



MS ritgerð

Markaðsfræði og alþjóðaviðskipti

Hot yoga

Áhugahvatar til hot yoga iðkunar

Íris Björg Jóhannsdóttir

Auður Hermannsdóttir, aðjúnt

Maí 2017



HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

VIÐSKIPTAFRÆÐIDEILD

Hot yoga
Áhugahvatar til hot yoga iðkunar

Íris Björg Jóhannsdóttir

Lokaverkefni til MS-gráðu í viðskiptafræði

Leiðbeinandi: Auður Hermannsdóttir

Viðskiptafræðideild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Maí 2017

Hot yoga: Áhugahvatar til hot yoga iðkunar

Ritgerð þessi er 30 eininga lokaverkefni til MS prófs við Viðskiptafræðideild,
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands.

© 2017 Íris Björg Jóhannsdóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2017

Formáli

Ritgerð þessi er 30 eininga (ECTS) lokaverkefni mitt í meistaranámi í markaðsfræði og alþjóðaviðskiptum við Háskóla Íslands. Leiðbeinandi verkefnisins var Auður Hermannsdóttir aðjúkt við Háskóla Íslands og þakka ég henni fyrir góða leiðsögn, skjót svör og gríðarlega hvatningu við vinnslu þessa verkefnis. Einnig vil ég þakka móður minni, Margréti Þórisdóttur og systur minni, Ingu Jónu Jóhannsdóttur, fyrir hvatningu, ráðleggingar og yfirlestur en án þeirra hefði þetta verkefni aldrei litið dagsins ljós.

Íris Björg Jóhannsdóttir

Maí 2017

Útdráttur

Rannsóknir benda til að regluleg hreyfing sé mönnum til bóta og hafi jákvæð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Margt stendur einstaklingum til boða og þarf hver og einn að finna hjá sjálfum sér hvað honum hentar. Fyrir ekki svo löngu kom til Íslands eitthvað sem hafði aldrei verið í boði áður hér á landi, hot yoga. Síðustu ár hefur hot yoga orðið vinsælla og vinsælla á meðal Íslendinga og er hægt að segja að ákveðin yogamenning hafi myndast hér á landi. Líkamsræktarbransinn á Íslandi hefur aldrei verið stærri en nú og eru flestar líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu farnar að bjóða upp á hot yoga.

Með því að þekkja hvata einstaklinga er betur hægt að mæta þörfum þeirra, almennt og hvers og eins. Hvatning einstaklinga getur stjórnað af innri og ytri hvötum eða óáþreifanlegum og áþreifanlegum hlutum. Einnig getur hvatning stjórnað af andhverfu sinni, hvatningarleysi.

Markmið þessarar rannsóknar var að varpa ljósi á þá hvata sem drífa einstaklinga áfram til hot yoga iðkunar.

Þátttakendur rannsóknarinnar voru iðkendur hot yoga á öllum aldri og var notast við hentugleika- og snjóboltaúrtak á samfélagsvefnum Facebook. Höfundur útbjó spurningalista sem var hannaður út frá tveimur mælitækjum sem byggjast á fyrri rannsóknum. Spurningalistinn innihélt 52 staðhæfingar um áhugahvöt til ástundar hot yoga, eina „síuspurningu“, eina almenna spurningu og fjórar bakgrunnsbreytur til að skilgreina þátttakendur. Spurningalistinn var settur fram á fimm punkta Likert-kvarða.

Niðurstöður leiddu í ljós að hvatning fólks til hot yoga skiptist niður í 10 víddir. Það eru víddirnar *líkamlegir og félagslegir þættir*, *þyngdarstjórnun og útlitstengdir þættir*, *endurnæring og vellíðan*, *líkamleg og andleg heilsa*, *styrkur og heilbrigði*, *félagsleg viðurkenning*, *áskorun*, *hvatningarleysi*, *liðleiki og heilsufarslegur þrýstingur*. Niðurstöður benda til þess að þátttakendur séu helst drifnir áfram af hvatningarvíddunum *liðleika og endurnæringu*. Þá benda niðurstöður til þess að þátttakendur séu síst drifnir áfram af hvatningarvíddunum *félagsleg viðurkenning og hvatningarleysi*.

Niðurstöður þessar rannsóknar geta meðal annars nýst líkamsræktarstöðvum og stúdíóum sem bjóða upp á hot yoga, bæði til að auka ánægju núverandi viðskiptavina með því að sinna þörfum þeirra betur sem og til að laða að nýja viðskiptavini sem sækjast eftir meiri áskorun.

Efnisyfirlit

Myndaskrá.....	9
Töfluskrá.....	9
1 Inngangur.....	10
2 Almenn heilsa fólks.....	13
3 Hvatning.....	15
3.1 Innri hvatning.....	16
3.2 Ytri hvatning.....	17
3.3 Hvatningarleysi.....	17
4 Áhugahvöt í íþróttum.....	19
5 Hvatakenningar.....	21
5.1 Þarfapýramídi Maslow.....	21
5.2 Sjálfræðiskenning Ryan og Deci um hvatningu.....	23
5.2.1 Sjálfræðiskenningin – innri hvatning.....	25
5.2.2 Sjálfræðiskenningin – ytri hvatning.....	25
5.2.3 Sjálfræðiskenningin – hvatningarleysi.....	26
5.3 Kenning um mat á vitsmunum.....	26
5.4 Markmiðskenningin.....	27
5.5 Kenning um markmiðasetningu.....	28
6 Íþróttakvarðar á hvatningu.....	30
6.1 Íþróttakvarði á hvatningu- I.....	30
6.2 Íþróttakvarði á hvatningu - II.....	32
7 Rannsóknaraðferð.....	34
7.1 Þátttakendur.....	34
7.2 Mælitæki.....	35
7.3 Framkvæmd.....	38
8 Niðurstöður.....	40
8.1 Áhugahvöt þátttakenda til að stunda hot yoga.....	40
8.2 Áhugahvöt eftir víddum.....	42
8.3 Munur milli hópa.....	44
9 Umræða.....	45

9.1 Takmarkanir og hugmyndir að áframhaldandi rannsóknum	47
Heimildaskrá.....	49
Viðauki 1- Spurningalisti.....	54
Viðauki 2- Niðurstaða þáttgreiningar og hleðsla á hvern þátt.....	58

Myndaskrá

Mynd 1: Þarfapýramídi Maslow	22
------------------------------------	----

Töfluskrá

Tafla 1. Upplýsingar um kynjaskiptingu, aldursdreifingu, menntun, tekjur og ástundun þátttakenda.....	35
Tafla 2. Víddir mælitækisins	37
Tafla 3. Mikilvægi hvatningaratriða eftir meðaltali.....	40
Tafla 4. Cronbach's alpha fyrir hverja hvatningarvídd	43
Tafla 5. Lýsandi tölfræði fyrir svör þátttakenda á hvatningarvíddum.....	43

1 Inngangur

Sífelld fleiri eru orðnir meðvitaðir um mikilvægi reglulegrar hreyfingar og hversu lífsnauðsynleg hún er fyrir bæði líkama og sál. Hreyfing er ein af frumpörfum mannsins og er orðatiltækið heilbrigð sál í hraustum líkama vel þekkt þegar kemur að samspili líkamlegrar og andlegrar heilsu fólks. Margir eyða mikilvægum frítíma sínum í ýmiss konar hreyfingu, sem stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan, persónulegri ánægju, bættri sjálfsmýnd sem og bættri geðheilsu (Wensley og Slade, 2011). Það er með sannri hægt að segja að allir ættu að geta fundið hreyfingu við hæfi og er það í höndum hvers og eins að finna hvað hentar honum. Stundi einstaklingur eitthvað sem hann hefur gaman af, hefur líkamleg sem og andleg þjálfun veruleg áhrif á vellíðan hans (Edwards og Fox, 2005). Regluleg hreyfing og ástundun íþrótta elur af sér margt jákvætt, þar á meðal aukið hreysti og lífskraft, bætt sjálfstraust og betri líðan. Þrátt fyrir að flest allir séu meðvitaðir um ágæti hreyfingar, kjósa margir ár hvert að hætta hreyfingu eða að hreinlega stunda hana ekki. Margar ástæður liggja að baki því hvers vegna einstaklingar kjósa að stunda tiltekna íþrótt. Mikilvægt er fyrir líkamsræktarstöðvar sem og aðra aðila að þekkja þarfir viðskiptavina sinna til þess að geta betur mætt þörfum þeirra og stuðla þar með að langtíma viðskiptasambandi (Howat, Crilley og McGrath, 2008). Í ljósi breyttra áherslna og meiri samkeppni á markaði nú til dags er nauðsynlegt að skoða hvað það er sem helst hvetur einstaklinga áfram í því sem þeir taka sér fyrir hendur og reyna eftir fremsta megni að skapa hvetjandi aðstæður fyrir hvern og einn.

Áður en áfram er haldið er rétt að útskýra hugtakið hvatning (*e. motivation*) sem verður útgangspunktur í þessari ritgerð. Hugtakið er huglægt mat einstaklinga á mismunandi aðstæðum og er best útskýrt sem athöfn sem drífur hegðun einstaklings áfram. Hvatning virkar mismunandi á fólk, eitthvað eitt virkar hvetjandi á einn einstakling en eitthvað allt annað á þann næsta. Þarfir einstaklinga eru mismunandi og ekki sækjast allir eftir sömu hlutunum. Einstaklingar geta upplifað bæði innri og ytri hvatningu sem gjarnan eru ólíkar en þó samtvinnaðar hvatningar sem koma fram á mismunandi hátt (Deci og Ryan, 2000). Í ljósi þess að um er að ræða huglægt mat einstaklinga á aðstæðum getur verið erfitt að leggja mat á hvað hvetur þá áfram, þar

sem hvatningin á sér stað bæði vegna áhrifaþátta sem eiga sér stað innra með einstaklingi og utan við hann (Kovach, 1987). Hvatningu má skipta í innri og ytri hvatningu. Innri hvatningu er lýst sem einhverju sem býr innra með einstaklingnum, eins og áhugi hans, forvitni, ánægja eða löngun til að skara fram úr á sínu sviði, en allt eru þetta atriði sem hvetja einstaklinginn til þess að ná settum markmiðum. Með ytri hvatningu er átt við að einstaklingur sé drifinn áfram af utanaðkomandi þáttum eins og umbun eða hrósi, gildismati, utanaðkomandi þrýstingi frá t.d. foreldrum eða þjálfurum eða jafnvel áliti annarra á þeim (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci og Ryan, 2012).

Annað viðfangsefni þessarar ritgerðar er íþróttin hot yoga. Ekki alls fyrir löngu kom til Íslands íþrótt sem hafði aldrei verið í boði hérlandis áður, hot yoga. Síðustu ár hefur hot yoga orðið vinsælla og vinsælla á meðal Íslendinga og er hægt að segja að ákveðin yogamenning hafi myndast hér á landi. Líkamsræktarbransinn á Íslandi hefur aldrei verið stærri en nú og eru flestar líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu farnar að bjóða upp á hot yoga. Rannsókn þessi miðar að því að varpa ljósi á þá hvata sem drífa einstaklinga áfram til hot yoga iðkunar. Einstaklingar sem hafa stundað yoga í mörg ár vilja meina að yoga sé svo miklu meira en bara æfing (e. workout) heldur sé það orðið hluti af þeim og þeirra lífstíl. Þar af leiðandi er mikilvægt að reyna að skilja hvað það er sem helst hvetur þessa einstaklinga áfram í iðkun sinni og reyna að finna hvort eitthvað sé hægt að gera til þess að fá iðkendur á það stig að þeir fari að upplifa yoga sem lífstíl (Galantino, Bzdewka, Eissler og Farrar, 2004).

Markmið rannsóknarinnar er að varpa ljósi á hvaða hvatar liggja á bakvið ákvörðun þeirra sem stunda hot yoga. Leitast verður við að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum í þessu verkefni:

R1: Hverjir eru helstu hvatar þeirra sem stunda hot yoga?

Höfundur veit ekki til þess að gerð hafi verið sambærileg rannsókn hér á landi og þar af leiðandi eru ekki til gögn sem sýna hvaða hvatar liggja að baki ástundun á hot yoga. Rannsakandi telur þessa rannsókn geta nýst fyrirtækjum sem hafa hug á að bjóða upp á hot yoga eða bjóða upp á það nú þegar en niðurstöður hennar gefa þeim upplýsingar um hvernig sinna megi þörfum þeirra stunda hot yoga. Einnig telur höfundur að rannsókn þessi geti lagt grunn að frekari rannsóknum á þessu sviði. Niðurstöður

rannsóknarinnar munu vonandi gefa vísbendingu um hvað það er sem helst hvetur fólk til að stunda hot yoga og gætu fyrirtæki nýtt þau atriði í markaðssetningu og vörubrúun.

Ritgerðin skiptist annars vegar í fræðilega umfjöllun um efnið og hins vegar í rannsóknarhluta. Í fræðilega hlutanum verður fjallað um líkamlega og andlega heilsu og íþróttina hot yoga. Fjallað verður um hvatningu fólks til íþróttar og verður greint frá niðurstöðum rannsókna á því sviði. Þá verður farið í þessar helstu hvatakenningar og mælitæki sem notuð hafa verið á þessu sviði. Í rannsóknarhluta ritgerðarinnar verður þátttakendum lýst, mælitækinu gerð skil og rannsóknaraðferðinni lýst. Helstu niðurstöður spurningakannaninnar verða kynntar og umfjöllunin dregin saman í lokin í umræðu um fræðilegt gildi niðurstaðnanna. Þar á eftir verður fjallað um takmarkanir rannsóknarinnar og hugmyndir að áframhaldandi rannsóknum.

2 Almenn heilsa fólks

Oft og tíðum heyrir maður því kastað fram að heilsan sé það mikilvægasta sem einstaklingur á og að henni skuli ekki taka sem sjálfsögðum hlut. Sé heilsan ekki í lagi þarf ekki einusinni að nefna það sem gerist þar á eftir (World Health Organization, 2011). Margir þættir stuðla að heilsu fólks og má skipta heilsu upp í andlega annarsvegar og líkamlega hinsvegar. Regluleg hreyfing snýr að báðum þáttunum og er hún ómetanleg þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu allra einstaklinga, óháð aldri og líkamsbyggð. Með reglulegri hreyfingu er hægt að auka lífsgæði til muna, draga úr kvíða, minnka líkurnar á þunglyndi og öðrum sálrænum sjúkdómum (World Health Organization, 2010).

Tímarnir eru breyttir og hefur kyrrseta fólks aukist mikið sem hefur í för með sér slæmar afleiðingar. Bent hefur verið á að regluleg hreyfing dragi úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum sem og fleiri alvarlegum sjúkdómum (World Health Organization, 2011). Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem gerð var dregur regluleg hreyfing úr þeirri áhættu sem stafar af mörgum langvinnandi sjúkdómum sem hafa hrjád bandarísku þjóðina, t.d. hjartasjúkdómum, sykursýki og hinum ýmsu tegundum krabbameins (U.S. Department of Health and Human Services, 2002). Að sama skapi getur líkamleg hreyfing dregið úr kvíða og þunglyndi og hafa vísindamenn sýnt fram á að regluleg líkamleg hreyfing geti minnkað einkenni þessara sjúkdóma töluvert (Landers og Petruzzello, 1994). Í annarri rannsókn var sýnt fram á að ávinningur hreyfingar sé umtalsverður. Regluleg hreyfing getur m.a. stuðlað að bættri líkamlegri heilsu, minnkað líkur á hinum ýmsu sjúkdómum og dregið úr dánartíðni ásamt líkamlegum og sálrænum ávinningi (Molanorouzi, Khoo og Morris, 2015).

Ein tegund þessa hreyfinga sem talin er hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu fólks er yoga. Seinustu ár hefur yoga ekki aðeins stuðlað að heilsu og vellíðan heldur einnig breiðst út um allan heim sem rannsóknarefni fræðimanna (Daubenmier, 2005; Doddoli, Shete, Patil og Doddoli, 2014; Chen, Tseng, Ting og Huang, 2007). Á sama tíma hafa verið framkvæmdar rannsóknir og endurbætur á sviði yoga, gerðar af fólki frá öllum heimshornum. Meðal þeirra er hot yoga, sem er ný stefna á sviði Hatha

yoga, sem felur í sér mismunandi yogaaefingar sem framkvæmdar eru í allt að 41°C heitum sal, með það að markmiði að auka liðleika, styrk og brennslu (Doddoli o.fl., 2014; Chen o.fl., 2007). Yoga á rætur sínar að rekja til Indlands og felur meðal annars í sér breytingar á andlegu heilbrigði, matarræði, ásamt æfingum á ákveðnum líkamsstöðum sem og öndunaræfingum (*pranayamas*) og hugleiðslu (Balaji, Varne og Ali, 2012). Andlegur og líkamlegur ávinningur af yogaiðkun er gríðarlegur. Líkamlegu æfingarnar (*asanas*) auka til að mynda sveigjanleika, samhæfingu og styrk á meðan öndunaræfingar og hugleiðsla róar hugann, eykur einbeitingu og núvitund og minnkar kvíða sem verður til þess að viðkomandi upplifir meiri lífsgæði fyrir vikið (Bussing, Michalsen, Khalsa, Telles og Sherman, 2012). Yoga er ekki einungis vinsælt í Indlandi heldur einnig í hinum vestræna heimi. Yoga hefur þróast úr því að vera djúp hugleiðsla yfir í að vera eitt vinsælasta form líkamsræktar (Balaji o.fl., 2012).

Einstaklingar sem stunda yoga fá ýmsan ávinning út úr því. Líkamlegur og andlegur ávinningur er ekki svo ólíkur annarri hreyfingu og hefur ekki ólík jákvæð áhrif á heilsu fólks. Þrátt fyrir vinsældir yoga síðastliðna áratugi er ekki mikið vitað um hvað einkennir yogaiðkendur. Árið 1998 gerðu Saper, Eisenberg, Davis, Culpepper og Phillips (2004) rannsókn á 2055 Bandaríkjamönnum og reyndu að komast að hvað það væri sem hvetti þá til að stunda yoga. Niðurstöður bentu til þess að yogaiðkendur væru að mestu vel menntaðar konur í yngri kantinum sem stunduðu yoga til þess að halda heilsu sinni góðri og koma í veg fyrir líkamlega kvilla eins og bak eða hálsverki. Birdee, Legedza, Saper, Bertisch, Eisenberg, og Russell (2008) gerðu rannsókn árið 2002 í Bandaríkjunum á því hvað einkenni yoga iðkendur og komust þeir að þeirri niðurstöðu að iðkendur væru ungar, hvítar langskólagengnar konur sem stunduðu yoga til að halda góðri heilsu og koma í veg fyrir ýmis andleg og líkamleg vandamál, t.d. vandamál í stoðkerfi líkamans, tognanir og astma.

3 Hvatning

Í nokkra áratugi hefur verið keppt við að rannsaka og varpa ljósi á hvatningu og greina á milli innri og ytri hvatningar. Innri og ytri hvatar í tengslum við þátttöku í hinum ýmsu íþróttum hafa lengi vakið athygli fræðimanna innan íþróttasálfræðinnar. Rannsóknir á þessu sviði hafa aðallega verið byggðar á sjálfræðiskenningu Deci og Ryan sem verður fjallað um síðar (Vlachopoulos, Karageorghis og Terry, 2000). Að skilja hvað það er sem hvetur einstakling áfram getur orðið til þess að betur sé hægt að mæta þörfum hans og væntingum (Locke og Latham, 2012).

Samkvæmt Deci og Ryan (2000) hefur hvatning áhrif á hegðun einstaklinga og getur birst í hinum ýmsu myndum. Hvatning er eitthvað sem hreyfir við einstaklingi og kemur af stað ákveðinni hegðun (Bayton, 1958). Þessari skilgreiningu eru Deci og Ryan (2000) sammála, en þeir skilgreina hugtakið á þann hátt að hvatning hreyfi við manneskju þannig að hún framkvæmi einhverja athöfn. Einstaklingur sem finnur ekki fyrir hvata eða innblæstri til að framkvæma athöfnina er hægt að skilgreina sem hvatningarlausan (*e. amotivation*) á meðan einstaklingur sem er virkur og stefnir í átt að tilteknum stað telst hvattur. Til að skilgreina hugtakið betur er hægt að segja að með hvatningu sé einstaklingur fenginn til að gera eitthvað með mismunandi aðferðum. Hvatning getur verið á ólík og er misjafnt hvað hvetur einstaklinga, bæði í magni og mismunandi tegundum hvatningar. Eitthvað eitt getur virkað hvetjandi á einn einstakling en eitthvað allt annað á þann næsta (Deci og Ryan, 2000).

Í gegnum tíðina hefur verið reynt að komast til botns í því hvaða hvatar liggja að baki ástundun íþróttar (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière og Blais, 1995). Einstaklingar eru drifnir áfram af innri og ytri hvatningu ásamt hvatningarleysi (Deci og Ryan, 2000). Þessi nálgun hefur verið talin eiga vel við í rannsóknum á íþróttahvötum (Pelletier o.fl., 1995). Í rannsókn sem gerð var árið 2012 á upplifun einstaklinga sem stunda yoga sýndu niðurstöður að sú áhugahvöt sem skipti mestu máli hjá þátttakendum rannsóknarinnar var félagslega hliðin ásamt því að upplifa slökun og auka núvitund (Galantino o.fl., 2004). Í annarri rannsókn bentu niðurstöður til þess að það sem hvetji þátttakendur helst til að stunda yoga sé að draga úr daglegri streitu, auka

núvitund og fá einstaklinga til að horfa meira inn á við (Sherman, Wellman, Cook, Cherkin og Ceballos, 2013).

3.1 Innri hvatning

Með innri hvatningu (*e. intrinsic motivation*) er átt við þegar einstaklingur hefur áhuga eða ánægju af því að framkvæma tiltekna athöfn, einstaklingurinn finnur eitthvað innra með sér sem hvetur hann áfram og fær hann til að gera eitthvað á eigin forsendum. (Vallerand, 2004). Þó vilja einhverjir fræðimenn meina að atferlið sé það sem drífi einstaklinginn áfram (Deci og Ryan 2000; Pelletier o.fl., 1995). Einstaklingar framkvæma hluti þegar þeir finna það innra með sér að þeim langi, vegna áhuga eða því það veitir þeim ánægju og þá er engin þörf á áþreifanlegri hvatningu eins og umbun eða verðlaunum (Deci, Vallerand, Pelletier og Ryan, 1991).

Einstaklingar sem stunda íþróttir og fara á æfingu því þeim finnst það skemmtilegt og ánægjulegt og vilja læra meira og verða betri, eða íþróttamenn sem fara á æfingu til þess að bera af, eru einstaklingar sem eru drifnir áfram af innri hvatningu gagnvart þeirri íþrótt sem þeir stunda (Pelletier o.fl., 1995). Dæmi um þetta má nefna iðkanda sem stundar hot yoga vegna þess að hann elskar hot yoga sem er orðið stór hluti af hans lífi. Hann finnur fyrir ákveðinni ró sem fylgir því að mæta í tíma og ákveðinni ánægju þegar hann tekur framförum í liðleika og einhverju sem hann gat ekki áður. Honum líður eins og hann hafi náð tökum á streitunni sem fylgir daglegu amstri og nær að nállstilla sig. Hann finnur fyrir meiri ró sem fylgir honum út í daginn. Hann hefur mikla unun af því að svitna og líður eins og hann sé að hreinsa út öll eiturefnin úr líkama sínum. Eftir tímann er hann endurnærður og líður eins og hann geti sigrað heiminn.

Til að útskýra þetta aðeins betur er hægt að taka dæmi um nemanda sem geti verið mjög áhugasamur um að gera heimavinnuna vegna áhuga á að læra meira og ná árangri því hann er meðvitaður um hvað góður námsárangur geti fært honum. Það myndi flokkast undir innri hvatningu (Vallerand, 2004). Til að yfirfæra þetta yfir á yoga ástundun má segja að nemandi verði það áhugasamur um þetta áhugamál sitt að hann lætur það ekki duga að mæta í tíma og gera yogaæfingar dagsins. Hann fer heim til sín og leitar að kennslufni á t.d. internetinu, horfir á myndskreið og reynir að læra af þeim. Hann les sér til um yogafræðin til þess að öðlast meiri skilning á því sem fer fram í

tímum. Þetta gerir hann því hann veit að með stöðugri æfingu nær hann þeim markmiðum sem hann hefur sett sér. Þetta flokkast jafnframt til innri hvatningar.

3.2 Ytri hvatning

Með ytri hvatningu (*e. extrinsic motivation*) er átt við hvatningu sem er áþreifanleg og er í formi einhverskonar umbunar. Einstaklingur gerir eitthvað til að komast hjá refsingu eða vegna þess að hann býst við ákveðnum ávinningi í staðinn (Guay, Boggiano og Vallerand, 2001). Ástæðan fyrir ákveðinni hegðun liggur ekki endilega í ánægjunni af því að sinna viðkomandi verkefni heldur í því sem kemur í kjölfarið (Gagné og Deci, 2005). Með öðrum orðum er hægt að segja að innri hvatning einkennist af sjálfu atferlinu en ytri hvatning einkennist af ávinningnum sem atferlið leiðir af sér (Kovach, 1987).

Tökum sem dæmi einstakling sem gerir heimavinnu sína til þess að falla í kramið hjá kennaranum eða til þess að þóknast foreldri, slík hegðun myndi flokkast undir ytri hvatningu (Vallerand, 2004). Íþróttamaður sem tekur þátt í Ólympíuleikunum til þess að vinna gullmedalíu og öðlast viðurkenningu og frægð fyrir afrekið er gott dæmi um íþróttamann sem drifinn er áfram af ytri hvata (Vallerand, 2004). Stundi einstaklingurinn hot yoga til þess að falla í kramið hjá öðrum en sjálfum sér eða jafnvel til þess að hækka í álit hjá öðrum einstaklingum má segja að hann sé drifinn áfram af ytri hvötum. Samkvæmt Deci og Ryan (2000) hrindir ytri hvatning af stað ákveðinni hegðun sem leiðir til þess að einstaklingur nær markmiðum sínum. Dæmi um þetta má nefna iðkanda sem stundar hot yoga vegna ytri áhrifaþátta. Hann finnur að svitinn hjálpar honum að greinast, léttast og móta líkamann. Hann finnur að formið verður betra og þegar magavöðvarnir styrkjast eykst sjálfstraustið í kjölfarið. Iðkandinn finnur að hann verður meira aðlaðandi í augum annarra og er litinn aðdáunaraugum vegna dugnaðar við ástundunina. Hann finnur að hann er að verða svolítið góður í að framkvæma yogastöður sem aðrir ná ekki tökum á og það eykur sjálfstraust hans enn frekar.

3.3 Hvatningarleysi

Þriðja tegund hvatningar vilja fræðimenn meina að sé hvatningarleysi. Litið er á hvatningarleysi sem andstæðu hvatningar. Það flokkast hvorki sem innri né ytri hvatning og á sér stað þegar þegar einstaklingi líður eins og athöfnin muni ekki leiða til neins góðs (Pelletier, Fortier, Vallerand og Brière, 2001). Þegar hvatningarleysi á sér stað telja

einstaklingar sig ekki hæfa til að framkvæma tiltekna athöfn, sjá ekki ávinninginn af henni og kjósa að aðhafast ekki (Deci og Ryan, 2008). Þegar íþróttamenn fá það á tilfinninguna að þeir séu ekki nægilega hæfir til þess að spila tiltekinn leik skortir þá hvatningu og teljast hvatningarlausir. Þeir byrja að efast um ágæti þess að æfa íþróttina og sjá ekki tilganginn (Vallerand, 2004). Dæmi um þetta má nefna iðkanda sem stundar hot yoga en finnur sig ekki í íþróttinni. Hann sér ekki tilganginn og finnur ekki fyrir neinum ávinningi. Hann fer að efast um bæði ágæti íþróttarinnar og hæfni sína til að ná einhverjum framförum.

4 Áhugahvöt í íþróttum

Eins og ber að skilja spilar hvatning stórt hlutverk þegar kemur að árangri einstaklinga í íþróttum. Bæði þjálfarar og íþróttafólk eru sammála um að hvatning sé mikilvægur liður í að auðvelda þátttöku í tiltekinni íþrótt ásamt því að ýta undir jákvæðari upplifun. Bent hefur verið á að líklegra sé að einstaklingur nái góðum árangri og haldist í íþróttinni finni hann fyrir innri hvatningu heldur en einstaklingar sem hafa ekki metnaðinn eða áhugann og látast einungis stjórnast af ytri hvötum, eins og verðlaunum eða skyldurækni (Vallerand, 2004).

Ítrekað hefur verið reynt að skýra hvaða hvatar skili bestum árangri þegar kemur að íþróttum en eins og fram hefur komið eru einstaklingar eins mismunandi og þeir eru margir og því er ekki auðvelt að vita hvað á best við hverju sinni (Vallerand, 2004). Til útskýringa á hvað getur hvatt einstaklinga mismunandi áfram má taka dæmi um kvennalandsliðið í knattspyrnu. Eins og er vitað eru ekki sömu fríðindi sem fylgja því að vera í kvennalandsliðinu og í karlalandsliðinu. Mun meiri fjármunir eru í spilinu hjá körlunum sem skilar sér í hærri bónusum og meiri fríðindum. Samkvæmt sjálfræðiskenningunni sem fjallað verður um síðar má skilja að innri hvatar séu ríkjandi þegar horft er til kvennalandsliðsins. Það sem hvetur þær áfram við að spila fyrir hönd Íslands er þeirra trú á þeim sjálfum, þær eru tilbúnar að eyða mikilvægum frítíma sínum í að spila fyrir land sitt því þær eru í þessu á eigin forsendum, það veitir þeim ánægju og þær trúa því að þær séu mikilvægur hlekkur innan liðsins. Í þeirra tilviki eru það ekki ytri hvatar, eins og t.d. fjárhagsleg umbun, sem stjórna þeirra hegðun eða hafa áhrif á þær.

Stóra spurningin er, mun mikil hvatning leiða til þess að íþróttamaður leggi harðar að sér heldur en sá sem skortir hvatningu? Er hvatning í raun og veru afleiðing góðs árangurs? Svárið er hreint og beint já, rannsóknir hafa leitt í ljós jákvæðar niðurstöður gagnvart mikilvægi hvatningar, þar á meðal aukinnar sköpunargáfu, afkasta og stöðuleika. Hvatning skiptir miklu máli (Vallerand, 2004; Ross og Thomas, 2010).

Hreyfing hjá fullorðnum hefur farið minnkandi seinustu ár og hefur hvatning skipt sköpum þegar kemur að áframhaldandi ástundun (Molanorouzi o.fl., 2015). Kynbundinn munur á hvatningu hefur verið rannsakaður í gegnum tíðina og hafa niðurstöður leitt í

Ijós að mismunandi ástæður virðast liggja að baki þegar kemur að ástundun íþrótta hjá körlum og konum (Ingledew og Markland, 2008).

Ingledew og Sullivan (2002) gerðu rannsókn á muni kynjanna þegar kemur að hvötum fyrir ástundun hreyfingar hjá fullorðum. Bentu niðurstöður til þess að mismunandi hvatar drífi kynin áfram til þess að stunda íþróttir. Í rannsókn sem framkvæmd var af Egli, Bland, Melton og Czech árið (2011) þar sem meðal annars var skoðaður munur á milli kynja þegar kemur að hvatningu til ástundunar íþrótta. Rannsóknin leiddi í ljós að karlar hafi tilhneigingu til þess að vera drifnir áfram af innri hvötum á en konur frekar af ytri hvötum. Karlar voru líklegri til þess að vera drifnir áfram af ánægju, áskorunum, samfélagslegri viðurkenningu, tengslum, samkeppni og bættu líkamshreysti. Konur vorur hins vegar drifnar áfram af þeim hvötum að komast hjá sjúkdómum, viðhalda góðri heilsu, þyngdarstjórnun og útlitstengdum þáttum (Ingledew og Markland, 2008).

Molanorouzu o.fl. (2015) gerðu rannsókn á kynbundnum mun á hvaða áhugahvöt skiptir mestu máli þegar kemur að ástundun hreyfingar. Bentu niðurstöður rannsóknarinnar til þess að að karlar væru frekar drifnir áfram af leikni og áskorunum frá öðrum á meðan konur voru drifnar áfram af útlitstengdum þáttum og líkamsástandi. Í annarri rannsókn, Chowdhury (2012) voru svipaðar niðurstöður sem skildu á milli kynjanna þegar áhugahvöt var skoðuð er snéri að ástundun hreyfingar. Niðurstöður bentu til þess að karlar horfðu á mikilvægi þess að þróa félagsleg tengsl og takast á við nýjar áskoranir á meðan áhugahvöt kvenna snéri meira að útlitstengdum þáttum sem hvatningu til ástundunar íþrótta.

5 Hvatakenningar

Margar hvatakenningar hafa verið settar fram af fræðimönnum í gegnum tíðina, hvernig hvatning hefur áhrif á hegðun og verður fimm þeirra gerð skil í þessari ritgerð. Þess má geta að engin ein kenning getur átt við um alla aðila. Kenningarnar sem fjallað verður um eiga það sameiginlegt að skýra hvatningu fólks og hafa tengingu við ástundun íþróttar. Kenningarnar sem um ræðir eru eftirfarandi: Kenningin um mat á vitsmunum (*e. cognitive evaluation theory*), kenningin um þarfapýramída Maslow (*e. Maslow's hierarchy of needs*), Sjálfræðiskenning Ryan og Deci um hvatningu (*e. Self-determination theory*), markmiðskenningin (*e. Achievement goal theory*) og seinast kenningin um markmiðasetningu (*e. Goal setting theory*).

5.1 Þarfapýramídi Maslow

Kenningin um þarfapýramída Maslow á rætur sínar að rekja til ársins 1943. Samkvæmt kenningunni vildi sálfræðingurinn Abraham Maslow sýna fram á að ákveðnar þarfir væru uppspretta hvatningar. Kjarninn í kenningunni er sá að allir einstaklingar hafi þarfir og á einhverjum tímamarki leitast þeir við að uppfylla þær (Steers og Porter, 1987). Pýramídinn er lagskiptur og skiptir Maslow þörfum einstaklingsins í fimm þrep. Hvert þrep sýnir tiltekna þörf eða hvata þar sem þarfirnar eða hvatirnar eru missterkar eftir því hvar þú ert staðsettur í pýramídanum (Maslow, 1943). Þrepin fimm mynda pýramída þar sem þær þarfir sem taldar eru mikilvægastar fyrir einstaklinginn mynda neðsta lagið. Þarfirnar þarf að uppfylla stig af stigi, það er ekki hægt að færa sig ofar í pýramídanum fyrr en þörfum í neðri lögum hans hefur verið sinnt (Robert og Richard, 2006).

Neðst í pýramídanum eru grunnþarfir eða líkamamlegar þarfir (*e. physiological needs*). Þetta eru þær þarfir sem eru meðfæddar og í algjörum forgangi. Þær koma fram strax við fæðingu og eru þarfir eins og að anda, borða, drekka, sofa og hafa þak yfir höfuðið. Ef þessum þörfum er ekki fullnægt kemst einstaklingurinn ekki upp á næsta þrep (Kovach, 1987). Á næsta þrepi eru svokallaðar öryggisþarfir (*e. security needs*). Á þessu þrepi leitast einstaklingur eftir andlegu og líkamlegu öryggi, hér á við t.d. fjárhagslegt öryggi (Maslow, 1943). Á þrepi þrjú má finna félagslegar þarfir (*e. social*

needs). Þetta eru þær þarfir sem fá einstakling til að njóta umhyggju eða félagslegra tengsla. Fyrstu þrjú þrepin má skilgreina sem almennar grunnþarfir og eru þær algjör grundvöllur fyrir því að hægt sé að komast upp á næsta þrep (Kovach, 1987). Á fjórða þrepi er svo þörfin fyrir að finna fyrir viðurkenningu ráðandi, þ.e. þörfin fyrir að finna fyrir sjálfsöryggi og jákvæðu álitni annarra í þinn garð. Að því loknu erum við stödd á efsta stigi pýramídans þar sem þörfin fyrir lífsfyllingu er ríkjandi en þangað kemst einstaklingur ekki fyrr en allar aðrar grunnþarfir hafa verið uppfylltar. Samkvæmt Maslow (1943) er þetta þörf einstaklingsins til að ná árangri í einhverju ákveðnu, setja sér markmið og ná þeim. Þetta er þörfin sem fær einstakling til að gera það sem honum líður best með að gera og verða besta mögulega útgáfan af sjálfri sér. Þrepaskiptinguna má sjá á mynd 1.



Mynd 1: Þarfapýramídi Maslow

Kenning þessi hefur þó verið gagnrýnd, meðal annars vegna þess að erfitt er að átta sig á því á hvaða þrepi pýramídans einstaklingurinn er staddur. Wachter (2003) tekur kenninguna fyrir í grein sinni þar sem hann fjallar meðal annars um að erfitt sé að finna sönnun fyrir því að allir einstaklingar hafi allar þær þarfir sem þrepin segja til um. Wachter bendir á að erfitt sé að yfirfæra kenninguna á ólíka menningarheima þar sem Maslow hafi þróað kenninguna í Bandaríkjunum. Í t.d. Kína leggur menningin ekki áherslu á að þróa einstaklinginn einan og sér heldur sem hluta af stærri heild.

Einstaklingar sem stunda hot yoga geta verið staddir á mismunandi stigum pýramídans. Þeir einstaklingar sem stunda hot yoga vegna þeirra hvata að þeir þurfi einfaldlega að hreyfa sig eru staddir á stigi eitt. Á næsta stigi leitast þeir eftir andlegu og líkamlegu öryggi og á þriðja stigi er það þörfin fyrir að kynnast öðru fólki eða vera í návist annarra sem drífur þá áfram. Á fjórða stigi eru einstaklingar farnir að byggja upp sjálfstraust og sækjast eftir viðurkenningu frá öðrum. Á seinasta stigi pýramídans eru einstaklingar komnir á þann stað að þeir geta sett sér markmið um að ná ákveðnum árangri í hot yoga, eins og að geta framkvæmt ákveðnar yogastöður eða mæta í ákveðið marga tíma á viku.

5.2 Sjálfræðiskenning Ryan og Deci um hvatningu

Sjálfræðiskenning Ryan og Deci um hvatningu var sett fram árið 1985. Kenning þessi tilheyrir flokki þarfakenninga og má segja að kenningin sé með gagnlegri kenningum á sviði hvatningar (Deci o.fl., 1991). Miðpunktur kenningarinnar er sá að gerður er greinamunur á sjálfræðri hvatningu og sjálfstýrðri hvatningu og má segja að hún fjalli um eðli og orsök ákveðinnar hegðunar (Deci og Ryan, 2000). Þá er kenningin einnig notuð til að gera greinarmun á hvort um sé að ræða innri eða ytri hvatningu (Shaely, Michelle, Mélanie og Carrie, 2012).

Sjálfræð hvatning felur í sér að einstaklingur finni innra með sér vilja og hvöt til að framkvæma ákveðna aðgerð. Með öðrum orðum drífur innri hvatning sjálfræða hvatningu áfram. Aftur á móti þegar einstaklingi líður eins og hann sé neyddur til þess að haga sér á ákveðinn hátt er um sjálfstýrða hvatningu að ræða (Gagné og Deci, 2005).

Helsta markmið kenningarinnar er að skýra þá hegðun sem kemur fram við hvatningu og ganga Deci og Ryan út frá því að þrjár ólíkar tegundir hvatninga geti haft áhrif á hegðun einstaklinga. Sé þessum þörfum ekki sinnt getur það haft neikvæð áhrif á einstaklinginn. Þessar þrjár þarfir einstaklingsins eru innri og ytri hvatning ásamt hvatningarleysi. Þeir skýra það á þann hátt að innri hvatning sé eitthvað sem einstaklingur finnur innra með sér þegar hann tekur þátt í einhverri tiltekinni athöfn því það veitir honum ánægju. Þegar einstaklingur, á hinn bóginn, finnur fyrir ytri hvatningu tekur hann ekki þátt í þessari tilteknu athöfn því það veitir honum sérstaklega ánægju heldur vegna þess sem hann fær í staðinn, t.d. verðlaun eða þá að einstaklingurinn er að komast hjá einhverjum aðstæðum. Að lokum er það hugtakið hvatningarleysi sem

gengur út á að einstaklingur finni ekki fyrir vilja til að taka þátt í þessari tilteknu athöfn (Vlachopoulos o.fl., 2000).

Sjálfræðiskenningin gengur meðal annars út á að útskýra þá hegðun sem verður til við ákveðna hvatningu. Sé þremur grunnþörfum fullnægt getur það haft jákvæð áhrif, veitt einstaklingi vellíðan og innri hvatningu. Fyrsta grunnþörfin er skyldleiki (*e. relatedness*). Þetta er þörfin fyrir að einstaklingum líði eins og hann sé hluti af heild og að honum líði eins og hann sé á öruggum stað (Pelletier o.fl., 2012). Sem dæmi um þetta er hægt að taka að grundvöllur fyrir því að nemandi fari eftir gildum og reglum sé að hann finni fyrir því að hann sá dádur og virtur af kennara sínum. Síðan er það grunnþörfin hæfni (*e. competence*) en hún snýr í meginatriðum að því að einstaklingi finnist hann vera hæfur í því sem hann tekur sér fyrir hendur, hafi trú á sjálfum sér til að ná sínum markmiðum og fái það út úr lífinu sem hann sækist eftir. Fá einstaklingurinn tækifæri til að takast á við krefjandi hluti og sýna hvað í honum býr getur það haft hvetjandi áhrif (Pelletier o.fl., 2012). Sem dæmi eru nemendur líklegri til að samþykkja ákveðið markmið ef þeir skilja það og hafa viðeigandi færni til að ná því. Þriðja grunnþörfin snýr að sjálfræðni (*e. autonomy*). Þetta er þörfin fyrir að einstaklingur fái tækifæri til að einblína á sjálfan sig, sýna sjálfstæða hugsun og hegðun ásamt því að láta ekki ytri þætti stjórna hegðun sinni (Ryan og Deci, 2000). Þá er þetta jafnframt þörfin fyrir að einstaklingur fái að takast á við það sem hann hefur áhuga á (Pelletier o.fl., 2012).

Kenningin leggur til að með því að fullnægja þessum þremur grunnþörfum, skyldleika, hæfni og sjálfræðni, séu meiri líkur á að einstaklingar muni ósjálfrátt tileinka sér þær reglur sem settar hafa verið og aðlagast þeim og taka í framhaldi ábyrgð á eigin hegðun. Sé þessum grunnþörfum ekki sinnt leiðir það til lítillar sjálfræðrar hvatningar sem hefur neikvæðar afleiðingar (Pelletier o.fl., 2012).

Því betri skilningur á því hvað hvetur þegar kemur að ástundun íþrótta því betra. Sjálfræðiskenningin er sú kenning sem einna helst útskýrir hegðun mannsins á hinum ýmsu sviðum, þar á meðal íþrótta sviðinu (Lauderdale, Yli- Piipari, Irwin og Layne, 2015). Sjálfræðiskenningin hefur að geyma ítarlegt skipulag um það hvernig skilja megi bæði þá innri og ytri hvata sem fyrirfinnast hjá einstaklingum er stunda íþróttir eða hreyfingu. Þá hafa rannsóknir á vettvangi íþrótta staðfest að sjálfræðiskenningin sé vel unnin og

gagnleg til að skilja hvað hvetur og hvað hvetur ekki í íþróttum (Pelletier, 2012; Ryan og Deci, 2000). Þegar horft er til sjálfræðiskenningarinnar getur verið flókið að gera greinarmun á hvað hvetur einstaklinga til að stunda íþróttir. Ótal ástæður geta legið þar að baki, eins og verðlaun, peningar, skylda eða, áhugi eða jafnvel eldmóður (Pelletier o.fl., 2012).

Í stuttu máli hafa rannsóknir sýnt fram á að með því að fullnægja þessum grunnþörfum mannsins má leiða til aukinnar sjálfræði í formi hvatningar. Einhverjar rannsóknir sem nýta form sjálfræðiskenningarinnar á vettvangi íþróttá hafa staðfest að því meiri sem sjálfræðni einstaklings er, því betri árangri nær hann í bæði íþróttum og persónulegum markmiðum (Pelletier o.fl., 2012; Vlachopoulos o.fl., 2000). Deci og Ryan (2000) hafa sett fram mikilvægar spurningar er snerta þátttöku einstaklinga í íþróttum og afleiðingar af skuldbindingu íþróttamanns. Þeir hafa birt vísbendingar um að sjálfræði í hvatningu dragi mikilvægan dilk á eftir sér og sé sérlega mikilvægt fyrir heilsu og vellíðan íþróttamanns.

5.2.1 Sjálfræðiskenningin – innri hvatning

Deci og Ryan (2000) vilja meina að innri hvatning sé aðeins ein vídd. Að innri hvöt einstaklingsins byggist á þörfum hans fyrir að sýna fram á hæfni sína og staðfestu. Árið 1992 komu Vallerand og félagar fram með þá kenningu að það væru a.m.k þrjár tegundir af innri hvatningu. Það er hvötin fyrir að vita (*e. to know*) þar sem einstaklingur tekur þátt í tiltekinni athöfn því það veitir honum ánægju að öðlast meiri þekkingu. Næst er það þörfin fyrir að afreka þar sem einstaklingur tekur þátt í tiltekinni athöfn því það veitir honum ánægju að skara fram úr. Seinast er það þörfin fyrir að upplifa áreitingu (*e. stimulation*) þar sem einstaklingur tekur þátt í tiltekinni athöfn því það veitir honum ánægju að taka þátt í rökræðum um lífsskoðanir og lífsreglur (Vallerand, 2004).

5.2.2 Sjálfræðiskenningin – ytri hvatning

Samkvæmt kenningunni er ytri hvatningu skipt niður í fjórar víddir. Fyrsta víddin, *sambætt sjálfstjórn* (*e. integrated regulation*) er ekki ólík innri hvatningu og felur í sér að einstaklingur lætur stjórnast af tiltekinni athöfn því athöfnin hefur persónuleg gildi fyrir einstaklinginn. Einstaklingur velur að æfa tiltekna íþrótt því það er orðið hluti af honum

og hans gildum (Gagné og Deci, 2005). Önnur vídd, *tempruð samsvörun* (e. *identified regulation*) felur í sér að einstaklingur telur mikilvægt að taka þátt í tiltekinni athöfn, ekki fyrir sjálfan sig heldur aðra (Deci og Ryan, 2000). Þriðja víddin, *tempruð innleiðsla* (e. *introjection regulation*), felur í sér að einstaklingur lætur stjórnast af þrýstingi frá öðrum og framkvæmir tiltekna athöfn vegna sektarkenndar eða skammar. Einstaklingur stundar íþrótt því hann finnur fyrir ákveðnum utanaðkomandi þrýstingi eða sektarkennd (Gagné og Deci, 2005). Fjórða víddin, *ytri stjórnun* (e. *external regulation*) felur í sér að einstaklingur framkvæmir tiltekna athöfn einungis vegna tilstilli umbunar eða til þess að koma í veg fyrir óþægilega upplifun. Einstaklingur stundar tiltekna íþrótt vegna álits annarra á honum, vegna verðlauna eða til þess að komast hjá refsingu (Deci og Ryan, 2000).

5.2.3 Sjálfræðiskenningin – hvatningarleysi

Hvatningarleysi á sér stað þegar einstaklingur stjórnast hvorki af innri né ytri hvatningu (Pelletier o.fl, 1995). Einstaklingur skortir áhuga og löngun og telst óvirkur þegar kemur að því að framkvæma tiltekna athöfn. Í einhverjum tilvikum gæti einstaklingurinn talið sig skorta hæfni eða getu til að ná árangri eða jafnvel ekki séð tilganginn eða árangurinn sem þessi tiltekna athöfn gæti haft í för með sér (Deci og Ryan, 2000).

5.3 Kenning um mat á vitsmunum

Kenningin um mat á vitsmunum snýr að innri hvatningu einstaklingsins og er sett fram til þess að sýna fram á hvernig ytri þættir eins og t.d. umbun geta haft áhrif á innri hvatningu. Kenningin gerir greinarmun á hegðun sem verður til vegna innri hvatningar sem og hegðunar sem verður til vegna ytri hvatningar.

Kenningin kemur inn á að ytri hvatar, eins og verðlaun, lokaskiladagar verkefna (e. *deadline*), eftirlit eða gæsla eigi það til að draga úr sjálfræðri hegðun því einstaklingar upplifa það að þeir séu búnir að missa sjálfstæðið sitt þar sem þessir ytri hvatar eru farnir að stjórna hegðun þeirra og líðan. Þarna eru þessir ytri hvatar farnir að draga úr þeim innri sem hefur það t.d. í för með sér að fólk sinnir ekki vinnu eða íþrótt af áhuga og gleði (Gagné og Deci, 2005). Sem dæmi um þetta má nefna íþróttamann sem lætur peningagreiðslur stjórna því með hvaða liði hann kys að leika. Þarna spila ytri hvatar inn í hans val á liði en hjartað er ekki endilega með í för. Leikmaðurinn sinnir sínu starfi því

hann hefur skuldbundið sig til þess að gefa sig allan í það en gleðin er ekki endilega ríkjandi. Annað dæmi um þetta væri þegar einstaklingur mætir í ræktina vegna utanaðkomandi þrýstings. Hann telur sig þurfa að vera í formi vegna þrýstings frá öðrum. Þetta gerir einstaklingurinn ekki fyrir sjálfan sig og eigin ánægju heldur stjórnast hann af ytri áhrifaþáttum. Sýnt hefur verið fram á að það veiti einstaklingum meiri gleði og ánægju að klára tiltekið verkefni án umbunar en að fá greitt fyrir það (Deci og Ryan, 2000).

Samkvæmt kenningunni þróa einstaklingar með sér innri og ytri hvatningu í gegnum mat þeirra á eigin færni. Þar af leiðandi hafa aðstæður sem stuðla að sjálfræði haft þau áhrif að einstaklingar finna það innra með sér að virða skoðanir og líðan annarra, miðla þekkingu áfram og standa undir eigin væntingum sem síðan leiðir til þess að einstaklingar hámarka hæfni sína sem svo ýtir undir innri hvatningu. Finni einstaklingar þetta ekki innra með sér líður þeim eins og þeir séu ekki hæfir til að standa á eigin fótum og missa sjálfstraust sem verður til þess að ytri hvatning er nauðsynleg til að klára viðkomandi verkefni (Guay o.fl., 2001).

Kenningin leggur enn fremur áherslu á mikilvægi þarfa eins og hæfni og sjálfræði en fá þær að njóta sín getur það leitt til innri hvatningar. Þá hafa rannsóknir sýnt fram á að krefjandi verkefni hafi hvetjandi áhrif og að jákvæð umsögn ýti undir innri hvatningu einstaklings sem leiði til þess að honum líði eins og hann sé mikilvægur og sé að gera eitthvað vel (Gagné og Deci, 2005). Að sama skapi getur neikvæð umsögn sem minnkar skynjaða hæfni einstaklingsins haft þau áhrif að hann upplifir hvorki innri né ytri hvatningu heldur hvatningarleysi (Guay o.fl., 2001).

5.4 Markmiðskenningin

Næsta kenning sem fjallað verður um er markmiðskenningin (*e. achievement goal theory*). Samkvæmt kenningunni eru tvær leiðir til þess að meta getu og er markmiðum einstaklinga skipt upp í tvo þætti, það fyrri, annars vegar verkefnamiðuð markmið (*e. task orientation*) og hinsvegar sjálfsmiðuð markmið (*e. ego-orientation*).

Verkefnamiðuð markmið ganga út á að einstaklingar bera sig ekki saman við aðra og eru sjálfum sér nægir. Þeim finnst þeir sjálfir hæfir þegar þeir læra eitthvað nýtt og taka persónulegum framförum. Einstaklingur æfir tiltekna íþrótt því hann hefur unun af því og það veitir honum ánægju. Hann æfir íþróttina ekki með þeim tilgangi að vera betri en

næsti maður. Það er auðvitað markmiðið en ekki það sem drífur hann áfram (Pintrich, 2000). Verkefnamiðaðir einstaklingar eiga það til að leggja meira á sig til að ná árangri í íþróttum, sýna meiri stöðugleika í íþróttinni, hafa meiri áhuga og upplifa meiri ánægju þegar þeir stunda íþróttina. Einstaklingur ber árangur sinn saman við fyrri árangur og reynir að gera betur. Dæmi um verkefnamiðað verkefni væri t.d. að einstaklingur ætli sér að hlaupa maraþon á ákveðnum tíma. Það að hann hefur sett sér markmið verður til þess að hann setur upp dagskrá og hleypur styttri hlaup fram að stóra hlaupinu. Markmiðið verður til þess að einstaklingurinn reynir að gera betur eftir hvert hlaup og leggur sig fram við að ná markmiði sínu (Pintrich, 2000).

Sjálfsmiðuð markmið ganga út á að einstaklingar eru alltaf í samkeppni við aðra og upplifa ekki velgengi nema það líti út fyrir að þeir séu klárari en aðrir og gangi betur en öðrum. Sjálfsmiðaðir einstaklingar virðast leggja minna á sig í íþróttinni, upplifa minni ánægju af því að stunda íþróttina og eiga það til að rakka sjálfa sig niður eða jafnvel hætta við minnsta mótbyr (Cervelló, Escartí og Guzmán, 2007). Dæmi um þetta væri einstaklingur sem setur sér það markmið að hlaupa maraþon á betri tíma en einhver annar einstaklingur. Hér setur einstaklingurinn sér ekki persónulegt markmið og miðar ekki við fyrri hlaupatíma hjá sjálfum sér.

Sýnt hefur verið fram á að verkefnamiðaðir einstaklingar ná betri árangri en sjálfsmiðaðir einstaklingar þegar kemur að því að ná markmiðum sínum. Miðað við það sem fram hefur komið bendir allt til þess að verkefnamiðaðir einstaklingar séu drifnir áfram af innri hvötum en sjálfsmiðaðir einstaklingar af ytri hvötum (Cervelló o.fl., 2007).

5.5 Kenning um markmiðasetningu

Næsta hvatakenning sem fjallað verður um er kenningin um markmiðasetningu. Höfundar kenningarinnar eru þeir Edwin A. Locke og Gary P. Latham en þeir settu formlega fram kenningu um markmiðasetningu og þróðu kenninguna í svokallaðan „hámarks-frammistöðu-hring“ (e. *high performance cycle*) (Locke og Latham, 1990). Locke og Latham (2002) komu með kenninguna um markmiðasetningu til þess að auka bæði færni og sjálfstraust íþróttamanna í keppnisíþróttum. Setji einstaklingur sér skýr markmið er nauðsynlegt að þeim sé fylgt eftir og nauðsynlegar aðgerðir gerðar til þess að ná þeim.

Markmið í íþróttum eru skilgreind á þann veg að aðal hvati einstaklings sem stundar íþróttir sé að sýna hvaða hæfni eða getu hann býr yfir með því að setja sér markmið og ná þeim. Markmiðasetning er vinsælasta og árangursríkasta aðferðin sem notuð er í íþróttum svo góður árangur náist (Marco, René og Isabelle, 2015).

Samkvæmt markmiðakenningunni þurfa markmið að innihalda fjóra þætti svo þau virki hvetjandi á einstaklinginn og skili árangri (Marco o.fl., 2015). Í fyrsta lagi þurfa markmiðin að vera sértæk (*e. specificity*). Séu markmiðin sértæk skila þau almennt betri árangri en ósértæk markmið. Einstaklingar sem setja sér skýr markmið hafa meiri möguleika á að ná árangri (Marco o.fl., 2015). Í öðru lagi þurfa markmiðin að vera krefjandi eða erfið (*e. difficulty*) svo að einstaklingurinn haldist við efnið. Það er vitað mál að fólk leggur meira á sig þegar markmiðin eru krefjandi en þess ber þó að geta að markmiðin verða að vera viðráðanleg svo fólk upplifi ekki vonleysi og telji það ógjörning að ná þeim (Locke og Latham, 1990). Í þriðja lagi þurfa markmiðin að vera þannig gerð að einstaklingar vilji taka þátt (*e. participation/commitment*). Þetta er nauðsynlegur liður í að setja niður gagnleg markmið hjá einstaklingi (Marco o.fl., 2015). Einstaklingar verða virkilega að finna hjá sér viljann til að ná markmiðinu. Í flestum tilvikum skorar þessi liður hátt þegar einstaklingar hafa trú á því að þeir geti náð tilteknu markmiði. Það veitir einstaklingi ákveðinn innblástur að fá að vera með í að móta markmiðin. (Locke og Latham, 1990). Í fjórða lagi er mikilvægt að einstaklingum sé gefin endurgjöf (*e. feedback*) í miðju ferli, hvort eitthvað megi betur fara og í hvað stefnir. Markmiðasetning án endurgjafar er ekki vænleg til árangurs og hefur ekki jákvæð áhrif á frammistöðu til langs tíma (Locke og Latham, 1990).

Niðurstöður hafa sýnt fram á að sértæk, krefjandi og „þátttökutengd“ markmið hafi meiri áhrif á frammistöðu heldur en markmið sem eru auðveld eða óskilgreind, t.d. „Gerðu þitt besta“ eða jafnvel alls engin markmið (Locke og Latham, 1990).

6 Íþróttakvarðar á hvatningu

Á seinustu tveimur áratugum hafa vísindamenn á sviði íþróttá sýnt aukinn áhuga á að rannsaka þá þætti sem hvetja einstaklinga til íþróttaiðkunar. Hafa fræðimenn rannsakað ýmsar ástæður og þarfir sem tengjast íþróttá neyslu einstaklinga (Wann, Grieve, Zapalak og Pease, 2008). Mörg mælitæki hafa litið dagsins ljós til að leggja mat á hvatningu einstaklinga til einhverskonar hreyfingar (Pelletier o.fl., 1995; Pelletier o.fl., 2012). Hér að neðan verða tvö þeirra tekin fyrir.

6.1 Íþróttakvarði á hvatningu- I

Mælikvarðinn íþróttakvarði á hvatningu (*e. The sport motivation scale*) eða SMS var þróaður af Pelletier og félagum árið 1995 og byggir á sjálfræðiskenningu Deci og Ryan (Pelletier o.fl., 1995). Mælikvarðinn á þó uppruna sinn í Frakklandi og ber heitið „Echelle de Motivation dans les Sports“ á frummálinu. Báðar útgáfur fóru í gegnum viðamikil ferli þar sem réttmæti mælitækisins var kannað. Franska útgáfan var lögð fyrir 500 íþróttamenn í frönskum háskóla sem stunduðu fjölbreyttar íþróttir (Pelletier o.fl., 1995). Pelletier og félagar gáfu mælitækið út á ensku og var mælitækið gefið út með því að gera tvö verkefni sem lögð voru fyrir meira en 600 enskumælandi íþróttamenn. Eftir að hafa hafa farið í gegnum löggildingarferlið og réttmætisathugun fékk mælitækið heitið SMS. Mælikvarðinn samanstendur af 28 staðhæfingum á sjö punkta Likert-kvarða sem mælir öll sjö stig hvatningar í samræmi við sjálfræðiskenninguna (Deci og Ryan, 2000). Í spurningalistanum eru íþróttamenn spurðir spurningarinnar „Hvers vegna stundar þú þessa íþrótt?“ (Vallerand, 2004).

Samkvæmt Pelletier o.fl. (2001) getur SMS sagt til um hvort einstaklingur komi til með að halda áfram í íþróttinni eða ekki. Hefur mælitækið verið notað víða og haft gríðarleg áhrif á mælingar, spár og skilning á íþróttahvata (*e. sport motivation*) (Deci og Ryan, 2000).

Mælitækið inniheldur atriði sem mynda sjö tegundir hvata. Það eru þrjár tegundir innri hvatningar, þrjár tegundir ytri hvatningar og hvatningarleysi.

Fyrsta hvöt innri hvatningar er hvatinn *til að þekkja*. Þessi hvati snýr að nokkrum þáttum, eins og að rannsaka, forvitni, læra nýja hluti og þörfinni fyrir að vita og skilja. Til dæmis væri hægt að segja að íþróttamenn séu drifnir áfram af þeim hvata að þekkja þegar þeir læra nýja æfingatækni því það veitir þeim ánægju að læra nýja tækni og verða betri íþróttamenn. Annar innri hvatinn sem mælitækið mælir er hvatinn til að *afreka* hluti. Þessi hvati snýr að því að einstaklingur taki þátt í tiltekinni athöfn því það veitir honum gleði og ánægjulega reynslu þegar hann gerir tilraun til að áorka eða framkvæma eitthvað. Dæmi um þetta er þegar íþróttamaður gerir tilraun til þess að læra einhverja flókna tækni með því að fara fram úr væntingum sjálf síns og takist það veitir það honum innilega ánægju sem drifur hann áfram í að verða betri íþróttamaður. Og í þriðja lagi er það innri hvati til að *upplifa áreitingu* (e. *experience stimulation*). Þessi hvati snýr að því að einstaklingur taki þátt í tiltekinni athöfn til þess að upplifa t.d. spennu eða skemmtilegheit. Dæmi um þetta er þegar íþróttamenn eru drifnir áfram í að stunda íþróttina því það veitir þeim spennandi upplifun (Deci og Ryan, 2000).

Þá mælir mælikvarðinn þrjár tegundir ytri hvatningar; Fyrsta stig er *tempruð innleiðsla*. Hér er átt við hegðun sem stjórnast af sektarkennd, hræðslu eða kvíða. Dæmi um þetta væru íþróttamenn sem stunda íþróttina því þeir finna fyrir samfélagslegum þrýsting að vera í góðu formi, þeir skammast sín eða líður illa þegar þeir eru ekki í sínu besta formi. Hér gæti íþróttamaður t.d. sagt: „Ég ætla á æfinguna í dag því annars fæ ég samviskubit“ (Vallerand, 2004). Annað stig er *tempruð samsömun*. Hér er átt við þegar einstaklingur áttar sig á því að hegðun sé mikilvæg og gerir því eitthvað upp á sitt einsdæmi (Ingledeu og Markland, 2008). Þessi hegðun er þó framkvæmd til að öðlast eitthvað í staðinn, t.d. til þess að ná persónulegum markmiðum. Sem dæmi þá stundar íþróttamaður íþróttina og mætir á æfingar því honum finnst hann vera mikilvægur hlekkur innan liðsins og að hann geti átt stóran þátt í velgengi liðsins. Hér gæti íþróttamaður sagt: „Ég ætla að mæta á æfingu því þá mun ég standa mig betur í næsta leik“ (Vallerand, 2004). Þriðja og seinasta stig ytri hvatningar er *ytri stjórnun*. Þessi hvati snýr að hegðun sem er framkvæmd vegna utanliggjandi þátta eins og umbunar eða verðlauna. Íþróttamenn eru drifnir áfram þegar þeir fá hrós frá þjálfara sínum eða því að foreldrar þeirra hvetja þá til þess að halda áfram (Ingledeu og Markland, 2008). Í þessu tilviki er íþróttin ekki stunduð af ánægju heldur til að öðlast eitthvað í staðinn eða til þess að komast hjá neikvæðum afleiðingum, t.d. því að vera skammaður af foreldrum.

Einnig gæti íþróttamaður sagt: „Ég ætla á æfinguna í dag því ég vil ekki að þjálfarinn láti mig sitja á bekknum í næsta leik“ (Vallerand, 2004).

Síðast er hvatningarleysi mælt. Hér eru einstaklingar hvorki drifnir áfram af innri né ytri hvata. Þegar íþróttamenn upplifa þessa líðan og geta þeir ekki fundið neina góða ástæðu til þess að mæta á æfingar (Pelletier o.fl., 1995).

6.2 Íþróttakvarði á hvatningu - II

Næsta mælitæki sem verður til umfjöllunar er mælitækið íþróttakvarði á hvatningu - II (e. *EMI-2*). Fengnir voru sérfræðingar til þess að fara yfir hvernig mætti bæta upprunalega mælitækið, *EMI-I*. *EMI-I* inniheldur 44 atriði sem leggja mat á hvatningu en þau skiptast niður á 12 víddir. *EMI-I* hafði hlotið margvíslega gagnrýni, til að mynda þá að mælitækið innihéldi aðeins hvata sem mæla hvatningu hjá þeim sem stunda íþróttir. Mælitækið var einnig gagnrýnt fyrir að að innra réttmæti nokkurra vídda væri talið of lágt (Markland og Ingledew, 1997). *EMI-2* var hannað í þeim tilgangi að betrumbæta *EMI-I* þannig að mælitækið næði að höfða til breiðari hóps þegar mælt er hvað það er sem hvetur fólk til þess að stunda einhverskonar hreyfingu, bæði fyrir þá sem stunda hreyfingu og þá sem stunda hana ekki (Markland og Ingledew, 1997).

Mælitækið samanstendur af 15 víddum sem eiga það sameiginlegt að mæla hvað það er sem hvetur fólk til að stunda einhverskonar hreyfingu. Víddirnar eru; streitustjórnun (e. *stress management*), endurnæring (e. *revitalization*), skemmtun (e. *enjoyment*), áskorun (e. *challenge*), félagsleg viðurkenning (e. *social recognition*), tengsl (e. *affiliation*), samkeppni (e. *competition*), heilsufarslegur þrýstingur (e. *health pressures*), koma í veg fyrir heilsubrest (e. *ill- health avoidance*), góð heilsa (e. *positive health*), þyngdarstjórnun (e. *weight management*), útlitstengdir þættir (e. *appearance*), styrkur og úthald (e. *strength and endurance*) og liðleiki (e. *nimbleness*) (Markland og Ingledew, 1997).

Mælitækið er meðal annars byggt á sjálfræðiskenningu Deci og Ryan. Víddum mælitækisins má gróflega skipta í innri og ytri hvatningu. Þær víddir sem mæla innri hvatningu eru t.d. *skemmtun*, *ástkorun*, *endurnæring* og *streitustjórnun* og þær víddir sem mæla ytri hvatningu eru t.d. *þyngdarstjórnun*, *útlitstengdir þættir* og *félagsleg viðurkenning*. Þess má þó geta að erfitt getur verið að gera greinamun á hvort um sé að ræða innri eða ytri hvatningu. Í sumum tilvikum á hvatinn við um hvorutveggja, t.d.

víddin félagsleg viðurkenning, sem í flestum tilvikum er talin á meðal ytri hvata sem og víddin skemmtun sem talin er á meðal innri hvata (Markland og Ingledew, 1997).

7 Rannsóknaraðferð

Í þessum kafla verður fjallað um þá aðferð sem notuð var við gerð rannsóknarinnar. Þátttakendur verða skoðaðir, farið verður yfir það mælitæki sem notast var við sem og framkvæmd rannsóknarinnar í heild sinni. Einnig verður greiningu gagna gerð skil.

7.1 Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru einstaklingar sem stunda hot yoga. Þátttakendur voru valdir með hentugleikaúrtaki (*e. convenience sample*) en sú aðferð varð fyrir valinu því hún hentaði vel til þess að leita svara við rannsóknarspurningunni. Einnig ber þessi aðferð þann kost með sér að gagnaöflunin tekur tiltölulega stuttan tíma og nær til margra í einu sem hentaði vel í þessari rannsókn. Þá var einnig notast við snjóboltaúrtak þar sem þátttakendur ásamt vinum og vandamönnum, bentu á aðra sem hugsanlega gætu haft áhuga á að taka þátt í rannsókninni. 261 nothæf svör bárust en höfundur hafði þá fjarlægt úr gagnasafninu 64 svör sem ekki var hægt að vinna frekar með. 34 einstaklingar svöruðu síuspurningunni „stundar þú hot yoga“ játandi en svöruðu ekki öðrum spurningum. 30 einstaklingar svöruðu síuspurningunni neitandi og var þeim því eytt úr gagnasafninu. Konur voru í meirihluta svarenda eða 68%. Aldursdreifingin var fremur ójöfn en af þeim sem svöruðu voru 52% þátttakenda 35 ára eða yngri. Stærsti hluti þátttakenda stundaði hot yoga 1-2 sinnum í viku. Dreifing annarra bakgrunnsbreyta var fremur jöfn. Bakgrunnsupplýsingar þátttakenda má sjá í töflu 1.

Tafla 1. Upplýsingar um kynjaskiptingu, aldursdreifingu, menntun, tekjur og ástundun þátttakenda.

Bakgrunnsupplýsingar um þátttakendur	
Kyn	Alls
Karl	31,7%
Kona	67,8%
Annað	0,4%
Aldur	
35 ára eða yngri	59,1%
36- 45 ára	23,9%
Eldri en 45 ára	17,0%
Menntun	
Grunnskólapróf	1,4%
Framhaldsskólapróf	14,5%
Grunnnám í háskóla	40,7%
Framhaldsnám í háskóla	43,4%
Tekjur	
200.000 krónur eða lægra	8,8%
201.000- 400.000 krónur	8,4%
401.000- 600.000 krónur	25,7%
601.000- 800.000 krónur	18,6%
801.000- 1.000.000 krónur	14,2%
Hærri en 1.000.000 krónur	24,3%

7.2 Mælitæki

Markmið með því mælitæki sem notast var við í rannsókninni er að leggja mat á áhugahvöt þeirra sem stunda hot yoga. Mælitækið sem notað var í þessari rannsókn hannaði höfundur út frá tveimur mælitækjum sem hann hafði til hliðsjónar. Það eru mælitækin *The Sport Motivation Scale* (SMS) eftir Pelletier o.fl. (1995) sem hannað var til að leggja mat á hvatningu þeirra sem stunda íþróttir og mælitækið *The Exercise Motivations Inventory* (EMI-2) eftir Markland og Ingledew (1997). Að mestum hluta var stuðst við mælitækið EMI-2. EMI-2 leggur mat á marga þætti hvatningar en mælir ekki hvatningarleysi og notaðist höfundur því við mælitækið SMS þar sem staðhæfingar

tengdar hvatningarleysi voru hafðar með. Mælitækið samanstendur af 52 staðhæfingum um áhugahvöt til ástundunar hot yoga, einni „síuspurningu, einni almennri spurningu og fjórum bakgrunnsbreytum til að skilgreina þátttakendur. Notaðar voru bakgrunnsbreyturnar *aldur, kyn, menntun og tekjur*. Áður en þátttakendur hófust handa fóru þeir í gegnum eina „síuspurningu“ sem var eftirfarandi: „Stundar þú hot yoga?“ Þeir sem svöruðu henni játandi fóru næst í að svara spurningunni „Hversu oft að meðaltali stundar þú hot yoga?“ Þar á eftir voru þátttakendur beðnir um að svara staðhæfingunum 52 og í lokin bakgrunnsspurningunum. Þeir sem svöruðu „síuspurningunni“ neitandi fóru beint í að svara bakgrunnsspurningunum. Í viðauka 1 má sjá spurningalistann í heild sinni.

Þessum 52 staðhæfingum hefur verið skipt upp í 15 víddir og inniheldur hver þeirra þrjár til fjórar staðhæfingar. Víddirnar eru eftirfarandi: *Streitustjórnun, endurnæring, skemmtun, áskorun, félagsleg viðurkenning, tengsl, samkeppni, heilsufarslegur þrýstingur, fyrirbyggja heilsubreist, góð heilsa, þyngdarstjórnun, útlitstengdir þættir, styrkur, úthald og liðleiki og hvatningarleysi*. Þau atriði sem mynda víddina hvatningarleysi eru tekin úr mælitækinu SMS. Einnig eru tvö atriði tekin þaðan sem falla undir víddina „áskorun“. Það eru atriðin „*Því mér líður vel með sjálfa/n mig þegar ég næ tókum á flóknum yoga stöðum*“ og „*Vegna ánægjunnar sem fylgir þegar ég bæti mig í því sem ég er léleg/lélegur í*“. Bæði atriðin mæla innri hvata, nánar tiltekið hvatann „afrek“. Í töflu 2 má sjá hvernig staðhæfingarnar skiptast niður á hverja vídd fyrir sig.

Notaður var fimm punkta Likert-kvarði þar sem þátttakendum gafst kostur á að merkja við hversu ósammála eða sammála þeir væru staðhæfingunni sem sett var fram. Eftir því sem gildið er hærra skiptir sá þáttur meira máli þegar kemur að áhugahvöt til hot yoga og talið líklegra að tiltekið atriði sé það sem hvetji einstaklinginn til þess að stunda hot yoga. Að sama skapi því lægra sem gildið er því minna máli skiptir þessi þáttur máli þegar kemur að áhugahvöt til hot yoga. Mælitækið SMS mælir víddirnar á sjö punkta Likert-kvarða en EMI-2 mælir víddirnar á fimm punkta Likert-kvarða og var því ákveðið að notast við fimm punkta í þessari rannsókn.

Tafla 2. Víddir mælitækisins

Víddir mælitækisins	
Streitustjórnun	Heilsufarslegur þrýstingur
Svo ég fái næði til að hugsa	Vegna ráðlegginga frá lækni
Því það hjálpar til við að hafa stjórn á stressi	Til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma sem ganga í erfðir í fjölskyldu minni
Hjálpar til við að losa um spennu	Til þess að ná bata eftir sjúkdóm/meiðsli
Endurnæring	Koma í veg fyrir heilsubrest
Því það fær mig til að líða vel	Til þess að koma í veg fyrir hjartasjúkdóm/a
Því það hressir mig við	Til þess að koma í veg fyrir heilsufarsleg vandamál
Því ég verð endurnærð/ur eftir á	Til þess að koma í veg fyrir slæma heilsu
Til þess að hlaða batteríin	Góð heilsa
Skemmtun	Til þess að hjálpa mér að lifa lengra og heilbrigðara lífi
Af því að ég nýt þess að leggja hart að mér	Til þess að viðhalda heilbrigðum líkama
Því það veitir mér ánægju	Því ég vil viðhalda góðri heilsu
Af því að mér líður vel þegar ég stunda hot yoga	Til þess að finnast ég heilbrigðari
Áskorun	Þyngdarstjórnun
Til þess að setja mér markmið til að vinna í átt að	Til þess að halda mér grannri/grönnum
Til þess að setja sjálfri/sjálfum mér persónulegar áskoranir til að takast á við	Til þess að léttast
Af því að mér líður vel með sjálfa/n mig þegar ég næ tókum á flóknum yoga stöðum	Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á þyngd minni
Vegna ánægjunnar sem fylgir þegar ég bæti mig í því sem ég er léleg/ur í	Af því að það hjálpar mér að brenna hitaeningum
Félagsleg viðurkenning	Útlitstengdir þættir
Til þess að sýna öðrum hvers megnug/ur ég er	Til þess að halda mér unglegri/unglegum
Til þess að bera getu mína saman við getu annarra	Til þess að hafa flottan líkama
Til þess að öðlast viðurkenningu fyrir afrek mín	Til þess að verða meira aðlaðandi
Til þess að afreka eitthvað sem aðrir eru ekki færir um	Til þess að líta vel út
Tengsl	Styrkur og úthald
Til þess að eyða tíma með vinum mínum	Til þess að byggja upp styrk
Til þess að njóta félagsskapar annarra	Til þess að auka úthald
Til þess að kynnast nýju fólki	Til þess að verða sterkari
Samkeppni	Til þess að byggja upp vöðva
Af því að ég hef gaman af því að keppa	Liðleiki
Af því að ég hef gaman að keppnum sem reyna á mig líkamlega	Til þess að auka snerpu
Af því að mér þykir skemmtilegt að reyna á mig líkamlega, sérstaklega þegar um keppni er að ræða	Til þess að viðhalda liðleika
	Til þess að verða liðugri
	hvatningarleysi
	Ég veit það ekki lengur, ég er farin/n að spyrja sjálfa/n mig hvort hot yoga henti mér
	Ég veit það ekki lengur, ég hef það á tilfinningunni að ég sé ekki hæf/ur til að ná árangri í hot yoga
	Ég veit það ekki lengur, ég held að hot yoga henti mér illa sem líkamsrækt

7.3 Framkvæmd

Eftir að spurningalistinn hafði verið fullmótaður var hann settur upp á rafrænan hátt í vefforritinu Questionpro. Þótti það form henta rannsókninni auk þess sem viðmótið var þægilegt og einfalt í notkun. Áður en spurningalistinn var sendur á úrtak rannsóknarinnar var hann forprófaður á bæði vinum og fjölskyldumeðlimum rannsakanda, alls fimm einstaklingum. Spurningalistinn var sendur á þessa einstaklinga og þeir beðnir um endurgjöf, þar sem þeir voru beðnir um að skoða gaumgæfilega innihald og orðalag. Einnig voru þeir beðnir um að meta hvort spurningarnar væru skýrar og skiljanlegar. Markmiðið með því var að fá nothæfar ábendingar svo hægt væri að betrubæta spurningalistann. Í ljós kom að það tók þátttakendur rannsóknarinnar um 3-4 mínútur að svara könnuninni sem rannsakanda þótti vera hæfilegur tími. Þónokkrar ábendingar bárust sem tekið var tillit til áður en endanlegur spurningalisti var sendur áfram á þátttakendur. Þegar spurningalistinn var tilbúinn var hann sendur leiðbeinandanum sem gaf sitt samþykki fyrir því að hefja rannsóknina.

Síðar var rannsóknargagna aflað með þeim hætti að könnunin var birt á samfélagsmiðlinum Facebook, á áhugamannasíðunni „Hot yoga Iceland“. Þessi síða hefur hefur rúmlega 900 meðlimi sem flestir eiga það sameiginlegt að ýmist stunda eða hafa áhuga á hot yoga. Gerði rannsakandi færslu þar sem rannsóknin var stuttlega kynnt og fólk síðan beðið um að fara inn á slóð spurningalistans. Tekið var skýrt fram að könnunin væri nafnlaus og ekki væri hægt að rekja svör til þátttakenda. Þátttakendur voru einnig beðnir um að deila könnuninni áfram á sína vini til að fá dreifðari svörun. Þá var könnunin einnig birt í hópnun „Jóga á Íslandi“ sem er hópur á Facebook og eiga fylgjendur hópsins það sameiginlegt að hafa áhuga á yoga. Voru þeir sem stunda hot yoga beðnir um að svara könnuninni og var lögð rík áhersla á að einungis þeir sem stunda hot yoga svöruðu könnuninni. Þessi síða hafði 2.890 fylgjendur þegar könnunin fór fram. Valdi rannsakandi þessa leið svo betur næðist til markhópsins. Þá sendi rannsakandi einnig skilaboð í gegnum Facebook á aðila sem hann vissi að stunduðu hot yoga og þeir beðnir um að taka þátt. Bað rannsakandi viðkomandi einnig um að benda á aðila sem þeir vissu til að stunduðu hot yoga og þeir beðnir um að taka þátt.

Gagnasöfnun fór fram á tímabilinu 24. mars- 10. apríl 2017. Eftir að ásættanlegur fjöldi svara hafði borist var könnuninni lokað og svörin hreinsuð í Excel. Í lokin voru svörin færð yfir í tölfræðiforritið SPSS þar sem unnið var úr gögnunum.

8 Niðurstöður

Tölfræðileg úrvinnsla fór fram í tölfræðiforritinu *Statistical Package for the Social Sciences* eða SPSS. Rannsóknin er meginleg og við úrvinnslu ganga var meðal annars stuðst við lýsandi tölfræði. Reiknuð voru meðaltöl og staðalfrávik fyrir þættina, bæði fyrir hópinn í heild sinni og eftir bakgrunnsbreytum. Þannig var notast við lýsandi tölfræði til að lýsa mun á áhugahvöt eftir kyni og aldri. Til að kanna hvort munur væri á áhugahvöt kynjanna var framkvæmt T-próf og miðaðist marktækni við $p < 0,05$. Gögnin voru þáttagreind til þess að komast að því í hversu margar víddir hvatning til hot yoga flokkast.

8.1 Áhugahvöt þátttakenda til að stunda hot yoga

Í töflu 3 má sjá lýsandi tölfræði fyrir hvatningaratriði hjá öllum þátttakendum rannsóknarinnar. Meðaltölum hefur verið raðað upp frá hæsta gildi til þess lægsta. Í töflunni má sjá hvaða atriði það eru sem þátttakendur telja að skipti sig mestu máli þegar kemur að því að stunda hot yoga. Þau atriði sem þátttakendur tengdu sterkast við voru fullyrðingarnar *Því það fær mig til að líða vel, því ég verð endurnærð/ur eftir á, af því að mér líður vel þegar ég stunda hot yoga og til þess að halda liðleika*. Þau atriði sem þátttakendur tengdu minnst við voru atriðin *til þess að bera saman getu mína við getu annarra, ég veit það ekki lengur, ég er farin/n að spyrja sjálfa/n mig hvort hot yoga henti mér, ég veit það ekki lengur, ég held að hot yoga henti mér illa sem líkamsrækt, ég veit það ekki lengur, ég hef það á tilfinningunni að ég sé ekki hæf/ur til að ná árangri í hot yoga*.

Tafla 3. Mikilvægi hvatningaratriða eftir meðaltali.

Hvatningaratriði	Fjöldi	M	sf
Því það fær mig til að líða vel	261	4,73	0,59
Því ég verð endurnærð/ur eftir á	237	4,68	0,53
Af því að mér líður vel þegar ég stunda hot yoga	238	4,68	0,53
Til þess að viðhalda liðleika	250	4,66	0,58
Því það veitir mér ánægju	258	4,60	0,58
Til þess að viðhalda heilbrigðum líkama	251	4,50	0,65
Því ég vil viðhalda góðri heilsu	240	4,50	0,58
Til þess að verða liðugri	224	4,50	0,58
Hjálpar til við að losa um spennu	242	4,45	0,70

Til þess að byggja upp styrk	261	4,44	0,71
Því það hressir mig við	261	4,34	0,71
Til þess að finnast ég heilbrigðari	226	4,26	0,87
Til þess að hjálpa mér að lifa lengra og heilbrigðara lífi	261	4,19	0,92
Til þess að verða sterkari	228	4,16	0,84
Til þess að hlaða batteríin	227	4,15	0,97
Til þess að koma í veg fyrir slæma heilsu	240	4,07	0,86
Því það hjálpar til við að hafa stjórn á stressi	261	4,00	1,07
Af því að mér líður vel með sjálfa/n mig þegar ég næ tökum á flóknum yoga stöðum	242	3,88	1,06
Til þess að koma í veg fyrir heilsufarsleg vandamál	253	3,85	1,01
Til þess að auka úthald	249	3,80	1,10
Til þess að byggja upp vöðva	227	3,80	1,10
Af því að ég nýt þess að leggja hart af mér	261	3,77	1,11
Til þess að setja sjálfri/sjálfum mér persónulegar áskoranir til að takast á við	257	3,70	1,18
Til þess að hafa flottan líkama	252	3,66	1,05
Til þess að setja mér markmið til að vinna í átt að	261	3,60	1,09
Vegna ánægjunnar sem fylgir þegar ég bæti mig í því sem ég er léleg/ur í	226	3,54	1,22
Til þess að líta vel út	223	3,49	1,17
Til þess að halda mér unglegri/unglegum	261	3,25	1,20
Svo ég fái næði til að hugsa	261	3,19	1,24
Til þess að verða meira aðlaðandi	228	2,95	1,29
Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á þyngd minni	227	2,94	1,32
Til þess að auka snerpu	261	2,93	1,24
Til þess að halda mér grannri/grönnum	261	2,87	1,22
Af því að það hjálpar mér að brenna hitaæiningum	224	2,75	1,33
Til þess að ná bata eftir sjúkdóm/meiðsli	243	2,68	1,40
Til þess að léttast	251	2,65	1,17
Af því að ég hef gaman að keppnum sem reyna á mig líkamlega	251	2,45	1,33
Til þess að njóta félagsskapar annarra	252	2,43	1,30
Af því að mér þykir skemmtilegt að reyna á mig líkamlega, sérstaklega þegar um keppni er að ræða	241	2,32	1,24
Til þess að eyða tíma með vinum mínum	261	2,28	1,20
Til þess að kynnast nýju fólki	240	2,25	1,23
Til þess að koma í veg fyrir hjartasjúkdóm/a	261	2,21	1,15
Af því að ég hef gaman að því að keppa	261	1,93	1,11
Til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma sem ganga í erfðir í fjölskyldu minni	253	1,86	1,05
Til þess að afreka eitthvað sem aðrir eru ekki færir um	225	1,82	1,06
Til þess að sýna öðrum hvers megnug/ur ég er	261	1,69	0,94
Til þess að öðlast viðurkenningu fyrir afrek mín	241	1,67	0,90
Vegna ráðlegginga frá lækni	261	1,57	0,94
Til þess að bera getu mína saman við getu annarra	259	1,49	0,80
Ég veit það ekki lengur, ég er farin/n að spyrja sjálfa/n mig hvort hot yoga henti mér	261	1,42	0,74
Ég veit það ekki lengur, ég held að hot yoga henti mér illa sem líkamsrækt	225	1,31	0,71
Ég veit það ekki lengur, ég hef það á tilfinningunni að ég sé ekki hæf/ur til að ná árangri í hot yoga	251	1,30	0,70

8.2 Áhugahvöt eftir víddum

Fullyrðingarnar voru þáttagreindar svo hægt væri að komast að því hversu margar hvatningarvíddir ráði því hvers vegna iðkendur stundi hot yoga. Kaiser- Meyer Olkin próf var keyrt til þess að kanna hvort úrtakið væri nægilega stórt fyrir greininguna og kom það í ljós að gagnasettið hentar henni (KMO= 0,852) en 0,5 er lágmark. Hnattleikapróf Bartlett's (*e. Bartlett's test of sphericity*) var marktækt ($p < 0,001$) sem gaf til kynna að fylgni væri í gögnunum og henta gögnin þáttagreiningu því vel. Allar breytur voru hafðar með í greiningunni þar sem þær höfðu allar fylgnistuðla sem voru hærri en 0,3 (Field, 2009).

Niðurstöður þáttagreiningarnar gáfu til kynna að hvatning fólks til hot yoga skiptist niður í 10 þætti eða víddir sem saman útskýra 66,2% af heildardreifingu gagnasettsins. Þessir þættir eru: *Líkamlegir og félagslegir þættir, þyngdarstjórnun og útlitstengdir þættir, endurnæring og vellíðan, líkamleg og andleg heilsa, styrkur og heilbrigði, félagsleg viðurkenning, áskorun, hvatningarleysi, liðleiki og heilsufarslegur þrýstingur*. Þættina má sjá í viðauka 2.

Innra réttmæti allra þáttanna var kannað með Cronbachs alpha (α). Í töflu 5 má sjá Cronbach's alpha stuðul allra samsteyptu breytanna. Það bendir til þess að líklegt sé að atriðin séu að mæla sömu undirliggjandi hugsmíði þar sem stuðullinn er yfir 0,7 hjá flestum víddum. Það bendir þó allt til þess að ekki sé áreiðanlegt að leggja saman spurningarnar fyrir víddina *heilsufarslegur þrýstingur* þar sem Cronbach's alpha stuðullinn er frekar lágur. Rannsakandi ákvað þó að halda sig við niðurstöðuna úr þáttagreiningunni og hefur það í huga að taka þarf víddina með fyrirvara sökum lágs áreiðanleika. Rannsakandi skoðaði einnig hvort Cronbach's alpha stuðlarnar myndu hækka við að henda út stökum fullyrðingum og benti til þess að það hefði ekki hefði skipt sköpum. Það var einungis í nokkrum tilvikum sem Cronbach's alpha stuðullinn fyrir víddina hefði hækkað örlítið hefði það verið gert. Rannsakandi ákvað að halda þeim atriðum inni þar sem munurinn var það lítill að metið var sem svo að niðurstöður rannsóknarinnar hefðu ekki breyst ef þeim hefði verið eytt úr gagnasafninu.

Tafla 4. Cronbach's alpha fyrir hverja hvatningarvidd

Cronbach's alpha fyrir hverja hvatningarvidd		
Hvatningarvidd	Fjöldi fullyrðinga	Cronbach's alpha
Líkamlegir og félagslegir þættir	10	0,87
Þyngdarstjórnun og útlit	7	0,87
Endurnæring og vellíðan	7	0,80
Andleg og líkamleg heilsa	4	0,73
Styrkur og heilbrigði	5	0,80
Félagsleg viðurkenning	4	0,78
Áskorun	5	0,81
Hvatningarleysi	3	0,75
Liðleiki	3	0,70
Heilsufar og þrýstingur	4	0,548

Í töflu 5 hefur meðaltölum vídda verið raðað upp frá hæsta til lægsta gildis. Samkvæmt meðaltalinu virðast víddirnar *liðleiki* og *endurnæring og vellíðan* skipta mestu máli þegar kemur að hvaða hvatar liggja á bakvið ákvörðun þátttakenda að stunda hot yoga. Þá benda niðurstöður til þess að víddirnar *félagsleg viðurkenning* og *hvatningarleysi* skipti þátttakendum minnstu máli.

Tafla 5. Lýsandi tölfræði fyrir svör þátttakenda á hvatningarviddum

Hvatningarviddir			
	Fjöldi svara	Meðaltal	Staðalfrávik
Liðleiki	218	4,56	0,44
Endurnæring og vellíðan	215	4,53	0,46
Styrkur og heilbrigði	223	4,24	0,62
Líkamleg og andleg Heilsa	240	4,03	0,72
Áskorun	222	3,72	0,86
Þyngdarstjórnun og útlit	213	3,18	0,89
Líkamlegir og Félagslegir þættir	223	2,60	0,86
Heilsufarslegur þrýstingur	243	2,08	0,75
Félagsleg viðurkenning	223	1,66	0,70
Hvatningarleysi	224	1,31	0,55

8.3 Munur milli hópa

Þegar meðaltöl voru borin saman eftir kyni fyrir hverja hvatningaráhrif fyrir sig kom í ljós að munur milli karla og kvenna mældist einungis á hvatningaráhrifunum *líkamlegir og félagslegir þættir, endurnæring og vellíðan og styrkur og heilbrigði*. Niðurstöður leiddu í ljós að karlar ($M=3,11$, $sf=1,02$) tengdu þó nokkuð sterkar við hvatningaráhrifina *líkamlegir og félagslegir þættir* heldur en konur ($M=2,35$, $sf=0,63$) þar sem megináhrif kyns voru $t(219)=5,78$; $p<0,05$. Þá bentu niðurstöður til þess að konur ($M=4,59$, $sf=0,42$) tengdu örlítið sterkar við hvatningaráhrifina *endurnæring og vellíðan* heldur en karlar ($M=4,41$, $sf=0,53$), þar sem megináhrif kyns voru $t(211)=-2,45$; $p<0,05$. Seinast bentu niðurstöður til þess að konur ($M=4,33$, $sf=0,57$) tengi örlítið sterkar við hvatningaráhrifina *styrkur og heilbrigði* heldur en karlar ($M=4,04$, $sf=0,70$), þar sem megináhrif kyns voru $t(219)=-3,01$; $p<0,05$.

Einungis var munur á aldri í einni áhrif, *heilsufarslegur þrýstingur*, $F(2, 227)= 3,584$; $p<0,05$ þar sem munur var á milli þeirra sem eru 35 ára og yngri ($M=1,97$, $sf=0,67$) annars vegar og þeirra sem eru 45 ára og eldri ($M=2,31$, $sf=0,79$). .

Þegar hvatningaráhrifdir voru metnar eftir tekjum mátti einungis finna mun á tveimur hvatningaráhrifum; *Líkamlegir og félagslegir þættir* $F(5,212) = 3,787$; $P<0,05$ þar sem reyndist vera munur á milli þátttakenda þar sem tekjur heimilis á mánuði eftir skatt eru 401.000 -600.000 krónur, þeirra sem eru með 601.000 – 800.000 krónur og þeirra sem eru með hærra en 1.000.000 á mánuði. Þá bentu niðurstöður til þess að munur finnist á meðal þeirra sem eru með 201.000-400.000 krónur og 601.000- 800.000 krónur á mánuði þegar hvatningaráhrifin *félagsleg viðurkenning* var metin $F(5,212)= 2,630$; $p<0,05$.

Þess má geta að hvergi mældist munur á hvatningaráhrifum eftir menntun þátttakenda.

9 Umræða

Hreyfing er ein af mikilvægustu stoðum andlegrar og líkamlegar heilsu og stuðlar að velgengni á öllum sviðum. Regluleg hreyfing er ómetanleg fyrir alla einstaklinga og alla aldurshópa. Stundi einstaklingur reglulega líkamlega hreyfingu eykur það líkurnar á heilbrigðri og betri andlegri heilsu hans (Wensley og Slade, 2011). Eins og kom fram í ritgerðinni er hot yoga tiltölulega nýtt hér á landi og verður gaman að fylgjast með þróuninni næstu ár. Tilgangur rannsóknarinnar var að svara eftirfarandi rannsóknarspurningu:

Hverjir eru helstu hvatar þeirra sem stunda hot yoga?

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að hvötum þeirra sem stunda hot yoga megi skipta niður í víddirnar líkamlegir og félagslegir þættir. Þeir fela í sér atriði sem drífa fólk áfram af hvötum sem tengjast því að viðhalda vinskapa, vera í kringum fólk, keppa við aðra og huga að sjálfu; Þyngdarstjórnun og útlitstengdir þættir snúa að hvötum sem tengjast því að vera í eða að komast í ákveðna þyngd og líta vel út á við; Endurnæring og vellíðan snúa að þáttum sem ýta undir almenna ánægju og vellíðan; Líkamleg og andleg heilsa snúa að því að viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu; Styrkur og heilbrigði fela í sér þætti sem snúa að því að fólk finni fyrir hvöt til að byggja upp sterkan og heilbrigðan líkama. Félagssleg viðurkenning felur í sér að með ástundun líði fólki eins og það sé einhvers virði og að það líti vel út í augum annarra; með áskorun eru einstaklingar að skora á sjálfa/n sig, setja sér markmið og eltast við að ná þeim. Hvatningarleysi felur í sér óvissu um eigin getu til að ná árangri í hot yoga; Liðleiki snýr að þeim þáttum sem snúa að því að viðhalda eða öðlast liðleika og bættu heilsu. Seinast er það svo heilsufarslegur þrýstingur sem eru þættir sem tengjast því að stunda hot yoga til þess að halda góðri heilsu.

Þær víddir sem þátttakendur tengdu sterkast við voru víddirnar liðleiki og endurnæring og vellíðan. Víddirnar sem mældar voru í rannsókninni eru samblanda af innri og ytri hvötum en þeim hugtökum voru gerð skil í ritgerðinni. Eins og Deci o.fl. (1991) bentu á felur innri hvatning í sér að einstaklingur tekur þátt í athöfn því það veitir honum ánægju. Einstaklingar finna fyrir innri hvatningu þegar þeir gera eitthvað

ánægjunnar vegna en ekki vegna vegna utanaðkomandi áhrifa eins og t.d. verðlauna (Deci og Ryan, 2000). Má ætla að þeir sem stunda hot yoga séu drifnir áfram af innri hvötum. Víddirnar endurnæring og vellíðan og liðleiki innihalda báðar innri hvataþætti. Einnig tengdu þátttakendur sterkast við fullyrðingarnar „því það fær mig til að líða vel“, „því ég verð endurnærð/ur eftir á“, „af því að mér líður vel þegar ég stunda hot yoga“ og „til þess að viðhalda liðleika“ en allt eru þetta fullyrðingar sem innihalda innri hvata. Er þetta í samræmi við niðurstöður Doddoli o.fl. (2014) um að eitt af markmiðum með hot yoga sé að auka og viðhalda liðleika.

Það kom höfundu ekki á óvart að þátttakendur myndu tengja sterkt við víddina líkamleg og andleg heilsa en það helst í hendur við rannsóknir fræðimanna um að góð líkamleg og andleg heilsa sé undirstaða allrar velgengni og að hreyfing sé ómetanlegur liður í að halda henni góðri (World Health Organization, 2010; Landers og Petruzzello, 1994). Þátttakendur tengdu sterkt við fullyrðinguna því það hjálpar til við að hafa stjórn á stressi sem kemur heim og saman við þær niðurstöður fræðimanna að ástunun yoga sé streitulosandi (Sherman o.fl., 2013; Galantino o.fl., 2004).

Niðurstöður rannsóknarinnar eru ekki í samræmi við niðurstöður Egli o.fl. (2011) um að karlar séu frekar drifnir áfram af innri hvötum og konur af ytri hvötum þegar kemur að ástundun hreyfingar. En niðurstöður þessarar rannsóknar bentu til þess að konur tengdu örlítið sterkar við hvatningarvíddina endurnæring og vellíðan heldur en karlar. Niðurstöður þessarar rannsóknar voru einnig þær að karlar tengdu sterkar við hvatningarvíddina líkamlegir og félagslegir þættir heldur en konur sem er í samræmi við þær niðurstöður Ingledew og Markland (2008) að karlar væru meðal annars drifnir áfram af tenglsamyndun, samkeppni og bættu líkamshreysti. Niðurstöður fræðimanna leiddu í ljós að konur séu drifnar áfram af útlitstengdum þáttum eins og þyngdarstjórnun og karlar af þáttum eins og keppnisskapi (Ingledew og Markland, 2008; Chowdhury, 2012) sem helst ekki í hendur við niðurstöður þessarar rannsóknar þar sem munur fannst ekki á milli kynja þegar þessir þættir voru skoðaðir.

Eins og fram hefur komið eru þarfir og hvatar fólks mismunandi. Eins og kenningin um þarfapýramída Maslow (1943) kemur inn á finna allir einstaklingar fyrir hvatningu á einhverju stigi í gegnum þarfir sínar. Það er í hlutverki fyrirtækja að samræma þessar þarfir þörfum fyrirtækisins með það að markmiði að einstaklingar finni fyrir hvatningu.

Samkvæmt niðurstöðum þarfagreiningarinnar má ætla að víddin líkamleg og félagsleg tengsl sé staðsett á þrepi þrjú í þarfapýramídanum. Fimmta þrep Maslow (1943) tengist á sterkan hátt kenningunni um markmiðakenninguna sem er þörfin fyrir að ná árangri í einhverju, setja sér markmið og ná þeim. Má ætla að þátttakendur rannsóknarinnar séu frekar verkefnamiðaðir heldur en sjálfmiðaðir í ljósi þess að þeir tengdu mun sterkar við víddina áskorun en víddina félagsleg viðurkenning sem þeir tengdu hvað veikast við. Eins og markmiðakenningin kemur inn á er nauðsynlegt að markmiðum sé fylgt eftir. Að því gefnu gæti verið sniðugt fyrir líkamsræktarstöðvar sem og yogastúdíó að hafa gegnumgangandi leik þar sem iðkendur setja sér markmið í t.d. hverjum mánuði, þar sem þeir setja sér það markmið að læra að gera ákveðna stöðu eða mæta ákveðið oft í viku. Sniðugt væri að leyfa iðkendum að vera með í að móta markmið hvers tímabils og gefa þeim svo endurgjöf í lokin (Locke og Latham, 1990).

Mælitækið sem hannað var fyrir þessa rannsókn var útbúið með það í huga að mæla innri og ytri hvatningu iðkenda ásamt hvatningarleysi. Það kom skýrt fram við greiningu gagna að mikilvægt sé að mæla hvatningarleysi sem eina tegund hvatningar eins og Deci og Ryan (2000) ganga út frá í kenningu sinni um sjálfræði einstaklingsins. Þáttgreiningin flokkaði þessa vídd á sama hátt og mælitækið sagði til um sem höfundur telur vera frekar jákvæða niðurstöðu. Þátttakendur tengdu mjög veikt við víddina hvatningarleysi og má telja að þeir séu að horfa á sjálfa/n sig sem hæfa til að takast á við hot yoga og hafi trú á að þeir nái markmiðum sínum (Deci og Ryan, 2000). Í ljósi þess að þátttakendur tengdu veikt við víddina hvatningarleysi má ætla að að þeir sem stunda hot yoga séu frekar líklegir til þess að halda ástundun áfram samkvæmt mælitækinu SMS sem meðal annars getur sagt til um hvort einstaklingar muni halda áfram að stunda tiltekna íþrótt eða ekki (Pelletier o.fl., 2001).

Þá benda niðurstöður til þess að iðkendur þurfi ekki á ytri hvatningu að halda. Þeir virðast sjálfir finna leið til þess að hámarka hæfni sína og gleði eins og kenningin um mat á vitsmunum kemur inn á (Guay o.fl., 2001) og takast á við þær æfingar sem þeir stunda í hot yoga því það veitir þeim ánægju.

9.1 Takmarkanir og hugmyndir að áframhaldandi rannsóknum

Mælitækið sem notast var við í rannsókninni var þróað út frá tveimur mælitækjum. Mælitækin sem notast var við voru bæði þýdd af höfundi úr ensku yfir á íslensku sem

gæti hafa komið niður á réttri meiningu spurninga. Hugsanlega hefði verið ákjósanlegt að láta fagaðila þýða spurningalistann til þess að ganga úr skugga um að hver og ein spurning hafi nákvæmlega sömu meiningu og í upprunalega mælitækinu. Annar annmarki þessarar rannsóknar er fjöldi þátttakenda. Ekki fengust nema 261 nothæf svör og var kynjahlutfall og aldursdreifing frekar ójöfn. Þess má þó geta að það getur talist eðlilegt þar sem konur stundi frekar hot yoga heldur en karlar, en upplýsingar um þýðið og lýðfræðilega skiptingu þess liggja ekki fyrir. Einnig gæti ástæðan verið sú að konur eru móttækilegri en karlar fyrir því að taka þátt í svona rannsókn. Rannsóknin gefur nokkuð góða mynd af hverjir hvatar iðkenda eru til hot yoga en þó er margt enn órannsakað. Ef rannsakandi myndi endurtaka þessa rannsókn myndi hann reyna að fara aðrar leiðir við gagnaöflun, t.d. með því að mæta í mismunandi yogakennslustundir og fá nemendur til þess að skrá tölvupóstfang sitt á lista og fá í framhaldinu sendan hlekk á rannsóknina. Einnig er spurning hvort ytri hvati hefði haft áhrif á svarhlutfall, t.d. með því að allir þeir sem svari könnuninni í heild fari í pott þar sem einn heppinn myndi vinna gjafabréf eða eitthvað álíka. Rannsakandi setur þó spurningamerki við slíkt fyrirkomulag þar sem svör þátttakenda yrðu misgóð. Þeir sem taka þátt án hlunninda eru að gera það því þeir hafa áhuga á að svara, ekki vegna utanaðkomandi atriða. En að sama skapi má ætla að þeir sem taka þátt án þess að hlunnindi séu í boði fyrir þáttöku séu að svara því þeir hafa áhuga á efninu og þar með getur verið erfitt að ná til þeirra sem myndu jafnvel mælast hvatningarlausir. Höfundur telur einnig að gagnlægt væri að framkvæma rannsóknina aftur með stærra úrtaki og jafnvel með djúpvíðtölum.

Heimildaskrá

- Balaji, P.A., Varne, S. R. og Ali, S.S. (2012). Physiological effects of yogic practices and transcendental meditation in health and disease. *North American Journal of Medical Sciences*, 4(10), 442-448. DOI: 10.4103/1947-2714.101980.
- Bayton, J. A. (1958). Motivation, cognition, learning: Basic factors in consumer behavior. *The Journal of Marketing*, 22(3), 282-289. Sótt 10. Febrúar 2017 af https://www.jstor.org/stable/1247119?seq=2#page_scan_tab_contents
- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B, Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M. og Russell, S. P. (2008). Characteristics of yoga users: Results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 23(10), 1653-1658. DOI: 10.1007/s11606-008-0735-5.
- Bussing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B., Telles, S. og Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 1-7. DOI:10.1155/2012/165410.
- Cervelló, E. M., Escartí, A. og Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65- 71. Sótt 1. mars 2017 af https://www.researchgate.net/publication/6509306_Youth_sport_dropout_from_the_achievement_goal_theory.
- Chen, K. M., Tseng, W. S., Ting, L. F. og Huang, G. F. (2007). Development and evaluation of a yoga exercise programme for older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 57(4), 432-441. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2007.04115.x
- Chowdhury, D. (2012). *Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS)*. Óútgefin doktorsritgerð, Victoria University: School of Social Science And Psychology Faculty of Arts.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297- 334. DOI: 10.1007/BF02310555.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219. DOI: 10.1111/j.1471-6402.2005.00183.x
- Deci, E.L. og Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. DOI:10.1207/S15327965PLI1104_01.

- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23. DOI: 10.1037/0708-5591.49.1.14.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. og Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346. DOI: 10.1080/00461520.1991.9653137.
- Doddoli, S., Shete, S.U., Patil S. og Doddoli, G. (2014). Possible effects of hot yoga: An objective approach. *Yoga Mimamsa*, 46(1), 9-14. DOI: 10.4103/0044-0507.137845.
- Edwards, S. D. og Fox, K. R. (2005). Promoting mental health: A call for a multicultural human movement perspective. *International Journal of Mental Health Promotion*, 7(3), 18-29. DOI:10.1080/14623730.2005.9721871.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. og Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. DOI: 10.1080/07448481.2010.513074.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex and drugs and rock „n“ roll)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gagné, M. og Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362. DOI: 10.1002/job.322.
- Galantino, M.L., Bzdewka, T.M., Eissler-Russo, J.L. og Farrar, F.T. (2004). The impact of modified hatha yoga on chronic low back pain: A pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(2), 56-59. Sótt 13. mars 2017 af https://www.researchgate.net/publication/8646318_The_impact_of_modified_Hatha_yoga_on_chronic_low_back_pain_A_pilot_study.
- Guay, F., Boggiano, A. K. og Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: *Conceptual and empirical linkages*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(6), 643- 650. DOI:10.1177/0146167201276001.
- Howat, G., Crilley, G. og McGarth, R. (2008). A focused service quality, benefits, overall satisfaction and loyalty model for public aquatic centers. *Managing Leisure*, 13, 139-161. DOI: 10.1080/13606710802200829.
- Ingledeu, D.K. og Sullivan G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 323-338. DOI: 10.1016/S1469-0292(01)00029-2.
- Ingledeu, D.K. og Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23(7), 807- 828. DOI: 10.1080/08870440701405704.

- Kovach, K. A. (1987). What motivates employees? Workers and supervisors give different answers. *Business Horizons*, 30(5), 58-65. DOI: 10.1016/0007-6813(87)90082-6.
- Landers, D. M. og Petruzzello, S. J. (1994). State anxiety reduction and exercise: Does hemispheric activation reflect such changes? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(8), 1028-1035. DOI: 10.1249/00005768-199408000-00015.
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C. og Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *Physical Educator*, 72, 153-172. DOI:10.18666/TPE-2015-V72-I5-4682.
- Locke, E. A. og Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological Science*, 1(4), 240-246. Sótt 10. febrúar 2017 af https://www.jstor.org/stable/40062668?seq=1#fndtn-page_scan_tab_contents.
- Locke, E.A. og Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal-setting and task motivation. A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. DOI: 10.1037/0003-066X.57.9.705.
- Marco, A. A., René, P. og Isabelle, P. (2015). Team goal- setting involves more than only goal- setting. *Sport, Business and Management*, 5(2), 157-174. DOI: 10.1108/SBM-11-2012-0046.
- Markland, D. og Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376. DOI: 10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. DOI: 10.1037/h0054346.
- Molanorouzi, K., Khoo, S. og Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 1-12. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M. og Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-54. DOI: 10.1123/jsep.17.1.35.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R. og Brière, N. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. DOI: 10.1023/A:1014805132406.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2012). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.12.002.

- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary educational psychology*, 25, 92-104. DOI: :10.1006/ceps.1999.1017
- Robert J. Z. og Richard R. (2006). Maslow's hierarchy of needs: A framework for achieving human potential in hospice. *Journal of Palliative Medicine*, 9(5), 1120-1127. DOI:10.1089/jpm.2006.9.1120.
- Ross, A. og Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. DOI: 10.1089/acm.2009.0044.
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. DOI:10.1006/ceps.1999.1020.
- Saper, R.B., Eisenberg, D.M., Davis, R.B., Culpepper, L. og Phillips, R.S. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. *Altern Ther Health Med*, 10(2), 44–9. Sótt 1. mars 2017 af <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15055093>.
- Shaely, M.S., Michelle, S.F., Mélanie , G. Perras. og Carrie, L. (2012). Understanding variations in exercise identity strength through identity theory and self-determination theory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 1-13. DOI: 10.1080/1612197X.2013.749005.
- Sherman, K.J., Wellman, R.D., Cook, A.J., Cherkin, D.C. og Ceballos, R.M. (2013). Mediators of yoga and stretching for chronic low back pain. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (blaðsíðutal ekki gefið upp)* Auðkennisnúmer greinar: 130818. DOI: 10.1155/2013/130818.
- Steers, M. R. og Porter, W. L. (1987). *Motivation and work behavior* (4. útgáfa). New York: McGraw- Hill.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2002). Physical activity fundamental to preventing disease. *Assistant Secretary for Planning and Evaluation*. Sótt 10. Janúar 2017 af <http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/>.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427-435. Sótt 1. mars 2017 af <https://ess220.files.wordpress.com/2010/12/vallerand-2004-overview.pdf>
- Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C. og Terry, P.C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport; Washington*, 77(4), 387-397. DOI: 10.1080/02701367.2000.10608921.

- Wachter, K. (2003). Rethinking Maslow's needs. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 95(2), 68-69. Sótt 10. febrúar 2017 af <http://search.proquest.com/docview/218195989/fulltextPDF/43B0C733B96F47CFPQ/1?accountid=28822>.
- Wann, D. L., Grieve, F. G., Zapalak, R. K. og Pease, D. G. (2008). Motivational profiles of sport fans of different sports. *Sport Marketing Quarterly*, 17(1), 6-19. Sótt 20. febrúar 2017 af <http://search.proquest.com/docview/227990061/fulltextPDF/97D02EA13D444DE1PQ/1?accountid=28822>.
- Wensley, R. og Slade, A. (2011). Walking as a meaningful leisure occupation: The implications for occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(2), 85- 92. DOI: 10.4276/030802212X13286281651117.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity. Sótt 10. febrúar 2017 af http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
- World Health Organization. (2011). New physical activity recommendations for reducing disease and prevent deaths. Sótt 10. febrúar 2017 af http://www.who.int/chp/media/news/releases/2011_2_physicalactivity/en/.

Viðauki 1- Spurningalisti

Kæri þátttakandi

Þessi könnun er hluti af meistararitgerð minni í markaðsfræðum og alþjóðaviðskiptum við Háskóla Íslands sem unnin er undir leiðsögn Auðar Hermannsdóttur. Markmið ritgerðarinnar er að kanna hvað hvetur iðkendur til að stunda hot yoga og beinist rannsóknin að þeim sem stunda hot yoga.

Ég yrði afar þakklát ef þú gæfir þér tíma í að aðstoða mig og taka þátt. Athygli skal vakin á því að könnunin er nafnlaus og verða svör ekki rakin til einstakra þátttakenda. Könnunin ætti ekki að taka lengri tíma en 3-4 mínútur.

Þátttaka þín er mikils metin.

Með fyrirfram þökk,

Íris Björg Jóhannsdóttir

Ibj3@hi.is

Stundar þú hot yoga?

Já

Nei- beint í bakgrunnsspurningar

Hversu oft að meðtali stundar þú hot yoga?

Sjaldnar en einu sinni í viku

Einu sinni til tvisvar í viku

Þrisvar til fjórum sinnum í viku

Fimm til sex sinnum í viku

Einu sinni á dag eða oftar

Hversu ósammála eða sammála ert þú því að þú stundir hot yoga í eftirfarandi tilgangi? (1 = Mjög ósammála, 2 = Ósammála, 3 = Hlutlaus, 4 = Sammála, 5 Mjög sammála.

1. Svo ég fái næði til að hugsa
2. Því það fær mig til að líða vel
3. Af því að ég nýt þess að leggja hart að mér
4. Til þess að setja mér markmið til að vinna í átt að
5. Til þess að sýna öðrum hvers megnug/ur ég er
6. Til þess að eyða tíma með vinum mínum
7. Af því að ég hef gaman að því að keppa
8. Vegna ráðlegginga frá lækni
9. Til þess að koma í veg fyrir hjartasjúkdóm/a
10. Til þess að hjálpa mér að lifa lengra og heilbrigðara lífi
11. Til þess að halda mér grannri/grönnum
12. Til þess að halda mér unglegri/unglegum
13. Til þess að byggja upp styrk
14. Til þess að auka snerpu
15. Ég veit það ekki lengur, ég er farin/n að spyrja sjálfa/n mig hvort hot yoga henti mér
16. Því það hjálpar til við að hafa stjórn á stressi
17. Því það hressir mig við
18. Því það veitir mér ánægju
19. Til þess að setja sjálfri/sjálfum mér persónulegar áskoranir til að takast á við
20. Til þess að bera getu mína sama við getu annarra
21. Til þess að njóta félagsskapar annarra
22. Af því að ég hef gaman að keppnum sem reyna á mig líkamlega
23. Til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma sem ganga í erfðir í fjölskyldu minni
24. Til þess að koma í veg fyrir heilsufarsleg vandamál
25. Til þess að viðhalda heilbrigðum líkama
26. Til þess að léttast
27. Til þess að hafa flottan líkama

28. Til þess að auka úthald
29. Til þess að viðhalda liðleika
30. Ég veit það ekki lengur, ég hef það á tilfinningunni að ég sé ekki hæf/ur til að ná árangri í hot yoga
31. Hjálpar til við að losa um spennu
32. Því ég verð endurnærð/ur eftir á
33. Af því að mér líður vel þegar ég stunda hot yoga
34. Til þess að öðlast viðurkenningu fyrir afrek mín
35. Af því að mér líður vel með sjálfa/n mig þegar ég næ tókum á flóknum yoga stöðum
36. Til þess að kynnast nýju fólki
37. Af því að mér þykir skemmtilegt að reyna á mig líkamlega, sérstaklega þegar um keppni er að ræða
38. Til þess að ná bata eftir sjúkdóm/meiðsli
39. Til þess að koma í veg fyrir slæma heilsu
40. Því ég vil viðhalda góðri heilsu
41. Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á þyngd minni
42. Til þess að verða meira aðlaðandi
43. Til þess að verða sterkari
44. Til þess að verða liðugri
45. Ég veit það ekki lengur, ég held að hot yoga henti mér illa sem líkamsrækt
46. Til þess að hlaða batterín
47. Til þess að afreka eitthvað sem aðrir eru ekki færir um
48. Vegna ánægjunnar sem fylgir þegar ég bæti mig í því sem ég er léleg/ur í
49. Af því að það hjálpar mér að brenna hitaeiningum
50. Til þess að líta vel út
51. Til þess að byggja upp vöðva
52. Til þess að finnast ég heilbrigðari

Bakgrunnsspurningar:

Hvert er kyn þitt?

Karl

Kona

Ég skilgreini mig hvorki sem karl né konu

Á hvaða aldursbili ert þú?

25 ára eða yngri

26-35 ára

36-45 ára

46-55 ára

56-65 ára

66 ára eða eldri

Hvert er hæsta menntunarstig sem þú hefur lokið?

Grunnskólapróf

Stúdentspróf

Iðnmenntun

Grunnnám í háskóla

Framhaldsnám í háskóla

Annað

Hverjar eru heildartekjur heimili þíns á mánuði fyrir skatt?

200.000 krónur eða lægra

201.000-400.000 krónur

401.000- 600.000 krónur

601.000- 800.000 krónur

801.000- 1.000.000 krónur

Hærrí en 1.000.000

Viðauki 2- Niðurstaða þáttgreiningar og hleðsla á hvern þátt

Líkamlegir og félagslegir þættir

Af því að mér þykir skemmtilegt að reyna á mig líkamlega, sérstaklega þegar um keppni er að ræða: **0,788**

Af því að ég hef gaman að keppnum sem reyna á mig líkamlega: **0,770**

Af því að ég hef gaman að því að keppa: **0,758**

Til þess að njóta félagsskapar annarra: **0,726**

Til þess að kynnast nýju fólki: **0,714**

Til þess að eyða tíma með vinum mínum: **0,686**

Til þess að auka snerpu: **0,51**

Til þess að verða meira aðlaðandi: **0,501**

Til þess að halda mér unglegri/unglegum: **0,494**

Svo ég fái næði til að hugsa: **0,392**

Þyngdarstjórnun og útlitstengdir þættir

Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á þyngd minni: **0,84**

Til þess að halda mér grannri/grönnum: **0,833**

Af því að það hjálpar mér að brenna hitaeiningum: **0,817**

Til þess að léttast: **0,789**

Til þess að líta vel út: **0,571**

Til þess að hafa flottan líkama: **0,537**

Til þess að auka úthald: **0,344**

Endurnæring og vellíðan

Því ég verð endurnærð/ur eftir á: **0,834**

Af því að mér líður vel þegar ég stunda hot yoga: **0,756**

Hjálpar til við að losa um spennu: **0,674**

Því það hressir mig við: **0,599**

Til þess að hlaða batteríin: **0,593**

Því það veitir mér ánægju: **0,584**

Því það fær mig til að líða vel: **0,555**

Andleg og líkamleg heilsa

Til þess að koma í veg fyrir heilsufarsleg vandamál: **0,744**

Til þess að hjálpa mér að lifa lengra og heilbrigðara lífi: **0,663**

Til þess að koma í veg fyrir slæma heilsu: **0,625**

Því það hjálpar til við að hafa stjórn á stressi: **0,611**

Styrkur og heilbrigði

Til þess að byggja upp vöðva: **0,788**

Til þess að verða sterkari: **0,75**

Til þess að viðhalda heilbrigðum líkama: **0,461**

Til þess að finnast ég heilbrigðari: **0,422**

Til þess að byggja upp styrk: **0,596**

Félagsleg viðurkenning

Til þess að sýna öðrum hvers megnug/ur ég er: **0,794**

Til þess að öðlast viðurkenningu fyrir afrek mín: **0,777**

Til þess að bera getu mína saman við getu annarra: **0,745**

Til þess að afreka eitthvað sem aðrir eru ekki færir um: **0,679**

Áskorun

Til þess að setja mér markmið til að vinna í átt að: **0,702**

Til þess að setja sjálfri/sjálfum mér persónulegar áskoranir til að takast á við:
0,699

Vegna ánægjunnar sem fylgir þegar ég bæti mig í því sem ég er léleg/ur í: **0,48**

Af því að ég nýt þess að leggja hart af mér: **0,399**

Af því að mér líður vel með sjálfa/n mig þegar ég næ tókum á flóknum yoga stöðum: **0,356**

Hvatningarleysi

Ég veit það ekki lengur, ég er farin/n að spyrja sjálfa/n mig hvort hot yoga henti mér: **0,778**

Ég veit það ekki lengur, ég hef það á tilfinningunni að ég sé ekki hæf/ur til að ná árangri í hot yoga: **0,758**

Ég veit það ekki lengur, ég held að hot yoga henti mér illa sem líkamsrækt: **0,755**

Liðleiki

Til þess að viðhalda liðleika: **0,826**

Til þess að verða liðugri: **0,655**

Því ég vil viðhalda góðri heilsu: **0,503**

Heilsufarslegur þrýstingur

Vegna ráðlegginga frá lækni: **0,638**

Til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma sem ganga í erfðir í fjölskyldu minni: **0,619**

Til þess að ná bata eftir sjúkdóm/meiðsli: **0,606**

Til þess að koma í veg fyrir hjartasjúkdóm/a: **0,528**