

# 瑜伽參與者的自覺健康狀況、社會支持與流暢體驗之研究

江書杰、熊婉君

E-mail: 9706744@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要目的在瞭解瑜伽參與者自覺健康狀況、社會支持與流暢體驗之關係。本研究採用問卷調查法，以彰化縣三所社區大學瑜伽學員為研究對象，總計發出358份問卷，有效問卷為321份，有效問卷回收率為89.67%。回收資料以統計套裝軟體SPSS 12.0中文版執行，採用描述性統計、單因子變異數及Scheffe事後比較、皮爾森相關積差及多元迴歸分析等統計分析後獲得以下結果：一、瑜伽參與者的自覺健康狀況、社會支持與流暢體驗的現況皆屬中上程度。二、參與行為特性中的年資和次數與自覺健康狀況達顯著正相關；每次上課時間的長短與自覺健康狀況未達顯著相關。三、不同參與行為特性的瑜伽參與者在流暢體驗上有顯著差異。四、自覺健康狀況與整體流暢體驗呈現顯著正相關。五、社會支持與流暢體驗呈現顯著正相關。六、參與行為特性、自覺健康狀況及社會支持對於整體流暢體驗有顯著預測力，其中重要預測因素依序為友伴支持、自覺健康狀況、家人支持、瑜伽老師支持、參與年資及每週參與次數。最後，根據研究的結果，建議可吸納未婚族群、開設男性瑜伽專班、將瑜伽納入國中小教學課程中，以提供瑜伽運動推廣單位、瑜伽參與者及未來研究之參考。

關鍵詞：瑜伽；自覺健康狀況；社會支持；流暢體驗

## 目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iv
誌謝辭	vi	內容目錄	vii
	ix	圖目錄	x
	1	第一章 緒論	
	1	第一節 研究背景與動機	1
	3	第二節 研究目的	3
	4	第三節 研究範圍	4
	4	第四節 研究限制	4
	5	第五節 名詞釋義	5
	7	第二章 文獻探討	7
	7	第一節 瑜伽介紹	7
	7	第二節 自覺健康狀況	7
	16	第三節 社會支持	16
	20	第四節 流暢體驗	20
	26	第五節 文獻總結	26
	37	第三章 研究方法	37
	39	第一節 研究問題	39
	39	第二節 研究架構	39
	41	第三節 研究工具	41
	44	第四節 抽樣方法	44
	44	第五節 量表預試	44
	49	第六節 正式資料蒐集	49
	49	第七節 資料分析方法	49
	50	第四章 研究結果與討論	50
	52	第一節 描述性統計分析	52
	52	第二節 參與行為特性與自覺健康狀況之相關	52
	59	第三節 不同參與行為特性的瑜伽參與者在流暢體驗上的差異	59
	60	第四節 自覺健康狀況與流暢體驗之相關	60
	63	第五節 社會支持與流暢體驗之相關	63
	64	第六節 流暢體驗之預測因素	64
	66	第五章 結論與建議	66
	69	第一節 研究結果陳述	69
	69	第二節 結論	69
	70	第三節 建議	70
	71	參考文獻	71
	74	附錄A SF-36核准使用文件	74
	98	附錄B Flow State Scale量表中英文對照	98
	99	附錄C 預試問卷	99
	102	附錄D 正式問卷	102
	106		106

## 參考文獻

- 一、中文部分 Adamany, K., & Loigerot, D. (2005), 彼拉提斯輕百科(麥夏美譯), 台北:山岳文化(原文於2004年出版)。 Belling, N. (2005), 瑜伽慢慢來(王俐之譯), 台北:相映文化(原文於2001年出版)。 Csikszentmihalyi, M. (1993), 快樂, 從心開始(張定綺譯), 台北:天下文化股份有限公司(原文於1990年出版)。 Csikszentmihalyi, M. (1998), 生命的心流 - 追求忘我專注的圓融生活(陳秀娟譯), 台北:天下遠見出版股份有限公司(原文於1997年出版)。 SF-36臺灣版(2005, September 29), 使用SF-36臺灣版注意事項, [線上資料], 來源: <http://sf36.cgu.edu.tw/guideline.htm> Singh, K. S. (1997), 生命的桂冠(聖人之路編譯小組譯), 台北:音流出版事業股份有限公司, (原文於1961年出版)。 Turlington, C. (2006), 生活瑜伽, (王俐之, 柯佳伶, 廖薇真, 李茶譯), 台北:相映文化。 牛玉珍(1994), 教師規律運動行為影響因素之研究 - 以交通大學為例, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。 內政部社會司(2007), 近年我國老人人

口數一覽表[線上資料]，來源：<http://sowf.moi.gov.tw/04/07/1/1-03.htm> [2007, August 9]。井手由記(2005)，彼拉提斯塑身操：從體內變成窈窕美人(彭春美譯)，台北：漢欣文化事業有限公司。尤可欣(2005, August 1)，瑜伽，最時尚的運動，*Cheers雜誌*，59，76-80。王治平(2005)，中老年人運動社會支持、知覺運動障礙對運動參與程度與生活滿意度關係研究，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。王秀紅，邱啟潤，王瑞霞，李建廷(1992)，婦女健康行為及其相關因素 - 以高雄市三民區及屏東縣高樹鄉居民為例。*公共衛生*，19(3)，251-265。王香蘋(2003)，台灣老人罹病、活動功能、及健康自評的分析：1989年-1996年，*台灣福利社會學刊*，3，77-106。王淑芳(2000)，影響婦女孕期運動行為之相關因素研究，國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。江信男(2004)，罹病嚴重度、自覺健康、社會支持與台灣地區老人憂鬱之關係，國立成功大學醫學院行為醫學研究所未出版之碩士論文。安奇(2005)，婦科門診個別諮詢介入對更年期婦女之更年期症狀困擾、健康行為及自覺健康狀況成效之探討，國立台北護理學院護理研究所未出版之碩士論文。李明憲(1998)，國小、國中學生體能活動、健康體能相關影響因素之調查研究--花蓮縣宜昌國民小學、宜昌國民中學二所學校為例，國立師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。李奇燁(2005)，健康風險與民眾自覺健康狀況之研究，亞洲大學健康管理研究所未出版之碩士論文。李春香(2007)，社區老人日常生活功能、自覺健康狀態、憂鬱狀態與自殺意念之相關性探討，私立輔英科技大學護理系未出版之碩士論文。李素箱(2005)，台中地區社區民眾運動情形與健康狀況調查研究，*大專體育學刊*，7(1)，131-145。李彩華，方進隆(1998)，國中生身體活動量與體適能相關因素研究，*中華民國體育學會體育學報*，25，139-148。李碧霞(2001)，中老年人運動階段、身體活動量及其影響因素之研究—以臺北市中山區居民為例，國立台灣師範大學衛生教育學系未出版之博士論文。李德仁(1995)，瑜珈對兒童身心適應能力之發展，*中華體育*，80，27-31。李鑑軒(2007)，資訊工作人員之生命流對工作滿意及生活滿意的影響，國立中央大學資訊管理學系未出版之碩士論文。呂碧琴(1997)，瑜珈體位法對大學女生健康適能的影響效果探討，*臺大體育學報*，1，233-254。沖正弘(1960)，改造身心的瑜珈哲學與行法(楊增紅，林英昭譯)，台北：中華民國沖道瑜珈會(原文於2002年出版)。沈桂枝(2001)，活動型老人之社區參與行為與社會支持之相關研究，國立台北護理學院護理系研究所未出版之碩士論文。宋敏如(2005)，瑜珈運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討，國立台北護理學院護理研究所未出版之碩士論文。吳和和(1986)，現代瑜珈，台北：金逸園書有限公司。吳姿瑩，卓俊伶，彭木蘭(2001)，青少年身體活動及其人際影響、認知變項及和當時行為競爭需求之關聯分析 - 健康促進模式之應用，*大專體育學刊*，3(1)，39-53。林佳蓉(2001)，老人生活滿意模式之研究，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。林惠琦(1997)，社區精神分裂病患主要照顧者之附和、社會支持與心理健康，高雄醫學院護理研究所未出版之碩士論文。林新龍(2005)，大學教師的健康狀況與規律運動，*運動休閒管理學報*，2(2)，55-65。邱怡玟、黃秀梨、高淑芬(1999)龜山鄉舊路村老人健康狀況之調查研究，*公共衛生*，25(4)，213-223。卓怡君(2006)，台灣瑜珈市場年商機50億，*大紀元時報*[線上資料]，來源：<http://tw.epochtimes.com/bt/6/12/bt/6/12/26/n1569107.htm> [2006, December 26]。周玉慧，楊文山，莊義利(1999)，晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康，*人文及社會科學集刊*，10(2)，227-265。柯志賢(2004)，不同身體質量指數與身體活動量教師自覺健康狀況之研究，國立台灣師範大學體育學系未出版之碩士論文。洪冬桂(1986)，我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究，國立台灣師範大學教育研究所未出版之博士論文。洪睿聲(2005)，瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響，*國立屏東師範學院體育學系體育研究所未出版之碩士論文*。侯慧明(2004)，長期照護機構老人憂鬱狀態社會支持與孤寂感相關性之探討，*私立中國醫藥大學護理學研究所未出版之碩士論文*。施雅薇(2004)，國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯，*國立成功大學教育研究所未出版之碩士論文*。唐億淨，李孟智，王玉潯，吳麗芬，黃孝鏘，卓良珍，周碩頌(1999)，老人自覺健康狀態及其影響因素，*中華民國家庭醫學雜誌*，9(1)，31-42。高迪理(1991)，社會支援體系概念之架構之探討，*社區發展季刊*，45，24-32。高竟峰(2003)，流暢經驗與飛鏢投擲運動表現及腦波關係之研究，*台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文*。高嘉鞠(2008)，瑜珈教室消費者參與動機與持續涉入模式之研究，*大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文*。修慧蘭(1985)，台北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀，*國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文*。孫藝琴(2003)，第三孕期孕婦執行瑜珈運動對孕期不適及生產自我效能之成效探討，*國立台北護理學院護理助產研究所未出版之碩士論文*。袁淑芬(2005)，大台北地區護理之家照顧服務員工作生活品質與自覺健康狀況，*國立台北護理學院醫護管理學系未出版之碩士論文*。荻山真美子(2005)，*學瑜珈第一本書*(蕭志強譯)，台北：世茂出版社。陸文瀾(2001)，*健康魔法書：8分鐘，青春美麗自然來*，台北：民視文化事業股份有限公司。梁玉秋，曾明郎(2005)，循序漸進的學習瑜珈，*大專體育*，81，8-11。梁浙西，張明正，吳淑瓊(1993)，台灣地區老人健康狀況與醫療服務之利用，*台灣地區老人健康與生活研究論文集*，1，2-1-2-25，台中：台灣省家庭計畫研究所。郭盈均(2007)，單車休閒者遊憩動機、持久涉入與其心流體驗關係之研究，*私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文*。郭肇元(2003)，休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，*國立政治大學心理學系未出版之碩士論文*。教育部(2001)，*國民中小學九年一貫課程暫行綱要-健康與體育學習領域*，台北：教育部。許惠英(2004)，高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研究，*台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文*。張永進(2003)，運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響，*國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文*。張孝銘(2006)，遊客登山冒險遊憩參與行為模式之研究-以台中縣鳶嘴山為實證，*運動休閒管理學報*，3(2)，50-62。張佩瑜(2005)，登山者的休閒活動動機和社會支持對登山承諾及登山行為的影響，*國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文*。張和(1984)，*康樂瑜珈*，台北：五洲出版社。張郁芬(2001)，國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究，*國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文*。張家銘，李一民，陳聰廉(2006)，瑜珈運動參與者之滿意度、工作滿意與生活滿意之關係實證研究，*台灣體育運動管理學報*，4，112-128。張素紅(1995)，老人寂寞與自覺健康狀況、社會支持之相關研究，*高雄醫學院護理學研究所未出版之碩士論文*。張素紅，楊美賞(1999)，老人寂寞與其個人因素、自覺健康狀況、社會支持之相關研究，*高雄醫學科學雜誌*，15(6)，337-347。張笠雲(1998)，*醫療與社會*，台北：巨流圖書公司。張清源(2003)，保齡球員目標涉入、能力知覺、賽前狀態焦慮、注意力型態與流暢經驗關係之研究，*國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文*。張惠芝(2003)，探討瑜珈訓練對原發性痛經患者體內同半胱胺酸及一氧化氮濃度之影響，*國立台北護理學院中西醫結合護理研究所未出版之碩士論文*。莊焯夙(1999)，角色壓力社會支持與工作投入之關連性研究—以資訊從業人員為例，*私立長庚大學管理學研*

究所未出版之碩士論文。莊雅雯(2004), 活動志願工作者人格特質、參與動機與神馳體驗關係之探討, 私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。陳玉芬(2006), 瑜伽整脊小百科, 台北:相映文化。陳金鼓(2000), 瑜伽訓練對靜態工作女性之健康體適能影響, 華岡理科學報, 17, 83-91。陳金鼓, 甘光熙(2000), 瑜伽對大學生基本體能之影響, 體育與運動, 104, 49-55。陳亭蘭(2004), 瑜伽運動對氣喘學童健康體適能改善之成效探討, 私立輔仁大學護理學系未出版之碩士論文。陳冠丹(1993), 冠丹瑜珈, 台北:千華圖書出版事業有限公司。陳建利, 王崇仁, 蔣憶德, 陳淑滿, 羅玉枝(2006), 桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之關聯研究, 大專體育學刊, 8(2), 77-85。陳泉榮(2006), 臺北縣某國中學生校園事故傷害調查-以七、八年級為對象, 國立臺灣師範大學體育學系未出版之碩士論文。陳振聲(2004), 銀髮族自覺健康狀況與休閒阻礙關係之研究-以團體國外旅遊為例, 國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。陳雅苓(2004), 更年期問題解決因應方式與自覺健康, 國立台灣大學衛生政策與管理研究所未出版之碩士論文。深堀真由美(2005), 呼吸式瑜珈(楊明綺譯), 台北:時報文化出版企業股份有限公司。彭紫娟(2005), 強力適能瑜珈對停經婦女荷爾蒙濃度與抗氧化能力之影響, 國立新竹教育大學體育學系未出版之碩士論文。馮嘉玉(2003), 國中學生電玩遊戲使用經驗、成癮傾向及其自覺健康狀況之研究, 國立台灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。黃明怡(2007), 初識經絡瑜珈, [線上資料], 來源: <http://www.la18.tv/cs/blogs/uhuang/archive/2007/4/1.aspx> [2007, April 1]。黃孟立(2006), 深度休閒流暢經驗之研究—以晨泳會員為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。黃秀蘭(2005), 社區獨居老人自我照顧能力、自覺健康狀況、憂鬱情形與生命意義之探討, 國立台北護理學院護理研究所未出版之碩士論文。黃璉華(1993), 鄉村社區老人健康自評、信念與行為, 公共衛生, 20(3), 221-233。曾巧芬(2001), 護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康相關研究-以臺北護理學院學生為例, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。曾旭民, 盧瑞芬, 蔡益堅(2003), 國人生活品質評量(I):SF-36台灣版的常模與效度檢測, 台灣公共衛生雜誌, 22(6), 512-518。曾譯令, 李淑杏, 李孟智(1995), 偏遠地區與城市地區老年人健康狀況之比較, 中山醫學雜誌, 6(1), 65-87。雷飛鵬(2002), 新辭海, 台南:世一出版社。詹建富(2007, June 17), 長期練瑜珈「硬拗」腰椎壞了, 聯合報(台北), A3版。葉卉軒(2006), 時尚瑜珈 / 什麼? 邊做瑜珈還要邊唸咒語? [線上資料], 來源: <http://www.ettoday.com/2006/03/03/11336-1911924.htm> [2006, March 3] 葉家華(2007), 國小競技體操選手訓練歷程的心流經驗, 國立台北教育大學體育學系未出版之博士論文。楊孟容(2003), 不同背景變項的大專跆拳道運動員傷害後情緒反應之研究:以性別角色、社會支持為指標, 國立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。楊胤甲(2006), 愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究, 私立靜宜大學觀光事業研究所未出版之碩士論文。楊雅雲(2005), 臺北市國小學童自覺健康狀況與運動行為之研究, 台北市立師範學院體育研究所未出版之碩士論文。熊曉芳(2000), 獨居老人之社會支持及相關探討, 長庚護專學報, 2, 53-69。趙文祺(2004), 體驗教育活動參與者內在動機、活動投入程度與神馳體驗關係之探討, 私立大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。趙珮璇(2003), 老榮民自覺健康狀況、憂鬱狀態及生活品質相關性之探討, 私立中國醫藥學院護理學研究所未出版之碩士論文。彰化縣政府教育處社教科(2008), 社教科鍊結表單[線上資料], 來源: <http://www.boe.chc.edu.tw/boepage/社教科資料夾/link-menu.htm> [2008, March 16]。維基百科(2008), 瑜珈[線上資料], 來源: <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%91%9C%E7%8F%88#.E7.8F.BE.E4.BB.A3.E7.91.9C.E4.BC.BD> [2008, January 25]。劉美珠(1990), 瑜珈 - 身心合一的科學, 中華體育, 13, 45-50。劉暘(2005), 熱瑜珈, 台北:悅智文化。蔣強, 錢海紅(2005), 我到底怎麼了? 自我身心健康管理, 台北:生智文化事業股份有限公司。鄭青青(2004), 探討都會型社區獨居老人接受社區服務對其自覺健康狀況與生活品質, 國立台北護理學院護理研究所未出版之碩士論文。蔡苡澂(2005), 高爾夫假期參與者之內在動機、涉入程度與心流體驗之研究, 私立中國文化大學觀光事業研究所未出版之碩士論文。蔡英美, 王俊明(2006), 中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係, 台灣運動心理學報, 9, 109-131。蔡桂城(2006), 老人社會支持、自覺健康狀況、休閒參與與生活效能之相關研究 - 以台中市長青學苑老人為例, 朝陽科技大學休閒事業管理系未出版之碩士論文。蔡淑菁(1996), 臺北市國小學童體能活動量及其影響因素之研究, 盧瑞芬, 曾旭民, 蔡益堅(2003), 國人生活品質評量(I):SF-36台灣版的發展及心理計量特質分析, 台灣公共衛生雜誌, 22(6), 501-511。蕭亞軒(2004), 第五大道的Pilates, 台北:如何出版社有限公司。蕭雅馨(2005), 十二週強力適能瑜珈訓練對靜態工作女性之生理及健康體適能的影響, 私立大葉大學運動事業管理學系未出版之碩士論文。戴彰佑(2004), 憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究, 國立屏東師範學院體育學系未出版之碩士論文。謝佳容(1999), 社區精神分裂病患主要照顧者人格堅韌性與其他健康狀況相關性探討, 國立臺灣大學醫學院護理研究所未出版之碩士論文。謝秀芳(2004), 運動社會支持與女性運動行為之探討, 大專體育, 74, 110-114。鍾文慎, 張新儀, 石曜堂, 溫啟邦(2003), 國人自覺心理健康:2001年國民健康訪問調查結果, 台灣公共衛生雜誌, 22(6), 465-473。鍾志強(2000), 大學生之運動社會支持研究, 中華民國體育學會體育學報, 28, 101-110。聶喬齡(2000a), 心理技能、運動表現與流暢經驗關係之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。聶喬齡(2000b), 不同性別、運動項目、經驗長短及特質性焦慮在運動流暢經驗上的差異, 中華體育季刊, 14(2), 116-123。藤本憲幸(1981), 自學瑜珈入門(月姿譯), 台南:大眾書局。藍辰聿(1998), 臺北市某國小學童中重度體能活動及其影響因素之研究, 國立師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。羅明葵(2000), 談終身運動的養成, 大專體育, 51, 78-82。鐘東蓉(2000), 臺北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。蘇怡菁(2006), 不同背景因素及運動階段之國小學童家長其運動健康信念及運動社會支持之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。蘇迺棻(2004), 溯溪參與者非學業性自我概念對流暢經驗的影響暨驗證流暢原始模式與四向度模式, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。嚴苑華(1992), 圖解瑜珈自然健康法, 台北:遠流出版社。二、英文部分 Alter, M. J. (1988). Science of Stretching, Illinois: Human netics, 3-9. Barrera, M., Slander, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. American Journal of Community Psychology, 9(4), 435-447. Berger, B.G., & Owen, D. R. (1988). Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise Modes: Swimming, Body Conditioning, Hatha Yoga, Fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59(22), 148-159. Berlin, J. A., & Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activities in the prevention of coronary heart disease. American Journal of Epidemiol, 132, 618-628. Birkel, D. A., & Edgren, L. (2000). Hatha yoga: improved vital capacity of college students. Alternative Therapies in

Health and Medicine, 6(6), 55-63. Brown, G. W. (1974). Meaning, measurement and stress of life events. In B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, 313 – 332. New York: John Wiley & Sons.

Caplan, G. (1974). *Social support and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.

Carli, M., Delle F. A., & Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and U.S. students, In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press, 288-306.

Clarke, G.S., & Haworth, T. J. (1994). Flow experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-313.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*, San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.

Felner, R. D. (1984). Vulnerability in childhood: A preventative framework for understanding children's efforts to cope with life stress and transitions. *Prevention of problems in childhood*. New York: Wiley.

Fillenbaum, G. G. (1979). Social context and self-assessments of health among the elderly. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(1), 45 -51.

Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Hobfoll, S. E., & Vaux, A. (1993). Social support: Social resources and social context. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress* (2nd ed., pp. 685-705). New York: Free Press.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Massachusetts: Addison Wesley.

Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.

Jensen, G. M., Counte, M. A., & Glandon, G. L. (1992). Elderly health beliefs, attitudes, and maintenance. *Preventive Medicine*, 21, 483-497.

Kolasinski, S. L., Garfinkel, M., Tsai, A. G., Matz, W., Van, D. A., & Schumacher, H. R. (2005). Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 689-693.

Kristal, A. R., Littman, A. J., Benitez, D., & White, E. (2005). Yoga practice is associated with attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(4), 28-33.

Malecki, C. K., & Elliott, S. N. (1999). Adolescents' ratings of perceived social support and its importance: Validation of the Student Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 36, 473-483.

Manjunath, N. K., & Telles, S. (2004). Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(3), 353-356.

Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266-287). New York: Cambridge University Press.

Mijiyawa M., Onionkitan O., Kolani B., & Koviko T. (2000). Low back pain in hospital outpatient in Lome (Togo). *Joint Bone Spine*, 67, 553-558.

Nass, R. W. (1980). Limber Up with Yoga. Ideal for Cyclist, yoga will stretch your muscles and relax your body. *Cycling Journal*, 21(2), 70-74.

Norbek, J. S. (1981). Social support: A model clinical research and application. *Advances in Nursing Science*, 3(4), 43-59.

Norman, A., & Bente, W. (1992). Parental and peer influences on leisure time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly and Support*, 63(4), 341-348.

Novak, P. T., & Hoffman, L. D. (1997). Measuring the flow experience among web users. Interval Research Corporation [Online], Available: [http://sloan.ucr.edu/blog/uploads/papers/Measuring%20the%20Flow%20Experience%20Among%20Web%20Users%20\[Hoffman,%20Novak%20-%20July%201997\].pdf](http://sloan.ucr.edu/blog/uploads/papers/Measuring%20the%20Flow%20Experience%20Among%20Web%20Users%20[Hoffman,%20Novak%20-%20July%201997].pdf) [1997, July 31].

Pansare, M. S. (1989). Effect of Yogic Training on Serum LDH Levels. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 29(2), 177-178.

Ripoll, E. & Mahowald, D. (2002). Hatha Yoga therapy management of urologic disorders. *World Journal of Urology*, 20, 306-309.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34(1), 25-32.

Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavior Medicine*, 4, 381-406.

Singh, V., Wisniewski, A., Britton, J., & Tattersfield, A. (1990). Effect of yoga breathing exercises (pranayama) on airway reactivity in subjects with asthma. *Lancet*, 335, 1381-1383.

Stewart, A. L., Hays, R. D., & Ware, J. E. (1988). Communication: The MOS short-form general health survey. *Medical Care*, 26(7), 724-732.

Swindle, R. W. (1983). Social networks, perceived social support and coping with stress. *Preventive psychology: Theory, research and practice in community intervention*. New York: Pergamon, 87 – 103.

Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423.

Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). Effects of Hatha Yoga Practice on the Health-Related Aspects of Physical Fitness. *Preventive Cardiology*, 4(4), 165-170.

Treiber, F.A., Baranowski, T., Braden, D.S., Strong, W.B., Levy, M., & Knox, W. (1991). Social support for exercise: Relationship to physical activity in young adult. *Preventive Medicine*, 20, 737-750.

Visweswarajah, N. K., & Telles, S. (2004). Randomized trial of yoga as a complementary therapy for pulmonary tuberculosis. *Respirology (Carlton, Vic.)* 9(1), 96-101.

Webster, J., Trevino, K. L., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human-computer interactions. *Computers in Human Behavior*, 9(4), 411-426.

Weller, S. (1997). Yoga for tired legs and aching back. *The Canadian Nurse*, May, 20-23.

Williams, K.A., Petronis, J., Smith, D., Goodrich, D., Wu, J., Ravi, N., Doyle, E. J., Gregory, Juckett, R., Munoz, Kolar, M., Gross, R., & Steinberg, L. (2005). Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain*, 115(1), 107-117.

Wills, T. A. (1985). Support functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health*. Orlando: Academic Press, 61-78.