

شاد کامی و تحصیل

www.ketab.ir

آزاده دانی

حسن حبیبی پور

سرشناسه	داعی، آزاده، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	شادکامی و تحصیل / آزاده داعی، حسن حجی پور.
مشخصات نشر	تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۹۶ص:، جنول، نمودار.
شابک	۲۵۰۰۰ ریال ۱-۳۵-۸۱۵۳-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه:ص:۱۳۴-۱۴۲.
موضوع	خوشبختی در نوجوانی -- ایران -- مشهد -- نمونه پژوهی
موضوع	شاگردان دبیرستان -- ایران -- مشهد -- نمونه پژوهی
موضوع	موفقیت تحصیلی -- ایران -- مشهد -- نمونه پژوهی
موضوع	موفقیت تحصیلی -- جنبه های روان شناسی
شناسه افزوده	حجی پور، حسن، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۴/۷۲۴BF ۹۰۹خ/
رده بندی دیویی	۱۵۵/۴۲۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۷۹۴۲۸

شادکامی و تحصیل



نویسندگان: آزاده داعی، حسن حجی پور

ناشر: انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۵

چاپ: ویونا

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۹۶

قیمت ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک:

۹۷۸	۶۰۰	۸۱۵۳	۳۵	۱
-----	-----	------	----	---

آدرس: تربت حیدریه، میدان مرکزی، پاساژ الزهرا

تلفن: ۰۵۱۵۲۲۳۱۸۷۴ - ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵	مقدمه
۷	فصل اول: کلیات
۱۶	فصل دوم: شادکامی
۱۷	شادکامی
۲۱	فواید شادکامی
۲۲	علتهای شادکامی (نظریه های آکادمیک)
۲۳	اهمیت شادمانی
۲۶	تاثیر شادکامی در سلامتی افراد
۲۶	سلامت روانی افراد شاد
۲۶	سلامت فیزیکی افراد شاد
۲۷	شادکامی و ابعاد گوناگون زندگی
۲۷	الف: حمایت اجتماعی و شادی
۲۹	ب: شادکامی و کنترل درونی
۲۹	پ: شادکامی و شوخی
۳۰	ت: ثروت، تحصیلات و شادکامی
۳۰	ث: ورزش و شادکامی

- ج: عزت نفس و شادکامی ۳۱
- سن، جنسیت و شادکامی ۳۱
- انگیزش، هیجان و شادکامی ۳۲
- شادکامی در قرآن ۳۲
- روش های افزایش شادکامی و نشاط ۳۳
- محققان کلیدی شادکامی ۳۵
- فصل سوم: اهداف پیشرفت ۳۸
- اهداف پیشرفت ۳۹
- عوامل موثر بر اهداف پیشرفت ۴۲
- روابط میان اهداف پیشرفت ۴۶
- تفاوت های جنسیتی در اهداف پیشرفت ۴۷
- فصل چهارم: خود کار آمدی ۴۹
- خود کار آمدی ۵۰
- ابعاد خود کار آمدی ۵۲
- ساختار خود کار آمدی ۵۴
- منابع خود کار آمدی ۵۶
- تجربه مستقیم حصول عملکردی یا عملکرد واقعی یا تجارب تسلط بر امور ۵۸
- تجارب جانشینی یا تجارب مشاهده ای ۶۰
- قانع سازی کلامی: ۶۲
- حالت فیزیولوژیکی: ۶۳

- ۶۵..... رابطه خود کارآمدی و اهداف پیشرفت
- ۶۸..... رابطه خود کارآمدی و شادکامی
- ۶۹..... نتیجه
- ۷۰..... فصل پنجم: یافته های آماری
- ۷۱..... بین اهداف پیشرفت تبحری، رویکردی و اجتنابی با شادکامی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۷۱..... بین اهداف پیشرفت تبحری، رویکردی و اجتنابی با خودکارآمدی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۷۲..... بین اهداف پیشرفت تبحری با شادکامی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۳..... بین اهداف پیشرفت تبحری با شادکامی (رضایت از زندگی) دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۴..... بین اهداف پیشرفت تبحری با شادکامی (آرامش) دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۴..... بین اهداف پیشرفت تبحری با شادکامی (کنترل) دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۵..... بین اهداف پیشرفت رویکردی با شادکامی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۶..... بین اهداف پیشرفت رویکردی با شادکامی (آرامش) دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۶..... بین اهداف پیشرفت اجتنابی با شادکامی دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.
- ۷۷..... بین اهداف پیشرفت تبحری با خودکارآمدی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۸..... بین اهداف پیشرفت رویکردی با خودکارآمدی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۷۹..... بین اهداف پیشرفت اجتنابی با خودکارآمدی دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.
- ۸۱..... فصل ششم: سخن آخر
- ۸۲..... بین اهداف پیشرفت تبحری با شادکامی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۸۳..... بین اهداف پیشرفت رویکردی با شادکامی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.
- ۸۴..... بین اهداف پیشرفت اجتنابی با شادکامی دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.

- ۸۵..... بین اهداف پیشرفت تبخیری با خود کار آمدی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد
- ۸۶..... بین اهداف پیشرفت رویکردی با خود کار آمدی دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد
- ۸۷..... بین اهداف پیشرفت اجتنابی با خود کار آمدی رابطه منفی دارد
- ۸۷..... بین خود کار آمدی با شادکامی رابطه مثبتی دارد
- ۸۸..... خود کار آمدی میانجی رابطه بین اهداف پیشرفت و شادکامی است
- ۹۰..... منابع و مآخذ

همان ابتدای تمدن بشری، متفکران به بحث و گفتگو در مورد حیات انسانی و زندگی مطلوب داختره اند. برخی از افراد ایده آل خود را در ثروت، بعضی دیگر در داشتن روابط پر معنا و گروهی کمک به افراد نیازمند می بیند. همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوتند، ی از یک احساس برخوردارند و آن تندرستی ذهنی و شادکامی است.

شادکامی یکی از شش هدف اساسی انسان است که عبارتند از: خشم، ترس، تنفر، تعجب، ناراحتی و دلی (به نقل از نوری، ریگی، ۱۹۹۱). با توجه به آنکه در زندگی امروزی که سراسر استرس، اضطراب، می باشد شادمانی و نشاط به روان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر محسوب می شود، جهان های منفی موجب محدود شدن تعادل و عمل آدمی می شود و هیجان های مثبت دارای تاثیرات تکمیل کننده اند، موجب گسترده شدن کارها و مسائل می شوند. شادی و شادمانی ما را به سوی کردن می رانند، علاقه مندی به سوی کشف، اکتشاف و خشنود بودن به سوی چرخه مکرر، به این تیب هیجان های مثبت موجب گسترش شیوه های عادی و معمولی فکر، ریستن شد. آدمی را به روی آفرینندگی بیشتر، کنجکاوی بیشتر یا در پیوند بیشتر با دیگران به کشش و عوامل موفقیت مان، شادکامی است و شادکامی «پایدار» است و «پی آمده» منفی ندارد. شادکامی زمانی به دست می آید که زندگی انسان در مجموع، همراه با نشاط و خرسندی پایدار و بدون پی آمده منفی باشد. رگایل که از صاحب نظران روان شناسی مثبت گراست، در بحث شادکامی تصریح می کند که شادکامی تنها در سایه شادی ها و لذت های آنی بدست نمی آید و نیازمند داشتن احساس رضامندی

و فقدان عواطف منفی است «دایز» نیز در بحث بهزیستی روانی بر این مطلب تاکید می کند که شادکامی به شادی ها و لذت های آنی نیاز فوری دارد به شرط اینکه پیامد منفی نداشته باشد. آنی بودن این گونه لذت ها سبب منفی شدن آن ها نیست، بلکه منفی بودن آن ها به سبب پی آمدهای منفی آنان است، از این رو، در شادکامی از آن دسته از شادی های که پی آمد منفی ندارند، استفاده می شود، هر چند لحظه ای باشند.

در واقع شادکامی از باحث جدید در روانشناسی مثبت است. جنبش روانشناسی مثبت رویکرد جدیدی در روانشناسی است. صراحتاً آن که سلینگمن (۲۰۰۲) آن را بنیان گذاری کرده است. با توجه به اهمیت موضوع شادکامی و تاثیر به سزایی آن بر روی افراد جامعه باید عوارض و اهمیت آن را شناخت و در جهت برنامه ریزی ها، صحیح کاربرد بهینه آن اقدام نمود. در کنار تمامی پیشرفت های رو به رشد دانش و تکنولوژی، امروزه نیازمند شادی هستیم که با کمک آن بتوانیم هر چه پویاتر و دور از انزوا، با مشکلات رو برو شده و به حل آن پردازیم، به گونه ای که بتوانیم به خوبی و با احساس رضایت و تفکر مثبت نسبت با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و در میان جمع دیگر فرد افسرده و پر استرس به چشم نخورد به امید آن روز که بتوان با کمک شادکامی مشکلات را از میان بریم.