



مقایسه تاب‌آوری، شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی در بین زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران

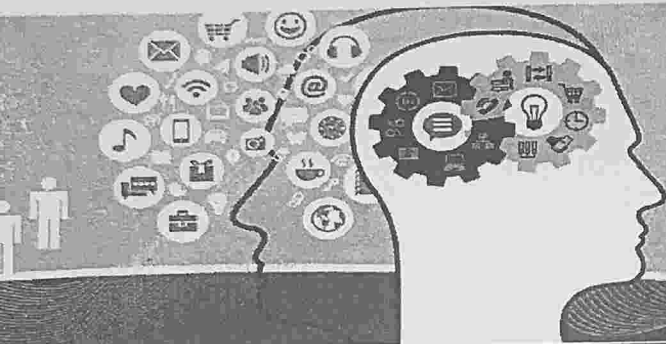
سهیلا خسروی^۱، عبدالله شفیع آبادی^۲

۱- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی رودهن
khosravi.soli@gmail.com

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران و استاد تمام دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن
aShafiabady@yahoo.com

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی مقایسه تاب‌آوری، شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی در بین زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران در سال ۱۳۹۴ صورت گرفت. روش پژوهش داده‌ها از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه‌ی آماری کلیه زنان ورزشکار رشته یوگا و کاراته شهر تهران بودند. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از زنان ورزشکار رشته یوگا (۳۰ نفر) و زنان ورزشکار رشته کاراته (۳۰ نفر) شهر تهران بودند که بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب گردیدند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، شادکامی آکسفورد آرگایل و لو (۱۹۸۹) و مقیاس رضایت‌مندی از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۶) بود. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای هر سه پرسشنامه بالای ۰.۷ به‌دست آمد. همین‌طور از روایی محتوا به‌منظور آزمون روایی پرسشنامه استفاده شد، که برای این منظور پرسشنامه‌ها به تأیید متخصصین مربوطه رسید. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (ت مستقل) انجام پذیرفت. یافته‌ها نشان دادند که بین تاب‌آوری زنان ورزشکار رشته یوگا و کاراته تفاوت معنی داری وجود دارد به این ترتیب که زنان ورزشکار رشته یوگا در منطقه ۲ شهر تهران، از تاب‌آوری بالاتری نسبت به ورزشکاران کاراته برخوردارند. همچنین میزان شادکامی زنان ورزشکار رشته کاراته منطقه ۲ تهران، به طور معنی داری بالاتر از ورزشکاران رشته یوگا است. از نظر رضایت‌مندی از زندگی، بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. به طوری که مقایسه میانگین‌ها نیز نشان می‌دهد، میزان رضایت‌مندی از زندگی در زنان ورزشکار رشته یوگا بیشتر از رشته کاراته است.



۱۳۹۴ دی ۴

کنفرانس سالانہ

رویکردهای نوین پژوهشی
در علوم انسانی

Annual Conference on
new approaches to research
in the Humanities

واژگان کلیدی: تاب آوری، شادکامی، رضایت از زندگی، پیوگا، کاراته.

The Comparison of resilience, happiness and life satisfaction among women athletes, karate and yoga in Region 2 Tehran city

Abstract

This study was conducted with aims of representing the Comparison of resilience, happiness and life satisfaction among women athletes, karate and yoga in Region 2 Tehran city in the years of 2015. The study data was causal-comparative. The population of research was including 60 employee involved in Women exercise yoga (30) and Women exercise karate (30) people Multistage cluster sampling method. Data collection was Connor-Davidson Resilience (2003) standard questionnaire, and happiness Oxford Argyle and Lu (1989) standard questionnaire and Life satisfaction Diener et al (1986) standard questionnaire. Questionnaires reliability by using of Alpha Chronbach method obtained more than 0.7 for each questionnaires of Resilience and happiness and Life satisfaction. Also to measure of questionnaires validity, used Content validity that for this reason questionnaires confirmed by specialists. Data analysis was carried out through SPSS 20 software in two aspects of descriptive (frequency, frequency percentage, mean, Standard deviation) and inferential (T test). The results showed that Resiliency female athletes between yoga and karate disciplines there is a significant difference means that female Athletes in Region 2 Yuka string of Tehran, the resiliency than are karate Athletes. As well as the happiness of women karate athletes Region 2, Tehran, significantly higher than athletes Yoga. In terms of life satisfaction, there is a significant difference between the two groups. So that comparison also shows the average, the satisfaction of female athletes in the field of yoga is more than just karate.

Keywords : resilience, happiness, life satisfaction, yoga, karate



مقدمه

در سال‌های اخیر در اغلب حوزه‌های روان‌شناسی از جمله تربیتی، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر با شعار توجه به توانمندی‌ها و نقاط قوت و استعدادها مورد توجه و اقبال متخصصان و پژوهشگران قرار گرفته است. پژوهشگران این مکتب هیجانات و صفات مثبت و موقعیت‌هایی را که انسان‌ها در آن پیشرفت می‌کنند و کامیاب می‌شوند را مورد تحلیل قرار می‌دهند. تاب‌آوری یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر است و جایگاه خاصی به خصوص در حوزه‌های خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است (پرازجانی، ۱۳۸۹؛ نقل از خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

تاب‌آوری در اصطلاح چنین تعریف می‌شود: نوعی حالت قابل توسعه در فرد بوده، که براساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت بیشتر به تلاش افزون‌تر ادامه دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای ننشیند. پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب‌آور، پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد باز می‌گردند، حال آن که برخی دیگر افراد، پس از رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کنند (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

از طرفی از جمله عوامل موثر بر رضایت از زندگی نقش تاب‌آوری است. سوزا و سانجا^۱ (۲۰۰۱) رضایت از زندگی را به عنوان تفاوت بین آن چه شخص می‌خواهد و آن چه که هست تصور کرده‌اند. در حقیقت یک تفاوت بین واقعیت و ایده‌آل را طرح کرده‌اند (نقل از خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

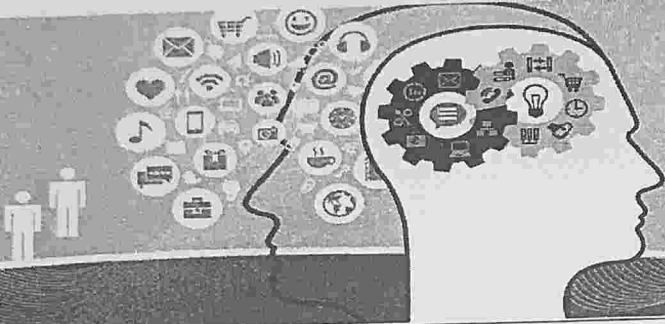
مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی هم‌چون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و احساس غم و ناخوشایندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می‌شود (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

از سوی دیگر به اعتقاد برینر^۲ میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی رابطه‌ای مستقیم با نگرش افراد به زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد از رویدادهای پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند و اگر این احساس رضایت کمتر باشد، به همان میزان احساس رضایتمندی و شادکامی کمتری دارند. براساس تحقیقات روانشناسان، مغز انسان‌های برون‌گرا و اجتماعی و خوش مشرب، یعنی کسانی که شخصیتی متعادل و نسبتاً سالمی دارند به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوشحال واکنش بیشتری نشان می‌دهد. این دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم میان شادکامی و شخصیت و موفقیت است. یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت که اخیراً به آن توجه شده است، مفهوم رضایت از زندگی است. درواقع رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک (شناختی و عاطفی) شخص از کل زندگی است (تیم^۳، ۲۰۱۰). با توجه به این امر احساس بهزیستی یا رضایت از زندگی از چند جهت اهمیت دارد: تامین سلامت روانی، جسمانی و افزایش طول عمر، اثبات ارزش شادکامی برای انسان، اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی. احساس شادکامی و رضایت از زندگی، هم دارای مولفه‌های عاطفی و هم مولفه‌های شناختی است. افراد با شادکامی و رضایت از زندگی بالا، به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، درحالی‌که افراد با احساس شادکامی و رضایت از زندگی پائین، حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی

1- Suzq & Sanja

2- Brenner

3- Thimm



نظیر اضطراب^۱، افسردگی^۲ و خشم^۳ را تجربه می‌کنند(مایرز و داینر^۴، ۱۹۹۵). امروزه یکی از یافته‌های بسیار ارزشمند محققان این است که داد آموزش و مهارت‌های لازم و مفید منجر به افزایش رضایت از زندگی و شادکامی در افراد می‌گردد. به نظر می‌رسد که رضایت از زندگی و شادکامی را در وهله اول باید در مولفه‌هایی جستجو نمود که در استمرار آن نقش اساسی دارند، در این چارچوب می‌توان به ورزش و فعالیت‌های بدنی اشاره نمود. همان طور که در سال ۲۰۰۲ سازمان بهداشت جهانی شعار خود را تحت‌عنوان تحرک رمز سلامتی^۵ مطرح نمود. هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی به دنبال دارد. یوگا از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد، زیرا شرکت در فعالیت‌های یوگا افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌نماید. هم‌چنین یوگا در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، افزایش اعتماد به نفس، تصویر بدنی و اجتماعی مثبت، آرامش و تقویت افکار مثبت تأثیر دارد. به نظر پژوهشگران اگر آموزش تمرینات یوگا به صورت صحیح و اصولی انجام شود، بر افزایش رضایت از زندگی و شادکامی موثر خواهد بود. یوگا نوعی نرمش است که بسیاری از حرکات آن در بازتوانی و نیز در فیزیوتراپی بکار می‌رود. استفاده از نفس‌های عمیق اساس یوگا را تشکیل می‌دهد. یوگا آمیزه‌ای از حرکات بدنی خاص تنفسی و تمرکز ذهنی است. یوگا خود به معنی تلفیق است یعنی تلفیقی از حرکات هماهنگ بدن با ذهن که با نفس‌های عمیق این هماهنگی شکل گرفته و تشدید می‌شود(شاکتاکاتور^۶، ۲۰۰۵؛ ترجمه تصاعدی، ۱۳۸۴).

بوگیست‌ها، متفکران و بوجود‌آوردگان فلسفه‌ی یوگا مسیری را فراهم نموده‌اند که تمامی افراد می‌توانند بابه‌کارستن آن در جهت افزایش رضایت از زندگی و شادکامی خویش گام بردارند، راهی که اینک بسیاری از مشکلات درونی و بیرونی انسان‌ها را حل کرده‌است و همین امر باعث گردیده است تا در بسیاری از کشورهای پیشرفته، کلینیک‌ها، مراکز مجهزی جهت مطالعه و شناخت این فلسفه و روش متفکران هندی دایر شود و به نتایج باور نکردنی دست یافته‌اند (خلسا،^۷ ۲۰۰۴).

در طی سال‌های اخیر به علت حضور فعال‌تر بانوان در میادین ورزشی از یک سو و همچنین کسب توانایی دفاع از خود در مواجهه با مخاطرات اجتماعی از سوی دیگر، ورزش‌های رزمی از جمله ورزش کاراته در بین بانوان رواج بیشتری پیدا کرده‌است و مادران، فرزندان خود را نیز به شرکت در این ورزش ترغیب می‌نمایند (ضیائی و همکاران، ۱۳۸۲).

کاراته تنها یک ورزش نیست بلکه در تمامی دنیا آن را یک هنر می‌نامند که تنها به قوی کردن جسم و عضلات اتکا ندارد و اصول اساسی، بر تقویت ذهن و دوری از بدی‌هاست. مکارم اخلاقی انسانی جزو لاینفک کاراته است و ما در کلاس به طور مداوم شاگردان را به افتادگی و ادب و پرهیز از خشونت راهنمایی می‌کنیم. در کاراته یاد می‌گیریم که هر هدفی را می‌توان با برنامه‌ریزی خوب، نظم قوی و عملکرد مناسب به دست آورد. بازخورد سازنده یا یک پاداش شایسته مکانیسمی است که باعث احساس رضایت و تقویت الگوهایی می‌گردد که باعث موفقیت می‌شوند. به عنوان یک نتیجه افرادی که کاراته تمرین می‌کنند مدت طولانی‌تری زندگی می‌کنند، سالم‌تر هستند و زندگی بسیار شادتری دارند (بهرامی، ۱۳۹۲).

همان طور که ملاحظه می‌شود، تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که تمرینات بدنی تاثیر مثبتی بر میزان تاب‌آوری، شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی افراد دارد. از آن جایی که در خصوص نوع ورزش و میزان تاثیرگذاری آن اختلاف نظر وجود

¹-Anxious

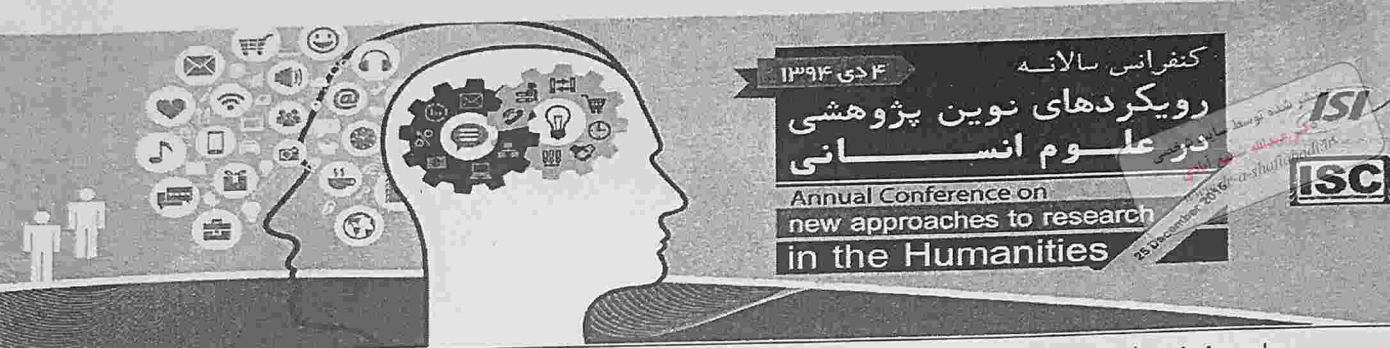
- 2- Depression

³- Aggressive⁴ - Myers & Diener

⁵- Move for health

⁶ - Sakta Kaur

⁷ - Khalsa



دارد، دغدغهی اصلی پژوهشگر در این پژوهش پاسخ به این سوال است که "به چه میزان تاب آوری، شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی در بین زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران تفاوت وجود دارد؟"

روش تحقیق

این تحقیق براساس هدف پژوهش از نوع کاربردی است. زیرا قصد اصلی پژوهش حل بعضی از مشکلات حاضر در سطح جامعه با استفاده از دانش موجود می‌باشد. نتایج این پژوهش در سه حوزه‌ی تاب‌آوری، شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی برای زنان ورزشکار منطقه ۲ شهر تهران کاربرد دارد. همچنین روش تحقیق از نظر گردآوری داده‌ها از نوع علی - مقایسه‌ای بود.

جامعه آماری

در این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه‌ی زنان ورزشکار رشته‌ی کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران بود.

نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

آزمودنی‌ها از کلیه‌ی زنان ورزشکار رشته‌ی کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران، با تعداد ۳۰ نفر ورزشکار در رشته‌ی کاراته و ۳۰ نفر ورزشکار در رشته‌ی یوگا انتخاب شدند.

روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر از نوع خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. بدین ترتیب که از میان مناطق شهر تهران زنان ورزشکار در منطقه ۲ شهر تهران انتخاب شدند و سپس دو سالن ورزشی در رشته‌ی کاراته و رشته‌ی یوگا به طور تصادفی انتخاب شدند؛ در نهایت ۳۰ نفر ورزشکار زن در هر رشته به صورت تصادفی انتخاب شدند.

روش جمع‌آوری اطلاعات

پژوهش حاضر از هر دو روش کتابخانه‌ای و میدانی برای گردآوری داده‌ها استفاده نمود: در این روش منابع معتبر (شامل کتاب‌ها، مقاله‌ها، مجله‌ها، سایت‌ها، آمارنامه‌ها و اسناد صوتی و تصویری) مورد بررسی قرار گرفته و اطلاعات مفید با استفاده از ابزارهایی مانند فیش‌برداری، جدول، نقشه یا فرم‌های شبه پرسشنامه یا ترکیبی از همه‌ی آن‌ها استخراج گردید. در روش میدانی نیز از پرسشنامه‌های پژوهش که از دو بخش تشکیل شده است، استفاده شد.

روش‌های تجزیه و تحلیل آماری

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از روش‌های آماری زیر استفاده گردید:

۱. از آماره‌های توصیفی (میانگین، فراوانی، واریانس، نمودار، جدول و...) جهت تنظیم و تلخیص و به عرض نمایش درآوردن داده‌های به دست آمده از متغیرها استفاده شد.
۲. برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش، از آزمون مستقل استفاده شد؛ همچنین برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار SPSS استفاده گردید.

بررسی نرمال بودن



جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها، از آزمون کالموگراف اسمیرونف استفاده شد که خلاصه نتایج آن در جدول زیر منعکس شده است.

جدول ۱: خلاصه آزمون اسمیرونف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش (n=۶۰)

	یوگا		کاراته	
	sig	K-S	sig	K-S
تاب آوری	.۰۷۰	.۰۷۰	.۰۱۸	.۰۶۵
شادکامی	.۰۱۶	.۰۷۸	.۰۱۸	.۰۶۳
رضایتمندی از زندگی	.۰۱۵	.۰۱۸۴	.۰۱۴	.۰۱۹

بر پایه اطلاعات جدول بالا سطح معنی داری در هر سه متغیر پژوهش هر دو گروه، بزرگتر از ۰/۰۵ است، یعنی نمرات متغیرهای تاب آوری، شادکامی و رضایتمندی از زندگی هر دو گروه، از توزیع نرمال پیروی می کنند.

سوال های پژوهش

سوال ۱: آیا میزان تاب آوری در بین زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران تفاوت وجود دارد؟

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

قبل از اجرای آزمون، فرض یکسانی واریانس های دو گروه با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی و تأیید قرار گرفت (sig = .۰۹۷ ، F = .۰۱۰۰۲).

جدول ۲- آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین تاب آوری زنان ورزشکار کاراته و یوگا

گروهها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	t مشاهده شده	سطح معنادار
کاراته	۳۰	۵۹/۵۷	۱۲/۲	۵۸	۲/۹۹	۰/۰۱
یوگا	۳۰	۶۸/۹۰	۱۱/۹			



چنانکه جدول بالا نشان می دهد t بدست آمده در سطح 0.01 معنی دار است ($t_{58} = 2.99, sig = .01$). بنابر این می توان فرضیه صفر را در سطح 0.01 به نفع فرضیه تحقیق رد کرده و با 99 درصد اطمینان نتیجه گرفت که از نظر "تاب آوری" بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. اما مقایسه میانگین ها حاکی از آن است که زنان ورزشکار رشته یوگا در منطقه ۲ شهر تهران، از تاب آوری بالاتری نسبت به ورزشکاران کاراته برخوردارند.

می توان گفت که یوگا تنها یک روش ورزشی نیست که تاکید آن فقط بر پاره ای حرکات جسمانی باشد. بلکه مجموعه ای است از نرمش ها و کشش های جسمانی، که در کنار آن تمرین های رهاسازی انرژی های روانی نیز وجود دارد. یوگا بر اصل تعادل بین نیروهای روانی و جسمانی تاکید دارد و پایه بسیاری از تمرین های یوگا بر همین اساس گذاشته شده است (کنت، ۲۰۰۷). در واقع می توان گفت یوگا باعث انضباط و هماهنگی نیروهای درونی فرد در مسیر رشد می گردد. یکپارچگی، هماهنگی و وحدت با خویشتن است که یک شخصیت قوی و با مرکزیت شکل یافته در واقع قدرت بیرونی از قدرت درونی ناشی می شود. یوگا با تمرین های درونی سازی در این شکل گیری نقش موثری دارد. همچنین یوگا می تواند با ارتقای تاب آوری در بانوان، باعث افزایش مهارت حل مساله و کفایت اجتماعی می گردد. بنابراین یوگا در افزایش تمرکز و خلاقیت و صبر و شکیبایی موثر نام برده شده و همچنین آن را در انعطاف پذیری ذهن و بدن موثر می دانند. یوگا فقط حرکات بدنی نیست بلکه تقویت کننده جوانب مختلف حیات انسان، بدن، انرژی بدن، مغز، فکر و آگاهی است. بنابراین بانوان می توانند سهم زیادی در سلامت روانی خانواده ها و به دنبال آن جامعه ایفا کنند.

سوال ۲: آیا بین میزان شادکامی در بین زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران تفاوت وجود دارد؟

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

فرض یکسانی واریانس ها با استفاده از آزمون لوین مورد تأیید قرار گرفت ($F = 1/9, sig = .117$).

جدول ۳: آزمون t مستقل جهت مقایسه میانگین شادکامی زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا

گروهها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	t مشاهده شده	سطح معنادار
کاراته	۳۰	۷۵/۵	۱۳/۴	۵۸	۲/۹	۰/۰۱
یوگا	۳۰	۶۴/۶۷	۱۵/۵			

نتایج جدول بالا بیانگر آن است که اختلاف میانگین دو گروه به اندازه ای بزرگ است که بتوان فرضیه صفر را در سطح 0.01 رد کرد ($t_{58} = 2.90, sig = .01$). بررسی میانگین ها نیز نشان می دهد که میانگین ورزشکاران کاراته بالاتر از ورزشکاران یوگاست، از این روی می توان با 99 درصد اطمینان ادعا کرد که میزان شادکامی زنان ورزشکار رشته کاراته منطقه ۲ تهران، به

فیزیکی و اجتماعی گسترده‌تری آگاه می‌سازند، گسترش یافته ما را برای پذیرش اندیشه‌ها و اقدامات تازه آماده می‌کنند و بیش از مواقع عادی خلاق‌تر می‌شویم. هیجان‌های مثبت، بارآوری و تفکر خلاق و توأم با شکیبایی را آسان می‌کند. خود هیجان‌های مثبت نیز ممکن است از همین بینش‌ها و اعمال نو و پایدار نشأت بگیرند. نتایج تحقیق حکمتی پور و همکاران (۱۳۹۳) نیز نشان داد که برنامه ورزشی منظم تاثیر معناداری بر عزت نفس و رضایت از زندگی افراد دارد و اجرای برنامه ورزشی منظم می‌تواند به عنوان روشی جهت ارتقاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین تحقیقات و آموزش‌های مختلفی بر روی رضایتمندی از زندگی صورت گرفته است که نشان دهنده موثر بودن ورزش یوگا بر رضایت از زندگی افراد می‌باشد. به نظر براون و گریگ (۲۰۰۵) اگر تمرینات یوگا به صورت صحیح و اصولی انجام شود، بر افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی موثر خواهد بود. همچنین انجام تمرینات یوگا، به جهت ترشح تعدادی از هورمون‌های غدد مختلف و تاثیر بر روی سیستم عصبی و همچنین مصرف اکسیژن میزان استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند و سبب ایجاد آرامش در زندگی و رفع اضطراب می‌گردد و لذا باعث افزایش سطح بهزیستی و رضایت از زندگی افراد می‌گردد. نکته دیگری که می‌توان به آن اشاره داشت این است که ارتباط تنگاتنگ ذهن و بدن از مدت‌ها پیش روشن بوده است و هدف یوگا به عنوان یک فلسفه زندگی مشرق زمین به تعادل رسانیدن این دو بوده است، لذا یوگا و تمرینات آن با افزایش توان سازگاری دستگاه‌های روانی، عصبی، ایمنی، شناختی و تعدیل سیستم عصبی خودکار و افزایش پایداری جسمی و مقاومت بدن و تعدیل سیستم ایمنی بر افزایش سلامت جسمانی و روانی و رضایت از زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. در نتیجه این امر موجب افزایش سطح سلامت جسمانی و متعاقب آن سلامت روانی افراد می‌شود که متعاقب آن رضایت از زندگی و خوش بینی افراد را در پی خواهد داشت (پارشاد، ۲۰۰۴). از دیگر دلایل تاثیر گذاری که می‌تواند منجر به رضایت از زندگی زنان از ورزش یوگا شده می‌توان به ماهیت یوگا یعنی جذابیت و تاثیرات اجتماعی خاصی که روی افراد دارد، اشاره کرد که می‌تواند با ارتقاء روابط مثبت فرد با دیگران افزایش سطح بهزیستی و رضایت از زندگی را سبب شود (کوستد و دودا، ۲۰۰۹). و همچنین شرایط انگیزشی حاکم بر ورزش یوگا می‌تواند باعث ارتقاء رضایت از زندگی افراد شود.

نتیجه‌گیری

ورزش نقش مهمی در سلامت روانی و رضایت از زندگی افراد ایفا می‌کند، به طوری که در سال ۲۰۰۲ سازمان بهداشت جهانی شعار خود را تحت عنوان تحرک رمز سلامتی مطرح نمود. هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی به دنبال دارد. یوگا از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد، زیرا شرکت در فعالیت‌های یوگا افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌نماید. همچنین یوگا در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، افزایش اعتماد به نفس، تصویر بدنی و اجتماعی مثبت، آرامش در زندگی و تقویت افکار مثبت تاثیر دارد. به نظر پژوهشگران اگر آموزش تمرینات یوگا به صورت صحیح و اصولی انجام شود، بر افزایش رضایت مندی از زندگی موثر خواهد بود. یوگا نوعی نرمش است که بسیاری از حرکات آن در بازتوانی افراد به کار می‌رود. استفاده از نفس‌های عمیق اساس یوگا را تشکیل می‌دهد. یوگا آمیزه‌های از حرکات بدنی خاص تنفسی و تمرکز ذهنی است. یوگا خود به معنی تلفیق است یعنی تلفیقی از حرکات هماهنگ بدن با ذهن که با نفس‌های عمیق این هماهنگی شکل گرفته و تشدید می‌شود. تمرینات جسمی و تنفسی یوگا، انعطاف پذیری و قدرت عضلانی را افزایش می‌دهد، گردش خود و جذب اکسیژن و عملکرد سیستم هورمونی را

