

XXXII. OTDK

Testnevelés - és Sporttudományi Szekció

A „Z” generáció „komfortzónája”
a XXI. században

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés	2
II. Célkitűzés	3
2.1 A közösségi oldalak hatásai.....	3
2.2 A „komfortzóna” jelen értelmezése.....	4
2.3 A „Z” generáció és a digitális bennszülöttek.....	5
2.4 Multitasking.....	6
2.5 A mozgáshiány hatásai	7
III. Anyagok és módszerek.....	7
IV. Eredmények és megbeszélés	8
4.1 A kérdőívek kiértékelése	8
4.2 A fővárosban és egy községben lakó 2-2 fiatal válaszainak kiértékelése	10
4.3 Mi lehet a megoldás?	11
V. Összefoglalás.....	12
Irodalomjegyzék.....	13
Függelék	14

I. Bevezetés

Jelen dolgozatomban próbáltam két olyan dolgot kiemelni a való életből, amiről úgy érzem, befolyásolja a mai fiatalság mindennapjait. Legeslegelőször akkor találkoztam a különböző generációk fogalmával, mikor elolvastam Tari Annamária „Y” majd „Z” generáció című könyvét. Ezekben számos kérdést taglal valamint olyan tényeket tár az olvasó elé a mai fiatalságról, melyek akár elgondolkodtatóak is lehetnek. Számomra mindenesetre azok voltak. Észrevettem magamon és a korombelieknél pár apróságot. Ilyen például, hogy már egyre kevesebb olyan ember van a környezetemben, akik még aktívan sportolnak viszont egyre több az, akivel hosszú percekig beszélek a közösségi oldalon. Meggyőződésem, hogy ezeket a beszélgetéseket pár éve mikor még mi is a tizenéves korosztályba tartoztunk a napi edzés után bonyolítottuk le.

Ennek következtében kezdett el foglalkoztatni a kérdés miszerint a facebook örületnek és a mozgáshiánynak van-e valamilyen kapcsolata a 11-18 évesek körében? Befolyásolja-e a mai Z generáció komfortzónáját a Facebook, illetve kihat-e ez valamilyen mértékben arra, hogy mennyit mozognak?

Leendő rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakemberként fontosnak tartom az egészséges életmódra való ösztönzés mellett, - ideértve a napi aktív testmozgást az egészséges ételek fogyasztását, a káros szenvedélyek mérséklését, - hogy a gyerekekkel többen kommunikáljunk. Ne csak elvárjunk dolgokat, amelyeket például egy iskolai testnevelésóra keretében kell elsajátítani, mert így lehetséges opcióként felmerül, hogy megutáltatjuk velük egy életre a mozgást és marad az otthon töltött idő a számítógép előtt. Úgy gondolom nemcsak a szülő és a tanár feladata a gyerekek bizonyos szinten való megnevelése, hanem részben a miénk is, hiszen azt egy felnőtt sem akarja, hogy a gyermeke egy virtuális világban szocializálódjon.

Vizsgálatom során kérdőívekkel dolgoztam. Az önkitöltős kérdőíveimet személyesen vittem el iskolákba, ahol ugyanazt a kérdőívet osztottam szét a megfelelő korosztálynak, amit elektronikus úton is közzétettem a személyes oldalamon. Összességében úgy érzem kellő mennyiségű adathalmaz állt a rendelkezésemre a dolgozat elkészítéséhez.

Dolgozatom első fejezetében szeretném megfogalmazni azt, hogy mik a fő céljaim ezért előtte szeretnék szót ejteni a közösségi oldalak hatásairól valamint tisztázni pár fogalmat szakirodalmi elemzés útján. Leírom mit értek a komfortzóna alatt illetve mi alapján „skatulyázok” be valakit a Z generációba és miért gondolom azt, hogy a digitális bennszülött

kifejezés megállja a helyét a mai világban. Taglalni szeretném továbbá a multitasking jelenséget is kivetítve a gyerekek mindennapi életére. Ezek után még a mozgáshiányt is górcső alá veszem és leírom, milyen gondokat szülhet, ha gyermek nem mozog eleget.

A dolgozatom további részében szeretném bemutatni a kutatásom eredményeit. Szempontjaim: Hogyan érintené a gyerekeket, ha egyik napról a másikra megszűnne az oldal? Milyen tevékenységeket végez a gyermek a Facebook-on? Lenne-e bármilyen motivációs tényező, ami kimozdítaná a gyermeket a számítógép elől, hogy többet mozogjon, ezáltal többet legyen szabad levegőn? Továbbá gyakoriság szempontjából mennyit mozognak ma a gyerekek?

Jelen kutatásommal pusztán, szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a mai fiatalság értékrendszere teljesen más mióta úgyis beszélhet valaki a barátjával, hogy felkel és fellép a Facebookra. Nem kell ehhez sem a parkba lemenni sétálni, sem elmenni focizni a haverokkal. Csak egy regisztráció szükséges...

II. Célkitűzés

Céljaim között elsőnek említeném meg, azt, hogy figyelünk kell a felnövekvő nemzedékre, hiszen a Facebook és virtuális közösség egy olyan változást eredményezhet, amely kihat ma már egy iskoláskorú gyermek mindennapi életére is.

Nem elsősorban ez a fő ok, hogy sok az elhízott gyerek, vagy, hogy a megfelelő mozgáskultúra nem alakul ki a fiataloknál, mindenesetre közrejátszik, ebben biztos vagyok.

Megfelelő prevencióval pedig javítani lehetne a statisztikákon és kellő odafigyeléssel sikerülhet elérni azt, hogy még több gyerek számára jelentsen örömet a délutáni edzés, legyen az extrém sport, labdajáték vagy bármilyen tömeg esetleg egyéni sport.

2.1 A közösségi oldalak hatásai

„A közösségi oldalak károsak lehetnek az emberek lelki egészségére, mert csökkentik a személyes kapcsolatokat” (Aric, 2009. 15. o.).

E kijelentés is egyfajta figyelemfelkelés lehet arra, hogy egy közösségi oldalhoz való tartozás nem mindig jó dolog. Főleg akkor lehet káros, ha az egyén ezzel kel és fekszik, esetleg mindent közzétesz, ami épp vele történik. Személyes kapcsolatai is megromolhatnak, hiszen a

virtuális világban lebonyolított kommunikációban nincsenek gesztusok, sem hanglejtések, így akár egy mondatnak is negatív hatása lehet. Utána pedig jön a magyarázkodás, ami egy személyes face-to-face beszélgetés során elmaradhat. A lelki egészség károsodásának megakadályozásához pedig preventív megoldásokat kell keresnünk. Ma már elképzelhetetlen egy tizenéves számára, hogy ne csatlakozzon a világ legnagyobb közösségi oldalához a Facebookhoz. A lassan több mint tíz éve működő oldalt egy fiatalnak sem kell bemutatni. Meggyőződésem viszont, hogy rengeteg fiatal nincs tisztában az oldal esetleges negatív hatásaival, amik akár a személyiségfejlődést is megzavarhatják, egy ilyen korú gyereknek esetleg kihathatnak az egészségre is.

Sok ember el is gondolkozik, miért vannak a közösségi oldalak, egyáltalán szükség van-e rájuk? Szerintem részben igen.

„Az internet generáció sokféle módon különböző közösségeket alakít ki az interneten. Idetartozhatnak az iskolából vagy valós világukban máshol megismert barátaik, de egyre inkább kiterjesztik a kört másokra is” (Tapcott, 2001. 72. o.).

Elemezvén ezt a mondatot pozitív dologként fogjuk fel, hogy a gyermek kapcsolatot ápol osztálytársaival és barátaival, hasznos ismereteket is szerezhethet, viszont a másik oldalon ott van annak a veszélye, hogy ismeretlenek kezdenek el a gyerekekkel beszélgetni, rossz társaságba kerül, vagy olyan tartalmakat néz, melyek nem az ő korosztályának szólnak.

Az idegenekkel való kommunikáció sem mindig hátrány, hiszen mondjuk, ha más nemzetiségű gyermekkel veszi fel a kapcsolatot, a nyelvet is könnyebben elsajátíthatja.

Összegezvén úgy érzem a technikai fejlődésnek köszönhetően már nem nagy meglepetés, ha minden fiatal csatlakozni akar az oldalhoz.

2.2 A „komfortzóna” jelen értelmezése

Számomra mit is jelent a komfortzóna? Tulajdonképpen azokat a dolgokat veszem a saját komfortzónámba, amik megszokottak mindennapi életem során. Ezeket soha nem hagynám el semmilyen körülmények között. Ilyen például az esti olvasás vagy a reggeli elfogyasztása. Ez nagyon sok embernél a reggeli cigaretta-kávé kombinációját jelenti, amik nélkül nem tudják elindítani a napot. Másoknál a számítógép vagy más információs eszköz aktiválását és felhasználását arra, hogy megnézzék mi történt az üzenő falon addig még ők más tevékenységet folytattak.

Van ezzel szemben egy olyan elképzelés melyet Mike Brown taglal. Ő azt hangsúlyozza, hogy az emberek legyőzik félelmeiket és egyéniségekké válnak, amint kilépnek komfortzónájukból azért, hogy megismerjék határaikat illetve hogy mire képesek. Ehhez olyan helyzetbe kell kerülniük, ahol használni kell az agyukat, és amely helyzetek stresszel járnak. (Brown, 2008).

Véleményem szerint ez teljesen megállja a helyét. Ha egy fiatal olyan helyzetbe kerül, ami elgondolkodtató vagy épp számára túl extrém például balesetet lát az autópályán, nem biztos, hogy az első dolga az, hogy tárcsázza a mentőket. Sok ember ilyenkor ma, fényképeket készít, hogy megoszthasson valamit a Facebook-on. Esetleg, ha kilépne ezekből a megszokott tevékenységekből lehetséges, hogy azt oszthatná meg ismerőseivel, hogy segített ellátni egy ütőeres vérzést vagy alkalmazott egy mellkasi kompressziót.

Az idő előrehaladtával úgy veszem észre, hogy a Facebook egyfajta megfelelési kényszert állít az emberek elé. Csakis olyan dolgokat tesznek közzé, amik számukra elfogadhatóak és ismerőseik körében is elfogadott, ezáltal több „lajkot” és kommentet kapnak így tudatosítják magukban, hogy ez jó dolog. Nem akarnak kilépni abból a megszokott zónából, nem akarnak egyéniséggé válni. Amit régen megkapott egy elhízott kisgyermek atlétikaedzésen, hogy futott és közben biztatták, segítették a társai ő pedig próbálta túlszárnyalni a határait az ma már sok fiatalban nincs meg. Ma a legtöbb gyerek ül a gép előtt és Facebook-zik közben megoszt egy-két dolgot miközben a többiek „biztatják”. Sok hasonló korú gyerek számára problémát jelent elmenni edzésre, mert fél az őt érő támadásoktól, esetleges kritikáktól.

2.3 A „Z” generáció és a digitális bennszülöttek

„Az újfajta fiatalságot és kultúrát kialakító új médiával egyúttal egy internet-generációs ideológia kialakulásának is szemtanúi lehetünk” (Tapscott, 2001. 337. o.)?

A kérdés úgy hiszem jogos. Szerintem nem véletlen, hogy valaki generációkról beszél. Mindenesetre tény, hogy a mai gyerekeknek már nem okoz gondot regisztrálni egy közösségi oldalra mivel ők ebben a korban élnek.

A Z generáció ezért fénysebességgel dolgozza fel az információkat, de végtére is egy munkahelyen ez fő erénynek számít manapság is. (Trunk, 2009).

Tehát Z generációs egyénokről beszélünk, akiknek ha azt mondjuk, hogy meg kell tanulnia az Árpád Ház királyait, nem az első dolga lesz kinyitni a történelemkönyvet. Sokkal inkább fog

hagyatkozni a Wikipédiára vagy más weboldalra esetleg megkérdezi egyik ismerőst Facebookon, hogy ő miből tanult. Ez természetesen semmilyen problémát nem okoz, viszont további kérdéseket vet fel.

„Hogyan hívhatnánk napjaink „új” diákjait? Egyesek N-generációként emlegetik őket (N, mint Net), mások D-generációról beszélnek (D, mint digitális). De véleményem szerint a legtalálhatóbb és leghasznosabb kifejezés rájuk a digitális bennszülöttek (Digital Natives)”
(Prensky, 2001. 1. o.).

Legfőképpen azért helytálló ez a megnevezés a mai világban, mert kimondva kimondatlanul a Facebook egyfajta robbanást eredményezett a legtöbb ember életében. Nem szükséges már képeslapot feladni a nyaralás helyszínéről egyszerűen megosztjuk a fényképünket az oldalon és abban a percben több száz ismerősünk láthatja függetlenül attól, hogy több száz kilométer lehet a feladó és a címzettek között.

„A Facebook sikerének végső titka azonban az, hogy folyamatosan leköti a felhasználóit”
(Shih, 2010. 43. o.).

Ez a lekötöttség is bizonyítja, hogy a fiatalok nagyon nehezen tudnának elszakadni az oldaltól, hiszen így elvesztenék a napi rutinjaikat, amik igazából az oldal megjelenése óta is megvoltak, de a digitális világ megváltoztatta ezt bennük.

2.4 Multitasking

Mamám (78 éves) sokszor kér segítséget, mikor ellátogatok hozzá, hogy mutassam meg a számítógépen, hogyan kell kitörölni a felesleges üzeneteket vagy, hogy tudná elindítani a zenét a Youtube-on. Ez úgy gondolom, semmilyen nagyobb tudást nem igényel viszont öneki ezek teljesen új dolgok. Nem ebben nőtt fel. Így számára már igen nehézkes e dolgok működését megérteni. Ha csörög a mobiltelefon, felveszi, viszont közben nem fog ebédelni vagy öltözködni. Ezzel szemben én és mások is már könnyedén legyőzzük ezt az akadályt.

„... régen egy dolognak egy ideje volt, ma már több dolognak van egy ideje” (Tari, 2011 56. o.).

Ez azt bizonyítja, hogy az információs világból induló multitasking a mindennapi életbe beültethető. Ezen felül azt is bizonyossá teszi, hogy a mai fiatalság „siet” minden téren.

„... a Z generáció egyszerre öt-hat tevékenységet is folytathat a számítógépen, okos telefonján, és egyéb eszközökön. Vagyis chatel, miközben nézegeti a Facebook-oldalát, zenét

hallgat és filmet tölt le, de megválaszol egy SMS-t is, és nem zavarja, ha közben még egy barátja is megszólal mellette” (Tari, 2011. 56. o.).

Mindezeket úgy, hogy közben a mozgás háttérbe szorulhat. Fontosabb lesz megosztani egy képet a barátokkal az üzenő falon, mint elmenni edzésre. Évekkel később pedig bármit feláldoznának ezek az emberek, hogy egészségesebbek legyenek.

De lehet akkor más késő...

2.5 A mozgáshiány hatásai

Száz százalékosan nem tudom azt mondani, hogy a napi Facebook használat befolyásolja a mozgásszegénységet a fiataloknál, viszont azt állíthatom, hogy közrejátszik benne. Nem gondolom, hogy kialakulnak egy olyan ember számára megfelelő motorikus funkciók, aki napi több órát ül a számítógépe előtt és beszélget a barátaival. Minden ember számára különösen igaz ez a gyerekekre- biztosítani kell a napi mozgást.

„A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek egyéni fejlődését, valamint a kondicionális illetve koordinációs képességek kialakulását.” (Farmosi, 1999).

E készségek nélkül nehéz lenne ülni, enni, de még kattintgatni az egérrel is. Ezért különösen fontos, hogy főleg a tizenéves korosztálynál megszeretessük a mozgást, hiszen ez az időszak a csúcsidezőszak a mozgástanulásra, fejlesztésre. Nem szabad hagyni, hogy a számítógép vagy egyéb információs eszköz sokáig a kezük ügyébe legyen, hiszen ez kihat a hanyag testtartásra, az elhízásra és a későbbiekben ezek egészségügyi gondokat is okozhatnak.

III. Anyagok és módszerek

Kutatásom során próbáltam olyan iskolákba eljutni ahol nem a sport van első helyen. Meggyőződésem, hogy azok a gyerekek, akik valamilyen sportiskolában esetleg sporttagozatra járnak kevésbé érintettek, ritkábban találkoznak ezzel a problémával. Mivel elektronikus úton is elérhető volt a kérdőívem, olyan ember is segített, aki számára sokat jelent a mozgás, ezért úgy gondolom egyik oldalra sem volt nagy elcsúszás ilyen téren. Összesen 385 embertől sikerült szerezni szükséges információkat az ország különböző

területeiről: főleg keleti, déli és középső területeken élő fiataloktól így egy komplex képet kaphattam a jelen helyzetről. Kvantitatív vizsgálatom során sikerült megfelelő következtetéseket levonni a statisztikai adatokból. Módszereim között megemlíteném még, hogy néhány iskolában személyesen vittem el a kérdőívet nyomtatott formában, ennek eredményeként számos adat önkitöltés útján jutott el hozzám. Nagyon élveztem a szituációkat, hiszen rengeteg diákot érdekelt a kutatás és szívesen segítettek.

Szerintem ez egy jó keresztmetszeti vizsgálatnak bizonyult, mely során bebizonyosodott számomra, hogy mindenki érzi ezt a „problémát” csak senki nem akarja tudomásul venni.

IV. Eredmények és megbeszélés

A dolgozatomban azt vizsgálom, hogy a Facebook-nak van-e valamilyen kapcsolata a mozgáshiánnyal.

Ahhoz, hogy kérdéseimre választ kapjak és bebizonyítsam azt, hogy létezik-e összefüggés az említettek között, tizenegy-tizenhét éves gyerekek között egy egyszerű kérdőívet osztottam szét.(1. számú melléklet)

A kérdőíveket 203 fiú és 182 lány töltötte ki. Az önkitöltős kérdőíveket, amik papír formában készültek el személyesen vittem fel az „online-kerdoiv.com” rendszerébe egyesével, így könnyebb volt a statisztikai adatokat kiértékelni és a megfelelő következtetéseket levonni. Dolgozatom további részét a kérdőívek taglalásával folytatom. Szeretnék, olyan eredményeket publikálni melyek úgy érzem fontosak és elgondolkodtatóak, ha csak a korosztályt nézzük.

4.1 A kérdőívek kiértékelése

Az első három kérdés a demográfiai adatokat segített tisztázni. A válaszadókat három „csoportra” szedtem, így volt a válaszok között 11-13, 14-16, és 17-18 év. Ezek megoszlása sorrendben 75, 189 és 121 kitöltőt jelent. Az állandó lakóhely típusára is rákérdeztem, mert kíváncsi voltam arra, hogy egy fővárosban illetve egy községben élő gyermeket tekintve, van-e bármilyen eltérés akár a napi Facebook használat, akár a napi testmozgás között. A demográfiai adatokat táblázatba szedtem. (1. táblázat)

A 4. kérdés viszonylag lényegre törő volt, kíváncsi voltam ki rendelkezik Facebook profillal. A válaszadók közül mindösszesen 5 fő válaszolt úgy, hogy nincs fent a Facebookon. Ők a kérdőív Facebook-ra vonatkozó részét kisérték. Ez százalékos elosztásban annyit jelent, hogy 98,7 % (380 fő) aktív felhasználó. Elmondható tehát, hogy nemtől és kortól függetlenül beszélhetünk egyfajta örületről. Kíváncsi voltam arra is, hogy ez az örület tényleg csak örület-e vagy nevezhetjük esetleg „függőségnek”?

Feltettem hát egy olyan kérdés, hogy „Facebook függőnek” érzed-e magad? Érdekelt, hogy ez a korosztály, miként értelmezi a függőség szót. Nem várt eredményeket kaptam.

Sokat hallottam már ismerőseim szájából, hogy csoki függők vagy vásárlás függők. De mi is a függőség?

„Azok a magatartásmódok, melyek bizonyos anyagok rendszeres fogyasztását foglalják magukba, és e szerektől függőség alakul ki. A személyiség nem tud lemondani róla még akkor sem, ha ezek testi, lelki és szociális ártalmait érzi, vagy a környezete tiltja.”

(http://www.boldog-gyermek.hu/szamitogep_fugges.html)

A definíció és az eredményeim hasonlóságot mutatnak. Azon megkérdezettek, akik rendelkeznek Facebook profillal (380 fő) közülük 53,6% (204 fő) válaszolta azt, hogy ő „függő”. Hogy mitől is függenek? Lehet, hogy csak várják, hogy az üzenet fülön megjelenjen egy piros egyes vagy valaki olyan dolgot tegyen közzé, amit szívesen megnéznék. Ezen felül még meg kell említenem, hogy 27,8% (106 fő) úgy válaszolt, hogy nem tudja eldönteni „függő”-e. Ha csak ezt a két halmazt nézem a 380 főből 310 fő (81,50%) komoly problémával küzd.(2. táblázat)

De miért is gondolom így? A 204 emberből, aki függőnek tartja magát 98 fő napi szinten 4-6 órát tölt Facebook használatával közülük pedig 75 fő (76,5%) úgy válaszolt arra a kérdésre, hogy miképp érintené őt, ha egyik napról a másikra megszűnne az oldal (természetesen csak feltevés), hogy „zavarná, megváltoztatná a napi szokásait”. (1. diagram)

Úgy érzem a definíció azon részét miszerint rendszeres fogyasztásról beszélünk ki is merítettük képletesen. Befolyásol ez bármit is?

A válaszadó gyerekek 36,62% (141 fő) csak testnevelésórán végez aktív testmozgást. Ehhez még hozzávettem azokat, akik azt jelölték, meg hogy ritkábban. Ők 115-en voltak ez 29,87%. A két halmaz pedig közel 70%, ami fiatal gyerekekről beszélve nem elfogadható ezért úgy gondolom ennek a korosztálynak elengedhetetlen a mozgás.

(2. diagram)

A gyerekek absztinenciája nincs olyan szinten, hogy esetleg azt tudják mondani, hogy állj, ne tovább. Sokat ülök a gép előtt, inkább elmegyek mozogni. Úgy gondolom, ennek a

felismerésére lehetünk segítségre, mi mint rekreációs szakemberek. Megfelelő programokkal és motivációval, sikerülne a fiatalokat elmozdítani a monitor elől.

Hogy miért mondom ezt? A kérdőívemben szereplő utolsó kérdés során kíváncsi voltam mennyire lehet a gyerekeket motiválni. Abból a 98 főből, aki azt válaszolta, hogy a napi szinten 4-6 órát Facebook-zik 58 fő (59,1%) állította, hogy „többet mozogna, ha lenne megfelelő motivációja.”(3. táblázat)

Motiválni pedig tudja a gyereket a szülő, a tanár, de mi leendő rekreátorok is. Ehhez viszont a szülő részéről példamutatásra, időre, és metakommunikációra, elérhető célok meghatározására lenne szükség. A pedagógus részéről a biztatás, dicséret fontos, a részünkről pedig olyan programok, amik érdekli a fiatalokat. A részfeladatok felcserélhetők, de még kiemelném a megfelelő kommunikációt is a gyerek felé. A kommunikáció szerintem azért nagyon fontos mert teljesen más a személyes beszélgetés, mint a „chatelés”. A megkérdezettek jelentős hányada fő tevékenységei között azt jelölte be válaszként, hogy „chatel” a barátokkal mikor fellép az oldalra. Úgy gondolom, ezeket a beszélgetéseket lehetne megejteni akár a szabadban, hiszen fontos a beszélgetés során az érzelmi reakció, a visszacsatolás.

„... néha közös érdeklődésükről beszélgetnek, mint a sport vagy a gitározás, de gyakran nincs határozott célja a társalgásnak” (Tapscott, 2001. 71. o.).

Ez lehet a legnagyobb probléma. Azon felül, hogy ülnek a gép előtt vagy fekszenek a kanapén és a mobiltelefonjukat nyomkodják, a szervezetnek szükséges mozgást elhanyagolják. Holott meggyőződésem napi egy esetleg másfél óra aktivitás elegendő lenne, azért, hogy a szervezetben ne következzenek be visszafordíthatatlan változások, amelyek a későbbi életüket befolyásolhatják. A szellemi frissesség megtartásának is egyik eszköze a mozgás. Ezen felül azért elengedhetetlen a megfelelő kommunikáció, mert nézetem szerint irreális, hogy egy tizenéves fiatal például rövidítéseket használ beszélgetés közben. A későbbi életében nehezebb lesz majd leírni egy több szótagú szót esetleg fel sem fog tűnni neki, hogy rövidített.

4.2 A fővárosban és egy községben lakó 2-2 fiatal válaszainak kiértékelése

Fontosnak tartom, hogy ilyen szemszögből is vizsgálódjak, mert közhely vagy sem én is úgy érzem a fővárosban mindig nagyobbak a lehetőségek. Arra voltam kíváncsi, hogy a fővárosban élő fiatalok válaszai és egy községben élő ugyanilyen korú egyének válaszai mennyire különböznek. Tudok-e olyan következtetéseket leszűrni mely során

bebizonyosodik, hogy egy kis településen nincs szupergyors internet csak a friss levegő és ez által többen mennek a gyerekek is a parkba játszani.

A 2-2 fő közül 1-1 fiú és 1-1 lányt fogok elemezni. A válaszadók életkora mindenesetben 14. Mindenki rendelkezik Facebook profillal és senki nem tudja eldönteni „függ” e az oldaltól, viszont mind a négy ember több mint kétszer megnyitotta az oldalt a kitöltés előtti két órában. Ez bizonyítja, hogy mindegy milyen térségből származnak, de késztetést éreznek, hogy fellépjenek az oldalra. A fővárosi lány úgy vélekedett szívesen áldozna 7000 Ft-ot Facebook használatra, ha előfizetéses lenne az oldal. A vidéki lány nem. Ő szívesebben áldozna 7000 Ft-ot aktív testmozgásra (konditerem, uszoda). A fiúk részéről inkább testmozgásra áldoznának mindketten viszont érdekes, hogy a 4 megkérdezettből 1 fiú (községi) végez aktív testmozgást hetente többször a többiek a „ritkábban” választ jelölték meg. Az a fiú, aki rendszeresen mozog, igazolt sportoló valamilyen egyesületben viszont a másik három személy napi testmozgásainak ideje nem haladja meg az egy órát sem.

A motivációs kérdésnél a fővárosi lány válaszolta, hogy semmi nem tudja motiválni a fővárosi fiú és a vidéki lány, hogy talán megpróbálnák, míg a rendszeresen sportoló fiú azt, hogy nem számít a motiváció, a nélkül is szívesen mozog.(4. táblázat)

Elmondható tehát, hogy nagyon sok fiatalnak nincs megfelelő motivációja. Az viszont bebizonyosodott, hogy teljesen mindegy, hogy az ország melyik részén lakik valaki abból a szempontból, hogy mennyire aktív mozgás terén és mennyire a Facebook terén.

4.3 Mi lehet a megoldás?

Dolgozatom előző részeiben már foglalkoztam a multitasking jelenséggel. Meggyőződésem, hogy megint említésre szorul. Kérdőívem 8. kérdése úgy hangzott mit csinálsz, mikor fellépsz a Facebookra? A kérdés után zárójelben szerepelt, hogy azt jelöld be, ami a legjellemzőbb rád, amit a legtöbbször csinálsz. Úgy gondolom ez elég egyértelmű kérdés.

Ezzel szemben összesen 751 válaszlehetőség jelent meg a 380 kitöltés után. 78 ember jelölt be egy válaszlehetőséget 103 ember kettőt, míg 199 személy kettőnél többet. Legjellemzőbb válaszok voltak, „chatelek a barátokkal”, „megosztok egy fényképet magamról”illetve „nem csinálok semmi hasznosat az oldalon csak megnyitom”.(5. táblázat)

Ezeket az időintervallumokat lehetne arra felhasználni, hogy a gyerekeket kimozdítsuk otthonról. A jelenség megint csak azt bizonyítja, hogy a gyerekek több mindenre figyelnek,

viszont lehet, hogy így egy dologra nem fordítanak kellő figyelmet. Bizonyítja azt is, hogy játszani vagy „chatelni” a barátokkal fontosabb az aktív testmozgásnál.

Ezen kell változtatnunk.

Ötleteim közül szeretnék párat kiemelni. Meglátásom szerint ezek a dolgok egy gyerek mindennapjait színesebbé tehetnék. Ezek olyan rekreációs programok lehetnek, ahol nem elsősorban a teljesítmény számít. Ilyen például a külföldön elterjedt „Colourfutás” vagy Buborékfoci. Ezen felül sajnos vagy nem a Facebook már köztünk „él”. Viszont ezt is fel lehet használni úgy, hogy a gyerek az ott töltött időt hasznosan töltse el. Ilyen a már említett külföldi gyerekekkel való beszélgetés. Meggyőződésem, ha lennének olyan programok amelyeken „**egészséges**” gyerekek találkozhatnak, **mozgássérült** gyermekekkel teljesen másképp értékelnék a mozgás szabadságának lehetőségeit. Hiszen lehet valaki olyan betegséggel születik, amely számára nem teszi lehetővé, hogy aktívan mozogjon élete során. Egy mozgásra alkalmas gyerek pedig ezek után elgondolkodna azon, mennyire jó is neki, hogy tud futni, ugrani, dobni labdát vezetni vagy úszni.

Ezek pusztán lehetőségek arra, hogy a fiatalok egészségesebben éljenek.

V. Összefoglalás

Jelen dolgozatomban szerettem volna felhívni a figyelmet arra a „problémára” ami a mindennapi életünkbe beágyazódott. Állíthatom, hogy a Facebook igenis közrejátszik abban, hogy a gyerekek keveset mozognak. Ezen változtatni ők egyedül nem tudnak, ezért szükség van ránk. Ideértve a szülőt, a tanárt, az edzőt és a rekreációs szervezőt is.

A cél az, hogy a gyerekek, amikor majd tíz vagy húsz évvel idősebbek lesznek, ne gyógytornára járjanak gerincferdülés miatt, vagy már nagyon fiatalon szemüveget kelljen viselniük a túlzott számítógépezés következtében.

Továbbá cél az is, hogy a mozgást ne kényszerként éljék meg. Ne úgy álljanak hozzá, hogy most muszáj testnevelés órán átöltözni és részt venni, hanem öröm legyen nekik, hogy a szabadban futhatnak vagy labdázhatnak, mozoghatnak. Így az elhízott fiatalok száma is csökkenhet és egy egészségesebb generáció nőhet fel.

Irodalomjegyzék

1. Brown, M. (2008): Comfort Zone: Model or metaphor?. *Australian Journal of Outdoor Education*, 2008/1.sz. 3-12.
2. Farkas István (1999): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
3. Prensky, M. (2001): Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 2001/5.sz 1-6.
4. Sigman, A. (2009): Well Connected? The biological implications of 'social networking'. *Biologist*, 2009/1. sz. 14-20.
5. Shih, C. (2011): *A Facebook kora*. Kikapu Kft, Budapest.
6. Számítógépfüggő a gyermekem. http://www.boldog-gyermek.hu/szamitogep_fugges.html, 2014. december 22.
7. Tapscott, D. (2001): *Digitális gyermekkor*. Kossuth Kiadó, Budapest.
8. Tari Annamária (2011): *Z generáció*. Tericum Kiadó, Budapest.
9. Trunk, P. (2009): What Generation Z will be like at work. 2015. január 1.
<http://blog.penelopetrunk.com/2009/07/27/what-work-will-be-like-for-generation-z/>

Függelék

1. számú melléklet

Kérdőív

1. Nemed: Férfi Nő

2. Állandó lakhelyed típusa:

Főváros Megyeszékhely Város Község

3. Korod: 11-13 év 14-16 év 17-18 év

4. Van-e Facebook fiókad? Igen van Nincsen

5. A Facebook oldalát hányadiknak nyitod meg a böngészőben, mikor bekapcsolod a számítógépet/telefont/táblagépet? (A Facebookalkalmazás is beletartozik!)

Első Második Harmadik Harmadik oldal után

6. Naponta mennyi időt Facebook-zol? (Beleértve azt is, ha tanóra alatt nyitod meg az oldalt!)

Napi 10 óránál több Napi 7 - 10 óra között

Napi 4-6 óra között Napi 0 - 3 óra között

7. "Facebookfüggőnek" tartod magad?

Igen Nem Nem tudom eldönteni

8. Mit csinálsz, akkor mikor fellépsz Facebook-ra? (Azt jelöld be, amelyiket a legtöbbször csinálod!)

„Chatelek” a barátokkal posztolok egy képet magamról

Játszok valamilyen játékkal

"Becsekkolok" minden helyről ahonnan tudok

"Like"-gatom az ismerőseim bejegyzéseit

Nem csinálok semmi hasznosat az oldalon, csak megnyitom

9. Az elmúlt 2 órában hányszor nyitottad meg a Facebookfiókad?(telefon, táblagép, számítógép)

Egyszer sem Egyszer Kétszer Kettőnél többször

10. Áldoznál-e 7000 Ft-ot havonta, ha a Facebook oldala előfizetéses lenne?

Igen Nem

11. Tegyük fel, hogy a legközelebbi alkalommal, amikor elkezdenéd használni a Facebook-ot, kiderül, hogy megszűnt az oldal. Hogyan érint ez téged?

Egyáltalán nem zavarna Kicsit zavarna, de sokat nem változtatna

Zavarna, megváltoztatná a napi szokásaimat

Teljesen átalakulnának a napjaim, új programot kellene találni magamnak

12. Áldoznál-e havonta 7000 Ft-ot aktív testmozgásra? (kondíterem, squash, extrém sportok, uszoda, tagdíj, egyéb)

Igen

Nem

13. Milyen gyakran végzel aktív testmozgást?(futás, edzés, úszás, egyéb)

Csak testnevelésórán

Naponta

Hetente egyszer

Hetente többször

Ritkábban

Soha

14. Amennyiben aktívan mozogsz ez naponta hány órát jelent?

Kevesebb, mint egy óra

1 - 3 óra között

3 óránál több

0

15. Igazolt sportoló vagy-e valamilyen egyesületben?

Igen

Nem

16. Megítélésed szerint, ha lenne megfelelő motiváció többet mozognál-e a mostaninál?

Biztos, hogy nem, semmi nem tud motiválni

Talán megpróbálnám

Biztos, hogy többet mozognék, ha lenne motiváció

Nem számít a motiváció, a nélkül is szívesen mozgok

1. táblázat. Demográfiai adatok

Kitöltők eloszlása	Nem	Kor	Állandó lakóhely
férfi	203 db	-	-
nő	182 db	-	-
11-13 év	-	75 db	-
14-16 év	-	189 db	-
17-18 év	-	121 db	-
főváros	-	-	62 db
megyeszékhely	-	-	110 db
város	-	-	150 db
község	-	-	63 db

2. táblázat. „Facebookfüggőség”?

összes kitöltő	385 db
rendelkezik Facebookprofillal	380 db
nem rendelkezik Facebookprofillal	5 db
„függőnek” tartja magát	204 db
nem tudja eldönteni „függő-e”	106 db
nem tartja magát függőnek	70 db

3. táblázat. Motiváció a mozgásnövelésre azok körében, akik napi 4-6 órát Facebook-nak egy nap.

	fő
semmi nem tud motiválni	5
talán megpróbálnám	24
biztos többet mozognék, ha lenne megfelelő motiváció	58
nem számít a motiváció a nélkül is szívesen mozgok	11

4. táblázat. 2 fővárosban és 2 községben élő válaszadó eredményei

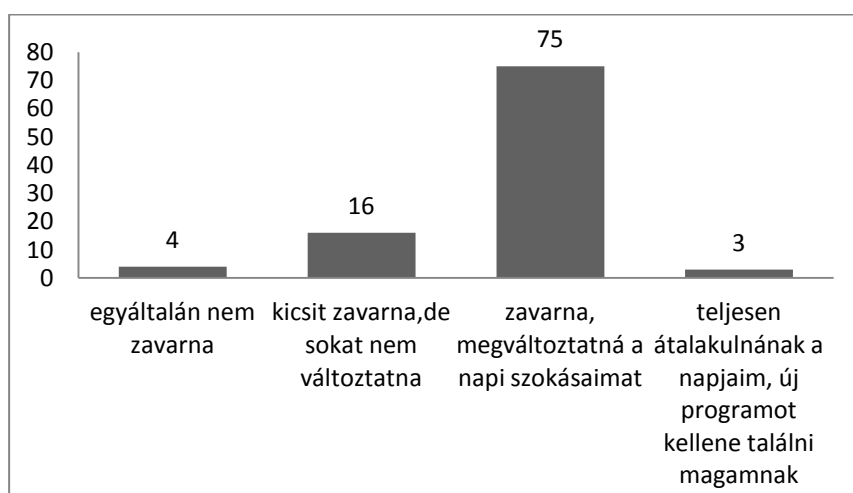
	fővárosi fiú	községi fiú	fővárosi lány	községi lány
kor	14	14	14	14
van Facebook fiókja	igen	igen	igen	igen
„függ” az oldaltól	nem tudja eldönteni	nem tudja eldönteni	nem tudja eldönteni	nem tudja eldönteni
fellépett az oldalra a kitöltés előtti 2 órában	kettőnél többször	kettőnél többször	kettőnél többször	kettőnél többször
áldozna 7000 Ft Facebook	nem	nem	igen	nem
áldozna 7000 Ft aktív mozgás	igen	igen	nem	igen
aktívan sportol	ritkán	hetente többször	ritkán	ritkán
igazolt sportoló	nem	igen	nem	nem
napi mozgás ideje	kevesebb mint 1 óra	3 óránál több	kevesebb mint 1 óra	kevesebb mint 1 óra
motiváció a mozgásra	talán	szívesen mozog	semmi nem tudja	talán

5. táblázat. Multitasking jelenléte a kérdőív 8. kérdésnél

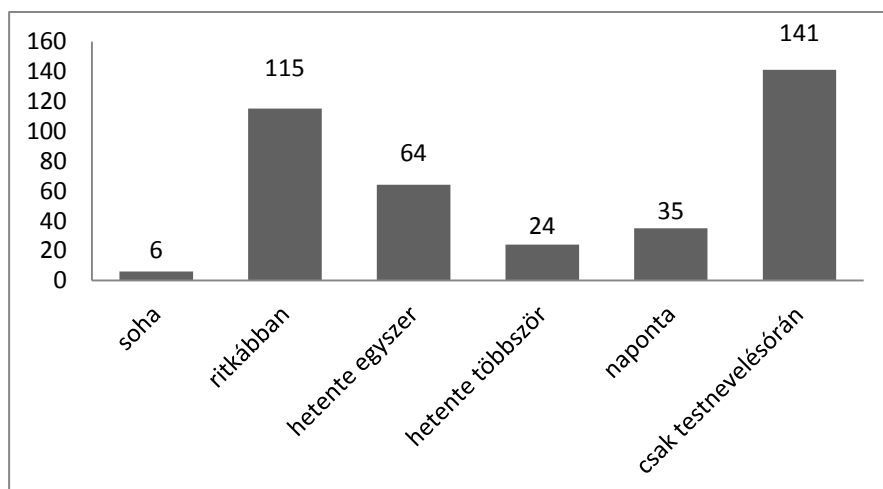
összes kitöltő, akinek van Facebookja	380
válaszok száma a 8. kérdésre	751
1 válaszlehetőséget jelölt be	78 fő

2 válaszlehetőséget jelölt be	103 fő
2-nél több választ jelölt be	199 fő
fő tevékenységek % -ban	
chatelek a barátokkal	67 %
„like”-tom ismerőseim bejegyzéseit	9 %
nem csinállok, semmi hasznosat az oldalon csak megnyitom	13 %
megosztok egy fényképet magamról	10 %
egyéb	1 %

1. diagram. "Facebookfüggők" akik napi 4-6 órát töltenek el a Facebook-on válaszaik arra a kérdésre, hogy érintené őket, ha egyik napról a másikra megszűnne az oldal?



2. diagram. Kitértők gyakoriságának mutatója ki milyen gyakran végez aktív testmozgást.



Nyilatkozat a pályázó egyéni hozzájárulásáról a pályaműben leírt eredményekhez

Alulírott Szabó Dorián György a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet rekreációs szervező és egészségfejlesztő alapszak hallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy az *A „Z” generáció komfortzónája a XXI. században* című dolgozat saját, önálló munkám, és abban betartottam a Konferencia és az Egyetem által előírt szabályokat.

Tudomásul veszem, hogy a dolgozatban plágiumnak számít:

- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése

E nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem továbbá, hogy plágium esetén a dolgozatom visszautasításra kerül.

Szolnok, 2015. január 5.

Aláírás:

Szabó Dorián György