

۲۲۷۴۶۷۵

امید و خوش بینی

تألیف

مریم جان فدا



انتشارات نوین

۱۳۹۵

سرشناسه	: جان فدا، مریم، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: امید و خوش بینی / تألیف مریم جان فدا.
مشخصات نشر	: سندج : نو بیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ج (بدون شماره گذاری).
شابک	: ۱۴۰۰۰ ریال ۷-۷۸-۷۰۹۰-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: خوش بینی
موضوع	: Optimism
موضوع	: امید
موضوع	: Hope
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF ۱۳۹۶ ج ۲ ۸۸خ /
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۲۰۶۰۵



امید و خوش بینی

تألیف: مریم جان فدا

ناشر: انتشارات نوبیان

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۶

ویرایش و آماده سازی: نیاز محمدی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۷۸-۷۰۹۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۹.....	تاب آوری
۱۲.....	تاریخچه ی تاب آوری
۱۶.....	ویژگی های افراد تاب آور
۱۹.....	انواع تاب آوری
۲۰.....	تاب آوری و نظریه های روان شناسی
۲۲.....	مدل های تاب آوری
۲۳.....	مدل جبرانی
۲۳.....	مدل چالشی
۲۴.....	مدل عامل حفاظتی
۲۵.....	خوش بینی
۲۶.....	سیر تاریخی خوش بینی
۳۰.....	خوش بینی سرشتی یا گرایشی
۳۲.....	پرورش خوش بینی سرشتی
۳۳.....	اهمیت خوش بینی سرشتی در بهزیستی جسمانی و روان شناختی
۳۵.....	خوش بینی تبیینی یا اسنادی
۳۶.....	مؤلفه های خوش بینی تبیینی
۳۷.....	پرورش خوش بینی تبیینی
۴۱.....	اهمیت خوش بینی تبیینی در بهزیستی جسمانی و روان شناختی
۴۳.....	ارزیابی دیدگاه سلیگمن
۴۴.....	خوش بینی از دیدگاه مکس مور
۴۶.....	ارزیابی دیدگاه مکس مور

- ۴۷..... ارتباطات زیستی خوشبینی.....
- مقایسه‌ی نظریه‌های خوشبینی تبیینی سلیگمن با خوشبینی سرشتی شیر و کارور
- ۴۹.....
- ۵۱..... مقایسه‌ی نظریه‌ی امید استایدر با نظریه‌ی خوشبینی سرشتی شیر و کارور.....
- ۵۵..... امید.....
- ۵۷..... انواع امید.....
- ۵۸..... امید و خوشبینی.....
- ۶۰..... دیدگاه‌های رایج در مورد امید.....
- ۶۱..... نظریه‌ی امید.....
- ۶۶..... فرضیه‌های امید و ماهیت آدمی.....
- ۶۷..... اصول اساسی امیددرمانی.....
- ۶۸..... فرآیند امید درمانی.....
- ۷۳..... پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه.....
- ۷۷..... مروی بر پژوهش‌های خارجی.....
- ۸۲..... مروی بر پژوهش‌های داخلی.....
- ۸۹..... نتایج یک پژوهش.....
- ۸۹..... یافته‌های پژوهش.....
- ۹۰..... بحث بیشتر.....
- ۹۵..... نتیجه گیری.....
- ۹۷..... فهرست منابع.....
- ۹۷..... فهرست منابع فارسی.....
- ۱۰۳..... فهرست منابع لاتین.....

مقدمه

ارتقاء سطح بهزیستی روان‌شناختی^۱ یکی از اهداف روان‌شناسی در قرن حاضر محسوب می‌شود. اکنون یکی از علایق جدی روان‌شناسان معطوف به زمینه‌های خلق‌وخو^۲ و شخصیت^۳، تأثیر فرهنگ^۴، مهارت‌های مقابله‌ای^۵، میزان خوش‌بینی^۶ و بدبینی^۷، حمایت اجتماعی^۸ و شناخت‌های فرد^۹ و تأثیر آن بر سلامت روان^{۱۰} است (اید^{۱۱}، ۲۰۰۸).

تلاش‌های سلگمن^{۱۲} و همکارانش در روان‌شناسی مثبت^{۱۳} و تلاش‌های دینر^{۱۴} و روان‌شناسان دیگر که علاقه‌مند به مفاهیم مثبت در روان‌شناسی بودند منجر به پژوهش‌های گسترده‌ای با روش‌های تجربی بر روی حیطه‌ی بهزیستی روان‌شناختی شد. در این حیطه مباحثی مثل عواطف مثبت^{۱۵}، شادکامی^{۱۶}، اعتماد به نفس^{۱۷}، سرزندگی^{۱۸} و خوش‌بینی، سازگاری اجتماعی^{۱۹}، رضایت از زندگی^{۲۰}، تاب‌آوری^{۲۱}، کاوش و کنجکاوی^{۲۲}، امید^{۲۳} و جهت‌گیری زندگی^{۲۴} مورد بررسی قرار می‌گیرد (کریستوفر^{۲۵} و هیکینباتوم^{۲۶}، ۲۰۰۸).

۱- psychological well-being

۲- mood

۳- personality

۴- The effective of culture

۵- coping skills

۶- optimism

۷- pesimism

۸- social support

۹- recognition of individual

۱۰- mental Health

۱۱- Eid, M

۱۲- Seligman, MI

۱۳- Positive Psychology

۱۴- Denier

۱۵- positive emotions

۱۶- welfare

۱۷- confidence

۱۸- liveliness

۱۹- social adjustment

۲۰- life satisfaction

۲۱- resiliency

۲۲- Psy

۲۳- hope

۲۴- life orientation

۲۵- Christopher, JC

۲۶- Ilickinbottom, S