

کاربرد دانش و اصول حسابداری در کارآفرینی و کسب و کارها

مروری بر فعالیت‌های بدنی و شادکامی در بین دانش آموزان

سکینه سالم نوشتن^۱، شهناز سالم نوشتن^۲

۱. کارشناس ارشد رشته مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی ورزش دانشگاه پیام نور، رشت، ایران

۲. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

چکیده

چنان که در گذشته انسان بیش از هر چیز، در معرض بیماری‌های واگیردار قرار داشت، امروزه به مناسبت تحولات پیش آمده در شرایط بهداشتی بیش‌تر نقاط دنیا، کمتر با مخاطراتی از این نوع مواجه است. آنچه امروز چشمگیرتر است، بروز بیش از پیش اختلالات روانی، در انواع مختلف و با شدت‌های متفاوت است. مشکلات روانشناختی بر کل افراد جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان تأثیر بسیار محسوسی خواهد داشت. پیش‌بینی می‌شود که از میان چهار خانوار در یک خانواده حداقل یک فرد مبتلا به اختلالات روانی یا رفتاری است و سلامت روانی خوبی ندارد. در طول چند دهه اخیر، مسئله شادکامی به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت مورد توجه قرار گرفته است، حتی بر اساس جدیدترین پژوهش‌های انجام شده در کشورهای مختلف، بیماری‌های روانی بالاترین شیوع و فراوانی را دارند و بالاترین اولویت بهداشتی مربوط به بیماری‌های روانی است (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۰۷). شادمانی ذهنی عبارتست از "ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی اش". این ارزیابی از سویی واکنش‌های هیجانی به حوادث و در سویی دیگر قضاوت‌های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را در برمی‌گیرد. بنابراین، شادمانی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه هیجانهای مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را در برمی‌گیرد. شادمانی ذهنی، در ادراکات و ارزیابی‌های افراد از زندگی شان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان شناختی و اجتماعی، منعکس می‌شود. جزء هیجانی شادمانی ذهنی شامل دو مولفه شادکامی و رضایت از زندگی است. در پژوهش حاضر نیز به این بخش از شادمانی ذهنی پرداخته شده است (جوکار، ۱۳۹۵). در این مقاله سعی شده است تا به روش کتابخانه‌ای مروری بر فعالیت‌های بدنی و شادکامی در بین دانش آموزان داشته باشیم.

واژه‌های کلیدی: فعالیت‌های بدنی، ورزش، شادکامی، دانش آموزان

^۱ World Health Organization