

A Study on Relationships among Motivation, Benefits of Leisure and Well-being in Yoga Participants

許美玉、李宗愷

E-mail: 9805467@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

The purpose of the study is to clarify the relationships among participating motivation, benefits of leisure and well-being of Yoga participants in Changhua County. We first examine the causal relationship of any two variables, and then test the mediating effects of benefits of leisure between participating motivation and well-being. A questionnaire survey is used in this study in order to sample from Yoga participants with convenience sampling in Changhua County. A total of 288 questionnaires are distributed. Two hundred and fifty-five (255) effective responds are received. The Data from the valid questionnaires are analyzed with the statistical software SPSS 12.0. Statistic analyses include descriptive statistics, factor analysis, reliability analysis, Pearson correlation, and regression analysis. The results are as follows:

1. The relation between participating motivation and benefits of leisure is significantly positive correlations and also has a positively significant influence.
2. The relation between benefits of leisure and well-being is significantly positive correlations and also has a positively significant influence.
3. The relation between participating motivation and well-being is significantly positive correlations and also has a positively significant influence.
4. Participating motivation, benefits of leisure and well-being are all positively related. Benefits of leisure are found to have a significant mediating effect on the relationship between participating motivation and well-being.

Keywords : yoga、 participating motivation、 benefits of leisure、 well-being

Table of Contents

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	v
內容目錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	x
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第二章 文獻探討	6
第一節 瑜珈介紹	6
第二節 參與動機	16
第三節 休閒效益	30
第四節 幸福感	43
第三章 研究方法	57
第一節 研究架構	57
第二節 研究推論與假設	58
第三節 變數之操作性定義	63
第四節 問卷設計	65
第五節 研究對象與抽樣	69
第六節 統計方法	70
第四章 研究結果與分析	72
第一節 樣本資料分析	72
第二節 效信度分析	74

第三節	平均數分析	80
第四節	參與動機、休閒效益與幸福感之相關分析	91
第五節	迴歸分析	99
第五章	結論與建議	115
第一節	結論	115
第二節	研究建議	124
參考文獻	128
附錄	研究問卷	146

表目錄

表 2-1	國內各專家學者對動機名詞釋義	17
表 2-2	一群學者對運動參與的動機研究結果一覽表	19
表 2-3	學者所編制之運動參與動機測量工具摘要表	22
表 2-4	國內外針對運動及休閒參與動機衡量構面表	24
表 2-5	國內休閒效益衡量構面表	36
表 2-6	幸福感定義摘要表	44
表 2-7	幸福感測量工具表	51
表 3-1	參與動機量表構面與問項	65
表 3-2	休閒效益量表構面與問項	67
表 3-3	幸福感量表構面與問項	68
表 3-4	人口統計變項	69
表 3-5	私人瑜珈教室概況	69
表 4-1	研究樣本分析	73
表 4-2	參與動機探索性因素分析	76
表 4-3	休閒效益探索性因素分析	77
表 4-4	幸福感探索性因素分析	78
表 4-5	信度分析表	80
表 4-6	參與動機各構面平均數分析	81
表 4-7	體適能/健康管理各題項之平均數分析	81
表 4-8	外表/體重管理各題項之平均數分析	82
表 4-9	壓力/情緒管理各題項之平均數分析	83
表 4-10	社交需求各題項之平均數分析	84
表 4-11	休閒效益各構面平均數分析	84
表 4-12	心理效益各題項之平均數分析	85
表 4-13	生理效益各題項之平均數分析	86
表 4-14	社交效益各題項之平均數分析	87
表 4-15	幸福感各構面平均數分析	87
表 4-16	生活滿意各題項之平均數分析	88
表 4-17	人際關係各題項之平均數分析	89
表 4-18	自我肯定各題項之平均數分析	89
表 4-19	身心健康各題項之平均數分析	89
表 4-20	參與動機、休閒效益與幸福感之相關分析	91
表 4-21	參與動機各構面與休閒效益各構面之相關分析	93
表 4-22	休閒效益各構面與幸福感各構面之相關分析	96
表 4-23	參與動機各構面與幸福感各構面之相關分析	99
表 4-24	參與動機對休閒效益之迴歸分析	100
表 4-25	參與動機各構面對休閒效益的生理效益之迴歸分析	101
表 4-26	參與動機各構面對休閒效益的心理效益之迴歸分析	102
表 4-27	參與動機各構面對休閒效益的社交效益之迴歸分析	103
表 4-28	休閒效益對幸福感之迴歸分析	104
表 4-29	休閒效益各構面對幸福感的生活滿意之迴歸分析	105
表 4-30	休閒效益各構面對幸福感的人際關係之迴歸分析	106

表 4-31 休閒效益各構面對幸福感的身心健康之迴歸分析	107
表 4-32 休閒效益各構面對幸福感的自我肯定之迴歸分析	108
表 4-33 參與動機對幸福感之迴歸分析	109
表 4-34 參與動機各構面對幸福感的生活滿意之迴歸分析	110
表 4-35 參與動機各構面對幸福感的人際關係之迴歸分析	111
表 4-36 參與動機各構面對幸福感的身心健康之迴歸分析	112
表 4-37 參與動機各構面對幸福感的自我肯定之迴歸分析	113
表 4-38 幸福感對參與動機及休閒效益之層級迴歸分析	114
表 5-1 研究假設驗證結果彙整表	115

圖目錄

圖 3-1 研究架構圖	57
-----------------------	----

REFERENCES

一、中文部份何瑛(1999), 主觀幸福感概論, 重慶師院學報, 4, 113-145. 余幸秀(2005), 臺北市社區大學學員參與休閒運動的動機與滿意度之研究, 私立輔仁大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。余玥?(2004), 單?活動?與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效?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。吳永發(2006), ?跑運動?與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究, 國?體育學院體育推廣學系未出版碩士?文。吳和和(1986), 現代瑜珈, 台北:金逸圖書有限公司。吳科驊(2006), 登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究, 國立臺灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。吳珩潔(2002), 大台?地區民眾休閒滿意與幸福感之研究, 國?台灣師範大學運動與休閒管?研究所未出版之碩士?文。吳尊賢(1992), 人生幸福的追尋, 台北:行政院文化建設委員會編。吳筱雯(2005), 桃園縣已婚?性教師生活壓?與休閒?與、休閒滿意及幸福感之相關研究, 國?體育學院體育研究所未出版之碩士?文。宋敏如(2006), 瑜珈運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾之成效之探討, 國立台北護理學院護理研究所未出版碩士論文。巫靜怡, 林麗娟(2008), 瑜珈運動對身心減壓的效益, 中華體育季刊, 22(1), 47-54. 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. 周紹忠, 岑漢康(2000), 體育心理學, 台北市:亞太出版社。周嘉琪, 胡凱揚(2005), 健身運動參與動機量表的編製, 大專體育學刊, 7(1), 117-129. 季力康(1997), 運動對心理的益處, 體育論壇, 34, 4-7. 林子雯(1996), 成人學生多重角色與幸福感之相關研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版碩士論文。林宜蔓(2004), 游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版碩士論文。林東泰(1992), 休閒教育與其宣導策略之研究, 台北:師大書苑。林欣慧(2002), 解說成效對休閒效益體驗之影響以登山健行為例, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。林政輝(2007), 慢速壘球休閒運動者之運動動機、參與行為與運動用具消費行為之研究 - 以彰化縣地區為例, 私立大葉大學休閒事業管理學系未出版碩士論文。林祐修(2007), 瑜珈運動對國小學童動作協調能力之影響, 國立臺南大學體育學系未出版碩士論文。林清山(1985), 休閒活動的理論與實務, 台北:輔仁大學。林曉怡(2005), 台南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究, 台北市立體育學院運動科學研究所碩士班未出版之碩士論文。?岑怡(2005), 有氧舞蹈?與者身體自我概?、?與動機及健身運動承?對運動?與?為之影響, 國?體育學院體育研究所未出版碩士?文。阿南達瑪迦(1997), 喜悅之路—瑜珈靜坐手冊, 台北:阿南達瑪迦靜坐協會出版。施建彬(1995), 幸福感來源與相關因素之探討, 國立高雄醫學院行為科學研究所未出版碩士論文。施建彬, 陸洛(1997), 幸福心理學, 台北:巨流。洪光明(2004), 瑜珈, 這樣做就對了, 台北:相映文化。洪煌佳(2002), 突破休閒活動之休閒效益研究, 國?台灣師範大學運動與休閒管?研究所未出版之碩士?文。洪睿聲(2005), 瑜珈體位法對安養機構老年人心理生理健康相關因素之影響, 國立屏東師範學院體育學系未出版之碩士論文。洪睿聲, 陳坤檸(2003), 瑜珈之生理心理功能, 大專體育, 69, 147-155. 馬上鈞(2002), 休閒效益與生活壓力關係之研究--以高雄地區郊山登山者為例, 國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所未出版之碩士?文。馬啟偉, 張?為(1996), 體育運動心?學, 臺?市:東華。高俊雄(1995), 休閒利益三因素模式, 戶外遊憩研究, 8(1), 15-28. 高俊雄(1996), 休閒概念面面觀, 國立體育學院論叢, 6(1), 69-78. 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, 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。涂秀文(1999), 國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文。張少熙(2003), 台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究, 國立臺灣師範大學未出版博士論文。張春興(1987), 心?學, 台?:東華書局。張春興(1991), 張氏心理學辭典, 台北市:東華書局。張春興(1994), 教育心理學-三化取向的理論與實踐, 台北:東華書局。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. 張惠芝(2004), 探討瑜珈訓練對原發性痛經患者體內同半胱氨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碩士論文。梁玉秋, 曾明郎(2005), 循序漸進的學習瑜珈, 大專體育, 81, 8-11. 莊慧秋(1987), 幸福哪裡來?幸福理論的探索, 中國人幸福觀-命運與幸福, 192-202, 台北:張老師出版社。許志賢(2002), 臺閩地區高級中等學校校長?與休閒運動之研究, 國?臺灣體育學院體育研究所未出版碩士?文。許嬭雅(2008), 瑜珈參與者的休閒效益與幸福感之相關研究, 國立臺東大學體育教學碩士在職專班未出版之碩士論文。許碧章(2006), 臺北縣國民小學手球團隊學童運動參與動機與社會支持之研究, 台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。陳中雲(2002), 國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究 - 以臺北縣公立國民小學教師為例, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。陳秀華(1992), 健康適能俱?部會員消費者?為之研究, 國?體育學院體育研究所未出版之碩士?文。陳亭蘭(2004), 瑜珈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碩士論文。陳美燕(1995)，運動動機量表之信度與效度分析，國立體育學院論叢，5(2)，185-196。陳桂敏，洪瑄曼(2006)，探?瑜珈的身心治?效益，長期照護雜誌，10(2)，190-202。陳嘉雯(2006)，登山健?活動之登山客持續涉入、休閒效?與幸福感關係之研究，私立銘傳大學觀光研究所未出版碩士論文。陳彰儀(1989)，工作與休閒 - 從工業心?學的觀點探討休閒的現況與??，臺?市:淑馨出版社。陸洛(1998)，中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，國家科學委員會研究彙刊，8(1)，115-137。曾煥華(1989)，步行運動的科學，臺北:銀禾出版社。湯海燕(2005)，論瑜伽的審美價值與健身意義，體育成人教育學刊，21(4)，28-29。程祈斌(2007)，全國中等學校橄欖球校隊選手運動參與動機與社會支持之研究，臺北市立體育學院運動科學研究所碩士班未出版之碩士論文。程紹同(1994)，現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理，中華體育季刊，7(4)，25-30。黃文宗(2006)，彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究，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。黃建人(2003)，以運動類型論心理上安適感效應，大專體育，66，123-128。黃素珍(2006)，健身運動者之身體意象、運動?與動機與運動?為之研究，國?體育學院體育研究未出版之碩士論文。黃鴻斌(2003)，健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究 - 以金牌健康體適能俱樂部為例，私立南華大學旅遊事業管理研究所未出版之碩士論文。黃瓊妙(2000)，台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討，私立中國文化大學碩士論文。黃耀鎰(2006)，台中市健康體適能俱樂部會員參與動機、參與行為、顧客滿意度及品牌忠誠度關係之研究，私立大葉大學運動事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。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，私立靜宜大學管理碩士在職專班未出版碩士論文。楊國樞(1990)，生活素質的心理學觀，中華心理學刊，22，11-24。楊澤波 (1995)，孟子幸福觀與後世去欲主義的產生(上)，孔孟月刊，10，2-10。劉美珠(1990)，瑜珈 - 身心合 - 的科學，中華體育季刊，4(1)44-50。?融融(2007)，雲?縣公?國中教師休閒運動?與動機與休閒態?之相關研究，國?體育學院體育研究所未出版之碩士?文。廣池秋子(1995)，瑜珈和健康法，台北:林鬱文化出版。歐陽金樹(1998)，國立聯合工商專校學生參與保齡球運動動機之調查研究，國立體育學院論叢，9(1)，95-107。蔡英美(2005)，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研究，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。鄭旭宏(2007)，線上遊戲參與動機與休閒效益之研究以魔獸世界為例，私立逢甲大學景觀與遊憩研究所未出版之碩士論文。?俊宏(1994)，運動心?學，台?市:師大書苑。賴貞嬌(2006)，台北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究，國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所未出版之碩士?文。戴遐齡(1995)，臺?市高爾夫?習場運動?與者?與動機?為之研究，國?體育學院體育研究所未出版碩士?文。謝明華(2003)，國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究，國立彰化師範大學教育研究所未出版碩士論文。簡以晴(2007)，臺北市瑜珈消費者行為與服務需求之研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。顏映馨(1999)，大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究，國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文。顏莞華 (1992)，圖解瑜珈自然健康法，台北:遠流出版社。藤本憲幸(1981)，自學瑜珈入門(月姿譯)，台南:大眾書局。二、英文部份Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. Organization a l Behavior and Human Decision Processes, 50, 179 - 211 .Alter, M. J.(1988).Science of Stretching. Illinois: Human netics, 3-9.Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976) . Social indicators of well being. New York : Plenum .Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P.R. Shaver & L.S. Wrights man (Eds.), Measures of personality and social psychological attitudes (pp.61-114). San Diego, California: Academic Press, Inc.Anne, M. K., & Ralph, W. S. (2000). Leisure needs and leisure satisfaction levels of adult males with HIV and AIDS. Therapeutic Recreation Journal, 34(2), 120-131.Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London and New York: Methuen.Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173-1182.Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1).Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mooden-hancement in four exercise modes: swimming, body condition-ing, hatha yoga, fencing. Research Quaterly for Exercise and Sport, 59(2), 148-159.Berger, B.C., & McInman(1993). Exercise and the quality of life. In R.N. Singer, M. Murpuh, & L.K. Tennant(Eds.). Handbook of research on sport psychology(pp.729-760). New York: Macmillan Publishing.Berger,B.C.(1996).Psychological benefits of an activity lifestyle:What we know and wtat we need know. Quest, 48, 330-353.Brightbill, C. K. (1960). The Challenge of Leisure. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. American Psychologist, 55, 15-23.Christopher, K. A. (2000). Determinants of psychological well-being in Irish immigrants. Western Journal of Nursing Research,22, 123-144.Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. Journal of Psychology, 135, 486-500.Cuieford, J. P., (1965). Fundamental Statistics in Psychology and Education. New York : McGrawDeci ,E. L . (1971) .Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation . Journal of Personality and Social Psychology , 22 , 113-120 .Deci, E . L . , & Ryan, R. M. (1985) .Intrinsicmotivation and self - determinationin human behavior . New York : Plenum .Deci , E . L . , & Ryan, R. M. (1991) . A motivation a lapproach to self : Integration in person ality. Nebraska Symposium on Motivation, 38, 237-288 .Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999).Subject well-being :Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Well-being: The foundations of hedonic psychology.(pp.213-223). New York: Russell Sage Foundation.Driver, B. L., Tinsley, H. E. A. & Manfredro, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.). Benefits of leisure(pp.263-287). Stage College, PA: Venture Publishing.Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1987). Personal investment in exercise: The development of the Personal Incentives for Exercise questionnaire. Paper presented at Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Newport Beach, CA.Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire:Preliminary development. Perceptual and Motor Skills, 68, 1122.Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. Perceptual and Motor Skills, 66, 543-549.Godbey, G. (1994). Leisure in

your life: an exploration. State college , Pennsylvania: Venture Pub.Guinn, B. (1990). The importance of healthy behaviors to the leisure satisfaction of elderly recreational vehicle tourist. *Wellness Perspectives*, 6(4), 33-41.

Heady, B., & Wearing, A. (1989). Understanding happiness : A theory of subjective well-being. Melbourne, Australia: Long man cheshire Press.

Iso-Ahola, S. E. (1989) . Motivation for leisure. In Jacks on E. L. & Burton T. L. (Eds.). *Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Kamijya, J. (1968). Conscious control of brain wave. *Psychology To-day*, 1, 57.

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.

Kotler, P.(1991). *Marketing management: Analysis, planning, implem--entation, and control*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997a). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249-256.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997b). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137, 181-187.

Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Eds.). *Studies in cross-cultural psychology*3. (pp.221-267). New York: Academic.

Medicine Sport Science, 20, 169-186.

Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 135, 651-660.

Mannel, R.C., Stynes, D.J.(1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.) , *Benefits of leisure*. (pp. 461- 473). Stage College , Pennsylvania : Venture Publishing .

Manning, R. E. (1999). *Study in Outdoor Recreation: Motivations and Benefits in Recreation*. Oregon: Oregon State University.

Markland, D., & Hardy, D. (1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals ' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296.

O?Byrne, M. C. (1997). *Paternal responsibility, involvement with children, and sense of well-being* (Doctoral dissertation, US: Univ Microfilms International, 1997). *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 57, 6585.

Orthner, D. K. & Mancini, J. A. (1991). Benefits of leisure for family bonding. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*(pp.263-287). Stage College, Pennsylvania : Venture Publishing.

Paradise, A.W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psycholog--al well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345-361.

Ryan, E. D. (1977). Attribution, intrinsic motivation and athletics. In L. I. Gedvelas & M. E. Kneer (Eds.). *Proceedings of the National Physical Education Association*(pp. 346-353). Chicago: Office of Publications Serves.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Shek, T. L. (2000a). Parental marital quality and well-being, parent-child relational quality, and Chinese adolescent. *American Journal of Family Therapy*, 28, 147-162.

Shek, T. L. (2000b). Differences between fathers and mothers in the treatment of, and relationship with, their teenage children: Perceptions of Chinese adolescents. *Adolescence*, 35, 135-149.

Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 723-732.

Stipek, D. J.(1993). *Motivation to learn: From theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.

Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topocs, modern answers, blind sports. In Fritz strack, Michael Argyle Norbert Schwarz(Eds.). *Subjective Well-Being*, 7-26. England: regimen Press Plc.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). The personerl and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*, 121-144. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

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