

فعالیت‌های جسمانی و شادکامی در نوجوانان و جوانان و ارتباط آن با افسردگی و اضطراب

مؤلفان:

رویا طرقي، فرشته انجيدني، افسانه نيك محمدی

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	طرقی، رویا، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	فعالیت‌های جسمانی و شادکامی در نوجوانان و جوانان و ارتباط آن با افسردگی و اضطراب/ مولفان رویا طرقی، فرشته انجیدنی، افسانه نیک محمدی
منتخاب نشر	اردمیل: نشر نایاب، ۱۴۰۰
منتخبات طاهری	۱۳۰ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۴۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فبا
موضوع	ورزش برای کودکان -- جنبه‌های روان شناسی
موضوع	Sports for children-- Psychological aspects
موضوع	فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Stress management -- Psychological aspects
موضوع	کودکان -- بهداشت روانی
موضوع	Child mental health
موضوع	نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	Teenagers -- Mental health
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
موضوع	افسردگی -- ورزش درمانی
موضوع	Depression, Mental -- Exercise therapy
موضوع	فشار روانی در نوجوانان
موضوع	Stress in adolescence
شناسه افزوده	انجیدنی، فرشته، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده	نیک محمدی، افسانه، ۱۳۵۵-
رده‌بندی کنگره	GV۷۰۹۱۲
رده‌بندی دیویی	۷۹۶۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۳۵۶۱۴



فعالیت‌های جسمانی و شادکامی در نوجوانان و جوانان و ارتباط آن با افسردگی و اضطراب

مؤلفان: رویا طرقی، فرشته انجیدنی، افسانه نیک محمدی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

طراح و صفحه آرا: مینا معرفت

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN:978-622-202-241-9

قیمت: ۸۵۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات نایاب

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۴۱-۹

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند. کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴-۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول: تأثیر فعالیت‌های جسمانی بر سلامت روان و شادکامی
۱.....	سلامت روان
۲.....	تعاریف مختلف در باب سلامت روان
۳.....	چرا سلامت روانی مهم است
۵.....	سلامت روان و ورزش
۹.....	تأثیر ورزش بر رشد و تکامل
۹.....	اثربخشی کودکان و نوجوانان از دیگران
۱۰.....	تأثیر ورزش در رفتارهای اجتماعی کودکان و نوجوانان
۱۳.....	بهداشت روانی و اجتماع
۱۵.....	کودکان و نوجوانان ناسازگار
۱۶.....	علل عاطفی
۱۷.....	اثرات ورزش بر فیزیولوژی و روان
۲۰.....	فرضیاتی در تبیین تأثیرات ورزش
۲۳.....	شادکامی
۲۴.....	تعریف شادکامی
۲۵.....	تعاریف عاطفی
۲۶.....	تعاریف شناختی
۲۶.....	تعاریف نگرشی
۲۶.....	دیدگاه‌های نظری در مورد شادکامی
۲۷.....	دیدگاه معنوی

۳۰	دیدگاه‌های شناختی و شادی
۳۱	دیدگاه‌های زمینه‌ای در مورد شادی
۳۲	شادی در نظریه فروید
۳۲	نظریه تعادل حالات هیجانی
۳۳	شادی در نظریه آلیس
۳۴	شادی در نظریه فاوا
۳۴	شادی در نظریه فرلو
۳۵	مؤلفه‌های تشکیل دهنده شادمانی
۳۵	عواطف مثبت و منفی
۳۷	صفات شخصیتی و روان شناختی مرتبط با شادمانی
۳۹	انواع شادکامی
۴۷	شادکامی و موفقیت
۴۷	شادی و اهداف
۴۸	شادکامی و نیازها
۴۸	ارزش و شادکامی
۴۹	سازگاری و شادکامی
۵۰	شادکامی و موفقیت
۵۰	شادی و اهداف
۵۱	شادکامی و نیازها
۵۱	ارزش و شادکامی
۵۲	سازگاری و شادکامی
۵۲	سلامت روانی و شادکامی
۵۳	تأثیر ورزش در شخصیت
۵۴	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۵۵	ورزش و فرهنگ
۵۶	پژوهش‌های مهم در این موضوع:
۶۳	فصل دوم: تأثیر ورزش بر اضطراب و افسردگی
۶۳	اضطراب