



دانشکده روان‌شناسی

رشته روان‌شناسی اسلامی گرایش مثبت‌گرا

پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد

# مفهوم‌شناسی انتظار از خود و راه‌های تنظیم آن در منابع اسلامی

استاد راهنما:

حجت الاسلام دکتر محمدصادق شجاعی

دانش‌پژوه:

محسن سیمایی ماسوله

مرداد ۱۴۰۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مرکز علوم و تحقیقات اسلامی  
موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

شماره: ۷۹۲۲ ع/د

تاریخ: ۱۴۰۲، ۵، ۲۴

بیتائیدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای محسن سیامی با سوله رشته: روانشناسی اسلامی گرایش روانشناسی مثبت گرا

تحت عنوان: مفهوم شناسی انتظار از خود و روش های تنظیم آن بر اساس منابع اسلامی

با حضور اساتذ و راهنما، اساتذ مشاور و بیت داوران در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲۴ برگزار گردید و پایان نامه ایشان با

کسب نمره به عدد: ۵۰ لایحه حروف: لافده و نیم با درجه خوب پذیرفته شد.

| نام و نام خانوادگی                                                      | مرتبه علمی | امضاء |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا احمدی          |            |       |
| استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد صادق شجاعی      |            |       |
| استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد ناصر سقایی بی ریا |            |       |
| نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی زارعی                           |            |       |

معاون آموزشی موسسه  
بانی ارشد حسن



دانشکده روان‌شناسی

رشته روان‌شناسی اسلامی گرایش مثبت‌گرا

پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد

# مفهوم‌شناسی انتظار از خود و راه‌های تنظیم آن در منابع اسلامی

استاد راهنما:

حجت الاسلام دکتر محمدصادق شجاعی

دانش‌پژوه:

محسن سیمایی‌ماسوله

مرداد ۱۴۰۱



## بسمه تعالی

### تعهدنامه اصالت پایان نامه

اینجانب محسن سیمایی ماسوله فرزند غلامرضا متولد ۱۳۷۴/۸/۹ به شماره شناسنامه ۲۵۸۰۸۵۴۱۶۹ صادره از رشت به شماره دانش پژوهی ۹۵۱۱۴۰۰۲ رشته روان شناسی اسلامی گرایش مثبت گرا متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این زمینه از آنها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک همسطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط مؤسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

## حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه های تحصیلی دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت های علمی-پژوهشی مؤسسه است.

اینجانب محسن سیمایی ماسوله دانش پژوه رشته روان شناسی اسلامی گرایش مثبت گرا مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع: مفهوم شناسی انتظار از

### خود و راه های تنظیم آن در منابع اسلامی

رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده اینجانب خواهد بود:

۱. در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه به چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.

۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه، در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:

«کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی اسلامی است که در

سال ۱۴۰۱ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی آقای دکتر محمدصادق شجاعی و مشاوره آقای ..... از آن دفاع شده است».

۳. به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه، دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

تقدیم بہ:

دوست و برادر بزرگم «شہید مدافع حرم سعید مسافر» کہ محبت و مہربانی اش فراموش نشدنی و ایثار و فداکاری اش از یاد نرقتنی است؛

و ہمسر عزیزتر از جانم کہ وجودش سراسر خیر و برکت است.

سال‌ها پیش که در کتاب جانسان کابلستان، اثر رضا امیرخانی، از راه و رسم مردمان دیار پر شکوه افغانستان می‌خواندم، چشمم به راه روزی بودم که با یکی از مردمان آن دیار، بهمنشین و همراه باشم. آشنایی و کسب علم از محضر استاد عزیزم دکتر محمد صادق شجاعی، این آرزو را خیلی زود برایم برآورده ساخت. دانشمند فرهیخته‌ای که معرفت و جوانمردی را در حق ناکرد و خود تمام کرد.

به راستی که چه جوانمرد مردمی هستند مردم آن دیار...

## چکیده

مفهوم انتظار از خود به مواردی اشاره دارد که انسان‌ها در برهه‌های مختلف زندگی از خویش‌تن توقع دارند. پژوهش حاضر به منظور مفهوم‌شناسی انتظار از خود و راه‌های تنظیم آن در منابع اسلامی انجام شده است. به این صورت که در بخش اول با نگاه آسیب‌شناسانه، مؤلفه‌های انتظار از خود نابهنجار افراطی و تفریطی بر اساس منابع دینی استخراج شده‌اند و در بخش دوم، راه‌کارهای تنظیم آن در منابع اسلامی گردآوری شده است. در انتظار از خود نابهنجار افراطی، فرد انتظاراتی کمال‌گرایانه از خود دارد که با توانایی‌ها و ظرفیت‌های درونی او همخوانی ندارد و نمی‌تواند آن‌ها را برآورده کند. در انتظار از خود نابهنجار تفریطی، فرد انتظاراتی کمتر از میزان توانایی‌ها و ظرفیت‌های درونی خود دارد؛ و در انتظار از خود تنظیم شده که حالت طبیعی و بهنجار را نشان می‌دهد، فرد انتظاراتی مطابق توانایی‌ها و ظرفیت‌های درونی از خویش‌تن دارد. جهت‌گیری کلی این پژوهش، کیفی از نوع تحقیقات بنیادی نظری است و مواد اولیه تحقیق به روش کتابخانه‌ای گردآوری شده‌اند و از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی که برای فهم و استنباط آموزه‌های روان‌شناختی از منابع اسلامی کاربرد دارد، استفاده شده است. مطابق یافته‌های پژوهش، برای انتظار از خود افراطی و کمال‌گرایانه ۶ مؤلفه، برای انتظار از خود تفریطی و خودتحقیرگر ۶ مؤلفه و برای راهکارهای تنظیم انتظار از خود ۹ مؤلفه از منابع دینی به دست آمد. پس از ارائه مستندات به دست آمده به کارشناسان متخصص در علم روان‌شناسی و تحصیلات دینی، روایی محتوایی و روایی میزان مطابقت و ضرورت تمامی مؤلفه‌ها مورد تأیید کارشناسان قرار گرفت.

**واژگان کلیدی:** انتظار از خود، کمال‌گرایی، خودتحقیرگری، اهمال‌کاری، تنظیم، منابع اسلامی.





## فهرست مطالب

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| فصل اول: کلیات و مفاهیم پژوهش .....         | ۱  |
| ۱-۱- مقدمه .....                            | ۲  |
| ۲-۱- بیان مسئله .....                       | ۲  |
| ۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش .....              | ۵  |
| ۴-۱- اهداف پژوهش .....                      | ۶  |
| ۵-۱- پرسش‌های پژوهش .....                   | ۶  |
| ۶-۱- تعریف مفاهیم پژوهش .....               | ۷  |
| ۱-۶-۱- انتظار .....                         | ۷  |
| ۲-۶-۱- خود .....                            | ۷  |
| ۳-۶-۱- تنظیم .....                          | ۸  |
| فصل دوم: مبانی نظری پژوهش .....             | ۹  |
| ۱-۲- باورهای غیرمنطقی .....                 | ۱۰ |
| ۲-۲- انتظار از خود .....                    | ۱۱ |
| ۳-۲- حالت‌های مختلف انتظار از خود .....     | ۱۲ |
| ۱-۳-۲- انتظار از خود بهنجار .....           | ۱۲ |
| ۲-۳-۲- انتظار از خود نابهنجار .....         | ۱۲ |
| ۴-۲- مفاهیم مرتبط .....                     | ۱۲ |
| ۱-۴-۲- کمال‌گرایی .....                     | ۱۲ |
| ۱-۴-۲- تفاوت‌های دو نوع از کمال‌گرایی ..... | ۱۳ |
| ۲-۴-۲- مشخصه‌های کمال‌گرایی .....           | ۱۴ |
| ۲-۴-۲- اهمال‌کاری .....                     | ۱۷ |
| ۵-۲- مقیاس‌های سنجش .....                   | ۱۷ |
| ۶-۲- انتظار از خود در منابع دینی .....      | ۱۹ |
| فصل سوم: روش و اجرای تحقیق .....            | ۲۲ |
| ۱-۳- روش تحقیق .....                        | ۲۳ |
| ۲-۳- جامعه آماری تحقیق .....                | ۲۴ |
| ۳-۳- نمونه تحقیق و شیوه نمونه‌گیری .....    | ۲۴ |
| ۴-۳- روش گردآوری اطلاعات .....              | ۲۴ |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| ۳-۵- ابزار گردآوری اطلاعات .....                              | ۲۵  |
| ۳-۶- تجزیه و تحلیل و تفسیر اطلاعات .....                      | ۲۵  |
| ۳-۷- مراحل عملی اجرای پژوهش .....                             | ۲۵  |
| ۳-۷-۱- مرحله اول: مشاهده نظام‌مند .....                       | ۲۶  |
| ۳-۷-۲- مرحله دوم: غرقه شدن در محتوا .....                     | ۲۶  |
| ۳-۷-۳- مرحله سوم: صورت‌بندی داده‌ها .....                     | ۲۷  |
| ۳-۷-۴- مرحله چهارم: اعتبارسنجی یافته‌ها .....                 | ۲۷  |
| فصل چهارم: یافته‌های پژوهش .....                              | ۳۰  |
| ۴-۱- یافته‌های توصیفی .....                                   | ۳۱  |
| ۴-۱-۱- فرآیند شناسایی مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با پژوهش ..... | ۳۱  |
| ۴-۱-۲- نمایه جمعیت شناختی کارشناسان .....                     | ۳۲  |
| ۴-۲- یافته‌های استنباطی .....                                 | ۳۳  |
| ۴-۲-۱- مؤلفه‌های شناسایی شده در این پژوهش .....               | ۳۳  |
| ۴-۲-۲- جدول اعتبارسنجی مؤلفه‌ها .....                         | ۷۵  |
| فصل پنجم: نتیجه‌گیری پژوهش .....                              | ۸۲  |
| ۵-۱- تفسیر نتایج مربوط به پرسش‌های پژوهش .....                | ۸۳  |
| ۵-۱-۱- تفسیر نتایج مربوط به پرسش اول .....                    | ۸۳  |
| ۵-۱-۲- تفسیر نتایج مربوط به پرسش اول و دوم .....              | ۹۶  |
| ۵-۲- محدودیت‌ها .....                                         | ۹۶  |
| ۵-۳- پیشنهادها .....                                          | ۹۷  |
| منابع فارسی .....                                             | ۹۸  |
| منابع عربی .....                                              | ۱۰۲ |
| منابع لاتین .....                                             | ۱۰۳ |
| پیوست‌ها .....                                                | ۱۰۶ |
| الف. جدول اعتبارسنجی .....                                    | ۱۰۶ |

## فهرست جدول

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| جدول ۴-۱: مشخصات کارشناسان .....                                                                    | ۳۲ |
| جدول ۴-۲: مستندات مؤلفه اول «اشتباه در خودآگاهی» .....                                              | ۳۷ |
| جدول ۴-۳: مستندات مؤلفه دوم «اهمیت دادن به توقعات غیرمنطقی دیگران» .....                            | ۳۹ |
| جدول ۴-۴: مستندات مؤلفه سوم «تحلیل نادرست شرایط در مورد خود» .....                                  | ۴۲ |
| جدول ۴-۵: مستندات مؤلفه چهارم «آرزوهای بلند» .....                                                  | ۴۴ |
| جدول ۴-۶: مستندات مؤلفه پنجم «زیاده‌خواهی» .....                                                    | ۴۶ |
| جدول ۴-۷: مستندات مؤلفه ششم «مقایسه خود با افراد سطح بالاتر» .....                                  | ۴۸ |
| جدول ۴-۸: مستندات مؤلفه اول: «خودکم‌بینی» .....                                                     | ۵۱ |
| جدول ۴-۹: مستندات مؤلفه دوم: «خودپسندی» .....                                                       | ۵۳ |
| جدول ۴-۱۰: مستندات مؤلفه سوم: «روحیه تنبلی» .....                                                   | ۵۵ |
| جدول ۴-۱۱: مستندات مؤلفه چهارم: «بزرگ‌نمایی کارها» .....                                            | ۵۷ |
| جدول ۴-۱۲: مستندات مؤلفه پنجم: «روحیه بی‌تابی» .....                                                | ۵۹ |
| جدول ۴-۱۳: مستندات مؤلفه ششم: «روحیه ناامیدی» .....                                                 | ۶۰ |
| جدول ۴-۱۴: مستندات مؤلفه اول: «اتکا به خداوند» .....                                                | ۶۲ |
| جدول ۴-۱۵: مستندات مؤلفه دوم: «قرار گرفتن در کارها» .....                                           | ۶۴ |
| جدول ۴-۱۶: مستندات مؤلفه سوم: «مواجهه درست با توقعات دیگران» .....                                  | ۶۵ |
| جدول ۴-۱۷: مستندات مؤلفه چهارم: «خودآگاهی» .....                                                    | ۶۷ |
| جدول ۴-۱۸: مستندات مؤلفه پنجم: «پرهیز از مقایسه خود با دیگران» .....                                | ۶۸ |
| جدول ۴-۱۹: مستندات مؤلفه ششم: «مدیریت آرزوها» .....                                                 | ۷۰ |
| جدول ۴-۲۰: مستندات مؤلفه هفتم: «قناعت» .....                                                        | ۷۱ |
| جدول ۴-۲۱: مستندات مؤلفه هشتم: «تقویت عزت‌نفس» .....                                                | ۷۲ |
| جدول ۴-۲۲: مستندات مؤلفه نهم: «دستیابی به همت بلند» .....                                           | ۷۴ |
| جدول ۴-۲۳: نتایج روایی محتوایی مؤلفه‌های انتظار از خود افراطی و کمال‌گرایانه .....                  | ۷۵ |
| جدول ۴-۲۴: نتایج روایی سنجی میزان مطابقت و ضرورت مؤلفه‌های انتظار از خود افراطی و کمال‌گرایانه .... | ۷۶ |
| جدول ۴-۲۵: نتایج روایی محتوایی مؤلفه‌های انتظار از خود تفریطی و خودتحقیرگر .....                    | ۷۷ |
| جدول ۴-۲۶: نتایج روایی سنجی میزان مطابقت و ضرورت مؤلفه‌های انتظار از خود تفریطی و خودتحقیرگر ....   | ۷۸ |
| جدول ۴-۲۷: نتایج روایی محتوایی مؤلفه‌های تنظیم انتظار از خود .....                                  | ۷۹ |
| جدول ۴-۲۸: نتایج روایی سنجی میزان مطابقت و ضرورت مؤلفه‌های تنظیم انتظار از خود .....                | ۸۰ |

- جدول الف-۱: توضیحات برای کارشناسان..... ۱۰۶
- جدول الف-۲: نمونه جدول اعتبارسنجی مؤلفه‌های انتظار از خود ناپه‌ن‌جار افراطی و کمال‌گرایانه..... ۱۰۶
- جدول الف-۳: نمونه جدول اعتبارسنجی مؤلفه‌های انتظار از خود ناپه‌ن‌جار تفریطی و خودتحقیرگر..... ۱۰۷
- جدول الف-۴: نمونه جدول اعتبارسنجی راهکارهای تنظیم انتظار از خود..... ۱۰۸