

Egyetemi hallgatók egészségtudatának fejlesztését befolyásoló aspirációk feltárása

Exploring aspirations influencing the development of the health consciousness of university students

Edvy László¹, Gyömörei Tamás², Barka Nikoletta³

¹Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

²Széchenyi István Egyetem Testnevelési és Sportközpont, Győr

³Budapesti Gazdasági Egyetem Testnevelési és Sportközpont, Budapest

E-mail: edvyl@almos.uni-pannon.hu

Összefoglaló

Az egyetemi hallgatók életminőségének vizsgálata során számos rizikófaktort tártunk fel. Ez elegendő érv kell, hogy legyen a felsőoktatásnak az egészségfejlesztésben való szerepvállalásához. A Pannon Egyetemen a fizikai aktivitást biztosító, kínált sportolási lehetőségeken túl ez egy szabadon választható tárgy formájában realizálódott. Az akciókutatás által fejlesztett kurzussal a diákjaink gyakorlatban megvalósuló, egészségvédő életvezetését kívánjuk erősíteni. Ez, az az életminőséget meghatározó szegmens, amely a hallgatók körében a legerősebb faktornak bizonyult.

Az eredményes tudásközvetítésnek feltétele, hogy a hallgatók, azon belül a kurzusra jelentkező diákok motivációs hátterét feltárjuk. E cél eléréséhez azt az Aspirációs Index kérdőívet alkalmaztuk, amely képet ad a célcsoport külső és belső motivációiról, azok arányáról.

Kulcsszavak: aspirációk, egészségtudat, egészséggel kapcsolatos életminőség, egyetemi hallgatók

Abstract

A number of risk factors have been identified in the study of the quality of life of university students. This should be a sufficient argument for higher education to play a role in health promotion. At Pannon University, Hungary, in addition to the available physical activity opportunities, this has been realised in the form of an optional course. The course, developed through action research, aims to strengthen the practical, health-enhancing lifestyle of our students.

This is the quality of life segment that has been identified as the strongest factor among students.

The motivational background of students, including the students enrolled in the course, is a prerequisite for effective knowledge transfer. In order to achieve this goal, we used the Aspiration Index questionnaire, which provides a picture of the external and internal motivations of the target group and their proportions.

Keywords: aspirations, health awareness, health-related quality of life, university students.

Bevezetés

A hallgatók egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói az országos (korosztályos) átlagnak megfelelő hiányosságokat mutatnak (Kopp és mtsai, 2006; Edvy, 2013), így a felsőoktatásnak az egészségfejlesztésben való szerepvállalása szükségszerű.

A Pannon Egyetemen végzett longitudinális vizsgálat eredményeként felállítottuk a hallgatók egészséggel kapcsolatos életminőségét meghatározó faktork rangsorát. A legjelentősebbnek a *gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés* bizonyult. Az itt felhalmozott deficit tetten érhető és mérhető, fejlesztése pedig a felsőoktatás által egyértelműen felvállalható (Edvy, 2012). Egy folyamatos reflexióra épülő akciókutatással került kidolgozásra az, a nap-pali képzésbe sikeresen adaptálható kurzus, amelylyel a megismert tudáshiányt kívántuk felszámolni. A kurzus eredményessége bizonyítást nyert. Ez re-gisztrálható volt a hallgatók egyéni fittségi céljainak reális meghatározásában, a cél elérését segítő ismeretek továbbításában, valamint a gyakorlatban meg-

valósuló egészségvédő életvezetés terén mérhető pozitív változásokban (Edvy, 2015). A kurzus szabadon választható intézményi tárgyként került beillesztésre a képzési rendszerbe.

A tudásközvetítés hatékonyságának növelése érdekében indokoltnak tartottuk, hogy feltárjuk az egyetemi hallgatók, azon belül a kurzusra jelentkezett fiatalok motivációs- és célrendszerének jellemzőit. Ehhez olyan kutatási eszközt kerestünk, amely által megismerhető, hogy a képzéshez csatlakozott hallgatók esetében – a fejleszteni kívánt életminőség mutatók mentén – hatékony, vagy akadályozott személyiségműködés várható-e.

Az életminőséget bizonyítottan befolyásoló, extrinzik és intrinzik faktorok tesztelésére Magyarországon is bevezetett legitim vizsgálatot (V. Komlói és mtsai, 2006), az *Aspirációs Index* kérdőívet használtuk. Az önszabályozás modelljére (Deci és Ryan, 1985, 2000) épülő mérési módszer azt tárja fel, hogy az egyén – többek között az egészséghez és jóléthez nélkülözhetetlen – alapszükségleteinek kielégítésében milyen arányban nyer teret a belső, illetve a külső motiváció.

Vizsgálatunk bemutatása előtt szükségesnek látjuk néhány hazai, az említett módszerrel végzett kutatás eredményeinek áttekintését. V. Komlói és munkatársai (2006) által végzett országos, reprezentatív vizsgálat során – a nemzetközi kutatásokkal összhangban – az aspirációk két, egymástól jól elkülöníthető faktorát azonosították be (intrinzik aspirációk: személyes növekedés, társas kapcsolatok, társadalmi elköteleződés, egészség; extrinzik aspirációk: gazdagság, hírnév, imázs). Megállapítást nyert, hogy az extrinzik faktorok túlsúlya negatívan, míg az intrinzik motivációk dominanciája pozitívan hat az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatókra. Az életkor előrehaladtával megfigyelhető a belső és külső motivációk súlyozottságának változása. Serdülő korosztálynál gyenge pozitív összefüggést találunk az extrinzik faktorok és életminőség között, míg az intrinzik tényezők esetében nem mutatható ki összefüggés (Schmuck, 2001; Szondy, 2004; Pikó, 2005; Pikó és Keresztes, 2006). Ezzel szemben idős korban mindkét motivációs oldal súlyozott szerephez jut a jóllét mutatói függvényében (Schmuck, 2001).

Figyelemre méltó az erősebb extrinzik motivációk és a fizikai inaktivitás közötti szignifikáns kapcsolat feltárása a fiatalok körében (Pikó, 2005). Az aktív életvezetés egészségmegőrző szerepe vitathatatlan, így fontos megválaszolandó kérdés, hogy mi vezethet a rendszeres testmozgás igényének kialakulása felé. Iránymutató lehet az a megállapítás, miszerint a magasabb belső motiváció magasabb szintű jóllét érzetet eredményez (Sheldon és mtsai, 2004). Ez a fizikai

aktivitás megalapozása szempontjából is meghatározó tényező lehet.

Sportolókra fókuszált az a nemzetközi kutatás, amely a sportolás irányába való elköteleződés motivációs hátterét igyekezett feltárni. A Scanlan és munkatársai (2016) által kidolgozott sport-elköteleződés modell, amely számunkra további iránymutatással szolgált, két jól elkülöníthető motivációs forrást azonosít: az „erőltetett elköteleződést” és a „lelkes elköteleződést”. Ez utóbbi lesz, az az életminőséget tartósan pozitív irányban befolyásolni képes faktor, melynek tényezői a fizikai aktivitás során megélt sportélmény, a sportolásban rejlő értékes lehetőségek (például: közösség), a személyes befektetések, valamint a közösségi támogatás, amely alapján a felsoroltak az aspirációk tekintetében az intrinzik faktorokhoz kapcsolhatók.

Összegezve elmondható, hogy az intrinzik és extrinzik faktorok aránya meghatározó az egészségvédő életvezetés megalapozásában.

A szakirodalmi áttekintés után az egyetemi hallgatók, azon belül az egészségtudat fejlesztését célzó kurzusra jelentkezők motivációs hátterét az alábbi kérdések megválaszolásával kívántuk átvilágítani:

- A vizsgált társadalmi csoportokhoz hasonlóan a hallgatók körében is kimutatható-e az aspirációk jól elkülöníthető extrinzik és intrinzik csoportja?
- Mutat-e különbséget a hallgatók és a kurzust felvett diákok aspirációs háttere?
- A fizikai aktivitás és motivációs faktorok között van-e bizonyítható kapcsolat?
- Az aspirációk arányában mérhető-e változás a kurzus elején és annak végén?

Hipotéziseink:

- I. Az egyetemi hallgatók körében is kimutatható az aspirációk jól elkülöníthető extrinzik és intrinzik csoportja.
- II. A kurzust felvett hallgatók az alapsokaságénál erősebb belső motivációs bázissal rendelkeznek.
- III. A megnövekedett fizikai aktivitás és az intrinzik faktorok súlyozottsága között szignifikáns a kapcsolat.
- IV. A képzés az intrinzik faktorok erősödésével zárul.

Anyag és módszerek

A kutatás helyszíne a Pannon Egyetem Veszprémi Kampusza volt, ahol a Hallgatói Követelmény Rendszer alapképzésen 4, míg mesterképzésen 2 félév testnevelést ír elő. A választás szabadságát biztosítja, hogy az aktív testmozgáshoz 40 sportág kínálatából választhatnak szabadon a hallgatók.

1. táblázat. A vizsgált minta megoszlása

Table 1. Sampling procedures

	A Pannon Egyetem nappali tagozatos hallgatóinak száma 6 210 fő			
	Karok			
	MIK*	MK**	GTK***	MFTK****
Arány (%)	17,3	14,8	46,1	21,7
Létszám (fő)	83	71	221	104
Férfi – nő (%)	91,5 – 8,5	66,2 – 33,8	32,6 – 67,4	27,9 – 72,1

* Műszaki Informatikai Kar, ** Mérnöki Kar, *** Gazdaságtudományi Kar,

**** Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar

2. táblázat. Leíró statisztikai elemzés, valamint a nemek közötti eltérés mutatói (kétmintás *t*-próba)Table 2. Descriptive statistical analysis and difference between sexes (two sample *t*-test)

Változó	Nők (n=254)		Férfiak (n=224)		<i>t</i> -próba		Együtt (N=478)	
	átlag	szórás	átlag	szórás	<i>t</i>	<i>p</i>	átlag	szórás
Gazdagság	3,94	0,95	4,02	0,82	1,029	0,304	3,98	0,89
Hírnév	2,88	1,52	2,98	1,05	0,815	0,416	2,93	1,32
Imázs	4,39	1,51	4,04	1,06	-2,860	0,004	4,23	1,33
Növekedés	5,43	0,82	5,43	1,53	-0,034	0,973	5,43	1,20
Kapcsolat	5,81	0,88	5,45	0,95	-4,298	0,000	5,64	0,93
Társadalom	4,45	1,04	4,14	1,02	-3,220	0,001	4,30	1,04
Egészség	5,62	0,89	5,58	0,86	-0,506	0,613	5,60	0,88
Intrinzik	5,33	0,73	5,15	0,80	-2,535	0,012	5,25	0,77
Extrinzik	3,69	0,91	3,68	0,82	-0,149	0,882	3,69	0,87

A kutatásunk mintájának alapsokaságát a Pannon Egyetem Veszprémi Kampuszának nappali tagozatos hallgatói alkották. A kutatás szempontjából szerencsés, hogy a karok profiljából adódóan a nemek aránya közel azonos. A minta a karok létszamaránya, valamint azon belüli nemek viszonylatában reprezentatív. Ezt a rétegzett mintavétel alkalmazásával tudtuk biztosítani. A kiválasztás a NEPTUN adatbázisa alapján történt, felhasználva annak elektronikus, minden hallgató számára elérhető üzenő felületét. Az **1. táblázat** összefoglalja a mintavétel számadatait.

Az adatgyűjtést az Aspirációs Index magyar nyelvű változatával végeztük (V. Komlós és mtsai, 2006), amely az alábbi területeken tárta fel az életcélokat: anyagi jólét, hírnév és elismertség, jó megjelenés, személyes fejlődés, pozitív emberi kapcsolatok, társadalmi elkötelezettség és testi egészség (Kasser és Ryan, 1996). Mindezt kiegészítettük a sportolási szokások feltárására irányuló kérdésekkel (hányszor sportol átlagosan egy hónapban, hány percet mozog átlagosan egy alkalommal).

Az adatfeldolgozáshoz az SPSS 18.0 verziót választottuk (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Az alkalmazott kérdőív 1-7 értékskáláját intervallumskála alapú változóként értelmezve az összefüggések és különbségek feltárására korrelációs számítást alkalmaz-

maztunk. A változók letisztult rangsorának megállapítására a faktoranalízist választottuk. A változók összehasonlítására a nemek, a sportoló és nem sportoló, valamint a kurzust felvett hallgatók és az alapsokaság összevetésében a kétmintás *t*-próbát, míg a kurzus ideje alatt bekövetkező változások feltárására az egymintás *t*-próbát használtuk (Falus és Ollé, 2008). Az összefüggések és különbségek szignifikancia szintjét a társadalomtudományi kutatásokban kitüntetett tartalmi határértékhez ($p < 0,05$) alkalmazkodva értelmeztük.

Eredmények

Az eredmények kiértékelésénél a V. Komlós által vezetett kutatás adatstruktúráját követtük.

Leíró statisztika, valamint különbözőség vizsgálatok

A teljes mintán végzett leíró statisztikai elemzés alapján elmondható, hogy az aspirációk nemek szerinti eltérése a népesség egészére jellemző arányokat mutat (**2. táblázat**). A különbözőség azonban csak az imázs, a kapcsolat, valamint a társadalmi dimenziók esetében szignifikáns. Valós különbséget mérhetünk az összegzett intrinzik faktor mentén is.

3. táblázat. Leíró statisztikai elemzés, valamint a kurzust hallgatók és az alapsokaság közötti eltérés (kétmintás *t*-próba)

Table 3. Descriptive statistical analysis and differences between students in the course and the whole population (two sample *t*-test)

Változó	Alapsokaság (N=478)		Kurzus hallgatói (n=86)		<i>t</i> -próba	
	átlag	szórás	átlag	szórás	t	p
Gazdagság	3,98	0,89	4,02	0,82	1,406	0,685
Hírnév	2,93	1,32	2,91	1,06	-0,103	0,918
Imázs	4,23	1,33	4,50	1,00	1,841	0,066
Növekedés	5,43	1,20	5,59	0,73	1,209	0,227
Kapcsolat	5,64	0,93	5,79	0,79	1,385	0,167
Társadalom	4,30	1,04	4,34	1,12	0,261	0,794
Egészség	5,60	0,88	5,77	0,75	1,696	0,090
Intrinzik	5,25	0,77	5,37	0,65	1,456	0,146
Extrinzik	3,69	0,87	3,81	0,83	1,223	0,222

4. táblázat. A teljes variancia értékei faktoronként Varimax rotáció után

Table 4. The values of total variance by factors after a Varimax rotation

KMO index	0,760		
Bartlett's teszt Approx. Chi-Square df Sig.	1039,317 (becsült Khi-négyzet) 21,000 (szabadságfok) 0,000 (szignifikancia)		
Változó	Mesterséges változók		Kommunalitás
	faktor	faktor	
Gazdagság		0,806	0,696
Hírnév		0,884	0,781
Imázs		0,785	0,681
Növekedés	0,730		0,546
Kapcsolat	0,827		0,684
Társadalom	0,602		0,475
Egészség	0,795		0,656
Magyarázott variancia (%)	33,172	31,394	

A hallgatók a növekedést, a kapcsolatot és az egészséget jellemezték a legmagasabb pontszámmal, jelezve azok fontosságát. A rangsort az imázs, gazdagság, hírnév faktorok zárják.

A nemek összevetésében a motivációs tényezők sorrendisége nem egyértelmű. A nők a kapcsolatot fontosabbnak ítélték, mint az egészséget, míg a férfiak ez utóbbit tekintették a legjelentősebb motivációnak. A hírnév pozicionálásában (legkisebb pontszámú faktor) azonban egyetértés van a nők és a férfiak között.

Az egészségtudatot erősíteni hivatott kurzusra jelentkező hallgatók motivációs struktúrája megegyezik az alapsokaságéval (**3. táblázat**). Megállapítható azonban, hogy a hírnév kivételével minden faktor esetében erősebb motivációval bírnak, bár szignifikáns különbséget nem mérhettünk.

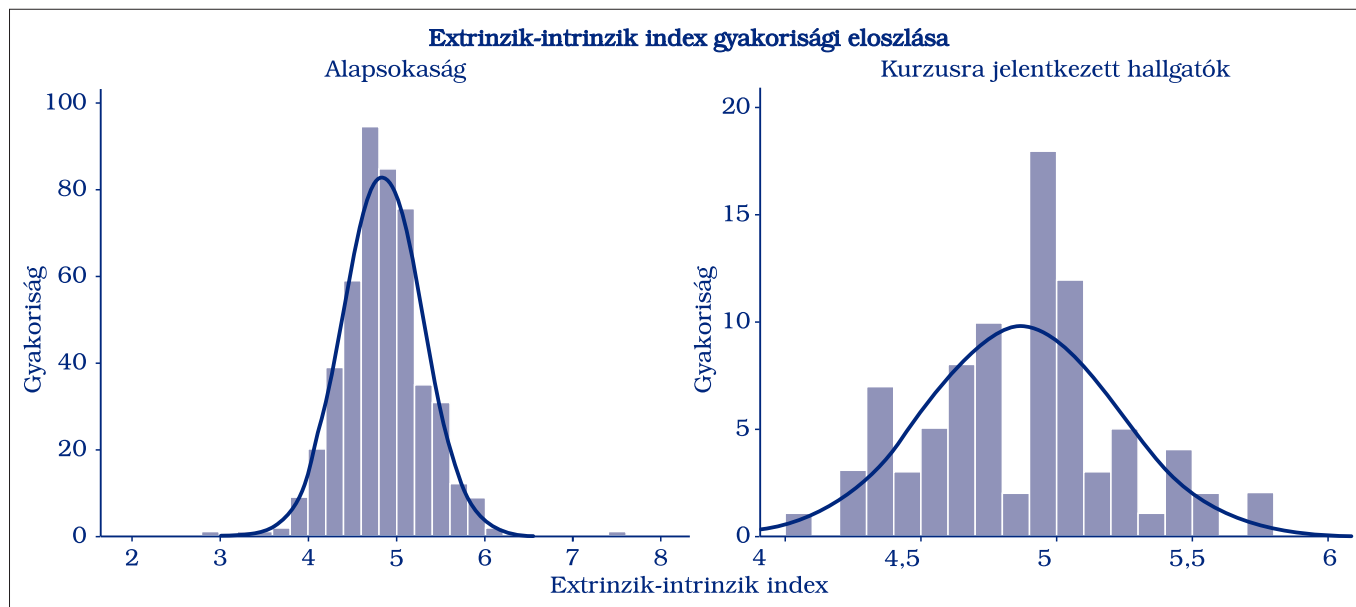
Életcélok faktoranalízise

Az aspirációs faktorok letisztult struktúráját a faktoranalízis alkalmazásával tártuk fel (**4. táblázat**). E bonyolult számítást megkönnyítette az alkalmazott SPSS rendszer, melynek eredménye – más célcsoportokon végzett felmérésekhez hasonlóan – az ismert kétdimenziós rendszert körvonalazza. Az első dimenzió a belső motivációs faktorokat (növekedés, egészség, kapcsolat, társadalmi elköteleződés) tartalmazza, míg a második a külső életcél kategóriákat (hírnév, gazdagság, imázs).

A kurzust választó hallgatók esetében a faktoranalízis eredménye érdemi változást nem mutatott, így annak táblázatos megjelenítésétől eltekintünk.

Extrinzik-intrinzik dimenzió

Az extrinzik-intrinzik dimenzió számításánál V. Komlósi által alkalmazott számolási metodikát kö-



1. ábra. Extrinzik-intrinzik dimenzió elért pontszámok gyakorisága az alapsokaság és a kurzusra jelentkezett hallgatók esetében

Figure 1. Point frequency reached in extrinsic-intrinsic dimension in the case of the general population and the students who signed up for the course

5. táblázat. Leíró statisztikai elemzés, valamint a sportoló és nem sportoló hallgatók aspirációinak különbözősége (kétmintás t-próba)

Table 5. Descriptive statistical analysis, and the differences between the aspirations of exercising and non-exercising students (two sample t-test)

Változó	A rekreációs minimumnál kevesebbet sportol (n=304)		Legalább heti 3 alkalommal sportol (n=174)		t-próba	
	átlag	szórás	átlag	szórás	t	p
Gazdagság	3,99	0,91	3,96	0,85	-0,335	0,737
Hírnév	2,89	1,06	3,00	1,68	0,872	0,383
Imázs	4,14	1,13	4,38	1,61	1,872	0,062
Növekedés	5,31	0,84	5,64	1,63	2,871	0,004
Kapcsolat	5,63	0,95	5,67	0,89	0,532	0,595
Társadalom	4,35	0,98	4,22	1,14	-1,280	0,201
Egészség	5,45	0,90	5,87	0,76	5,115	0,000
Intrinzik	5,19	0,76	5,35	0,77	2,278	0,023
Extrinzik	3,67	0,88	3,72	0,85	0,597	0,597

vettük. Ennek eredményeként egyetlen változóba tömöríthetjük a motivációs bázist. Az így kapott index gyakorisági eloszlása az 1. ábrán látható.

A dimenzió átlaga az alapsokaság esetében 4,85, szórása 0,459. A kurzust felvett hallgatók esetében ez 4,87, illetve 0,35.

Fizikai aktivitás és aspirációs faktorok kapcsolata

Megvizsgáltuk a Pannon Egyetem hallgatóit reprezentáló minta fizikai aktivitásának motivációs hátterét. A kétmintás t-próba csoportjai a heti 3, vagy több alkalommal sportolók, illetve a rekreációs minimumot

el nem érők halmaza. Az összehasonlításban részt vevő változók az aspirációs összetevők (5. táblázat).

Megállapítható, hogy az összetett belső motivációs faktor (intrinzik) bizonyított pozitív kapcsolatot mutat a fizikai aktivitással. Ezt erősíti az az eredmény is miszerint a rendszeres sportolással jellemezhető csoportnál a növekedés- és egészség motívációk erősödése 99,9%-os szignifikancia szinten valószínűsíthető.

Aspirációk a kurzus elején és végén

Megvizsgáltuk a kurzust felvett hallgatók körében a motivációjukat leíró aspirációs faktorok szemesz-

ter alatt regisztrálható változását. A kurzus eleji és végi mérésből származó változók különbözőségének vizsgálatát egymintás *t*-próbával végeztük. A belső motivációk tekintetében növekedést, míg a külső célok vonatkozásában csökkenést tapasztaltunk, viszont a változás szignifikancia szintje egyik esetben sem érte el a kritikus határértéket ($p < 0,05$).

Megbeszélés és következtetések

A különböző célcsoportokon korábban elvégzett aspiráció vizsgálatokhoz hasonlóan – igazolva első hipotézisünket –, a Pannon Egyetem hallgatói esetében is egyértelműen körvonalazódik az intrinzik és extrinzik motivációk csoportja. A mintánk esetében is a belső célok közé sorolható az egészség megvalósítása. Mindez fontos origó lehet a tudás közvetítésének tervezésében, tudva, hogy az intrinzik faktorok dominanciája pozitív hatással van a sporttal kapcsolatos attitűdökre, erősítve az egészség megőrzésének, fejlesztésének szándékát. Itt élnünk kell azzal az észrevétellel, miszerint a rendszeres sportolás belső motivációra gyakorolt erősítő hatása már bizonyított a fiatalok körében (Pluhár és mtsai, 2003).

Lényeges felismerés, miszerint az aspirációs háttér a nemek vonatkozásában bizonyított különbséget mutat. Ez indokolja az egészségvédő életvezetés közvetítésének nemenkénti differenciálását. Fontos megemlítenünk, hogy a férfi és női aspirációk tekintetében feltárt különbségek és azok mértéke a választott célcsoport függvényében eltérő (Martos és mtsai, 2006; Berki és Pikó, 2017).

Második hipotézisünk alapján elvetettük, hogy a képzési rendszerbe beillesztett, szabadon választható kurzust felvett hallgatók „erősebb belső motivációs bázissal rendelkeznek”. Bár a vizsgált csoporton mérhető volt a feltételezett aspirációs többlet, annak általános megjelenése nem bizonyított. Az eredmény azonban iránymutató a tekintetben, hogy a közvetíteni kívánt tudást elegendő az alapsokaság – esetünkben a Pannon Egyetem hallgatói – körében feltárt patológiikum feloldásához igazítani.

Egy, a fiatal korosztályon végzett vizsgálat (Pikó és Keresztes, 2006) eredményei szerint az erős extrinzik háttér alacsony fizikai aktivitással párosul. Mindemellett az intrinzik célok és testmozgás gyakorisága között nem találtak összefüggést. Ezzel szemben a harmadik hipotézisünk – az előző bekezdésben vázolt felismerésre hivatkozva – az egyetemisták körében a „megnövekedett fizikai aktivitás és az intrinzik faktorok súlyozottsága közötti szignifikáns kapcsolat” igazolást nyert. A Pannon Egyete-

men bevezetett kurzus a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés erősítését célozza, ami reményeink szerint a hallgatót az aktívabb életvezetés felé orientálja. Azzal számolhatunk, hogy ez a belső motivációk erősödésével fog járni, ami az életminőség javulásának záloga.

Negyedik hipotézisünk: a kurzus végére az intrinzik faktorok erősödni fognak. Bár a vizsgált mintán a belső motivációk növekedése és a külső célok minimális gyengülése volt kimutatható, a változások szignifikancia szintje nem volt elégséges a feltárt különbözőség bizonyíthatóságához. A kurzus vállalása a hallgatók gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetésének tudásalapú megerősítése volt. Ennek életminőségre ható érzékelhető eredményeit – a fizikai aktivitás mérhető növekedését – értelemszerűen a képzés befejezése utáni időszakra detektáltuk. Ha a fizikai aktivitás és az intrinzik faktorok igazolt kapcsolatát tekintjük, akkor belátható, hogy feltevésünk nem nyerhetett igazolást.

A bevezetésben ismertetett aspirációs kutatások eredményeinek összegzéséből a belső és külső motivációk életút során történő átrendeződése körvonalazódik – az intrinzik faktor erősödését és az extrinzik motiváció súlyának csökkenését figyelhetjük meg. Ezt a folyamatot tudjuk igazolni az egyetemi hallgatók, valamint V. Komlósi (2006) által vizsgált idősebb populáció extrinzik-intrinzik dimenzióhoz generált változó gyakorisági eloszlásának grafikus ábrázolásakor. Az idősebb korosztályhoz tartozó normál eloszlás görbéje ugyanis jobbra tolódást, az életkor növekedésével az intrinzik faktor erősödését mutatja.

Az egyén motivációs rendszerének komplexitását látva, ismerve annak az életutat követő fejlődési irányát, a felsőoktatás csupán korlátozott vállalásokat tehet az aspirációk által erősen determinált egészségtudat fejlesztése terén. Egy hiányállapotot kell kezelni, amennyiben a hallgató belső motivációi nem elégségesek az egészséggel kapcsolatos életminőség fejlesztésére. Nem várhatunk tehát a Pannon Egyetemen bevezetett képzéstől 100%-os áttörést, viszont a későbbi életút szakaszban a tudás látható módon hasznosítható lesz.

Kutatásunk eredményeire alapozva hangsúlyoznunk és szorgalmaznunk kell a közoktatásnak az egészségtudat fejlesztésében való felelős szerepvállalását. A családon túl ez az a társadalmi alrendszer, amely összetettségében alkalmas lehet még a motivációs mátrix befolyásolására, így előkészítve az intrinzik súlyozottságot feltételező egészségnevelést.

Felhasznált irodalom

- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985): *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. Plenum Press, New York, 367.
- Deci, E.L., 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.
- Berki T., Pikó B. (2017): A sportélvezet pszichológiai hátterének vizsgálata serdülő sportolók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **71**: 11-18.
- Edvy L. (2012): A Pannon Egyetem hallgatóinak fittségét megalapozó egészségtudata és az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **49**: 4-10.
- Edvy, L. (2013): Quality of life indicators of university students in Hungary. *Physical Culture Sport and Sport. Studies and Research*, **58**: 1. 53-60.
- Edvy, L. (2015): New prospect for improving university students' quality of life. *Physical Culture Sport and Sport. Studies and Research*, **66**: 1. 65-74.
- Falus I., Ollé J. (2008): *Az empirikus kutatások gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó Zrt, Budapest, 171-297.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1996): Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**: 3. 280-287.
- Kopp M., Skrabski Á., Székely A. (2006): Az életminőség nemi, életkor szerinti és területi jellemzői a magyar népesség körében a Hungarostudy 2002 vizsgálat alapján. In: Kopp M., Kovács M.E.: *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó, Budapest. 84-102.
- Martos T., Szabó G., Rózsa S. (2006): Az aspirációs index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **7**: 3. 171-191.
- Pikó, B. (2005): Adolescents' health-related behaviors in the light of their value orientations. *Substance Use and Misuse*, **40**: 6. 735-742.
- Piko, B., Keresztes, N. (2006): Physical activity, psychosocial health and life goals among youth. *Journal of Community Health*, **31**: 2. 136-145.
- Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): Ép testben ép lélek. Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **15**: 29-33.
- Scanlan, T.K., Graig, M., Sousa, C., Scanlan, L., Knifsend, C.A. (2016): The development of Sport Commitment Questionnaire-2. *Psychology of Sport and Exercise*, **22**: 1. 233-246.
- Schmuck, P. (2001): Intrinsic and extrinsic life-goals preferences as measured via inventories and via priming methodologies: mean differences and relations to well-being. In: Schmuck, P., Sheldon, K. (eds.): *Life-goals and Well-being. Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Hogrefe and Huber, Göttingen, 132-147.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Deci, E.L., Kasser, T. (2004): The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **30**: 4. 475-486.
- Szondy M. (2004): A szubjektív jóllét és a törekvések kapcsolata késő serdülőkorban. *Alkalmazott Pszichológia*, **6**: 4. 53-72.
- V. Komlósi A., Rózsa S., Bérdi M., Móricz É., Horváth D. (2006): Az aspirációs index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **61**: 2. 237-250.

