزایش حس سلامت معنوی کمک کند. (Canister, 2000). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که منتورینگ همسالان نقش مهمی در ارائه حمایت اضافی به نوجوانان دارد که به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌های معنوی و عاطفی خود کنار بیایند (Chukwu et al., 2025). این امر به ویژه در مباحثی مانند محتوای درسی «از من تا خدا» که می‌تواند شامل مفاهیم انتزاعی و سؤالات وجودی باشد، بسیار کلیدی است. منتور همسال یا بزرگسال می‌تواند فضایی امن برای گفت‌وگوی صادقانه و کاوش در این مفاهیم فراهم کند.

همان‌طور که در مبانی نظری و پیشینه پژوهش بررسی شد، با توجه به اهمیت سلامت معنوی دانش‌آموزان، به نظر می‌رسد به کارگیری صحیح از شیوه آموزشی منتورینگ، می‌تواند در ارائه مؤثر مطالب درسی مفید واقع شود و دانش‌آموزان را به فعالیت بیشتر برای فکر و درک ارزش‌ها و باورهای دینی و معنوی علاقه‌مند کند؛ بنابراین جا دارد که با توجه به اهمیت و ضرورت گفته شده در زمینه منتورینگ و سلامت معنوی، تحقیقات بیشتری در کشور و در این رابطه صورت گیرد که با توجه به بررسی‌های به عمل آمده تاکنون تحقیقی در کشور به تأثیر روش آموزشی منتورینگ در کتاب «از من تا خدا» پایه هفتم بر سلامت معنوی دانش‌آموزان نپرداخته است؛ بنابراین، با توجه به نقشی که می‌تواند این شیوه

آموزشی بر سلامت معنوی دانش‌آموزان داشته باشد، این تحقیق به این مهم خواهد پرداخت. این سؤال مدنظر است شیوه آموزش به روش منتورینگ در کتاب «از من تا خدا»، بر سلامت معنوی دانش‌آموزان پایه هفتم تأثیر مثبت دارد یا خیر؟

۲- روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی و از جهت نحوه گردآوری اطلاعات، با توجه به ماهیت موضوع و اهداف پژوهش، از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است.

در این پژوهش، تأثیر روش آموزشی منتورینگ، به عنوان متغیر مستقل و سلامت معنوی دانش‌آموزان به عنوان متغیرهای وابسته، مورد بررسی قرار گرفت. در این روش، ابتدا، پرسش‌نامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون که شامل سه مؤلفه اصلی «ارتباط با خود»، «ارتباط با دیگران» و «ارتباط با خدا» است؛ (در پژوهش عسگری و همکاران (۱۴۰۴) پایایی ابزار با آلفای کرونباخ ۰.۸۷ و روایی سازه با روش تحلیل عاملی تأیید شده است) به هر دو گروه آزمایش و کنترل ارائه گردید، سپس طی ۱۵ جلسه، گروه آزمایش با روش منتورینگ، تحت آموزش قرار گرفتند. پس از پایان دوره و انجام عمل آزمایشی، میزان سلامت معنوی دو گروه آزمایش و کنترل مجدداً توسط پرسش‌نامه ذکرشده مورد سنجش قرار گرفت.

جامعه آماری در این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان پسر پایه هفتم شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند که تعداد آن‌ها ۱۸۰۰ نفر بود. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است. تعداد افراد نمونه در این پژوهش، ۴۰ نفر بود (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) که هر دو گروه از نظر توجه به مباحث دینی، سطح فرهنگی و مذهبی خانواده همگن شدند.

روش اجرا

تعریف عملی: منتورینگ در درس «از من تا خدا» یعنی همراه‌سازی دانش‌آموز در مسیر فهم مفاهیم معنوی، ایجاد تجربه‌های شخصی در ارتباط با خدا، و پشتیبانی مستمر برای تثبیت ارزش‌ها.

در این پژوهش، معلمی که تدریس کتاب «از من تا خدا» را برای هر دو کلاس بر عهده داشت ۱۰ جلسه بر اساس الگوی منتورینگ مگینسون و کلاتریاک (۲۰۱۰) به دانش‌آموزان گروه آزمایش آموزش داد. این الگو شامل پنج مرحله به شرح ذیل است:

الف) ایجاد رابطه و توافق اولیه:

معرفی اهداف و ارزش‌ها، تعیین انتظارات، ایجاد اعتماد. برقراری ارتباط صمیمی
ب) تشخیص نیازها:

شناسایی نقاط قوت و حوزه‌های نیاز به پیشرفت و شناسایی برداشته‌ها و نیازها به عنوان مثال: نیازهای معنوی
پ) طراحی و اجرای برنامه یادگیری:

تعیین گام‌های آموزشی - تربیتی و فعالیت‌های مشترک و طراحی فعالیت‌های یادگیری معنادار
ت) راهنمایی و حمایت مستمر:

نظارت بر پیشرفت، ارائه بازخورد، حل مسئله و هدایت و حمایت در جریان فعالیت‌ها
ث- جمع‌بندی و ارزیابی دستاوردها:

بازبینی آن‌چه آموخته شده و برنامه‌ریزی برای ادامه مسیر مستقل. مثال: جمع‌بندی و ترغیب به ادامه مسیر معنوی
همچنین دانش‌آموزان گروه کنترل، با روش سنتی آموزش داده شدند؛ سپس پرسشنامه سلامت معنوی در اختیار هر دو گروه قرار گرفت. در جدول زیر طرح اجرایی جلسات آموزشی آورده شده است.

جدول ۱. طرح اجرایی جلسات آموزشی

جلسه	مرحله منتورینگ	هدف اصلی	فعالیت‌ها	ابزار / منابع
۱	ایجاد ارتباط و توافق	شکل‌گیری اعتماد و انگیزه	گفت‌وگوی آزاد درباره حس نزدیکی به خدا، «به نظرتون خدا را چه‌طور می‌شه شناخت؟» سپس توافق کنید که همه حق دارند نظر بدهند. اشتراک تجربیات کوچک معنوی و حلقه گفت‌وگو	داستان کوتاه و تجربیات معنوی منتور، آیه منتخب قرآن
۲	تشخیص نیاز	شناسایی برداشت‌های اولیه دانش‌آموزان	پرسش کوتاه، گفت‌وگو در گروه‌های کوچک پرسش‌هایی مثل: «وقتی غمگین می‌شی، چه حسی نسبت به خدا داری؟» یا «کجای زندگیت حضور خدا را بیشتر حس می‌کنی؟»	برگه خودسنجی، کارت یادداشت
۳	برنامه‌ریزی یادگیری	مشخص کردن مسیر آموزشی	تهیه نقشه راه معنوی کلاس با مشارکت دانش‌آموز (نمونه نقشه راه و برنامه درسی فصل دو کتاب از من تا خدا پایه هفتم، در پیوست ذکر شده است)	تخته کلاس، پوستر «از من تا خدا»
۴	هدایت و پشتیبانی	شروع فعالیت‌های تجربی	تمرین عملی: نوشتن نامه به خدا یا حمایت پیوسته، رفع موانع و هدایت فردی یا گروهی، مشاهده‌ی فرایند یادگیری و نه فقط خروجی‌ها، جلسه‌های گفت‌وگوی کوتاه هفتگی، بازخورد سازنده و تشویق بر اساس تلاش، هر دانش‌آموز دفتر تأمل دارد؛ شما هفته‌ای یک بار چند خط درباره رشدش می‌نویسید و او پاسخ می‌دهد. دفتر تعامل، گفت‌وگوی دوطرفه، سیستم بازخورد مثبت	دفترچه شخصی
۵	هدایت و پشتیبانی	تقویت فهم از مفهوم عبودیت	بازی نمایشی «می‌خواستم نمازم را به فارسی بخوانم...»	فضای خلاقیت، کارت نقش
۶	هدایت و پشتیبانی	ارتباط مفاهیم با زندگی روزمره	فعالیت «یک هفته با یک کار نیک»	جدول ثبت کارها
۷	هدایت و پشتیبانی	کارگروهی برای حل یک پرسش معنوی	پروژه کوچک: پاسخ‌گویی به پرسش‌ها و شبهات متداول درباره خدا	منابع معتبر دینی
۸	بازنگری	مرور آموخته‌ها و تجربه‌ها	جلسه گفت‌وگوی آزاد و نقد مفهومی	کارت پرسش، حلقه گفت‌وگو
۹	استقلال یادگیرنده	تشویق به ادامه مسیر بدون منتور	طراحی برنامه شخصی برای رشد معنوی	برگه «نقشه رشد»
۱۰	استقلال + ارزیابی	ارزیابی نهایی و جشن گرفتن موفقیت‌ها	آزمون نمادین، ارائه دستاوردها	لوح تقدیر، عکس یادگاری

مگینسون و کلاترباک (۲۰۱۰)

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آزمون سلامت معنوی، از آمار توصیفی و شاخص‌های گرایش مرکزی، شامل: میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده است و برای سنجش سؤال پژوهش (آیا روش کاربرد منتورینگ در درس

«از من تا خدا» پایه هفتم بر سلامت معنوی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد یا خیر؟) از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

۳- یافته‌ها

جدول ۲. شاخص‌های آمار توصیفی برای ارزیابی دو گروه آزمایش و کنترل در آزمون سلامت معنوی

گروه	مرحله شاخص‌های آمار توصیفی	
آزمایش	پیش‌آزمون میانگین	۸۹/۶۵
	انحراف استاندارد	۸/۴۰
	تعداد	۲۰
	پس‌آزمون میانگین	۱۲۰/۰۵
	انحراف استاندارد	۵/۹۰
	تعداد	۲۰
کنترل	پیش‌آزمون میانگین	۸۹/۵۰
	انحراف استاندارد	۸/۴۹
	تعداد	۲۰
	پس‌آزمون میانگین	۹۶/۱۰۰
	انحراف استاندارد	۴/۰۳
	تعداد	۲۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش، میانگین از $89/65$ ($SD=8/40$) در پیش‌آزمون به $120/05$ ($SD=5/90$) در پس‌آزمون افزایش یافته است. به طور مشابه در گروه کنترل نیز، میانگین از $89/50$ ($SD=4/03$) در پیش‌آزمون به $96/100$ ($SD=4/03$) در پس‌آزمون افزایش یافته است. مقایسه میانگین گروه‌ها در پیش‌آزمون، برابری آن‌ها را قبل از مداخله نشان می‌دهد. همچنین در حالی که میانگین سلامت معنوی دانش‌آموزان در هر دو گروه، افزایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون را نشان می‌دهد ولی مقدار این افزایش برای گروه آزمایش ($30/4$) نمره افزایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون) به طور چشم‌گیری بیش‌تر از گروه کنترل ($7/1$) نمره افزایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون) بوده است. نتایج حاصله نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش پس از مداخله تغییر چشمگیری داشته است. همچنین نمرات سلامت معنوی دانش‌آموزان با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۳. آزمون همگونی واریانس‌های لوین مربوط به سلامت معنوی

F	Df1	Df2	Sig
۱/۳۲۶	۱	۳۸	۰/۲۵۷

آزمون همگونی واریانس‌های لوین، مبتنی بر تساوی واریانس‌های گروه‌ها در جامعه، مورد تأیید است ($F=1/326, P>0/01$). تأیید پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در جامعه به این معنی است که پراکندگی نمرات خود راهبری در گروه آزمایش و کنترل برابر است.

در جدول شماره ۴ نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون متغیر سلامت معنوی آورده شده است. چون F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش‌آزمون در سطح کمتر از $0/05$ معنادار نیست ($P<0/05$) ($F<1/54$)؛ بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیونی پشتیبانی می‌کند و این فرضیه پذیرفته می‌شود و می‌توان تحلیل کوواریانس را اجرا نمود.

جدول ۴. آزمون پیش فرض همگنی شیب رگرسیون در مفروضه سلامت معنوی

منبع تغییر	مجموع مجذورهای پیش آزمون	درجه آزادی	میانگین مجذورها	f	سطح معناداری
پیش آزمون	۵۶۷۱/۱۷	۲	۳۲۹/۳۹	۱/۵۴	۰/۴۶
گروه‌های آزمایش	۲۱۸۷/۵۷	۱	۲۱۸۷/۵۷	۳۴/۹۱	۰/۰۰
تعامل گروه و پیش آزمون	۵۶۷۱/۱۷	۲	۳۲۹/۳۹	۱/۵۴	۰/۴۶
خطا	۲۰۹۹/۶۰	۳۷	۵۶/۷۴		

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات سلامت معنوی بر حسب عضویت گروهی

متغیر وابسته	میانگین مجموع مجذورات	درجه آزادی	ضریب f	سطح معناداری	مجذور ای‌تا	توان آماری
سلامت معنوی	۱۶۳۲۱/۶۰۰	۱	۱۶۶/۱۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۱۴	۱
پیش آزمون	۷۷۴۵۰۸/۹۰۰	۱	۷۸۸۳/۰۴۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۵	۱
گروه‌ها	۱۶۳۲۱/۶۰۰	۱	۱۶۶/۱۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۱۴	۱
خطا	۹۸/۲۵۰	۳۸				
جمع کل	۷۹۴۵۶۴/۰۰	۴۰				
میانگین تعدیل شده متغیر سلامت معنوی در گروه کنترل: ۹۶/۵۸		میانگین تعدیل شده متغیر سلامت معنوی در گروه آزمایش: ۱۲۰/۵۷				
انحراف استاندارد: ۱/۶۷		انحراف استاندارد: ۱/۶۷				

همان‌طور که نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد تفاوت بین نمره‌های سلامت معنوی گروه آزمایش و کنترل ($F=166/123, P < 0/001$) است. مجذور ای‌تا ۰/۸۱ است یعنی ۸۱ درصد از واریانس نمره‌های سلامت معنوی مربوط به عضویت گروهی است. همچنین با بررسی نمرات میانگین تعدیل شده متغیر سلامت معنوی می‌توان این‌گونه بیان کرد که میزان سلامت معنوی در دانش‌آموزان گروه آزمایش پس از اعمال تغییر متغیر مستقل بیشتر از گروه کنترل بوده است به بیان دیگر آموزش به روش منتورینگ موجب افزایش سلامت معنوی دانش‌آموزان شده است.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تأثیر کاربرد روش منتورینگ در درس «از من تا خدا» پایه هفتم بر سلامت معنوی دانش‌آموزان بود.

نتایج آزمون کوواریانس، اثربخشی مداخلات بر سلامت معنوی دانش‌آموزان را تأیید کرد و نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ سلامت معنوی، پس از مداخلاتی که انجام شد، تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اهمیت تعمیق معنویت در بین دانش‌آموزان، معلمان دینی که در نقش الگو (منتور معنوی) افراد تحت آموزش خود را تربیت می‌کنند، این مطالعه اجرا شد. اجرای برنامه سلامت معنوی مبتنی بر مدل الگوی منتورینگ مگینسون و کلاترباک (۲۰۱۰) مبتنی بر ایجاد رابطه و توافق اولیه، تشخیص نیازها، طراحی و اجرای برنامه یادگیری، راهنمایی و حمایت مستمر، جمع‌بندی و ارزیابی دستاوردها توانست سلامت معنوی دانش‌آموزان پایه هفتم را به شکل معناداری افزایش دهد. دانش‌آموزانی که در فرایند یادگیری با حضور منتور (راهنما) شرکت داشتند، در مقایسه با گروه کنترل، سطوح بالاتری از خودآگاهی معنوی، احساس ارتباط با خدا، معناجویی در زندگی و رضایت درونی گزارش کردند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین هماهنگ است که نقش تعاملات انسانی و راهنمایی شخصی را در رشد معنوی تأیید کرده‌اند (Park & Son, 2019).

با توجه به مطالب مطرح شده در تحقیق حاضر، آموزه‌های دینی تأثیر زیادی بر سلامت روان و راه‌های رسیدن به آن دارد؛ زیرا یکی از اهداف مهم ادیان الهی، تأمین سلامت روان در انسان‌ها است. به همین جهت در آموزه‌های دینی، به سلامت معنوی و سلامت روان بسیار توجه گردیده است؛ زیرا رسیدن به کمال، هدف نهایی انسان‌ها در دین معرفی شده است. برخورداری از سلامت معنوی مقدمه‌ای برای رسیدن به کمال انسانی است. از این رو توصیه‌های زیادی جهت ایجاد و حفظ سلامت معنوی برای انسان‌ها ارائه گردیده است و در سایه سلامت معنوی می‌توان به سلامت روان بالاتری نیز دست یافت. این نتایج با یافته‌های یعقوبی و همکاران (۱۳۹۳)، شریفی و همکاران (۱۳۹۹)، مهدوی نور و همکاران (۱۴۰۱) هم‌خوانی دارد. از جمله دلایل احتمالی ایجاد سلامت معنوی در گروه آزمایش می‌توان به ماهیت روش منتورینگ اشاره کرد. این روش یادگیری با ایجاد مسئولیت‌پذیری در یادگیری، زمینه را برای فراگیران فراهم نموده است تا مهارت‌های خود راهبری را در خود پرورش دهند و با مأنوس شدن در زمینه و بافت موضوع، مطالب درونی می‌شود و می‌توانند در زندگی واقعی خود آن را به کار بگیرند و موجب سلامت روح و معنویت آنان شود. در همین زمینه کافارلا اعتقاد دارد که وقتی یادگیرندگان به صورت مناسب از طریق فرآیندها و روش‌های یادگیری مناسب که تشویق‌کننده است به یادگیری بپردازند، خصوصیات خود راهبری در یادگیری‌شان بهبود می‌یابد و وقتی این خصوصیات بهبود یابد، آن‌ها مسئولیت بیشتری برای درک و مدیریت مطالب در یادگیری‌شان بر عهده خواهند گرفت (Saeed & Mehrabi, 2014).

منتورینگ آموزشی با فراهم کردن فضایی مبتنی بر اعتماد، گفت‌وگو و الگوگیری، به شکل‌گیری هویت معنوی پایدار در نوجوانان یاری می‌رساند. در این فرایند، منتور به عنوان فردی با تجربه‌تر، نه تنها مفاهیم دینی و اخلاقی را منتقل می‌کند، بلکه با رفتار و باورهای خود مسیر اتصال دانش‌آموز به ارزش‌های درونی و ذهن معنوی را هموار می‌سازد. این امر موجب افزایش خودتنظیمی معنوی و کاهش احساس پوچی در دانش‌آموزان می‌گردد (Cavell et al., 2022).

در تحلیل کیفی جلسات منتورینگ، مشاهده شد که دانش‌آموزان به مرور، نگرش مثبتی نسبت به ارتباط با خدا و انجام رفتارهای مبتنی بر معنویت پیدا کردند و بیان کردند که به کمک گفت‌وگوهای منتور، توانسته‌اند معنا و هدف جدیدی برای اعمال عبادی و اخلاقی خود بیابند. چنین تغییری در سطح شناخت و نگرش، با رویکردهای آموزش مبتنی بر تجربه و تأمل سازگار است که یادگیری معنوی را از سطح دانشی به سطح وجودی ارتقا می‌دهند (Mezirow, 2000).

بنابراین، کاربرد روش منتورینگ در آموزش دینی و معنوی نه تنها باعث افزایش درک مفاهیم کتاب «از من تا خدا» می‌شود، بلکه به‌طور مستقیم موجب رشد سلامت معنوی دانش‌آموزان نیز می‌گردد. این سلامت معنوی از طریق ابعاد ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و خداوند تحقق می‌یابد و آموزش دینی را از حالت نظری به تجربه زیسته تبدیل می‌کند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود معلمان دینی و مربیان پرورشی در مدارس، از الگوی منتورینگ به‌عنوان راهبردی کارآمد در ارتقای سلامت معنوی بهره‌گیرند. همچنین انجام پژوهش‌های بیشتر در دوره‌های تحصیلی دیگر برای بررسی پایداری و سازوکارهای عمیق تحول معنوی توصیه می‌شود.

۵- منابع

- جامی، م. و همکاران. (۱۴۰۳). ارتباط بین هوش معنوی و نشاط ذهنی با سلامت روان‌شناختی در دانش‌آموزان نمازگزار. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۵(۲)، ۵۴-۶۹.
- سعید، ن. و مهرابی، م. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر تقویت این راهبردها، آمادگی یادگیری خود راهبر و خودکارآمدی دانشجویان. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی گیام نور کرمان، ۴(۳۰)، ۲۹-۳۹.
- سیدآبادی، ف. و همکاران. (۱۴۰۳). رابطه سلامت معنوی با استرس تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۱(۳)، ۴۵-۶۱.

- شاهزاده پور، ن.، و همکاران. (۱۴۰۳). نقش سلامت معنوی و امیدواری در نوجوانان دارای اختلالات یادگیری. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی تربیتی، ۹(۱)، ۲۷-۴۴.
- شریفی، ع.، و شکروی، ع. (۱۳۹۹). تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر معنویت بر سلامت روان سفیران سلامت دانش‌آموزی. مجله آموزش و سلامت جامعه، ۷(۳)، ۱۷۷-۱۸۶.
- کریمی، س. (۱۴۰۱). منتورینگ آموزشی در مسیر تربیت اخلاقی. پژوهش در آموزش دینی، ۴(۲)، ۲۳-۳۸.
- محمودی، س.، و همکاران. (۱۳۹۶). رابطه سلامت معنوی و تنظیم هیجانات در دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روان‌شناسی تربیتی و سلامت، ۹(۲)، ۴۳-۵۸.
- مهدوی‌نور، ش.، و مهدوی‌نور، س.م.م. (۱۴۰۱). معیارهای سلامت معنوی در پنج ساحت انسان بر اساس آموزه‌های قرآن. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۷(۴)، ۱۱۴-۱۳۰.
- نراقی، م.، و همکاران. (۱۳۹۸). نقش تعاملات معنوی در رشد نوجوانان. فصلنامه علوم تربیتی، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۰.
- یعقوبی، ع.، آروتی، ع.، چگینی، ع.، و محمدزاده، س. (۱۳۹۳). فراتحلیل رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. فصلنامه اندازه‌گیری آموزشی، ۶(۲۱)، ۱۱۳-۱۲۹.

References

- Azam Sharifi Aref, Mahmoud Tavousi, Farkhondeh Amin Shokravi, (2020). Effect of Spiritual-Based Educational Intervention on the Mental Health of Student Health Ambassadors, *Journal of Education and Community Health*, 7(3), 177-186. magiran.com/p2192253. [In Persian]
- Bonji, F., Larson, H., & Stone, P. (2007). Spiritual well-being, joy, and the experience of awe in adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 2(4), 231-245.
- Brunner, M., Artelt, C., Krauss, S., & Baumert, J. (2007). Coaching for the PISA test. *Learning and Instruction*, 17, 111e122. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2007.01.002>.
- Canister, B. (2000). Faculty mentoring and spiritual wellness in late adolescents. *Journal of Religious Education*, 45(2), 173-188.
- Cavell, T. A., DuBois, D. L., & Raposa, E. B. (2022). *Contemporary youth mentoring: An evidence-based approach to improving mentoring relationships*. Oxford University Press.
- Chiang, Y. C., Lee, H. C., & Chen, C. M. (2016). Spiritual well-being and compassion in healthcare systems: A review. *Journal of Nursing Research*, 24(2), 92-101.
- Christensen, K., DuBois, D. L., Eby, L. T., & Raposa, E. B. (2020). The role of mentoring in youth development: Theory and evidence. In R. M. Lerner, D. L. DuBois, & K. M. A. King (Eds.), *Handbook of youth development*. Wiley.
- Chukwu, L., Davis, P., & Akoh, J. (2025). Peer mentoring and coping with spiritual and emotional challenges among adolescents. *Youth & Spirituality Studies*, 7(1), 34-49.
- Cotton, et al. (2018). Patterns of spiritual connectedness during adolescence. *PMC: National Center for Biotechnology Information*.
- DuBois, D. L., Portillo, S. A., Rhodes, J. E., Silverthorn, N., & Valentine, J. C. (2011). *How effective are mentoring programs for youth? A systematic review and meta-analysis*. Public/Private Ventures.
- Fisher, J. (2011). The four domains model of spiritual health/well-being. Cited in: Assessing adolescent spiritual health and well-being... PMC.
- Funk, F. F., & Kochan, F. K. (1999). Profiles of mentoring: Perspectives from female school and university voyagers. In C. A. Mullen & D. W. Lick (Eds.), *New direction in mentoring*. Falmer Press.
- Hodge, D. R., & Mears, J. (2012). Spirituality and mental health: A protective factor for adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 29(5), 387-401.
- Heylen, C. (2010). *Problem solving and engineering design: Introducing students to engineering practice* (Ph. D. Thesis). Arenberg Doctoral School of Science, Leuven.
- Jami, M., Veisani, M., Jaefari Eskeri, M., & Manzari Tavakoli, Vahid. (2024). Relationship between Spiritual Intelligence and Mental Vitality with Psychological Health in Praying Students. *Journal of Spiritual Health*, 3(1), 335-341. [In Persian]
- Lespérance, A. (2006). Calmness, strength, and delight as expressions of spiritual wellness. *Journal of Holistic Health*, 18(3), 164-179.

- Mahmoudi, S., et al. (2017). The relationship between spiritual health and emotion regulation in high school students. *Journal of Educational and Health Psychology*, 9(2), 43–58. . **[In Persian]**
- Mahdavinooor SH, Mahdavinooor SMM. Criteria for Spiritual Health in Five Realms of Man Based on the Teachings of the Qur'an. JRRH [Internet]. 2021 Dec. 25 [cited 2026 Feb. 7];7(4):114-30. Available from: <https://journals.sbmu.ac.ir/jrrh/article/view/31837>. **[In Persian]**
- McLean, J. (2003). Spiritual well-being and coping with chronic illness. *Journal of Health Psychology*, 8(3), 339–347.
- Megginson, D., & Clutterbuck, D. (2010). *Mentoring: A guide to development and learning*. Routledge.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. Jossey-Bass.
- Michaelson, W., Brooks, F., Jirásek, I., Inchley, J., Whitehead, R., et al. (2016). Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries. *Population Health*, 2, 294–303.
- Moberg, D. O. (2010). Cited in: Assessing adolescent spiritual health and well-being... PMC. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5757787/>
- Mojtaba Seyedabadi, Fatemeh Dehnamaki-Moshgabadi, Mahbobeh Amiri-Khamakani, Faezeh Baloochi-Marj, (2024). The Relationship between Spiritual Health and Academic Stress of Students: The Mediating Role of Psychological Hardiness, *Journal of Spiritual Health*, 3(2), 416-424. magiran.com/p2778857. **[In Persian]**
- PMC. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention... *PMC: National Center for Biotechnology Information*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10563335/>
- Park, C. L., & Son, J. (2019). Mentoring and spiritual well-being among adolescents. *Journal of Youth Studies*, 22(7), 943–960.
- Raposa, E. B., Rhodes, J., Stams, G. J. J. M., Card, N., & others. (2019). The effects of youth mentoring programs: A meta-analysis of outcome studies. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00982-8>.
- Saeed, N., & Mehrabi, M. (2014). The effectiveness of cognitive and metacognitive strategies training on strengthening these strategies, self-directed learning readiness, and students' self-efficacy. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, Vol: 4: 3. <https://civilica.com/doc/255247>. **[In Persian]**
- Smith, T., Lee, K., & Richards, P. (2004). Inner security and spirituality: A psychological health model. *Mental Health, Religion & Culture*, 7(4), 309–320.
- Teen Coach Academy. (2024). *The role of spirituality in teen mental health and well-being*. <https://teencoachacademy.com/blog/spirituality-in-teen-mental-health/>
- White, R. (2008). Student engagement in learning: Beyond the classroom and traditional instruction. *Educational Psychology Review*, 20(3), 221–238.
- Yaqoubi, A., Arouti Mowafaq, A., Chegini, A.A., & Mohammadzadeh, S.(2015). Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. *Educational Measurement*, Year 6, Fall 2015, Issue 21. **[In Persian]**
- Zachary, L. J. (2000). *The mentor's guide—facilitating effective learning relationships*. The Jossey – Bass Publishers.