



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده روانشناسی  
رشته روانشناسی اسلامی  
پایان نامه کارشناسی ارشد

# طراحی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی و امکان سنجی آن بر بهزیستی روانی

استاد راهنما:

حجت الاسلام دکتر محمد رضا جهانگیرزاده

دانش پژوه:

محمد قنبری

شهریور ۱۴۰۱

السلام عليكم



دفتر علم، تقویت و ترویج  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسم تعالی

## صورت جلسه دفاع پایان نامه

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

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای محمد قهری رشته: مشاوره گرایش خانواده

تحت عنوان: طراحی بسته آموزشی-روانشناختی عزت نفس معنوی بزرگسالان اسلامی و امکان سنجی آن بر بهزیستی روانی

با حضور اساتاد راهنما، اساتاد مشاور و هیأت داوران در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۴۰۱/۶/۲۱ برگزار گردید و پایان نامه ایشان

با کسب نمره ۱۸ به حروف: هجده با درجه خیلی خوب پذیرفته شد.

| نام و نام خانوادگی                                                         | مرتبه علمی | امضاء |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا احمدی              | استاد      |       |
| استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا جهانگیرزاده قمی | استاد      |       |
| استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا سالاری فر         | دانشیار    |       |
| نماینده تحمیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی زارعی                              |            |       |

معاون آموزشی موسسه  
دکتر محمد حسن



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده روانشناسی  
رشته روانشناسی اسلامی  
پایان نامه کارشناسی ارشد

# طراحی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی و امکان سنجی آن بر بهزیستی روانی

استاد راهنما:

حجت الاسلام دکتر محمد رضا جهانگیرزاده

دانش پژوه:

محمد قنبری

شهریور ۱۴۰۱

باسمه تعالی

### تعهدنامه اصالت پایان نامه

اینجانب محمد قنبری فرزند علی محمد متولد ۱۸ / ۰۳ / ۱۳۷۰ به شماره شناسنامه ۰۵۷۰۰۲۱۸۵۵ صادره از دلیجان به شماره دانش پژوهی ۹۶۱۱۵۰۰۴ رشته مشاوره خانواده 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 هم سطح 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

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 محمد قنبری دانش پژوه رشته مشاوره خانواده مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع:

«طراحی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی و امکان سنجی آن بر بهزیستی روانی»

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 مشاوره خانواده است که در سال ۱۴۰۱ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی آقای حجت الاسلام و المسلمین دکتر جهانگیرزاده از آن دفاع شده است».

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

امضاء

## اهدا و تقديم

تقديم به ساحت مقدس

حضرت صديقه اطهر فاطمه زهرا سلام الله عليها

و فرزند عزيزش حضرت بقيه الله اعظم عجب الله تعالى فرجه الشريف

## تشکر و قدردانی

و با سپاس از اساتید گرامی حجت الاسلام دکتر جهانگیرزاده و حجت الاسلام دکتر فرهوش که با تواضع و خیرخواهی، هدایت این پایان‌نامه را پذیرفتند و مرا در تهیه و تنظیم آن یاری دادند، و همچنین خانواده عزیزم که امیدبخش زندگیم هستند و مرا در مراحل سخت زندگی همراهی نمودند.



## چکیده

بر اساس آموزه‌های اسلامی، عزت نفس و احساس ارزشمندی، نقش بسزایی در رشد معنوی و اجتناب از گناه دارد؛ از طرفی دیگر عزت نفس با سلامت و بهزیستی روانی نیز ارتباط عمیقی دارد. پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی و امکان سنجی آن بر بهزیستی روانی انجام شد. ابتدا آموزه‌های مرتبط با سازوکار تقویت مولفه های عزت نفس معنوی جمع آوری و بر اساس آن، بسته آموزشی عزت نفس معنوی در جهت تغییر و بازسازی معرفتی-معنوی-هیجانی و رفتاری، در ۹ جلسه طراحی شد. سپس روایی محتوایی بسته آموزشی توسط کارشناسان با استفاده از شاخص‌های CVR و CVI مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. در بخش کیفی این پژوهش از روش تحقیق تحلیلی در امکان سنجی بسته از روش تحقیق آزمایشی پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و پرسشنامه بهزیستی روانی ریف استفاده شد. بدین منظور تعداد ۲۰ نفر در دو گروه گواه و آزمایش بصورت تصادفی قرار داده شدند و بمنظور نتیجه گیری از روش تحلیل کواریانس استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد بسته عزت نفس معنوی دارای اعتبار رواییست و در افزایش بهزیستی روانی کل ۸۸ درصد اثربخش می‌باشد ( $P<0/001$ ).

**کلمات کلیدی:** عزت نفس - عزت نفس معنوی- بسته آموزشی - رویکرد اسلامی -

امکان سنجی - بهزیستی روانی .



## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                    |
|------|------------------------------------------|
| ۱    | فصل اول                                  |
| ۱    | کلیات و مفاهیم                           |
| ۲    | ۱-۱ - مقدمه                              |
| ۳    | ۲-۱ - بیان مسئله                         |
| ۷    | ۳-۱ - اهمیت و ضرورت پژوهش                |
| ۸    | ۴-۱ - اهداف پژوهش                        |
| ۸    | ۵-۱ - پرسش‌های پژوهش                     |
| ۸    | ۶-۱ - تعاریف نظری و عملیاتی              |
| ۸    | ۶-۱-۱ - بهزیستی روانی (روانشناختی)       |
| ۱۰   | ۶-۱-۲ - عزت نفس                          |
| ۱۱   | ۶-۱-۳ - معنویت                           |
| ۱۲   | ۶-۱-۴ - عزت نفس معنوی                    |
| ۱۳   | فصل دوم                                  |
| ۱۳   | مبانی نظری و پیشینه پژوهش                |
| ۱۴   | ۱-۲ - بهزیستی روانشناختی                 |
| ۱۴   | ۱-۱-۲ - تعریف بهزیستی روانشناختی         |
| ۱۶   | ۱-۲-۲ - مؤلفه‌های بهزیستی روانی          |
| ۱۷   | ۱-۲-۳ - دیدگاه‌ها در بهزیستی روانی       |
| ۱۷   | ۱-۳-۱-۲ - نظریه ریف                      |
| ۲۰   | ۱-۳-۱-۲ - نظریه فرانکل                   |
| ۲۰   | ۱-۳-۱-۳ - نظریه ویسینگ و وان دان         |
| ۲۱   | ۱-۲-۴ - عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی |
| ۲۲   | ۲-۲ - عزت نفس                            |

- ۲۲-۱- عزت نفس در روانشناسی ..... ۲۲
- ۲۲-۱-۱- تعاریف عزت نفس ..... ۲۲
- ۲۲-۱-۲- تعریف انجمن ملی برای عزت نفس (NASE) ..... ۲۳
- ۲۲-۱-۳- طبقه بندی عزت نفس ..... ۲۴
- ۲۲-۱-۴- ابعاد عزت نفس ..... ۲۴
- ۲۲-۱-۵- دیدگاه ها درباره ی عزت نفس ..... ۲۶
- ۲۲-۱-۵-۱- دیدگاه کوپر اسمیت ..... ۲۶
- ۲۲-۱-۵-۲- دیدگاه آلیس ..... ۲۶
- ۲۲-۱-۵-۳- دیدگاه آدلر ..... ۲۷
- ۲۲-۱-۵-۴- دیدگاه آلپورت ..... ۲۷
- ۲۲-۱-۵-۵- دیدگاه بک ..... ۲۸
- ۲۲-۱-۵-۶- دیدگاه فروم ..... ۲۸
- ۲۲-۱-۵-۷- دیدگاه راجرز ..... ۲۸
- ۲۲-۱-۵-۸- دیدگاه مازلو ..... ۲۹
- ۲۲-۱-۵-۹- دیدگاه جرج کلی ..... ۳۰
- ۲۲-۱-۵-۱۰- دیدگاه ویلیام جیمز ..... ۳۰
- ۲۲-۱-۵-۱۱- دیدگاه ماسن ..... ۳۰
- ۲۲-۱-۵-۱۲- دیدگاه گرین و پرکلی ..... ۳۰
- ۲۲-۱-۶- عوامل مؤثر بر عزت نفس در روانشناسی ..... ۳۰
- ۲۲-۱-۶-۱- عوامل فردی ..... ۳۱
- ۲۲-۱-۶-۲- عوامل اجتماعی ..... ۳۱
- ۲۲-۲- مفهوم شناسی عزت نفس در اسلام ..... ۳۶
- ۲۲-۲-۱- ارزش و اهمیت عزت نفس در اسلام ..... ۳۹
- ۲۲-۲-۲- عزت نفس در طلب حاجت و روزی ..... ۴۳

- ۴۴ ..... ۳-۲-۲-۲ - عوامل تضعیف کننده عزت نفس
- ۴۴ ..... ۴-۲-۲-۲ - عوامل عزت نفس در احادیث
- ۴۴ ..... ۴-۲-۲-۲ - ۱-ایمان و اسلام
- ۴۵ ..... ۴-۲-۲-۲ - ۲-قناعت نمودن
- ۴۵ ..... ۴-۲-۲-۲ - ۳-عفو و بخشیدن دیگران
- ۴۶ ..... ۴-۲-۲-۲ - ۴-فرو نشانیدن خشم (کظم غیظ)
- ۴۶ ..... ۴-۲-۲-۲ - ۵-تواضع و فروتنی
- ۴۷ ..... ۴-۲-۲-۲ - ۶- صداقت و راست گویی
- ۴۷ ..... ۳-۲-۲ - معنویت
- ۴۹ ..... ۱-۳-۲-۲ = معنویت در روانشناسی
- ۵۲ ..... ۲-۳-۲-۲ = معنویت و دین
- ۵۳ ..... ۳-۳-۲-۲ = معنویت در اسلام
- ۵۴ ..... ۴-۲-۲ - عزت نفس معنوی
- ۵۵ ..... ۱-۴-۲-۲ = عزت نفس معنوی بر اساس منابع اسلامی
- ۵۸ ..... ۲-۴-۲-۲ = مولفه های عزت نفس معنوی بر اساس منابع اسلامی
- ۵۸ ..... ۱-۲-۴-۲-۲ - باور به توانمندی و جایگاه آدمی از سوی خدا
- ۵۹ ..... ۲-۲-۴-۲-۲ - باور به ارزشمندی خویش به واسطه ی ایمان و عمل صالح
- ۶۰ ..... ۳-۲-۴-۲-۲ - توکل و امداد الهی
- ۶۲ ..... ۴-۲-۴-۲-۲ - احساس نزدیکی به خدا
- ۶۳ ..... ۵-۲-۴-۲-۲ - ارتباط کریمانه با مردم
- ۶۴ ..... ۶-۲-۴-۲-۲ - احساس بی نیازی از مردم
- ۶۶ ..... ۷-۲-۴-۲-۲ - خویشتن پذیری
- ۶۶ ..... ۸-۲-۴-۲-۲ - هدفمندی معنوی
- ۶۸ ..... ۹-۲-۴-۲-۲ - پارچگی معنوی

|    |                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۶۹ | ۲-۲-۴-۲ - ۱۰-احساس کنترل.....                                                                                    |
| ۶۹ | ۲-۳- مبانی بسته عزت نفس معنوی.....                                                                               |
| ۷۱ | ۲-۳-۱ - پیشینه پژوهش مرتبط با عزت نفس.....                                                                       |
| ۷۳ | ۲-۳-۲ - پیشینه پژوهش مرتبط با بسته عزت نفس معنوی.....                                                            |
| ۷۴ | ۲-۳-۳ - پیشینه پژوهش مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی.....                                                           |
| ۷۹ | فصل سوم.....                                                                                                     |
| ۷۹ | روش‌شناسی پژوهش.....                                                                                             |
| ۸۰ | ۳-۱- مقدمه.....                                                                                                  |
| ۸۰ | ۳-۲- روش تحقیق.....                                                                                              |
| ۸۲ | ۳-۳- جامعه آماری و روش بررسی روایی.....                                                                          |
|    | ۳-۴- روش تحقیق در مرحله در امکان‌سنجی بسته بر بهزیستی روانی و جامعه، شرکت‌کنندگان و روش انتخاب شرکت‌کنندگان..... |
| ۸۳ | ۳-۴-۱- جامعه آماری.....                                                                                          |
| ۸۳ | ۳-۴-۲- حجم شرکت‌کنندگان و روش انتخاب شرکت‌کنندگان.....                                                           |
| ۸۴ | ۳-۵- ابزار پژوهش و گردآوری داده‌ها.....                                                                          |
| ۸۴ | ۳-۵-۱- مقیاس بهزیستی روانی ریف (کارول ریف، ۱۹۸۹).....                                                            |
| ۸۶ | ۳-۵-۲- جمع‌آوری و تحلیل آموزه‌های اسلامی مرتبط با بسته عزت نفس معنوی.....                                        |
| ۸۶ | ۳-۵-۳- روایی سنجی محتوایی مؤلفه‌ها از دیدگاه کارشناسان.....                                                      |
| ۸۷ | ۳-۶- ملاحظات اخلاقی پژوهش.....                                                                                   |
| ۸۹ | فصل چهارم.....                                                                                                   |
| ۸۹ | یافته‌های پژوهش.....                                                                                             |
| ۹۰ | ۴-۱ - پاسخ به پرسش اول پژوهش: بسته عزت نفس معنوی چه ویژگی‌هایی دارد؟.....                                        |
| ۹۰ | ۴-۱-۱- مؤلفه‌های مدل نظری عزت نفس معنوی.....                                                                     |
| ۹۳ | ۴-۱-۲- الگوی کلی بسته.....                                                                                       |
| ۹۳ | ۴-۱-۳- منطق ترتیب جلسات.....                                                                                     |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۹۴  | ۴-۱-۴ ساختار کلی بسته                               |
| ۹۶  | ۴-۱-۵ شرح جلسات بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی |
| ۹۶  | ۴-۱-۵-۱ معارفه و آشنایی با دوره                     |
| ۹۶  | الف) اهداف                                          |
| ۹۶  | ب) محتوا و تکنیک‌ها                                 |
| ۱۰۱ | ج) تکالیف                                           |
| ۱۰۱ | ۴-۱-۵-۲ تقویت باور به توانمندی معنوی                |
| ۱۰۱ | الف) اهداف                                          |
| ۱۰۱ | ب) شرح مولفه، محتوا و تکنیک‌ها                      |
| ۱۰۸ | ج) تکالیف                                           |
| ۱۱۰ | ۴-۱-۵-۳ تقویت احساس نزدیکی به خدا                   |
| ۱۱۰ | الف) اهداف                                          |
| ۱۱۰ | ب) شرح مولفه، محتوا و تکنیک‌ها                      |
| ۱۱۶ | ج) تکالیف                                           |
| ۱۱۷ | ۴-۱-۵-۴ تقویت باور به بهرمندی از حمایت الهی و توکل  |
| ۱۱۷ | الف) اهداف                                          |
| ۱۱۸ | ب) شرح مولفه و محتوا و تکنیک‌ها                     |
| ۱۲۵ | ج) تکالیف                                           |
| ۱۲۶ | ۴-۱-۵-۵ احساس کنترل                                 |
| ۱۲۶ | الف) اهداف                                          |
| ۱۲۶ | ب) شرح مولفه، محتوا و تکنیک‌ها                      |
| ۱۲۷ | ج) تکالیف                                           |
| ۱۲۸ | ۴-۱-۵-۶ یکپارچگی معنوی و هدفمندی معنوی              |
| ۱۲۸ | الف) اهداف                                          |

- ب) شرح مولفه، محتوا و تکنیک‌ها ..... ۱۲۸
- ج) تکالیف ..... ۱۳۴
- ۴-۱-۵-۷- ارتباط کریمانه با مردم ..... ۱۳۵
- الف) اهداف ..... ۱۳۵
- ب) شرح مولفه، محتوا و تکنیک‌ها ..... ۱۳۵
- ج) تکالیف ..... ۱۴۶
- ۴-۱-۵-۸- خویشتن پذیری ..... ۱۴۷
- الف) اهداف ..... ۱۴۷
- ب) شرح مولفه، محتوا و تکنیک‌ها ..... ۱۴۷
- ج) تکالیف ..... ۱۶۲
- ۴-۱-۵-۹- جمع بندی و راهکارهای حفظ و تثبیت دست آوردها ..... ۱۶۲
- الف) اهداف ..... ۱۶۲
- ب) محتوا و تکنیک‌ها ..... ۱۶۳
- ج) تکالیف ..... ۱۶۳
- ۴-۲- پاسخ به پرسش دوم پژوهش: آیا بسته از روایی مطلوب برخوردار است؟ ..... ۱۶۴
- ۴-۳- پاسخ به پرسش سوم: امکان سنجی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روانی ..... ۱۶۶
- فصل پنجم** ..... ۱۷۰
- بحث و نتیجه‌گیری** ..... ۱۷۰
- ۵-۱- تبیین یافته‌های پژوهش ..... ۱۷۱
- ۵-۱-۱- ویژگی‌های بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی چیست؟ ..... ۱۷۱
- ۵-۱-۲- ویژگی‌های روانسنجی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی چگونه است؟ ..... ۱۷۵
- ۵-۱-۳- امکان سنجی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی بر افزایش بهزیستی روانی ..... ۱۷۵
- ۵-۲- یافته‌های جانبی پژوهش ..... ۱۷۶
- ۵-۳- محدودیت‌های پژوهش ..... ۱۷۷



|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۱۷۸ | ۴-۵-پیشنها‌ها          |
| ۱۷۷ | فهرست منابع فارسی      |
| ۱۷۹ | مقالات و پایان نامه ها |
| ۱۸۶ | منابع عربی             |