



## A „Z” ÉS „ALFA” GENERÁCIÓ JELLEMZŐI, AZ ELŐFORDULÓ MENTÁLIS PROBLÉMÁK ÉS FELISMERÉSÜK. A „Z” ÉS „ALFA” GENERÁCIÓ MOTIVÁCIÓS LEHETŐSÉGEI

Már az elmúlt időszakokban is többször szerepelt a továbbképző programunkban a generációk témája. A modern kor felgyorsult ritmusa miatt ma már legalább négy aktív generáció él együtt. Ezeket a generációkat nem csak a korkülönbség választja el egymástól, hanem egészen más társadalmi környezetben szocializálódtak. Ez a sportban is így van. A különböző generációk akkor tudnak eredményesen együtt működni, ha ismerik egymás jellemzőit, szokásait. Ezt a célt szolgálják a generációkról szóló konferenciáink.

Bereczki Enikő generációkutató bevezetőben elmondta, hogy a Z és alfa generáció tagjai az elsődleges szociális közegükben, a családban olyan felmenőkkel rendelkeznek, akik még nem szembesültek olyan kihívásokkal, mint ezeknek a generációknak a tagjai. A világ sokkal bizonytalanabbá vált. Megjelent a szülők digitális felelőssége, amire nincsenek felkészülve. Az X generációs szülők már inkább benne vannak a digitális világban, így ők többet tudnak segíteni a gyermekek digitális eligazodásában. Kutatóként még korai az alfa generációs fiatalok digitális jellemzőivel foglalkozni, ehhez időtávtlat kell. Az alfa generáció tagjai kora gyermekkortól ki vannak téve a digitális világ hatásainak. Ma már ebben a világban megjelent a mesterséges intelligencia is. Ennek a generációnak a figyelme szétszórtabb. Kevesebb időt töltenek mozgással, fizikai aktivitással és egyre többet a virtuális dolgokkal. Így nagyobb érdeklődés mutatkozik az E sportok iránt is. A fizikai aktivitás csökkenése kihat a mentális állapotra is. A gyermekeket a fizikai aktivitásra motiválni lehet a digitális eszközök bevonásával a sporttevékenységbe. A mai fiatalok azonnali visszajelzéseket igényelnek. A hibákat is meg lehet említeni, de tudatosítani kell, hogy mit lehet belőlük tanulni. Kevesebb gyermek születik, már nincsenek „nagy családok”, így egyre kevesebb lehetőség van közvetlen offline érintkezésre a családon belül is. Már az óvodások is rendelkeznek digitális élményekkel, az iskola, mikor a gyermekek oda kerülnek, nincs erre felkészülve. Bár a közösségi médiát hivatalosan csak 13 éves kortól lehet használni, a fiatalok ezt gyakran „kicszelezik”. A digitális teret az egymással való kommunikációra használják. A Tiktoknak, az influenszereknek rendkívül nagy hatása van a fiatalok világvébének, életmódjának kialakulására. Ez lehet pozitív, de negatív is. A Z és alfa generáció jövőképe nagyon kiszámíthatatlan. A klímaváltozás ezeknél a generációknál szorongást okoz. A digitális eszközök használata társas magányt idéz elő. A közösségi médián való állandó elérhetőség szorongást is okozhat. A közösségi médiában a másokkal való összehasonlítás depresszióhoz vezethet. Túl sűrű a fiatalok napirendje, sok a velük szembeni elvárás. A viselkedés, a teljesítmény változása, a visszahúzódság, a sok beszéd jelezhetik, hogy mentális baj van a fiatalnál. Lehetnek fizikai tünetek is, alvásproblémák, hányinger, stb. Függség is megjelenhet: Tiktok, online pornó, videojátékok, sorozatok, csetelés. Ezek megváltoztathatják a korábbi életmódot. Másik ilyen probléma lehet a szexting, meztelen, erotikus képek küldése. 18 év alattiaknál ez bűncselekmény. Online zaklatásnál fontos, hogy legyen a zaklatásról képernyőfotó. Ilyen esetben rendőrségi feljelentést kell tenni. A mentális egészségre nagy hatása lehet a testképnek, a szépségideálnak való megfelelésnek. Kiket követnek, kihez akarnak hasonlítani. Túlzott fogyás, folyamatos elégedetlenség a saját testtel, és ennek következtében anorexia léphet fel. Az edző szerepe fontos lehet ezeknek a felismerésében és a kellő időben történő segítségben. Többféle lehetőség létezik mentális problémák esetén a segítség igénybevételére. Pszichológus, súlyosabb esetben pszichiáter beavatkozására is szükség lehet. A közösségek jelentős támogatást nyújthatnak a mentális problémák megelőzésében, kezelésében.

A konferencia másik előadója Szitár Zsófia sportmentáltréner, kosárlabda edző volt. Kosárlabda edzőként alfa generációs gyermekekkel foglalkozik. Előadása a Z és alfa generáció motiválásának lehetőségeiről szólt. Lehet-e kívülről motiválni ezt a generációt? A jutalmazás-büntetés módszer nem igazán működik ezeknél a generációknál, csökkentheti a belső motivációt. A három legfontosabb belső motivátor az autonómia, a kompetencia és a kapcsolat. A kétgenerációnak közös jellemzői vannak, ezek ők a digitális generációk. Az autonómiájukat jellemzi az énközpontúság, folyamatosan kísérleteznek, sok sportot kipróbálnak, döntési kényszerben vannak, a szüleikkel baráti kapcsolatban állnak. A kompetencia oldaláról szeretnének több területen sikeresek lenni. Egyszerre több minden van az életükben, sokoldalúan fejlődnek. Magasfokú sportspecifikus tudással rendelkezhetnek. Ugyanakkor alacsony az önbizalmuk. Gyorsan tudnak váltani egyik tevékenységről a másikra. Jellemző rájuk a digitális kapcsolattartás, kommunikáció. Ugyanakkor a személyes kommunikációban gyengék. Az érzelmi környezetük általában nem támogató, gyakran a bántalmazásnak is teret ad. Élményközpontúak, nem tanulnak meg unatkozni, pedig erre az agy fejlődéséhez szükség lenne. Azonnal ki akarják elégíteni a vágyaikat, képtelenek a késleltetésre. Az állandó impulzus és élményközpontúság csökkentheti a belső motivációt. A motivációnak van neurobiológiai alapja. A motiváció „hormonja” a dopamin. Ennek a szintje meghatározza a szervezet „jó érzését”. Ha külső célra irányul a figyelmünk, megnő a dopamin szint. Ettől motiváltak vagyunk. Van egy alap dopaminszint, ami a genetikától és a szocializációtól is függ, de függ a táplálkozástól, alvástól is. A dopamin megelőlegezett örömet okoz, arra serkent, hogy tegyek valamit az örömért. Ha megszereztem az örömeztet, az újabb dopaminszint emelkedést okoz. Ez újabb tevékenységre serkent. A dopamin megemelkedését csökkenés követi és ez az állandó hullámlás a dopamin kiürülését, a motiváció visszaesését idézheti elő. A teljesítmény szempontjából fontos, hogy sportolók rendelkezzenek egy optimális dopaminszinttel. Az eredményes versenyzéshez nélkülözhetetlen a magas dopaminszint. A verseny tétje is befolyásolja ezt. A szerotonin a megszerzett öröm átviteli anyaga. A szerotonin lassítja az örömeztetés után a dopamin szintjének csökkenését. A sportolót meg kell tanítani a dopaminszint szabályozására. Vannak stratégiák a motivációs szint szabályozására. Egyik ilyen a személyes kapcsolat, kommunikáció fejlesztése. Gyakran adjunk visszajelzéseket, akár hosszútávúakat is a sportolónak. A fiatalok gyakran nincsenek tisztában a célok eléréséhez vezető út nehézségeivel. A sport jó lehetőség ezek tudatosítására, részcélok, feladatok meghatározására. Az edző fejlessze az alkalmazkodó képességét, segítve ezzel ezeknek a generációknak a megértését. Ezek a generációk sem jobbak, vagy rosszabbak, mint a többi, egyszerűen mások. A célokat csak közös munkával lehet elérni.

Az első előadás segít az edzőknek a generációkkal kapcsolatos mentális problémák megértésében, a második pedig gyakorlati tanácsokat ad ezek megelőzéséhez kezeléséhez.