

Az egészséges életmód preferenciáinak és szokásainak feltérképezése a Z generációs egyetemista fiatalok körében.

Jäckel Katalin

Egyetemi docens, Budapesti Gazdasági Egyetem, Külkereskedelmi Kar,
jaeckel.katalin@uni-bge.hu

Garai-Fodor Mónika

Egyetemi docens, Óbudai Egyetem Keleti Károly Gazdasági Kar,
fodor.monika@kgk.uni-obuda.hu

Absztrakt: Jelen kutatás legfőbb célkitűzése az volt, hogy feltárja Z generációs egyetemisták fogyasztói attitűdjeit az egészséges életmóddal kapcsolatban. A primer adatgyűjtés módszere egyéni interjúk készítése volt. Összesen 58 interjú készült a BGE Külkereskedelmi Karának, illetve az Óbudai Egyetem Keleti Károly Gazdasági Kar marketing szakos hallgatóinak megkérdezésével. A kutatásban kitértünk az egészségmegőrzésre, életmódváltásra, sportolásra, egészséges táplálkozásra, információszerezés módjára, a mentális egészség megtartására, illetve ezekkel kapcsolatos kérdéskörökre. A kvalitatív eredmények nem általánosíthatók a teljes sokaságra, viszont jól megalapoznak további jövőbeli kvantitatív vizsgálatokat, melynek során a feltárt összefüggéseket kérdőív segítségével lehet majd számszerűsíteni)

Kulcsszavak: egészséges életmód, Z generáció, kvalitatív kutatás

1 Bevezetés

A 21. század tudásalapú gazdaságának kulcseleme az emberi tőke fejlődése. Ehhez a fejlődéshez a fiatalok egészséges szellemi és fizikai fejlődése, az oktatás, nevelés alapvető pillérek. Kérdés, hogy a fiatal egyetemisták mennyire vannak tisztában azokkal az életmódbeli jellemzőkkel, amelyek az egészséges életmódhoz hozzájárulnak. (Törőcsik 2011, Bereczki 2022) Az egészséget tehát, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig életecélt kell értelmezni. Az egészség és az életmód szorosan összefügg, kölcsönösen meghatározzák egymást.

A Z generáció tagjai, akik az 1990-es évek közepétől a 2010-es évek elejéig születtek, egy olyan digitális korban nőttek fel, ahol az információk könnyen elérhetőek és az online világ meghatározó szerepet játszik mindennapi életükben. A digitális tartalmakhoz való korlátlan hozzáférés számos lehetőséget és információt kínál. Azonban ezen korlátlan lehetőségekkel tarkított térben nagyon fontos a tudatosság, annak minden formájában legyen szó digitalizációról (Berényi – Csiszárík-Kocsir, 2023), vagy pénzügyekről (Csiszárík-Kocsir, 2022; 2023a; 2023b). Mindezen kihívások új képességeket és kompetenciákat is igényelnek a tudatosság dimenziója mentén (Tóth – Csiszárík-Kocsir, 2023a; 2023b). Az új kompetenciákat és a tudatosságot is jól lehet kamatoztatni a kreativitás és az innovatív megoldások kapcsán (Varga et al, 2023). Ezek együttesen új dolgok megalkotását, erősebb innovációs szintet, ezáltal fejlődőbb országot és életminőség növekedést is eredményezhetnek (Varga, 2023a; Varga, 2023b), megváltoztatva ezzel a társadalmak életmódját, életvitelét is (Varga, 2023c). Az egészséges életmód preferenciái és szokásai szorosan összefüggenek a Z generáció életstílusával. Gyakran hangsúlyozzák az egészséges táplálkozást, a testmozgást, a mentális egészséget és az egészséges alvási szokások fontosságát. Emellett az online világban való jelenlét és az ott fellelhető információk befolyásolhatják döntéseiket az egészséges életmód terén. (Twenge, 2018) Általánosságban elmondható, hogy a Z generáció tagjai nagyobb figyelmet fordítanak az egészségükre és törekednek az egészséges életmódra, mint az előző generációk. (Buda, 2019, Töröcsik 2015, Töröcsik- Szűcs 2022) Ennek háttérében lehet az információs társadalom által nyújtott lehetőségek kihasználása, valamint az egészségmegőrzés fontosságának erősítése a média és oktatás révén, de a Covid járvány 2 éves időszaka is megerősítette az egészség értékét.

Kutatásunkat 2023. november-decemberben folytattuk le, fókuszban az egészség, az egészséges életmód állt, beleértve a táplálkozási szokásokat, a testmozgást, a mentális egészség megőrzést, stresszkezelést. Külön kérdéskört szenteltünk annak, hogy milyen információforrásokra támaszkodnak, honnan szerzik be az információikat az egészséges életmóddal kapcsolatban, használnak-e egészségügyi applikációkat, alternatív gyógymódokat, hogyan gondolkodnak a testképről, milyen hatással van az önértékelésükre. Szükséges tisztában lenni a fiatalok gondolkodásával, viselkedésével, az egészséges életvitelről alkotott elképzeléseivel és a mindennapokban megélt problémák kezelhetőségével.

Istvan és Matarazzo (1984) szerint az egészségmagatartásnak két elkülönülő megnyilvánulási formája van. Az első az ún. egészséggrizikó magatartás – dohányzás, alkohol fogyasztás, egészségtelen táplálkozás, stb., a másik az ún. preventív egészségmagatartás – sportolás, helyes táplálkozás, szűrővizsgálatokon történő részvétel, aktív pihenés, stb. Ez utóbbi öleli fel az egészségtudatos magatartás fogalmát, a helyes viselkedési formákat.

Az egészséges magatartást számos tényező befolyásolhatja, egy összetett rendszer elemeinek kölcsönhatása, egyensúlya határozza meg annak szintjét. A komplex egészségmagatartást befolyásoló tényezők (Harris és Guten 1979) szerint:

- Gyorsuló világhoz való alkalmazkodás
- Megfelelő információ a környezetről és magunkról
- Rendszeres szűrővizsgálatok, ellenőrzések
- Kiegyensúlyozott lelki élet és megfelelő fizikai aktivitás
- Káros élvezeti cikkek kerülése
- Személyi higiénia és rendszeres pihenés
- Családi norma és értékrend
- Az egyén szociális helyzete
- Tudatos táplálkozás és vízfogyasztás
- A virtuális térből érkező információk és azoknak a hitelessége

Természetesen a fiatalok egészségmagatartását jelentősen befolyásolja az otthoni minta is, szüleik hozzáállása az egészséges életmódhoz. A fiatalok azonban maguk is sokat tehetnek egészségük megőrzéséért.

Az egészségtudatos életmód fontos eleme a szellemi rekreáció, ami a stressz és az érzelmi feszültség oldásának fontos módja. (Fritz 2016; Berke, 2010). A szellemi rekreáció lehet lazító és lehet izgalmas, a lényeg az alternatív mentális működésmód. Kultúra és személyiségfüggő, lehet alakítani, tanulni, fejleszteni is. Sok tevékenység tartozik ide, olvasás, filmnézés, zenehallgatás, kreatív tevékenységek, rejtvényfejtés, kártyázás, társasjátékozás, stb. a lényeg az, hogy teljes odafordulást igényel.

A Deloitte 2021-es felmérése szerint a Z generáció tagjainak mintegy fele stresszel vagy szorong a mindennapokban. Ez a korosztály tekint leginkább negatívan az életre, és a többi generációhoz képest kétszer-háromszor nagyobb valószínűséggel gondolkodnak öngyilkosságon vagy kísérlik meg azt. Ennek ellenére – vagy éppen ezért – óriási hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra és a wellbeingre, valamint vágyaik és céljaik kielégítésére. Az egészség megőrzése, a megfelelő karrierút felfedezése és az utazás gondolata mind előnyt élvez egy fiatal életében, de az érzelmi dolgokhoz is máshogy viszonyulnak, mint az idősebb generáció(k). (Deloitte.com)

A Mercer Marsh Benefits 2023-as Health On Demand című kutatása alapján elmondható a Z generáció általában pozitívabb a munkájával kapcsolatban, mint a többi generáció. Az egészséggel és (fizikai, szellemi, szociális) jólléttel kapcsolatos igények terén azonban egyértelműen mások a prioritásaik, mint az előtük járó korosztályoknak. Azt szeretnék, hogy a munkaadók aktívan foglalkozzanak a társadalmi problémákkal és az egészség összetett kérdéskörével. Az ő eltérő szempontjaikat pedig a munkáltatóknak is figyelembe kell venniük, ha sikeresen akarják bevonni és megtartani a fiatalokat. Márpedig ezzel a kihívással a legtöbb munkáltató szembesül. A generációjukra az jellemző, hogy jelentős arányban (52%) érzik magukat stresszesnek a mindennapi életben. Ezek a munkavállalók a jövő vezetőivé válnak majd, ezért is kell csökkenteni a kielégésük kockázatát. A Z generáció nagyobb elvárásokat támaszt vezetőivel szemben, beleértve érzelmi jóllétük megértését mind a munkahelyen belül, mind azon kívül. Tagjai úgy érzik, hogy a mindennapi életben nagyobb stressznek vannak kitéve,

mint más generációhoz tartozó alkalmazottak. Talán ebből is adódik, hogy nyitottabbak a mentális egészséggel kapcsolatos munkahelyi beszélgetésekre, mint mások. Közel kétszer akkora valószínűséggel jelzik, hogy mentális egészségügyi problémákkal küszködnek, mint a többi generáció. Ez a csoport elvárja a vezetőitől a jóllétüket befolyásoló tényezők megértését és támogatást is vár egészségi, anyagi és karrier szempontok terén egyaránt. A fiatal munkavállalók kevésbé az egészség helyreállítás miatt, sokkal inkább a mentális egészségük miatt aggódnak. Ennek érdekében nagyobb hajlandóságot mutatnak alternatív mentálhigiénés-terápiai módszerek kipróbálására, mint más generációk. A munkaadóknak számításban kell venni az ilyen megközelítések alkalmazását a minőségi juttatások és a Z generációs munkaerő-elvesztés kockázatának csökkentése érdekében. A Z-generáció nyitott gondolkodású és kísérletező, 40 százalékuk kipróbálta már az alternatív gyógyászat legalább egy formáját, és több mint kétharmaduk nyilatkozott úgy, hogy hajlandó kipróbálni a gyógynövényeket, a homeopátiát vagy az energiagyógyítást. (marsh.com)

A Z generációs fiatalok az egészség és wellness terén kiemelt prioritást tulajdonítanak. Az Instagram és a Worth Global Style Network által végzett felmérés eredményei szerint a Z generációs fiatalok számára az egészség és wellness az életstílusukban az egyik legfontosabb tényező. Rendszeres testmozgás és tápláló ételek fogyasztása esszenciális elemei az életmódjuknak. Emellett a mentális egészség és a stresszkezelés is fontos szerepet játszik az életükben, és egyre nagyobb figyelmet kapnak ezen a területen. Ez a felmérés is azt igazolja, hogy a Z generációs fiatalok hajlamosak az egészséges életmódra, a kiegyensúlyozott táplálkozásra, a rendszeres testmozgásra és a mentális egészség megőrzésére, valamint a stressz kezelésére. (cnbc.com)

A Z generáció a munkavállalás során különféle egészségmegőrzési módokra összpontosul. A generáció tagjai fontosnak tartják az egészségtudatosságot és az egészséges életmódot a munkahelyi környezetben is. Emellett a Z generáció munkavállalói igénylik a munkáltatóktól az egészségmegőrzési lehetőségeket, például testmozgási lehetőségeket, mentális egészség támogatást és egészséges étkezési lehetőségeket. A Z generáció munkavállalói számára fontos az egészséges munkakörnyezet kialakítása, amely támogatja a testi és lelki egészséget. Az egészségtudatosság és az egészségmegőrzés kiemelt szerepet kap a Z generáció számára a munkahelyi környezetben, és a munkáltatóktól olyan kezdeményezéseket várnak, amelyek támogatják ezt az értékrendet. (economx.hu)

A szorongás és a depresszió – a Z generáció népbetegsége. A Z generáció tagjai sokkal jobban odafigyelnek a mentális egészségükre, mint azt az előző generációk tették. Mindössze az 50 százalékuk gondolja azt, hogy jól kezelik a stresszes helyzeteket, és kimagasló a depresszió és a szorongás aránya. A 85 százalékuk azt mondja, hogy a stressz a vezetői felelősségből ered, ezért érdemes a cégnek több erőforrást elkülönítenie arra, hogy a munkavállalók jól érezzék magukat. Legyen szó wellness programokról, egészségnapokról, munkahelyi pszichológus és coach biztosításáról. Az individualista, versengő Z generáció számára a legértékesebb,

amit egy munkahely biztosíthat, az a rugalmas munkaidő, a környezetvédelmi törekvések, a személyközi kapcsolatok, és ha mindig meghallgatják őket. Érdemes minél több mentális programot biztosítani nekik, hiszen hamar kiéghetnek vagy elhagyhatják a munkahelyet, ha túl sok felelősséget akasztunk a nyakukba, vagy nem vagyunk velük empátikusak. (mindsetpszichologia.hu)

2 Saját kutatásunk módszertana

A kutatás célja az volt, hogy feltérképezzük, hogyan vélekednek a Z generáció megkérdezettjei az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdéséről. Mit tesznek fizikai és mentális egészségük megőrzése érdekében, hogyan gondolkodnak a témáról.

Tematikus kvalitatív egyéni interjúk keretében marketing szakos egyetemistákat kérdeztünk meg a BGE Külkereskedelmi Karán, továbbá az Óbudai Egyetem Keleti Károly Gazdasági Karán. Az alanyok 18- 23 évesek. Kb. 70%-ban vidéken, 30%-ban Budapesten élők. Az interjú 15 kérdésből állt, kb. 50-60 perc időtartamot vett igénybe. 58 interjút készítettünk 2023. november-decemberben.

3 Eredmények

Az első blokkban arról kérdeztük meg a fiatalokat, hogy mennyit és milyen módon foglalkoznak az egészségükkel, egyáltalán foglalkoznak-e az egészségmegőrzéssel.

Néhány tanulmány szerint a Z generációs egyetemisták nagyobb figyelmet fordítanak az egészségükre, mint az előző generációk. Foglalkoznak a táplálkozásukkal, gyakran végeznek különböző sporttevékenységeket. Kutatásunkban mi is erre vonatkozó visszajelzéseket kaptunk. A megkérdezett diákok 80-85%-a elmondta, a sport kiemelt szerepet kap az életükben, heti 4-5 alkalommal rendszeresen eljárnak sportolni, futni. Valamennyi megkérdezett megemlítette a sportot, a mozgást, többen hozzátették, tudják, ennél sokkal több időt kellene mozogniuk, hogy ne legyenek túlsúlyosak, kompenzálják a sok ülőmunka tevékenységet. Többen megemlítették, napi 10-20 oldal olvasás, kevesebb képernyő jót tenne, de még eddig nem jutottak el...azonban fontos lenne.

Szemelvények az interjúkból: „hamarabb szállok le a közlekedési eszközökről” „rendszeresen sportolok” „heti- 4-5 edzést tarok” „a testmozgást napjaim szilárd részévé teszem” „ha tehetem biciklivel közlekedek” „minimum 7 órát alszom” „a szabadtéri mozgásforák híve vagyok, sokat kirándulok” „rendszeresen sétálok erdőben illetve a szabadban” „bulikban becsusszan kisebb nagyobb mennyiségű

alkohol és 1-2 szál cigi, de egyiket sem fogyasztom rendszeresen””edzéssel indítom a napot, ez az amiből nem engedek””ételérzékenység miatt cukor, glutén és laktózmentesen étkezem””figyelek a vitaminpótlásra, rendszeresen szedek C és D vitamint”

A következő kérdéskör a táplálkozási szokásokra fókuszált. Úgy tűnik, a Z generációs egyetemisták nagyobb figyelmet fordítanak az egészségükre, mint az előző generációk, táplálkozási szokásaikban is nagy szerepet kap a fenntarthatóság, és sokan közöttük igyekeznek otthon megfőzött, környezetbarát termékeket fogyasztani. A megkérdezettek kb. 30% elmondta, ételallergia miatt vegán ételleket, vagy glutén- és laktózmentes ételleket fogyasztanak. Közel 50%-a a megkérdezetteknek otthon, saját maguk készítik el az ételleiket. Oktatóként magunk is látjuk, egyre több diák padján az üdítőket lecserélve trendi vizes palackban áll a víz, nem palackos vásárolt, hanem tisztított víz vagy csapvíz. Inkább azt fogyasztják, mint üdítőt. Kutatásunk visszaigazolta azt a megfigyelést, hogy egyre több diák dobozban, előre elkészítve hozza magával az ebédet. Elmondásuk szerint így olcsóbban kijönnek, tudják, mit fogyasztanak, közös élmény és időtöltés a párjukkal vagy barátaikkal a főzés. Az egészséges táplálkozásra való törekvés része annak a trendnek, hogy a fiatalok egyre inkább figyelnek az étkezés minőségére. Többen kiemelték, hogy a családjuk is és baráti körük is az egészséges életmód híve, így könnyebb betartani a jó gyakorlatokat.

Szemelvények az interjúkból:

„szeretek egészséges recepteket kipróbálni” „sok szezonális zöldséget és gyümölcsöt fogyasztok piacról, a húst hentesről, nem előre csomagoltan veszem” „sok bioterméket fogyasztok” „csak vizet iszom és főtt ételleket fogyasztok”” kevés állati és sok növényi ételt eszem””számolom a bevitt kalóriákat””fehérjében gazdag, szénhidrátban szegényebb ételleket” fogyasztok” „napi 3 liter vizet iszom legalább” „figyelek, de rohanós napokon becsúszik egy-egy gyorskaja””reggelire zabtermékeket illetve lassan felszívódó szénhidrátot fogyasztok” „ételallergia miatt oda kell figyelnem” „vegán étrendet követek- ahogyan a családom”

A következőkben arra voltunk kíváncsiak, hogy honnan tájékozódnak a fiatalok az egészséges életmóddal kapcsolatban. A fiatalok az egészséges életmódra vonatkozó információkat a közösségi média platformokon, valamint a szülők és családtagok befolyásolása révén szerzik be.

Szemelvények az interjúkból:

„a blogok nagy része foglalkozik az egészséges életmóddal””több platformon is jön velem szemben a téma””a gyógynövényes oldalakat heti rendszerességgel olvasom””inkább szakemberhez fordulok” „több fitness influencert követek””a tik-tok és at insta, you tube a segítségemre van””naponta olvasok egészséges recepteket, edzésterveket””a konditeremben az edzőmtől kérek tanácsokat””ételallergia miatt dietetikushoz járok tanácsért””több könyvet olvastam a plant-based életmóddal kapcsolatban, egyik kedven könyvem Michael Greger Hogyan ne halj meg c. könyve”

Többen említették Dr. Michael Mosleyt mit kell tennünk azért, hogy jól legyünk, hogyan támogathatjuk egészségünket 30 egyszerű szokással.

Megkérdeztük az alanyokat, hogy milyen egészségmegőrző szolgáltatásokat használnak, rendszeresen részt vesznek-e orvosi ellenőrzéseken, melyeken, mennyi időnként. A Z generációs diákok az egészségmegőrző szolgáltatások közül többek között az online platformokat is használják az egészségük fenntartására. Az online média és közösségi platformok fontos szerepet játszanak az egészséges életmódra törekvésben, mivel ezeken a felületeken könnyen elérhetik az egészséges táplálkozásra, testmozgásra vonatkozó információkat és tippeket. Szinte valamennyien megemlítették, hogy fogorvoshoz rendszeresen járnak, a lányok nőgyógyászhoz, egyéb orvosi ellenőrzéseket, mint pl. tüdőszűrés, vérvizsgálat azonban nem említettek nagy gyakorisággal. Akik valamilyen oknál fogva orvosi kezelésre szorulnak, azok ezeket a kontroll vizsgálatokat említették, kiemelve, hogy fegyelmelzetten és rendszeresen járnak a vizsgálatokra.

Külön kérdést szántunk annak feltérképezésére, hogy a fiatal egyetemisták hogyan viszonyulnak az alternatív gyógymódokhoz az egészségmegőrzéssel kapcsolatban.

A fiatalok a természetes gyógymódokat pozitívan fogadják és egyre népszerűbbek közöttük. A természetes gyógymódok, mint a gyógynövények és a hagyományos orvoslás, egyre inkább bekerülnek az egészségügyi ellátásba és a fiatalok körében is egyre nagyobb érdeklődést váltanak ki. A megkérdezettek 50% nyilatkozott úgy, hogy érdekli a téma, de inkább a megelőzésre, az egészséges életmódra koncentrálnak. A gyógynövények, gyógyteák használatát valamilyen egészségi probléma esetén sokan megemlítették. (kamilla, csipkebogyó, cickafark, citromfű, hársfa és a gyömbér kapott legtöbb említést. Sokan bíznak az illóolajok hatásában. Szintén említést kapott a masszázs, az akupunktúra, enegyriagyógyászat és a kineziológushoz járást. *„Régen krupp beteg voltam, kristályterápiára jártunk, kigyógyultam.”*

Közel 50% azonban szkeptikus, idegenkednek a kipróbálástól.

Beszélgetésünk a továbbiakban arra fókuszált, hogy milyen szinten érinti a stressz a fiatalokat és milyen módszereket alkalmaznak a stresszkezelésre, illetve mit tesznek mentális egészségük fenntartására vonatkozóan?

A megkérdezettek kb 95% jelezte, stresszes az élete, munkahely és egyetem miatt is, 5% pedig úgy nyilatkozott, igyekszik függetleníteni magát a stressztől. Többen említették, hogy már orvosi kezeléseken is részt kellett venniük, alkalmaztak gyógyszeres terápiákat is. Sokan elmondták, ha stresszesek, elmennek futni, lemennek az edzőterembe, illetve a házi kisállatokkal töltött idő, zenehallgatás is kikapcsolódást jelent. Többen elmondták, nem kezelik jól a stresszt, dohányoznak, alkoholt fogyasztanak, hogy enyhítsék a nyomást. *„Ilyenkor tisztító lesz a magatartásom, elzárkózom a külvilágtól”* „Jelenleg is gyógyszeres kezelés alatt állok”. Többen említették, hogy jó hatással van rájuk az önkéntes munka, mások segítése, az apróbb örömek megélése, a pozitív életszemlélet. *„A barátaimmal és a családommal eltöltött idő, nagy beszélgetések nagyban hozzájárulnak a mentális*

egészségemhez”. „Minden héten tartok egy napot, amikor csak magammal foglalkozom. Nem megyek iskolába, dolgozni, hanem azt csinálom, amit ténylegesen szeretnék, nekem ez bevált a stressz kezelésre.”

”Alvás és olvasás első körben, ami segít”

”Meditálok, szabadban tartózkodom, sokszor szükséges a digitális detox is.””Naplót vezetek, feljegyzem a rövid és hosszú távú céljaimat- ezek vezérelnek””Ashwagandát szedek””Megnézek egy filme, táncolok”” Negatív stresszkezelési módszerem a túlzott evés és az alkoholfogyasztás””A főzés kizökkent a stresszes állapotból””Relaxálok, jógázom, agykontrollós vagyok””Sajna pszichológushoz kell járnom””Vallásos vagyok, sokat imádkozom””Varrok, festek.. ilyesmik””Hanyagolom a közösségi médiát és magamra összpontosítok”

5 hallgató, közülük 2 fiú említette, időnként jól kisírják magukat, a sírás után megnyugszanak. Sokan önfejlesztő podcastokat hallgatnak, energetikai kezelésekre járnak, illetve ilyen módszereket tanulnak. (reiki, Mátrixdrops, prána nadi). Többen jeges fürdő terápiát alkalmaznak heti 3-4 alkalommal. Sokan medítálnak, you tube videók segítségével.

Utolsó előtti blokkban arról kérdeztük meg a diákokat, hogy milyen egészségügyi applikációkat és eszközöket használnak az egészséges életmód támogatására. A megkérdezettek kb 70% használ valamilyen egészséggel kapcsolatos applikációt, 30% nem tartja fontosnak. Akik használnak ilyen applikációkat, a leggyakoribb említések közt a következők szerepeltek:

Az Iphone egészség applikációját gyógyszerek naplózására, lépés számláló, vérnyomás-pulzusmérőt, menstruációs naptárat, Yazio applikációt kalória számlálásra, az edzéstervre a RepCount applikációt, Adidas running- a futás gyorsaságának és megtett kilométer mérésére, Nike training, Samsung health, okos fogkefe applikáció, garmin connect applikációt, továbbá a Kwit programot dohányzás leszokáshoz.

Végül arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen szinten érinti a megkérdezetteket a testkép és milyen hatással van az önértékelésükre.

A Z generációs egyetemi hallgatók közül a kutatások szerint többen szoronganak és stresszel küzdenek, ami az egyetemi tanulmányokkal járó nehézségekkel, időhiánnyal, túlterheltséggel és tökéletes törekvési kényszerrel kapcsolatos. A fiataloknak nehézséget okozhat a tökéletes testkép elérésére való törekvés és a társadalmi elvárásoknak való megfelelés, ami stresszt és szorongást generálhat. Generációs probléma, hogy a fiatalok nincsenek megelégedve magukkal, aminek oka a közösségi platformokra posztolt megszerkesztett képek. A megkérdezettek 60% számára jelent problémát a testkép. Elmondták, azért is sportolnak, élnek egészséges életet, hogy minél tökéletesebb legyen a testképük, ami önbizalmat, magabiztosságot ad.

Szemelvények az interjúkból:

„Amikor vékonyabb vagyok, jobban érzem magam, több az önbizalmam.”
Gyermekkorom óta gondom van a testképemmel, állandóan küzdök ezzel.” „Azért kezdtem el edzeni, mert nem voltam elégedett a testképemmel, ez kihatott az önértékelésemre”. „100%-osan befolyásul, rosszul érzem magam”

Bár régen is egészségesen étkeztem, nagyon hízikony voltam, ami miatt sokat piszkáltak. Ez önbizalomhiányt és önértékelési problémát okozott. Sok energia volt leküzdeni. Azonban a hasonlítás, a társadalmi elvárások a mai napig elő tudják hozni a régi érzéseket, akárcsak a közösségi média használata során”.

Néhány pozitív vélemény:

„Ki vagyok békülve magammal és a testemmel, van egy egészséges önbizalmam ezáltal.” „Teljesen elfogadtam amgam az évek alatt, rájöttem, kár azért önsanyargatni magamat, hogy mások elfogadjanak annak, amilyen vagyok.”

Összegzés

A Z generációs fiatalok körében az egészséges életmód egyre fontosabb szerepet tölt be. Az egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás és mentális egészség iránti igények növekedése tapasztalható ebben a korosztályban. Az egészséges életmódra való törekvésben a Z generációs fiatalok nagy figyelmet fordítanak az egészséges étkezésre is. Az organikus, vegán vagy vegetáriánus étrendek egyre népszerűbbek közöttük. Emellett az egészséges ételek saját maguk készítése és azok fogyasztása, valamint az étkezési szokások tudatosítása is fontos szerepet kap. A testmozgás terén a Z generációs fiatalok szívesen és gyakran vesznek részt különböző sporttevékenységekben, fitneszprogramokban vagy akár online edzéseken. Az aktív életmód, a testmozgásban való rendszeres részvétel és a sport iránti érdeklődés jellemző ebben a korosztályban. Az egészséges életmódhoz hozzátartozik a mentális egészség megőrzése is. A Z generációs fiatalok körében a stresszkezelés, relaxációs technikák és mentális egészségük fenntartása kiemelt fontossággal bír. Az online pszichológiai támogatás, meditáció és mindfulness gyakorlatok is népszerűvé váltak ebben a generációban. Összességében elmondható, hogy a Z generációs fiatalok körében az egészséges életmód preferenciái és szokásai sokszínűek és változatosak, az egészséges táplálkozástól kezdve a testmozgáson át egészen a mentális egészség megőrzéséig terjedő széles skálán.

Felhasznált források:

- [1] Bereczki, E. (2022) : Rejtélyes Z generáció, HVG Könyvek, Budapest
- [2] Berényi, Cs., Csiszárík-Kocsir, Á. (2023). Examining attitudes towards digital solutions among generation Z. In: Szakál, Anikó (szerk.) SISY 2023 IEEE 21st International Symposium on Intelligent Systems and

Informatics, Budapest, Magyarország : IEEE Hungary Section, pp. 167-171.

- [3] Berke, Sz. (2010): Az életkreék és a TLS életstílusmodell szerepe a személyes hatékonyságban. In: Lifelong, Learning Magyarország Alapítvány (szerk). Tanulás, tudás, gazdasági sikerek avagy a tudásmenedzsment szerepe a gazdaság eredményességében. Lifelong, Learning Magyarország Alapítvány (2010) pp. 357-359.
- [4] Buda, A. (2019): Generációk, társadalmi csoportok a 21. században. Magyar Tudomány, 180(2019), pp. 120-129.
- [5] Csiszárík-Kocsir, Á. (2022). The Present and Future of Banking and New Financial Players in the Digital Space of the 21st Century. Acta Polytechnica Hungarica 19 : 8 pp. 143-160.
- [6] Csiszárík-Kocsir, Á. (2023a). The Purposes and Motivations of Savings Accumulation based on Generational Affiliation, Financial Education and Financial Literacy, Acta Polytechnica Hungarica, 20(3), pp. 195-210.
- [7] Csiszárík-Kocsir, Á. (2023b). Digital presence and awareness through the content consumption habits of different generations. In: Szakál, Anikó (szerk.) SISY 2023 IEEE 21st International Symposium on Intelligent Systems and Informatics, Budapest, Magyarország : IEEE Hungary Section, pp. 191-195.
- [8] cnbc.com (4.12.2023). Gen Z wants to prioritize staying healthy in 2024, new Instagram survey says—here’s what else they care about <https://www.cnbc.com/2023/12/04/gen-z-will-prioritize-staying-healthy-in-2024-instagram-survey-shows.html>
- [9] Deloitte.com(2021). White paper on Millennials and Generation Z <https://www.deloitte.com/global/en/about/people/social-responsibility/millennials-gen-z-and-mental-health.html>
- [10] economx.hu (2023.07.02). A Z-generációnak fontos, hogy jól szórakozzon a munkahelyén <https://www.economx.hu/belfold/z-generacio-munkahely.773261.html>
- [11] Fritz, P. (2016): Szellemi rekreáció – Rekreáció mindenkinek II. Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- [12] Harris, D.M. – Guten, S. (1979) Health protecting behaviour: An exploratory study. Journal of Health and Social Behaviour 20, pp. 17-29.
- [13] Istvan, J., & Matarazzo, J. D. (1984). Tobacco, alcohol, and caffeine use: A review of their interrelationships. Psychological Bulletin, 95(2), pp. 301–326.
- [14] Marsh.com(2023.06.13).. Egészségtudatosság: a Z generáció munkavállalói igényei <https://www.marsh.com/hu/hu/services/employee-health-benefits/insights/health-generation-z-employee-demands.html>

- [15] Mindsetpszichologia.hu (2021.07.24). Z generáció a munkahelyen – velünk vagy ellenünk? <https://mindsetpszichologia.hu/z-generacio-a-munkahelyen-velunk-vagy-ellenunk>
- [16] Tóth, I.M., Csiszárík-Kocsir, Á. 2023a. Examining the competences needed for an agile approach in different generations. In: Szakál, A. (ed.) IEEE 17th International Symposium on Applied Computational Intelligence and Informatics SACI 2023 : Proceedings IEEE Hungary Section, pp. 317-320.
- [17] Tóth, I.M., Csiszárík-Kocsir, Á. 2023b. Exploring the identification with agile values in different generations. In: Szakál, A. (ed.) SISY 2023 IEEE 21st International Symposium on Intelligent Systems and Informatics IEEE Hungary Section, pp. 217-222.
- [18] Töröcsik, M. – Szűcs, K. (2022): Fogyasztói magatartás – Mintázatok, trendek, alkalmazkodás Akadémiai Kiadó, Budapest
- [19] Töröcsik, M. (2015): Generációs kutatások tapasztalatai, Z generáció a kutatásokban. In: Töröcsik M (szerk.) : A Z generáció magatartása és kommunikációja, Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 10-32. 23.
- [20] Twenge, J.M. (2018): iGeneráció – akik a közösségi médián és okostelefonon nevelkedtek. Édesvíz Kiadó, Budapest
- [21] Varga, J., Csiszárík-Kocsir, Á., Bíró, B.E.; Székely, K.K, Bíró, B.J., Garai-Fodor, M. (2023). Change Management Practices and the Impact of the Pandemic on Hungarian and Romanian SMEs. In: Szakál, Anikó (szerk.) IEEE 17th International Symposium on Applied Computational Intelligence and Informatics SACI 2023: Proceedings. Budapest, Magyarország: Óbudai Egyetem, IEEE Hungary Section (2023) 818 p. pp. 273-278.
- [22] Varga, J. (2023a): SMEs as the innovation flagships - where are the real economic drivers? In: Szakál, Anikó (szerk.) IEEE 23rd International Symposium on Computational Intelligence and Informatics (CINTI 2023): Proceedings. Danvers (MA), Amerikai Egyesült Államok: IEEE (2023) pp. 373-377.
- [23] Varga, J. (2023b): Exploring the link between competitiveness and innovation. In: Szakál, Anikó (szerk.) SISY 2023 IEEE 21st International Symposium on Intelligent Systems and Informatics. Budapest, Magyarország: IEEE Hungary Section (2023). 663 p. pp. 229-233.
- [24] Varga, J. (2023c): The potential benefits of innovation as seen by some domestic businesses. In: Szakál, Anikó (szerk.) SISY 2023 IEEE 21st International Symposium on Intelligent Systems and Informatics. Budapest, Magyarország: IEEE Hungary Section (2023). 663 p. pp. 223-228.