

A different perspective on the role of spirituality in navigating the adolescent identity crisis

Vahideh Ebrahimzadeh Attari¹ 

¹Associate Professor of Nutrition, Department of Biochemistry and Nutrition, Faculty of Nutrition and Food Sciences, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran

ARTICLE INFO

Article Type:
Editorial

Article History:
Received: 5 Mar 2025
Accepted: 20 Aug 2025
ePublished: 15 Sep 2025

Keywords:

- Spirituality
- Adolescent
- Psychosocial development

Abstract

Background. Adolescence is a critical period marked by biological, cognitive, and existential transformations, at the center of which lies the identity crisis. While conventional psychological approaches often emphasize individual, familial, and social factors, the profound role of spirituality as an internal resource for meaning-making and identity formation remains underexplored. This article aims to reframe the role of spirituality in adolescent identity development—not merely as a supportive or stress-reducing factor, but as a fundamental substrate for organizing identity experiences and transforming identity confusion into an opportunity for inner growth.

Results: Spirituality provides an internal compass rooted in innate human inclinations toward meaning, goodness, and perfection. During adolescence, this inner guidance becomes more active. Recognizing spirituality as a “meaning-structuring” force rather than just a “harm-reducing” tool can help adolescents experience identity crises as natural and meaningful parts of their development. This perspective has significant implications for mental health interventions, educational systems, and healthcare models, calling for safe spaces to explore existential and spiritual questions.

Conclusion: A paradigm shift is needed in adolescent health models—integrating spirituality as a core component of identity development, not just an adjunct variable. Acknowledging adolescents’ spiritual search can enhance psychological validation, self-efficacy, and transformative growth.

How to cite this article: Ebrahimzadeh Attari V. A Different perspective on the role of spirituality in navigating the adolescent identity crisis. *Spirituality Research in Health Sciences*. 2025;3(2):103-106. doi: 10.34172/srhs.2025.009 (Persian)

Adolescence is one of the most sensitive and complex periods of human development. It is a stage in which individuals not only face rapid biological and cognitive changes but also engage more deeply in redefining the "self" and answering fundamental questions about identity, meaning, and their place in the world. Central to these transformations is the "identity crisis," which Erikson identifies as the core of an adolescent's psychosocial development.^{1,2}

While identity crisis has often been examined within classical psychological frameworks—

emphasizing individual, familial, and social factors—it appears that the role of spirituality as an internal source for meaning-making and psychological cohesion has not yet received the attention it deserves. The prevailing view in the health sector often treats spirituality as a secondary, supportive factor or a moderating variable alongside other psychosocial factors. In this approach, spirituality is introduced as a tool for stress reduction, increased resilience, or improved psychological adaptation. Research indicates that adolescents who achieve a sense of

* Corresponding author; Email: ebrahimzadeh.va@gmail.com

2025 ©The Authors. This is an Open Access article published by Tabriz University of Medical Sciences under the terms of the Creative Commons Attribution CC BY 4.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

meaning, purpose, and connection to something greater than themselves exhibit greater flexibility when facing identity anxieties, high-risk behaviors, and feelings of emptiness. However, from a broader perspective, spirituality is the foundation through which an adolescent can transform the suffering of identity ambiguity into an opportunity for deeper self-understanding and identity formation. Therefore, if spirituality is measured merely as a variable equivalent to social support or as a supplementary intervention, its profound role in identity formation remains overlooked.^{3,4}

As Erikson describes, the identity crisis results from the tension between continuity and change. Successfully resolving this crisis requires achieving internal cohesion and meaningful continuity in the experience of the "self." The adolescent strives to create a sense of integration between past experiences, social expectations, and future horizons. This is not merely the result of conforming to social expectations or choosing external roles, but requires answering fundamental existential questions about meaning, value, purpose, and the direction of life.⁵ At this juncture, spirituality can play a role far beyond a supportive factor, acting as a substrate for organizing the identity experience. It should be noted that many contemporary studies examine spirituality as an external or acquired variable, paying less attention to its internal and developmental roots. Based on anthropological perspectives as well as specific philosophical and religious approaches, humans possess an innate inclination toward meaning, goodness, and perfection—an inclination that can be viewed as an internal compass for navigating life's crises. This inherent guidance does not necessarily manifest as explicit, formulated beliefs; instead, it often appears as questioning, existential restlessness, and a desire to find deeper answers.^{4,6}

Adolescence is precisely the period when this internal guidance is activated with greater intensity.

Ignoring this developmental dimension may reduce the identity crisis to a mere psychological or social conflict. From this viewpoint, an adolescent's confusion is a sign of recalibrating their path based on internal guidance. Spirituality, in such a view, provides a language and framework in which these questions are perceived not as threatening, but as meaning-generating. It allows the adolescent to experience an identity crisis not as a sign of confusion or pathology, but as an opportunity for inner growth. Recognizing an adolescent's spiritual search—even when accompanied by doubt, questioning, or reappraisal—can strengthen their sense of being seen and provide psychological validation.^{4,6,7}

From a practical standpoint in health sciences, this approach has significant implications. Mental health interventions for adolescents may fail to grasp the profound meaning of the crisis if they focus solely on emotion regulation, skill-building, or behavior modification. Conversely, an approach that recognizes spirituality and internal guidance can help adolescents view life crises as a part of their natural and meaningful growth process. This not only increases self-efficacy but also prevents the reduction of spirituality to a short-term therapeutic tool. It enhances its transformative capacity in reconstructing personal identity. Perhaps it is time for adolescent health models to incorporate spirituality at the level of a "meaning-structure" rather than just a "harm-reducer" in their theoretical and practical equations.

In this framework, the role of educational and health systems also requires rethinking. Providing safe spaces for dialogue about existential questions, values, and adolescents' spiritual concerns can be considered part of comprehensive health care. This does not mean promoting a specific belief, but rather respecting the internal process of meaning-seeking—a process that, if ignored, may manifest in the form of psychological or behavioral crises.

نگاهی متفاوت به نقش معنویت در گذراز بحران هویت در نوجوانی

وحیده ابراهیم زاده عطاری^{1D}

دانشیار تغذیه، گروه بیوشیمی و رژیم درمانی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

سرمقاله

سابقه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۵/۲۹

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۶/۲۴

کلیدواژه‌ها:

- معنویت
- نوجوانی
- رشد روانی-اجتماعی

چکیده

زمینه. نوجوانی یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین دوره‌های رشد انسان است که در آن بحران هویت جایگاه محوری دارد. رویکردهای رایج روان‌شناختی اغلب بر عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تأکید می‌کنند، در حالی که نقش بنیادین معنویت به‌مثابه منبعی درونی برای معنابخشی و شکل‌دهی به هویت کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ این مقاله درصدد است تا نقش معنویت را در شکل‌گیری هویت نوجوان بازتعریف کند؛ نه صرفاً به عنوان عاملی حمایتی یا کاهش‌دهنده استرس، بلکه به عنوان زیربنایی برای سازمان‌دهی تجربه هویتی و تبدیل ابهام هویتی به فرصتی برای رشد درونی. **یافته‌ها.** معنویت نوعی قطب‌نمای درونی بر اساس گرایش‌های فطری انسان به معنا، خیر و کمال فراهم می‌کند. در دوره نوجوانی، این هدایت درونی با شدت بیشتری فعال می‌شود. به‌رسمیت شناختن معنویت به عنوان «ساختاردهنده معنا» (نه صرفاً «کاهنده آسیب») به نوجوان کمک می‌کند تا بحران هویت را نه به عنوان نشانه سردرگمی، بلکه به‌مثابه بخشی طبیعی و معنادار از رشد خود تجربه کند. این دیدگاه پیامدهای مهمی برای مداخلات سلامت روان، نظام‌های آموزشی و مدل‌های مراقبت سلامت دارد و ضرورت ایجاد فضاهای امن برای گفت‌وگو درباره پرسش‌های وجودی و معنوی را مطرح می‌کند.

نتیجه‌گیری. به نظر می‌رسد تغییر پارادایمی در مدل‌های سلامت نوجوان ضروری است؛ به‌گونه‌ای که معنویت نه به عنوان متغیری حاشیه‌ای، بلکه به عنوان مؤلفه‌ای اصلی در فرایند هویت‌یابی وارد شود. به رسمیت شناختن جست‌وجوی معنوی نوجوان، اعتبار روانی، خودکارآمدی و رشد تحول‌آفرین او را تقویت می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانانی که به نوعی حس معنا، هدفمندی و ارتباط با امری فراتر از خود دست می‌یابند، در مواجهه با اضطراب‌های هویتی، رفتارهای پرخطر و احساس یوچی، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. اما در دید وسیع‌تر معنویت، بستری است که نوجوان از طریق آن می‌تواند رنج ناشی از ابهام هویتی را به فرصتی برای خودفهمی عمیق‌تر و تکوین هویت تبدیل کند. لذا اگر معنویت صرفاً به‌عنوان متغیری هم‌ارز با حمایت اجتماعی یا یک مداخله کمکی سنجیده شود، جایگاه عمیق‌تر آن در شکل‌گیری هویت مغفول می‌ماند.^{۳۳}

بحران هویت، آن‌گونه که اریکسون توصیف می‌کند، نتیجه تنش میان تداوم و تغییر است و حل موفق بحران هویت مستلزم دستیابی به نوعی انسجام درونی و تداوم معنایی در تجربه «خود» است؛ نوجوان می‌کوشد میان تجربه‌های گذشته، انتظارات اجتماعی و افق‌های آینده خود نوعی انسجام ایجاد کند که صرفاً حاصل تطابق با انتظارات اجتماعی یا انتخاب نقش‌های بیرونی نیست، بلکه نیازمند پاسخ به پرسش‌های بنیادین وجودی است؛ پرسش‌هایی درباره

نوجوانی یکی از حساس‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین دوره‌های رشد انسان است؛ دوره‌ای که در آن، فرد نه‌تنها با تغییرات سریع زیستی و شناختی مواجه می‌شود، بلکه در سطحی عمیق‌تر، درگیر بازتعریف «خود» و پاسخ به پرسش‌های بنیادینی درباره هویت، معنا و جایگاه خویش در جهان می‌گردد. در میان این تحولات، «بحران هویت» جایگاهی محوری دارد؛ بحرانی که اریکسون آن را هسته اصلی رشد روانی-اجتماعی نوجوان می‌داند. بحران هویت، اغلب در چارچوب‌های روان‌شناختی کلاسیک و با تأکید بر عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی بررسی شده است.^{۳۱} با این حال، به نظر می‌رسد نقش معنویت، به‌مثابه منبعی درونی برای معنابخشی و انسجام روانی، هنوز آن‌گونه که شایسته است در تحلیل این بحران مورد توجه قرار نگرفته است.

نگاه رایج به معنویت در حوزه سلامت، غالباً آن را به‌عنوان یک عامل حمایتی ثانویه یا متغیری تعدیل‌گر در کنار سایر عوامل روانی-اجتماعی تلقی می‌کند. در این رویکرد، معنویت ابزاری برای کاهش استرس، افزایش تاب‌آوری یا بهبود سازگاری روانی معرفی می‌شود.

* نویسنده مسؤول: ایمیل: ebrahimzadeh.va@gmail.com

حق تالیف برای مولفان محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد توسط دانشگاه علوم پزشکی تبریز تحت مجوز کپی‌رایتو کامنز 4.0 (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده تنها در صورتی مجاز است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

از منظر کاربردی در علوم سلامت، این رویکرد پیامدهای مهمی دارد. مداخلات سلامت روان نوجوان، اگر تنها بر تنظیم هیجان، مهارت‌آموزی یا اصلاح رفتار تمرکز کنند، ممکن است از درک معنای عمیق بحران بازمانند. در مقابل، رویکردی که معنویت و هدایت درونی را به رسمیت می‌شناسد، می‌تواند به نوجوان کمک کند تا بحران‌های زندگی را بخشی از فرایند رشد طبیعی و معنادار خود تلقی کند. این امر نه تنها احساس خودکارآمدی را افزایش می‌دهد، از تقلیل معنویت به یک ابزار درمانی کوتاه‌مدت جلوگیری می‌کند و ظرفیت تحول‌آفرین آن در بازسازی هویت فردی را ارتقا می‌دهد و شاید زمان آن رسیده باشد که مدل‌های سلامت نوجوان، معنویت را در سطح «ساختاردهنده معنا» و نه فقط «کاهنده آسیب» وارد معادلات نظری و عملی خود کنند. در این چارچوب، نقش نظام‌های آموزشی و بهداشتی نیز نیازمند بازاندیشی است. فراهم کردن فضاهایی امن برای گفت‌وگو درباره پرسش‌های وجودی، ارزش‌ها و دغدغه‌های معنوی نوجوانان، می‌تواند بخشی از مراقبت جامع سلامت تلقی شود. این امر به معنای ترویج باور خاصی نیست، بلکه به معنای احترام به فرایند درونی معناجویی است؛ فرایندی که اگر نادیده گرفته شود، ممکن است خود را در قالب بحران‌های روانی یا رفتاری نشان دهد. لذا این سرمقاله پیشنهاد می‌دهد مفهوم معنویت و فطرت ذاتی در جهت رسیدن به کمال و در عین حال کاهش مشکلات و بحران‌های نوجوانان بطور جدی توسط روانشناسان علوم تربیتی و والدین مورد توجه قرار گیرد.

معنا، ارزش، هدف و جهت زندگی^۴ در این نقطه، معنویت می‌تواند نقشی فراتر از یک عامل حمایتی ایفا کند و به مثابه زیربنایی برای سازمان‌دهی تجربه هویتی عمل نماید. البته لازم به ذکر است که بسیاری از پژوهش‌های معاصر معنویت را همچون متغیری بیرونی یا اکتسابی بررسی کرده‌اند و کمتر به ریشه‌های درونی و تکوینی آن پرداخته‌اند. بر اساس دیدگاه‌های انسان‌شناختی و نیز برخی رویکردهای فلسفی و دینی، انسان واجد نوعی گرایش فطری به معنا، خیر و کمال است؛ گرایشی که می‌توان آن را نوعی قطب‌نمای درونی برای عبور از بحران‌های زندگی دانست. این هدایت ذاتی، لزوماً به صورت باورهای صریح و قالب‌بندی‌شده بروز نمی‌کند، بلکه اغلب در قالب پرسشگری، ناآرامی وجودی و میل به یافتن پاسخ‌های عمیق‌تر خود را نشان می‌دهد. نوجوانی، دقیقاً دوره‌ای است که این هدایت درونی با شدت بیشتری فعال می‌شود. نادیده‌گرفتن این بعد تکوینی، ممکن است بحران هویت را صرفاً به تعارضی روان‌شناختی یا اجتماعی تقلیل دهد. از این منظر، سردرگمی نوجوان نشانه بازتنظیم مسیر بر اساس هدایت درونی است. معنویت، در چنین نگاهی، زبان و چارچوبی فراهم می‌آورد که در آن این پرسش‌ها نه تهدیدکننده، بلکه معنازا تلقی شوند. از این منظر، معنویت به نوجوان امکان می‌دهد بحران هویت را نه به عنوان نشانه‌ای از سردرگمی یا آسیب، بلکه به مثابه فرصتی برای رشد درونی تجربه کند. به رسمیت شناختن جست‌وجوی معنوی نوجوان، حتی زمانی که با تردید، پرسشگری یا بازاندیشی همراه است، می‌تواند احساس دیده‌شدن و اعتبار روانی را در او تقویت کند.^۴

References

1. Branje S. Adolescent identity development in context. *Curr Opin Psychol.* 2022;45:101286. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.11.006
2. Klimstra, T.A., Hale III, W.W., Raaijmakers, Q.A.W. et al. Identity Formation in Adolescence: Change or Stability?. *J Youth Adolescence.* 2010; 39, 150–162. doi: 10.1007/s10964-009-9401-4
3. Van Denend J, Ford K, Berg P, Edens EL, Cooke J. The body, the mind, and the spirit: Including the spiritual domain in mental health care. *Journal of religion and health.* 2022;61(5):3571-88.
4. Cotton S, Larkin E, Hoopes A, et al. The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *J Adolesc Health* 2005;36:529.
5. Erikson EH. editor. *Identity and the Life Cycle.* New York, NY: WW Norton, 1980.
6. Fisher, J. The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions.* 2011 2(1), pp. 17-28.
7. Hardy, Sam A., Jenae M. Nelson, Joseph P. Moore, and Pamela Ebstyn King. Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research. *Journal of Research on Adolescence.* 2019; 29:254-75.