

Comparison of the Dimensions of Psychological Capital of Athlete and non-Athlete Females

Khadijeh Abolmaali Alhosseini ^{1,*}, Farahnaz Rostamabadi ¹

¹ Faculty of Psychology and Social Science, Roudehen branch of Islamic Azad University, Iran

* **Corresponding Author:** Khadijeh Abolmaali Alhosseini, Associate Professor, Faculty of Psychology and Social Science, Roudehen branch of Islamic Azad University, Iran. Tel: 0217650501822, E-mail: Abolmaali@riau.ac.ir

Received: 2017/05/5 Accepted: 2017/07/30 Online published: 2018/05/28

Abstract

Introduction: Psychological capital is a positive psychological state, which includes four dimensions of self-efficacy, hope, optimism, and resilience. These dimensions together have a positive impact on individual performance and play a strong defense against internal and external stressors. The purpose of this study was to compare the components of psychological capital (resilience, optimism, hope, and self-efficacy) between females doing yoga exercise and non-athletic females.

Materials and Methods: This research was a causal-comparative study. The statistical population of this research consisted of females, who did yoga and non-athletes females in the same area in 2016. Eighty-one non-athlete females and eighty-five females, who did yoga were selected by simple random sampling. The participants completed questionnaires of Hope (Snyder, 2005), resilience (Connor and Davidson, 2003), self-efficacy (Scherer, 1981), and life orientation (Seligman, 2000). Data was analyzed via multivariate analysis of variance.

Results: The results showed that the difference between the two components of psychological capital, resiliency and self-efficacy, in athlete females, who did yoga and non-athletes females were significant, yet the difference of optimism and hope between the two groups was not significant.

Conclusions: This study showed the effects of yoga on self-efficacy and resilience. It is recommended to health psychologists to place greater focus on the positive effects of yoga on psychological capital.

Keywords: Hope, Optimism, Resilience, Self-efficacy, Psychological Capital, Yoga.

©2017 Deputy of Research and Technology of Baqiyatallah Hospital

مقایسه ابعاد سرمایه روان‌شناختی بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار

خدیجه ابوالمعالی الحسینی^{۱*}، فرحناز رستم‌آبادی^۱^۱ گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران^{*} نویسنده مسئول: خدیجه ابوالمعالی الحسینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی،

واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. تلفن: ۰۲۱۷۶۵۰۵۰۱۸۲۲، ایمیل:

Abolmaali@riau.ac.ir

انتشار آنلاین: ۱۳۹۷/۳/۷

پذیرش: ۱۳۹۶/۵/۸

دریافت: ۱۳۹۶/۲/۱۵

چکیده

مقدمه: سرمایه‌روان‌شناختی یک حالت و ظرفیت روان‌شناختی مثبت است و چهار بعد خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری را دربرمیگیرد. این ابعاد در کنار یکدیگر تأثیر مثبتی بر عملکرد فرد دارند و به عنوان سپری مقاوم در برابر عوامل فشارزای درونی و بیرونی ایفای نقش می‌کنند. هدف از این پژوهش مقایسه ابعاد سرمایه روان‌شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، امید و خودکارآمدی) در زنانی که ورزش یوگا انجام می‌دهند با زنان غیر ورزشکار است.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش دربرگیرنده زنان عضو یکی از باشگاه‌های منطقه ۲ شهر تهران که ورزش یوگا انجام می‌دادند و زنان غیر ورزشکار ساکن در یکی از ادارات دولتی همان منطقه در سال ۱۳۹۵ بود. ۸۱ زن غیر ورزشکار و ۸۵ زن که ورزش یوگا انجام می‌دادند با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های امید (اسنایدر، ۲۰۰۵)، تاب‌آوری (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳)، خودکارآمدی (شرر، ۱۹۸۱) و جهت‌گیری زندگی (سلیگمن، ۲۰۰۰) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون آماری تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از این بود که تفاوت در دو بعد از سرمایه روان‌شناختی، یعنی تاب‌آوری و خودکارآمدی بین زنان ورزشکار یوگا و غیرورزشکار معنادار بود ($P = 0/01$)، اما تفاوت خوش‌بینی و امید در دو گروه معنادار نبود ($P > 0/05$).

نتیجه‌گیری: این پژوهش اثرات یوگا را بر ابعاد خودکارآمدی و تاب‌آوری نشان داد. توصیه می‌شود که روان‌شناسان درحوزه سلامت به اثرات مثبت یوگا بر سرمایه روان‌شناختی توجه کنند.

کلمات کلیدی: امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی، سرمایه روان‌شناختی، یوگا.

تمامی حقوق نشر برای معاونت پژوهش بیمارستان بقیه الله محفوظ است.

مقدمه

به دنبال نهضت روان‌شناسی مثبت، تمرکز برخی از پژوهش‌های روان‌شناختی از نقائص انسان (مانند بیماری‌های روانی) به دارایی‌ها و نقاط قوت او تغییر یافت و مطالعات پژوهشی گسترده‌ای در مورد ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت مانند امید، خرد، خلاقیت، تفکر آینده‌نگر، شجاعت، معنویت، مسئولیت‌پذیری، پشتکار، تاب‌آوری و خودکارآمدی صورت گرفت [۱] [۲]. روان‌شناسی مثبت به عنوان یک علم تجربه ذهنی مثبت، و همچنین به عنوان ویژگی‌های فردی و مؤسسه‌ای مثبت بر بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از زندگی خسته‌کننده و بی‌معنی تأکید می‌کند [۱]. سرمایه‌روان‌شناختی یک حالت و ظرفیت روان‌شناختی مثبت است و چهار قابلیت و توانمندی شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری را دربرمی‌گیرد. این چهار قابلیت و سازه با هم ترکیب می‌شوند و یک کل هم‌افزایی را می‌سازند که در کنار یکدیگر تأثیر مثبتی بر عملکرد دارند. به عبارت دیگر این چهار قابلیت در یک نظام به هم پیوسته یکدیگر را تقویت می‌کنند و به عنوان سپری مقاوم در برابر عوامل فشارزای درونی و بیرونی ایفای نقش می‌کنند. خودکارآمدی بیانگر رشد مثبت روان‌شناختی و تعهد و تلاش لازم برای موفقیت در کارها و وظایف چالش‌برانگیز است. خوش‌بینی دربرگیرنده اسنادهای مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده است و امید پایداری در رسیدن به هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر برای دسترسی به اهداف را دربرمی‌گیرد. تاب‌آوری نیز پایداری در هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت را بازنمایی می‌کند [۳] [۴] [۵]. افراد دارای سرمایه روان‌شناختی اغلب به این سؤال‌ها که چه اهدافی دارند، چگونه و با استفاده از چه راهبردهایی می‌توانند به این اهداف دست یابند، و چگونه می‌توانند از قابلیت‌های خود برای رسیدن به هدف استفاده کنند، به خوبی پاسخ می‌دهند [۶]. پژوهش‌هایی در خصوص رابطه ورزش و ابعاد سرمایه روان‌شناختی صورت گرفته است. پژوهشگران نشان دادند که در میان ابعاد سرمایه‌روان‌شناختی، خودکارآمدی و خوش‌بینی به عنوان دو عامل خیلی مهم و اثر گذار بر فرسودگی ورزشی دانش‌آموزان دبیرستانی به شمار می‌روند و دانش‌آموزانی که خوش‌بینی و خودکارآمدی بالاتری دارند فرسودگی ورزشی پایینتری را تجربه می‌کنند [۷]. خودکارآمدی نقش مهمی در مبادرت به انجام ورزش دارد [۸] و تاب‌آوری و سخت‌کوشی می‌توانند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی و سلامت روانی را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند [۹]. پژوهشگران دریافته‌اند که بین امید و رضایت ورزشی دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی دانشجویان رابطه وجود دارد.

سرمایه روان‌شناختی یک ظرفیت قابل رشد است و با پیامدهای عملکرد مرتبط است [۵] [۱۰]. از این رو بررسی عوامل و راهکارهایی که بتواند سرمایه روان‌شناختی را به عنوان یکی از متغیرهای مثبت روان‌شناختی ارتقا دهد، موضوعی قابل بررسی است. علم روان‌شناسی ورزش در ابتدا بیشتر برای ارتقای عملکرد ورزشکاران رقابتی پا به عرصه ورزش نهاد، ولی امروزه روان‌شناسان ورزش با آگاهی از اثرات فعالیت بدنی و ورزش بر سالم سازی جسمانی، سولاتی را در خصوص اثرات روان‌شناختی ورزش و فعالیت بدنی مطرح کرده‌اند [۱۱]. امروز در بیشتر کشورهای جهان از یوگا به عنوان کلیدی برای رسیدن به سلامتی جسم و آرامش روان استفاده می‌شود. از دهه ۱۹۰۷ یوگا، مراقبه و دیگر فنون کاهش دهنده فشار روانی در کنار درمان پزشکی برای درمان اضطراب و افسردگی به طور مداوم کارگرفته شده است [۱۲]. یوگادارای حرکات منظم بدنی و روشی شگفت‌انگیز و اسرارآمیز برای دسترسی به رازهای درون است و از طریق گام‌های مختلف فرد را به روشنایی و کمال می‌رساند [۱۳] [۱۴]. برخی از روان‌شناسان استفاده از یوگا را به عنوان یک راهکار پیشگیرانه از اختلالات روانی مورد توجه قرار داده‌اند [۱۵]. ورزش یوگا علاوه بر تأثیری که بر سلامت جسمانی افراد دارد بر سلامت روانی و اجتماعی و سازگاری اجتماعی و سلامت خانواده آنان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند [۱۳]. یوگا در سطح اولیه باعث بهبودی جسم و در سطح عمیق‌تر باعث بهبودی روح و در سطح بالاتر باعث بوجود آمدن شناخت و اشراق (روشن بینی) می‌شود. روش‌های مختلف یوگا نشان از گستردگی به کارگیری آن است، مانند یوگانیا که به نحوی خود هیپنوتیزی است که به معنی یوگای خوب است. یوگانیا بین سیستم‌های جسمی و روانی تعادل برقرار می‌کند و فرد را قادر می‌سازد که علل ناهماهنگی روانی‌اش را بفهمد و رنج‌های گذشته‌اش را بهبود بخشد [۱۶]. برخی معتقدند یوگا یک روش درمانی شناختی-رفتاری است که همزمان جسم و روح را قوی می‌کند [۱۴]. کابات زین در توصیف برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) سه جزء کلیدی را مورد توجه قرار می‌دهد که شامل مراقبه نشسته، هاتا یوگا و توجه به بدن است. هاتایوگا (رشد جسمانی) متداول‌ترین شکل یوگا است و دربرگیرنده حرکات بدنی یا آسانا، تکنیک‌های تنفسی یا مراقبه است و آثار مثبت جسمی و روانی دارد. هاتایوگا با تنفس عمیق شکمی و یا تنفس دیافراگمی که بخشی ضروری از تمرین یوگا است همراه می‌شود و فرد را قادر می‌سازد که برای یک فعالیت مراقبه آماده شود نایانا یوگا (رشد هوش)، باکتی یوگا (از خودگذشتگی

روش پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای و جامعه آماری متشکل از زنان عضو یکی از باشگاه‌های منطقه ۲ شهر تهران و زنان غیر ورزشکار ساکن در یکی از ادارات دولتی همین منطقه در سال ۱۳۹۴ بودند. روش پژوهش علی مقایسه‌ای بود و در آن داده‌های به دست آمده از ۸۵ ورزشکار یوگا و ۸۱ فرد غیر ورزشکار یوگا تحلیل شد. افراد گروه نمونه با در دست داشتن فهرست اسامی جامعه (یکی از باشگاه‌های منطقه ۲) و فهرست اسامی اداره دولتی مذکور به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. برای برآورد حجم نمونه با در دست داشتن حجم کلی جامعه ورزشکاران یوگا که در طی هفته به جامعه مورد نظر مراجعه می‌کردند، یعنی ۱۱۰ نفر، حجم نمونه بر اساس جدول مورگان معادل ۸۶ نفر در هر گروه تعیین شد. در گروه غیر ورزشکاران یوگا ۵ پرسشنامه و در گروه ورزشکاران ۱ پرسشنامه به دلیل ناکامل بودن کنار گذاشته شدند و در مجموع ۱۸۶ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از چهار پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر، جهت‌گیری زندگی سلیگمن، تاب‌آوری کانر دیویدسون و امید اشنايدر استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر دارای ۱۷ ماده است و در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف (۰) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌های بالاتر بیانگر خودکارآمدی قوی‌تر و نمره‌های پایین‌تر بیانگر خودکارآمدی ضعیف است. دامنه نمره‌های این پرسشنامه در فاصله ۱۷ تا ۸۵ قرار می‌گیرد و همبستگی نمره این مقیاس با آزمون راتر بیانگر روایی ملاکی آن است [۳۲]. اصغرنژاد و همکاران در بررسی روایی سازه مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر، با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی دریافتند که نتایج تحلیل عاملی اکتشافی حاکی از وجود سه عامل میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و مقاومت در رویارویی با موانع بود که این سه عامل در مجموع ۴۳/۷۵ در صد از واریانس کل آزمون را تبیین کردند. اصغر نژاد و همکاران همسانی درونی نمره کل این مقیاس را برابر ۰/۸۳ گزارش کردند [۳۳]. در پژوهش حاضر همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه معادل ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه جهت‌گیری زندگی برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی پاسخ‌دهندگان توسط شیر وکارور در سال ۱۹۹۴ طراحی شده است [۳۴]. ۴ سؤال این مقیاس بیانگر خلق خوش‌بینانه و ۴ سؤال دیگر بیانگر خلق بدبینانه است. نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۴ صورت می‌گیرد. سوال‌های ۱، ۳، ۴، ۷ به صورت مستقیم و سوال‌های ۲، ۵، ۶، ۸ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی بر روی ۲۰۰ دانش آموز پیش دانشگاهی با فاصله ۱۰ روز ۷۰٪ به دست آمده است. همچنین

معنوی)، و کارما یوگا (که به معنای عمل است، و با توجه به آن زندگی انسان رقم خواهد خورد) اشکال دیگری از یوگا هستند [۱۷]. یوگا و ذهن‌آگاهی هدفی مشابه دارند، هدف هر دو آرامش‌بخشی ذهن و نگاه به درون است یوگا در رشد مهارت ذهن‌آگاهی نقش مهمی دارد. بررسی ادبیات یوگا و ذهن‌آگاهی نشان می‌دهد که هر دو در کاهش عملکرد منفی، افزایش سلامت روان و سلامت جسمی و کنترل رفتاری نقش دارند. از یک سو فرآیند نظریه‌سازی یوگا با کنشی به عنوان مهارت ذهن‌آگاهی همراه می‌شود، و از دگر سو ذهن‌آگاهی نیز بخشی از جهت رشد خود را وامدار یوگا است [۱۸]. پژوهشگران مختلف آثار مثبت یوگا را در حوزه‌های مختلف مورد توجه قرار داده‌اند، از جمله بهبود وضعیت زندگی بیماران همودیالیزی و بهبود و پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی این بیماران [۱۵]. کمک به زنان در موقعیت‌های بحرانی و حل تنش‌ها در محیط خانواده [۱۹]، بهبود خودکارآمدی [۲۰]، بهبود قابل توجهی در سطح خلق و اضطراب [۲۱]، افزایش سلامت روان، کاهش بی‌تحریکی و افزایش کیفیت زندگی زنان مسن [۲۲] [۱۴]، بهبود تحرک ستون فقرات و انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ [۱۴]، بهبود قدرت ماهیچه‌ای و انعطاف‌پذیری بدنی و بهبود و کارکرد قلبی-عروقی و تنفسی و سرعت بخشی به درمان اعتیاد استرس، افسردگی و دردهای مزمن [۲۳]، بهبود کیفیت خواب [۲۴] [۲۵]، کاهش افسردگی و بهبود سلامت روان [۲۱] [۲۶]، افزایش بهزیستی کلی، بهزیستی هیجانی و تاب‌آوری [۲۵] [۲۷] [۲۸]. یوگا با افزایش اسید گامینو بوتریک تالاموسی و کاهش اضطراب همراه است. اسید گامابوتیریک تالامیک خلق را بهبود می‌بخشد و اضطراب را کاهش می‌دهد. به علاوه پژوهشگران نشان دادند که تفاوت معناداری بین اثرات روش شناختی- رفتاری و تمرینات یوگا در افزایش مهارت مدیریت استرس وجود ندارد [۱۵]. همچنین یوگا ممکن است با درمان دارویی در درمان بیماری افسردگی و اضطراب برابری کند [۲۹]. همانگونه که ذکر شد اثربخشی یوگا در طیف گسترده‌ای از بیماری‌های سلامت مورد بررسی قرار گرفته است. بر همین اساس با توجه به نقش مهم و تأثیر گذار ورزش بر ابعاد سرمایه روان شناختی و سلامت روان [۳۰] [۳۱]. در این پژوهش به مقایسه ابعاد سرمایه‌روان شناختی در زنانی که ورزشکار یوگا و زنان غیر ورزشکار پرداخته شده است، از این رو این پژوهش در صدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین ابعاد سرمایه روان شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امید) در زنان ورزشکار یوگا و زنان غیرورزشکار تفاوت وجود دارد؟

روش کار

خرده‌مقیاس قدرت اراده و قدرت راهیابی را در یک طیف چهار درجه‌ای از کاملاً غلط = ۱ تا کاملاً درست = ۴ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. اِسنايدر و همکاران (۱۹۹۱) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های قدرت اراده و قدرت راهیابی به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۸ و قدرت پیش‌بینی فعالیت‌های معطوف به هدف و راهبردهای مقابله‌ای توسط این مقیاس را به‌عنوان شاخصی از روایی همگرا و واگرا مناسب گزارش کردند. شهنی بیلاقی و همکاران [۴۰] ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های قدرت اراده و قدرت راهیابی به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۸۰ گزارش کردند. ساختار دو عاملی این مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی در مطالعه شهنی بیلاقی و همکاران [۴۰] مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش حاضر همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۷۹ به دست آمد.

یافته‌ها

در این قسمت ابتدا توصیف سن شرکت‌کنندگان و وضعیت تأهل آنان گزارش شده است و سپس به منظور بررسی فرضیه‌ها از آزمون MANCOVA استفاده شده است. براساس نتایج جدول فوق ۳۵ نفر از گروه غیرورزشکاران و ۲۴ نفر از گروه ورزشکاران کمتر از ۳۰ سال، ۲۰ نفر از گروه غیرورزشکاران و ۳۳ نفر از گروه ورزشکاران ۳۱ تا ۴۰ سال و ۲۶ نفر از گروه غیرورزشکاران و ۲۸ نفر از گروه ورزشکاران بالاتر از ۴۱ سال داشتند. در جدول زیر میزان تحصیلات دو گروه ورزشکاران یوگا و غیر ورزشکاران توصیف شده است بر اساس جدول فوق میزان و درصد تحصیلات شرکت‌کنندگان نشان می‌دهد که نسبت افراد دارای تحصیلات دیپلم و پایین‌تر و بالاتر از دیپلم تقریباً مساوی است.

ضریب آلفای کرونباخ برای آزمون ۸۴ / ۰ محاسبه شده است. پژوهش‌های مکرر نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی (هم پرسشنامه LOT و هم پرسشنامه LOT-R) با طیف گسترده‌ای از ویژگی‌ها مانند عزت نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی، افسردگی و خودتسلطیابی همبستگی که این مطلب بیان‌گر روایی همگرای این پرسشنامه است [۳۵] [۳۶]. در ایران حسنی، احمدی و میردريکوندی نشان دادند که بین خوش‌بینی مذهبی و خوش‌بینی سلیگمن و امنیت روانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد [۳۶]، که نشانگر روایی ملاکی این پرسشنامه است. در پژوهش حاضر همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی است و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. در این پرسشنامه، ۲۵ عبارت وجود دارد و هر عبارت در طیف لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. همبستگی نمره مقیاس تاب‌آوری کانور و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا مثبت و معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیپان همبستگی منفی و معناداری گزارش شده است [۳۷]. خوشبایی [۳۸] برای این ابزار چهار خرده‌مقیاس انگیزه موفقیت، اعتماد به نفس، استحکام و سازگاری و ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه‌ای از ۰/۷۸ تا ۰/۹۱ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد.

مقیاس امیدواری بزرگسالان، مقیاس امیدواری بزرگسالان اِسنايدر و همکاران [۳۹] شامل ۱۲ سؤال است که دو

جدول ۱: طبقات سنی در دو گروه ورزشکاران یوگا و غیر ورزشکاران

طبقات سنی	غیر ورزشکار	ورزشکار
	درصد	فراوانی
کمتر از ۳۰ سال	۴۳/۲	۲۴
۳۱ تا ۴۰ سال	۲۴/۷	۳۳
بالاتر از ۴۱ سال	۳۲/۱	۲۸
کل	۱۰۰	۸۵

جدول ۲: میزان تحصیلات در دو گروه زنان ورزشکار یوگا و زنان غیر ورزشکار

طبقات سنی	غیر ورزشکار	ورزشکار
	درصد	فراوانی
دیپلم و پایین‌تر	۴۸/۱	۴۳
بالاتر از دیپلم	۵۱/۹	۴۲
کل	۱۰۰	۸۵

جدول ۳: میانگین، انحراف استاندارد و شاخص شاپیرو ویلک ابعاد سرمایه روان شناختی براساس پرداختن یا نپرداختن به ورزش یوگا

سرمایه روانشناختی	غیر ورزشکار	ورزشکار
خودکارآمدی	میانگین \pm انحراف معیار ۳۵/۴۸ \pm ۷/۱۰ (NS)	میانگین \pm انحراف معیار ۴۰/۰۲ \pm ۶/۸۹ (NS)
خوشبینی	میانگین \pm انحراف معیار ۱۴/۹۳ \pm ۲/۸۲ (NS)	میانگین \pm انحراف معیار ۱۵/۶۳ \pm ۳/۴۶ (NS)
امید	میانگین \pm انحراف معیار ۵۰/۲۸ \pm ۷/۲۵ (NS)	میانگین \pm انحراف معیار ۵۱/۶۵ \pm ۶/۸۲ (NS)
تاب آوری	میانگین \pm انحراف معیار ۵۸/۷ \pm ۱۳/۸۳ (NS)	میانگین \pm انحراف معیار ۶۴/۴۰ \pm ۱۴/۹۸ (NS)

ماتریس‌های کواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته به وسیله آماره «ام - باکس» نشان داد که ماتریس‌های کواریانس‌ها در بین گروه‌ها همگن است ($Box's = ۹۶/۰۰۳$, $M = ۱/۷۹۱$, $P > ۰/۰۵$) از سوی دیگر نتیجه آزمون کرویت بارتلت در سطح معناداری $۰/۰۰۱$ برابر با $۴۹۲/۰۴۶$ بدست آمد. این نتیجه نشان می‌دهد که سطح قابل قبولی از همبستگی بین متغیرهای وابسته برقرار است. بنابراین MANOVA روش مناسبی برای مقایسه ابعاد سرمایه روان شناختی است.

نتایج آزمون چندمتغیری تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت ورزشکاران و غیر ورزشکاران یوگا به طور کلی در ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنادار است بنابراین در ادامه به مقایسه هر یک از سطوح متغیرهای وابسته در گروه‌ها پرداخته شد.

بر اساس جدول فوق شاخص شاپیرو ویلک نشان می‌دهد که توزیع ابعاد سرمایه روان شناختی در گروه‌ها نرمال است و در همه موارد آماره آزمون شاپیرو ویلک معنادار نیست. فرضیه پژوهش حاضر بیانگر این بود که بین ابعاد سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوشبینی، امید و تاب‌آوری) در گروه‌ها تفاوت وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شد. مفروضه‌های این آزمون آماری شامل شرط همگنی واریانس‌های خطای متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون لوین، شرط همگنی ماتریس واریانس-کواریانس و آزمون کرویت بارتلت برای بررسی شد.

آزمون لوین برای بررسی شرط همسانی واریانس گروه‌ها نشان داد که واریانس‌های خطای همه ابعاد سرمایه روان شناختی در گروه‌ها معنادار نیست. به علاوه بررسی مفروضه برابری

جدول ۴: آزمون لوین برای آزمون همگنی واریانس‌های خطا در دو گروه زنان ورزشکار یوگا و زنان غیر ورزشکار

سطح معناداری	Df2	Df1	F
خودکارآمدی	۱۵۹	۵	۱/۳۷۰
سبک زندگی (خوشبینی)	۱۵۹	۵	۰/۹۸۰
امیدواری	۱۵۹	۵	۰/۵۹۲
تاب آوری	۱۵۹	۵	۱/۱۳۰

جدول ۵: آزمون‌های چند متغیره

آزمون‌های چندمتغیره	ارزش	F	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی
اثر بیلابی	۰/۱۰۲	۴/۴۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰۲
ویلک لامبدا	۰/۸۹۸	۴/۴۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰۲
اثر هتلینگ	۰/۱۴۲	۴/۴۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰۲
ریشه دوم روی	۰/۱۴۲	۴/۴۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰۲

جدول ۶: تحلیل واریانس یکراهه در مقایسه ابعاد سرمایه روان شناختی (امیدواری، خودکارآمدی، تاب آوری و سبک زندگی) در دو گروه زنان ورزشکار یوگا و زنان غیرورزشکار

متغیر	میانگین مجزورات	درجه آزادی گروه (خطا)	F	سطح معناداری	η^2
خودکارآمدی	۸۱۹/۶۷	(۱۵۹)	۱۶/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۰۹۵
خوشبینی	۲۴/۲۲	(۱۵۹)	۲/۴۲	۰/۱۲۲	۰/۰۱۵
امیدواری	۲۸/۹۰	(۱۵۹)	۱/۸۹	۰/۱۷۱	۰/۰۱۲
تاب آوری	۱۹۷۸/۶۴	(۱۵۹)	۸/۳۵	۰/۰۰۴	۰/۰۵۰

گونگون در ابعاد مختلف می‌توانند در عملکرد فرد اثر بگذارند و به رفتارها و اهداف دیگر نیز تعمیم یابند [۳۳]. به عبارت دیگر می‌توان گفت تسلط در برخی از مهارتها موجب به وجود آمدن حس کارایی عمومی برای یادگیری سایر مسائل در زندگی می‌شود. شرر و مادوکس نیز معتقدند که نظریه خودکارآمدی الگویی از فرآیندهای شناختی برای سازگاری ارائه می‌دهد، بنابراین تسلط بر برخی از مهارتها در یوگا می‌تواند الگویی از فرآیندهای شناختی را برای تقویت خودکارآمدی راه اندازی کند [۳۲]. بر طبق نظر بندورا انتظارات کارآمدی با داشتن ابعاد چندگانه تأثیرات مهمی در عملکرد فرد دارند. این انتظارات در بزرگ‌نمایی، سطح، عمومیت، و قدرت متفاوت هستند. بزرگ‌نمایی مربوط به باور فرد در باره عملکرد به جنبه‌های دشوار و مختلف تکلیف است. عمومیت نشانگر یک حس تعمیم‌یافته کارآمدی است که می‌تواند در ورای حس کارآمدی در موقعیت خاص عمل کرده و در زمینه‌های گوناگون گسترش یابد، و قدرت به حفظ رفتار علی‌رغم رویارویی با موانع مختلف اشاره می‌کند [۳۳]. به نظر می‌رسد تمرین‌های مختلف یوگا به عنوان یک منبع مؤثر برای تسلط یافتن بر امور و تقویت خودکارآمدی عمل می‌کنند و مداومت در این تمرینات نیز به تعمیم یافتن باور به خودکارآمدی می‌انجامد و فرد را به این باور می‌رساند که می‌تواند در مقابل جنبه‌های دشوار زندگی مقاومت کند.

یافته دیگر این پژوهش مبنی بر معنادار بودن تفاوت تاب‌آوری زنان ورزشکار یوگا و زنان غیر ورزشکار نیز با پژوهش‌های قبلی از جمله پژوهش‌های بشارت و همکاران [۹]، معینی‌فر و جانفدا [۱۹]، هارتفیلد و همکاران [۲۷] و وودیارد [۲۴] همخوانی قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. در این پژوهش بیشتر بر هاتا یوگا یعنی حرکات بدنی، تکنیک‌های تنفسی و مراقبه تأکید شده است این تمرینات باعث می‌شوند تا فرد به بعد معنوی خود نزدیک شود و بر مقاومت طبیعی خود بیافزاید و بر واکنش‌های عصبی غیرارادی خود کنترل و تسلط داشته باشد. افزایش مقاومت طبیعی به افزایش تاب‌آوری و کنترل واکنش‌های عصبی غیرارادی می‌تواند خودکنترلی و خودکارآمدی را در پی داشته باشد. به نظر می‌رسد کیفیت منحصر به فرد ورزش یوگا در ایجاد تعادل بین نظام روانی و جسمانی، زمینه را برای تمرکز بیشتر برای حل مشکلات زندگی فراهم می‌آورد فرد با بالا رفتن قدرت تمرکز می‌تواند علت ناهماهنگی روانی و رنج‌هایش را بفهمد و بهتر با آنها مقابله کند. این ویژگی ورزش یوگا می‌تواند تاب‌آوری و توانایی افراد را برای مواجهه با موقعیت‌های بحرانی در شرایط مختلف زندگی بهبود بخشد. به علاوه یوگا با تأثیر قابل توجهی که بر سطح خلق و اضطراب دارد [۲۱] و به کارگیری مهارت‌های مقابله را تسهیل می‌کند [۱۱] و بر تاب‌آوری فرد می‌افزاید. به نظر می‌رسد که یوگا می‌تواند از

همچنان که در جدول فوق دیده می‌شود، نتایج آزمون اثرات بین‌گروهی نشان می‌دهد که بین دو گروه زنان ورزشکار یوگا و زنان غیرورزشکار در خودکارآمدی و تاب‌آوری در سطح معناداری $P < 0/05$ تفاوت معنادار وجود دارد. اما تفاوت دو بعد دیگر (خوش‌بینی و امیدواری) در دو گروه به لحاظ آماری در سطح $0/05$ معنادار نیست (اگر چه در مورد هر دو متغیر خوش‌بینی و امید میانگین نمره زنان ورزشکار یوگا بیش از زنان غیر ورزشکار است اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست). در ادامه آزمون تعقیبی بون فرونی نشان داد که ورزشکاران یوگا در مقایسه با غیرورزشکاران در متغیرهای خودکارآمدی $(\Delta\bar{x} = 4/542, SE = 1/112)$ و تاب‌آوری $(\Delta\bar{x} = 2/442)$ = $7/057, SE$ میانگین بالاتری کسب نموده‌اند. چنین نتیجه‌گیری شد که ورزشکاران یوگا در مقایسه با غیر ورزشکاران در ابعاد خودکارآمدی و تاب‌آوری میانگین بالاتری کسب می‌کنند.

بحث

یافته‌های این پژوهش بیانگر تفاوت معنادار دو بعد تاب‌آوری و خودکارآمدی زنان ورزشکار و غیرورزشکار یوگا بود. اما تفاوت خوش‌بینی و امید در دو گروه معنادار نبود. در خصوص تفاوت معنادار خودکارآمدی زنان ورزشکار یوگا و زنان غیر ورزشکار با یافته‌های این پژوهش با یافته‌های ینگ و همکاران [۷]، جاستیس و همکاران [۲۰]، مظلومی محمد آباد و همکاران [۸] و حسین‌زاده و فرخی [۴۱] همخوانی دارد. به نظر می‌رسد یوگا از طریق آموزش افراد برای نگاه به درون به رشد مهارت ذهن‌آگاهی منجر می‌شود [۱۸] و فرد را نسبت به فعالیت‌های روزانه، و کارکرد ذهنش آگاه می‌سازد و از این طریق او می‌تواند افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی خود را کنترل کند. به عبارت دیگر فرآیند توجه فرد در تمرین‌های مراقبه همراه با یوگا به متمرکز کردن فرآیند توجه منجر می‌شود. به نظر می‌رسد کنترل افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی تعهد و تلاش فرد را برای انجام وظایف و کارهای چالش‌انگیز بسیج می‌کند و اطمینان فرد به توانایی‌های خود و یا خودکارآمدی او را تقویت می‌کند. از دید بندورا تجربه تسلط بر امور مؤثرترین منبع برای ایجاد حس خودکارآمدی قوی است. موفقیت‌های فردی، باوری قوی کارآمد بودن و کفایت فردی را در فرد ایجاد می‌کنند و شکست‌ها این باورهای را تغییر می‌دهند، باور کارآمد بودن و کفایت فردی نیز به نوبه خود انتظارات خودکارآمدی را تقویت می‌کنند. انتظارات خودکارآمدی تعیین‌کننده آغازگری رفتار از سوی فرد، میزان تلاش برای گسترش رفتار و حفظ تلاش در صورت برخورد با موانع و تجربیات آزردهنده هستند. گرچه بندورا خودکارآمدی را به عنوان باور به موفقیت در یک تکلیف ویژه مفهوم‌سازی کرد، اما تجربیات موفقیت‌آمیز

منظم یوگا (ورزش یوگا) را در تلفیق با بازآموزی اسنادی به کار بگیرند.

نتیجه گیری

پژوهش‌هایی گذشته بیشتر در حوزه اثرات ورزش بر سلامت روان و ابعاد آن است و بر طیف وسیعی از بیماری‌های سلامت از جمله اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، بی‌حرکی در زنان، حل تنش‌ها در محیط خانواده و بهبود کارکرد قلبی-عروقی و غیره صورت گرفته است و با توجه به بررسی‌ها پژوهش‌های اندکی در حوزه موضوعات مرتبط با روان‌شناسی مثبت در جامعه ورزشکاران زن و به ویژه ورزشکارانی که در حوزه یوگا فعالیت می‌کنند انجام شده است. تمرکز این پژوهش بر مقایسه ابعاد سرمایه روان‌شناختی در زنانی که ورزش یوگا را انجام می‌دهند و زنان غیر ورزشکار اهمیت ورزش یوگا را بر برخی از ابعاد سرمایه روان‌شناختی آشکار می‌سازد. در کل می‌توان گفت که تمرینات یوگا باعث افزایش انعطاف‌پذیری، عملکرد خودکار و کیفیت زندگی می‌شود. این تمرین‌ها فعالیت سیستم عصبی مرکزی و خودکار را در حالت‌های پر استرس کاهش می‌دهند. در نتیجه آرام‌سازی در یوگا با تأثیر بر سیستم عصبی خودکار و کنترل عواطف منجر به احساس سلامتی در فرد می‌گردد [۲۳]. نتایج این پژوهش تلویحات مهمی در زمینه آموزش و ارتقای بهداشت روانی زنان ورزشکار یوگا و زنان غیر ورزشکار دارد. در راستای پژوهش حاضر و با توجه به فواید و مزیت‌های یوگا در حوزه خودکارآمدی و تاب‌آوری توصیه می‌شود که درمانگران و مشاوران به منظور تقویت خودکارآمدی و تاب‌آوری زنان بر استفاده از ورزش یوگا تأکید کنند. توصیه می‌شود که دیگر پژوهشگران اثر بخشی ورزش یوگا را بر سایر ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی مانند انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری، رضایتمندی، بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بررسی کنند.

سپاسگزاری

نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و سپاسگزاری را ابراز می‌دارند.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نشد.

References

- Lorenz T, Beer C, Putz J, Heinitz K. Measuring Psychological Capital: Construction and Validation of the Compound PsyCap Scale (CPC-12). PLoS One. 2016;11(4):e0152892. doi: 10.1371/journal.pone.0152892 pmid: 27035437
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. Am Psychol. 2000;55(1):5-14. pmid: 11392865
- Luthans F, Youssef C, Avolio B. Psychological Capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press; 2007.
- Riulli L, Savicki V, Richards J. Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. Psychology. 2012;3(12):1202-7
- Avey J, Luthans F, Jensen S. Psychological capital: A positive resource for combating employee

طریق رشد مثبت روان‌شناختی پایداری فرد را برای مواجهه با مشکلات که لازمه تاب‌آوری است تسهیل می‌کند. به علاوه تمرین‌های حرکتی منظمی که در یوگا وجود دارد بهزیستی و تاب‌آوری افراد را تقویت می‌کند [۲۴] [۲۷]. تاب‌آوری به عنوان یک سبک مقابله‌ای پایدار و پویا این امکان را به فرد می‌دهد که با وجود تجارب آسیب‌زا و مصیبت‌بار سازگاری مثبت نشان دهد [۴۲]. به نظر می‌رسد که ورزش یوگا با توجه به تأثیری که بر آرامش فرد دارد، زمینه کنترل هیجانات را فراهم می‌کند و افراد دارای کنترل هیجانی بالا توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات مختلف پیدا کرده و بهتر می‌توانند با تجارب آسیب‌زا مقابله کنند. به عبارت دیگر یوگا از طریق تأثیری که بر کنترل هیجانی می‌گذارد زمینه را برای حل مشکلات فراهم کرده و منجر به افزایش تاب‌آوری افراد می‌شود. مبتنی بر یافته‌های این پژوهش، اگر چه میانگین هر دو متغیر خوش‌بینی و امید در گروه زنانی که تمرینات یوگا انجام می‌دادند بیشتر بود، اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. سلیگمن از خوش‌بینی آموخته شده صحبت می‌کند. به نظر می‌رسد که علاوه بر تمرینات یوگا آموزش خوش‌بینی با تأکید بر توجه به جنبه‌های مثبت تجارب زندگی و جهت‌گیری مثبت نسبت به مسائل و مشکلات زندگی می‌تواند زمینه تقویت بیشتر خوش‌بینی را فراهم کند. به علاوه به نظر می‌رسد که علاوه بر استفاده از تمرینات ورزشی نگاه افراد به مسائل و مشکلات زندگی و توجه به مشکلات به عنوان فرصتی برای رشد و نه تهدید می‌تواند به تقویت بیشتر خوش‌بینی منجر شود. امید یکی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی است که مستلزم به کارگیری تفکر عاملی و تفکر استراتژیک است و به نظر می‌رسد مداومت در انجام تمرینات یوگا از طریق کاهش اضطراب و افزایش سطح خلق می‌تواند زمینه عاملیت و به کارگیری راهبردهای استراتژیک را فراهم کند. به علاوه پیشنهاد می‌شود برای افزایش امید تلفیق تمرینات یوگا با تکنیک امیددرمانی توسط پژوهشگران دیگر به کار رود. همانگونه که گفته شد میانگین نمره‌های امید در گروه زنان ورزشکار یوگا از زنان غیر ورزشکار بیشتر است، اما این تفاوت معنادار نیست. با توجه به این که افراد خوش‌بین اسنادهای خوش‌بینانه را برای تبیین علل شکست یا موفقیت خود به کار می‌برند، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده تمرینات حرکتی

- stress and turnover. *Hum Resour Manage.* 2009;48(5):677-93. .
6. Luthans F, Avey JB, Avolio BJ, Norman SM, Combs GM. Psychological capital development: toward a micro-intervention. *J Organ Behav.* 2006;27(3):387-93. doi: [10.1002/job.373](https://doi.org/10.1002/job.373)
 7. Yang M, Yeh C, Yang H, Mui W. The Impacts of Perceived Organizational Support and Psychological Capital on Sport Burnout of Junior High School Physical Education Students. *Life Sci J.* 2013;10(3):1946-52.
 8. Mazloomi-Mohammadabad S, Mohammadi M, Morowatisharifabad M. Sport and its relationship with self- efficacy based on the stages of change model in staff in 1387. *Kerman University of Medical Sciences.* 2008;17(4):354-46.
 9. Basharat A, Salehi M, Shah Mohammadi K, Nade Ali H. Relationship between exercise resilience, hardiness with mental health and successful in sports in athletes. *Contemp Psychol.* 2008;3(2):38-49.
 10. Keshavars L, Farahani A, Aghamolazarndi F. The relationship between hope and commitment to sports with sport satisfaction male students participated in the tenth Olympic Games medical students study in college sports. *Res Educ Sport* 2016;6:113-26.
 11. Abdoli B, Kaviani A, Alizadeh M. Volleyball training effect on self-efficacy and problem solving adolescent girls. *Knowledge Res Appl Psychol.* 2012;3:43-50.
 12. Granath J, Ingvarsson S, von Thiele U, Lundberg U. Stress management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cogn Behav Ther.* 2006;35(1):3-10. doi: [10.1080/16506070500401292](https://doi.org/10.1080/16506070500401292) pmid: [16500773](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16500773/)
 13. Hafezizahedi F, Motaharinezhad H. The relationship between yoga and mental health. *The Second National Conference on Sustainable Development in Education and Psychology, Social and Cultural Studies; Iran2015.*
 14. Goncalves LC, Vale RG, Barata NJ, Varejao RV, Dantas EH. Flexibility, functional autonomy and quality of life (QoL) in elderly yoga practitioners. *Arch Gerontol Geriatr.* 2011;53(2):158-62. doi: [10.1016/j.archger.2010.10.028](https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.10.028) pmid: [21167613](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21167613/)
 15. Tayebi A, Babahaji M, Sadeghi Shermeh M, Ebadi A, Ain-al-lahi B. The effect of Hatha yoga exercises on stress, anxiety and depression in hemodialysis patients. *J Crit Care Nurs.* 2012;4(2):72-67.
 16. Qadri B. [The way of yoga]. Tehran: Avijeh; 2001.
 17. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess.* 2004;26(1):41-54. doi: [10.1023/b:joba.0000007455.08539.94](https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94)
 18. Gordon T. Theorizing Yoga as a Mindfulness Skill. *Proc Soc Behav Sci.* 2013;84:1224-7.
 19. Moeinifar H, Janfada N. The effect of yoga on family relationship (case study: Sports clubs Yazd). *J Sport Manage.* 2012;13:81-97.
 20. Justice L, Brems C, Jacova C. Exploring Strategies to Enhance Self-Efficacy about Starting a Yoga Practice. *Ann Yoga Phys Ther.* 2016;1(2):1012.
 21. Streeter CC, Whitfield TH, Owen L, Rein T, Karri SK, Yakhkind A, et al. Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *J Altern Complement Med.* 2010;16(11):1145-52. doi: [10.1089/acm.2010.0007](https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007) pmid: [20722471](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20722471/)
 22. Mousavi A, Vaez Mousa M. Effects of Yoga techniques on reducing mental symptoms of immobility syndrome in elderly women. *J Rehabil Med.* 2014;2(4):37-45.
 23. Grabara M, Szopa J. Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years old. *J Phys Ther Sci.* 2015;27(2):361-5. doi: [10.1589/jpts.27.361](https://doi.org/10.1589/jpts.27.361) pmid: [25729168](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25729168/)
 24. Woodyard C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *Int J Yoga.* 2011;4(2):49-54. doi: [10.4103/0973-6131.85485](https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485) pmid: [22022122](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22022122/)
 25. Hariprasad VR, Sivakumar PT, Koparde V, Varambally S, Thirthalli J, Varghese M, et al. Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial. *Indian J Psychiatry.* 2013;55(Suppl 3):S364-8. doi: [10.4103/0019-5545.116310](https://doi.org/10.4103/0019-5545.116310) pmid: [24049200](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049200/)
 26. Boettger S, Wetzig F, Puta C, Donath L, Muller HJ, Gabriel HH, et al. Physical fitness and heart rate recovery are decreased in major depressive disorder. *Psychosom Med.* 2009;71(5):519-23. doi: [10.1097/PSY.0b013e3181a55303](https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a55303) pmid: [19414614](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19414614/)
 27. Hartfiel N, Havenhand J, Khalsa SB, Clarke G, Krayer A. The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scand J Work Environ Health.* 2011;37(1):70-6. pmid: [20369218](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20369218/)
 28. da Silva TL, Ravindran LN, Ravindran AV. Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review. *Asian J Psychiatr.* 2009;2(1):6-16. doi: [10.1016/j.ajp.2008.12.002](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2008.12.002) pmid: [23051013](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23051013/)
 29. Bakhshayesh H, Bahmani F, Kamali M. Comparative of Mental Health Disabled People of Athletic and Non-Athletic. *Iran J War Public Health.* 2012;5(1):22-6.
 30. Hamer M, Stamatakis E, Steptoe A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *Br J Sports Med.* 2009;43(14):1111-4. doi: [10.1136/bjism.2008.046243](https://doi.org/10.1136/bjism.2008.046243) pmid: [18403415](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18403415/)
 31. Sherer M, Maddux JE. The self efficacy scale: Construction and validation. *Psychol Rep.* 1982;51:663-71.
 32. Asgharnezhad T, Ahmadideh G, Farzad V, Khodapanahi M. Study of Psychometric properties of Sherer's general Self efficacy. *J Psychol.* 2006;10(3):262-74.
 33. Mousavi Nasab S, Taghavi S, Mohammadi N. Optimism and stress appraisal: Evaluation of two theoretical models in prediction of psychological

- adjustment. *J Kerman Univ Med Sci.* 2006;13(2):11-120.
34. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *J Pers Soc Psychol.* 1994;67(6):1063-78. [pmid: 7815302](#)
 35. Kajbaf M, Arizi Samani S, Khodabakhshi M. Study of reliability and validity optimism scale and the relationship between optimism and self-mastery and depression in Isfahan. *Psychol Stud.* 2008;2(1-2):51-68.
 36. Hassani R, Ahmadi M, Mirderikvandi R. Investigating the Relationship between Islamic Optimism, Seligman's Optimism and Psychological Security. *Relig Psychol.* 2011;4(4):75-102.
 - Neasi A, Samavi A. Reliability and validity of the Hope Scale in the Iranian Students. *J Life Sci Biomed.* 2012;2(4):125-8.
 41. Husseinzadeh M, Farokhi A. The comparison of self-concept in non-athletes and athletes high school students in Gonabad. *Knowledge Horiz.* 2003;9(1):82-7.
 37. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety.* 2003;18(2):76-82. [doi: 10.1002/da.10113](#) [pmid: 12964174](#)
 38. Khoshouei MS. Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Using Iranian Students. *Int J Test.* 2009;9(1):60-6. [doi: 10.1080/15305050902733471](#)
 39. Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol.* 1991;60(4):570-85. [pmid: 2037968](#)
 40. Shehni-Yailagh M, Kianpour Ghahfarkhi F, Maktabi G,
 42. Lukow HR, 2nd, Godwin EE, Marwitz JH, Mills A, Hsu NH, Kreutzer JS. Relationship Between Resilience, Adjustment, and Psychological Functioning After Traumatic Brain Injury: A Preliminary Report. *J Head Trauma Rehabil.* 2015;30(4):241-8. [doi: 10.1097/HTR.000000000000137](#) [pmid: 25931185](#)