

Huszák Nikolett¹ – Dr. Garai-Fodor Mónika²

A tudatosság és a fenntartható szemlélet erősítésének lehetőségei az oktatásban a Z generáció körében

ÖSSZEFOGLALÁS

A Z generáció számára a tudatosság fogalma és jelentősége nem mindig egyértelmű. Az oktatási rendszereknek lehetőséget kell biztosítaniuk arra, hogy a tudatos életvitel alapjai már fiatal korban elsajátíthatók legyenek. Ehhez olyan tananyagok és módszerek kidolgozása szükséges, amelyek figyelembe veszik a generációs sajátosságokat.

A szociális háló vesztett Z generáció számára az oktatás kapcsán is fontos az élményszerzés lehetősége, a valahova való tartozás megélése. Sok esetben önmagukat keresik, önismeretre, önfejlesztésre van szükségük, melyhez várják a támogatást és igénylik az útmutatást. A tudatos magatartásról sincsenek egyértelmű ismereteik, melynek fejlesztésére az oktatás színtere is alkalmas lenne a generációs specifikumok figyelembevételével.

Jelen tanulmány keretében szekunder és kvantitatív primer kutatás eredményeinek fényében elemeztük a Z generáció véleményét a tudatosság szerepének és fontosságának megítéléséről, annak az oktatásban betöltött szerepe kapcsán. Ez az elemzés rávilágít arra, hogy a Z generációval foglalkozó oktatási stratégiáknak alkalmazkodniuk kell a fiatalok igényeihez, és az élményszerzést, a gyakorlatot, valamint a személyre szabott fejlesztést kell előtérbe helyezniük. Fontos az interakció, az útmutatás, támogatás a közösségi élménynyújtás és az önfejlesztés lehetőségének biztosítása az oktatás során az eredmények szerint.

Kulcsszavak: Z generáció, oktatás, fenntarthatóság, tudatosság
Jel-kódok: I20, I23, I29

BEVEZETÉS

Már az ókori görögök is használták és hirdették az önismeret fontosságát, a Delphoi jósdá mottójaként jól ismert mondattal: „Ismerd meg tenmagad és megismered sorsodat.” A Ki vagyok én? kérdése különösen érinti a Z generáció tagjait, keresve önmagukat, identitásukat és helyüket a világban (Birney, 2023).

A fiatalok orientációja, önmaguk megismerése, erősségeik és gyengeségeik feltérképezése, tudatos és öntudatlan működésük mélyebb megértése életük egy későbbi szakaszában válik igazán fontosá, tudatosan keresve válaszokat egy-egy ismétlődő mintázatra, problémára, megoldhatatlan vagy feloldhatatlan helyzetekre. Ugyanakkor a felsőoktatásba történő tudatos implementálással már jóval korábban támogatást kaphatnának a fiatalok

a tudatosan tervezett jövőjükhez, a fenntartható jólétükhöz és kiegyensúlyozott életvitelükhöz.

Egyre több kutatás foglalkozik általában az önismeret fontosságával és ehhez kapcsolódóan az oktatásba történő implementálásával. Példaként jelenik meg korábbi nemzetközi kutatások alapján egészségügyi képzetekben valamint már üzleti képzetek részeként is (London-Sessa-Shelley, 2022).

A jelenlegi oktatási módszerek már nem illeszkednek az új generáció igényeihez és elvárásaihoz, változni és változtatni szükséges a korábbi zárt és sematikus rendszereken. A korábbi strukturált és előadói oktatási módszert egyre inkább felváltja a vizualitást, multi-modalitást és a gyakorlatorientált módszereket központba helyező metódusok (McCrindle, 2024). Az innovatív megoldások olyan rendszerek kialakítását és megteremtését tehetik lehetővé, melyek coachinggal, mentoringgal, orientációval, élményalapúvá tehetik az önfejlesztés és önismeret útját (Rosha-Lace, 2021). Ez egy nagy lehetőség társadalmunk és jövőnk szempontjából, hiszen ezek a generációk döntéseikkel, lépéseikkel, gondolkodásmódjukkal jelentős formálói, meghatározói, kulcsszereplői társadalmunk fejlődésének.

SZAKIRODALOM BEMUTATÁSA

A téma relevanciáját és jelentőségét mi sem bizonyítja jobban, hogy az UNESCO 2024 decemberében az Oktatás jövője címmel konferenciát hirdetett, amely témája az oktatás és az emberiség úragondolása, az oktatás megújítása. Jelenleg az oktatásnak és az oktatásban van a legnagyobb transzformáló erő, amelyen keresztül lokálisan nemzetekre, társadalmakra és ezáltal a világ fenntarthatóságára is hatást gyakorolhatunk (Unesco, 2024).

Az UNESCO 2021-es riportja alapján a jövő együttesen történő újragondolását vizsgálták, rendkívüli fontossággal bír. A riport felhívja az emberiség figyelmét az új egyensúlyt kialakítására az egymást érintő kapcsolatokban, a bolygóhoz fűződő viszonyunkban és a technológiához fűződő viszonyunkban (International Commission on the Futures of Education, 2021). A riport olyan átfogó képet ad az oktatás jövőjét érintő kérdésekről, melyek új alapokra helyezhetik a már idejét múlt rendszert. A 'Gondolkodj másképpen' felhívás egyaránt vonatkozik a tanulásra, valamint a hallgatók, oktatók, a tudás és a világ közötti kapcsolatrendszerre is (Unesco, 2021, 3.o.).

Már 1907-ben a True National Education számában Mahatma Gandhi hangsúlyozta, hogy az oktatási rendszer aligha fejleszti a fiatalok karakterét, csupán arra fókuszál, hogy megtanítsa őket pénzt keresni (Unesco, 2021, 63. o.).

Az UNESCO 2021-es riportja egy komplex, átfogó képet ad az oktatásban rejlő transzformációs lehetőségről valamint az

¹ Ph.D. hallgató, Óbudai Egyetem, Innovációmenedzsment Doktori Iskola, hallgatói coach, Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar, Budapest, nikolett.huszak@kgk.uni-obuda.hu

² Egyetemi docens, Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar, Budapest, fodor.monika@kgk.uni-obuda.hu

oktatást érintő változások megkérdőjelezhetetlen szükségességéről.

A Fenntarthatósági Fejlődési Célok (Sustainable Development Goals) 2015-ben megfogalmazott pontjai között a 4. pontban megfogalmazott 'Minőségi oktatás' is jól mutatja, hogy megfelelő minőségű oktatás nélkül egyetlen ember sem képes fejlődni és meghaladni saját magát, képességeit (UNDP.org).

Az SDG célkitűzése alapján mind a fejlődő és fejlett társadalmak számára is biztosítani kell a megfelelő minőségű oktatást, jelen tanulmány azonban lokális szinten, fejlődő társadalomban vizsgálja az oktatás szerepét és jelentőségét és keresi az oktatást megújító lehetőségeket az önismereti fejlődést lehetővé tevő programok, kurzusok kialakításával. Ahhoz, hogy a szükséges változások és változtatások megtörténhessenek, a felsőoktatásban is stratégiai szinten kell kezelni az SDG-hez kapcsolódó célokat (Leal Filho – Simaens - Paço, A., Hernandez-Diaz - Vasconcelos – Fritzen - Mac-Lean, 2023).

Rendszereket, idejét múlt gondolkodásmódot változtatni, változást elérni és vágyani az újra, vagy legalább egy újszerűbbre, belülről fakadó igény. Ezek az igények csak belső motiváció által érhetőek el, melynek alapjául a Belső Fejlődési Célok (Inner Development Goals) által meghatározott szempontrendszer adhat kiindulási alapot (Inner Development Goals, 2023).

Az IDG kezdeményezés is, amely a fenntarthatóságot a humán fenntarthatósággal azonosítja, vagyis minden az egyénből indul ki, a gondolkodásmódjából, értékrendjéből és a környezeti hatásokra adott válaszai azok függvényében történhet meg. Az IDG, Inner Development Goals (Belső Fejlődési Célok) olyan személyes fejlődési célok, melyek az egyének belső világára, érzelmi és mentális jólétére fókuszálnak (Shtaltovna, - Rodriguez Carreon - Lindencrona, - Donald, 2024). Ezek magukban foglalhatják az önfogadást, az önismeretet, az empátiát és a személyes értékek kibontakoztatását. Az ehhez szükséges elsődleges tér kialakítására az oktatási intézményekben van lehetőség, ahol első kézből, hozzáértő szakemberek tudják támogatni a fiatalok ebbéli fejlődését (Sepulveda, 2020).

A Z illetve Alfa generációhoz tartozó fiatalok esetében az Inner Development Goals rendkívül fontos szerepet játszhatnak a személyes identitás kialakításában és a jólét megteremtésében. A Z generáció, vagyis a digitális bennszülöttek gyakran használják az online platformokat az érzelmi kifejezésre és az önkifejezésre, miközben keresik a belső egyensúlyt és az önazonosságot. Az Alfa generáció, melyet a technológia mindenütt jelenléte jellemzi, szintén igényli az Inner Development Goals által kínált eszközöket és lehetőségeket a személyes fejlődés terén. Mindkét generáció számára kulcsfontosságú, hogy megértsék és kibontakoztassák saját belső világukat, hogy képesek legyenek megbirkózni a modern világ kihívásaival és lehetőségeivel (Neumann – Rauschenberger - Schön, 2023), (Core – Meghan, 2017), (Ameen, - Hosany - Taheri, 2023). [

A felsőoktatási intézmények egyik felelőssége és feladatuként jelenhet meg, hogy amennyiben létezik, akkor modernizálja, ha azonban még nem létezik, akkor létrehoz a szervezeten belül olyan területet, ahol a soft-skilllek és önismeret fejlesztésére teret adó szakemberek támogatják a fiatalokat az felnőtté válás útján. Ezáltal lehetővé téve, hogy minél közelebb kerüljenek önmagukhoz, valódi útjukhoz, karrierjükhöz és ebben az orientációs folyamatban a legközelebb kerüljenek a hozzájuk passzoló szakmához, életúthoz (Tan – Wanganoo – Mathur, 2023), (Chan - Lee, 2023).

ANYAG ÉS MÓDSZER

Primer kutatás keretében kvantitatív adatfelvételt valósítottunk meg a hazai Z generáció körében homogén hálóba magvakkal mintavételi eljárás alkalmazásával. A hálóba mintavétel során az elsődleges populációt - a hálóba mintavétel magjait - az Óbudai Egyetem életkor szerint Z generációhoz tartozó hallgatói jelentették, az ő bevonásukkal bővítettük a mintába került alanyok számát tovább. A hálóba eljárásán belül a homogén hálóba magvakkal mintavételezést alkalmaztuk, mellyel célunk az volt, hogy a mintába a hasonló jellemzőkkel, életlélményekkel rendelkező résztvevők toborzását valósítsuk meg. Tekintettel a Z generáció sajátosságaira, a mintavételezés során is a generáció-specifikus jegyek figyelembevétele okán döntöttünk ezen mintavételezési technika mellett, azon belül is a magvakkal támogatott eljárást választottuk, hogy a Z generációhoz tartozó alanyok saját kapcsolatrendszerét kihasználva tudjuk a mintát bővíteni. Az online megkérdezés eredményeként 202 értékelhető kérdőívet kaptunk.

A kutatási segédeszköz előtesztelt, sztenderdizált kérdőív volt, melynek témakörei a tudatos életforma megítélése, gyakorlása, az egyéni életcélok és értékorientáció elemzése voltak. A kérdőívben jellemzően zárt kérdéseket alkalmaztunk, három nyitott kérdés volt, szabad asszociáció formájában. A zárt kérdések körében nominális (egy- és többválasztásos szelektív, rangsor kérdések) és metrikus mérési szinteken lévő kérdések (Likert- és szemantikus differenciál skála) egyaránt helyt kaptak.

A skálás kérdések során 1-től 4-ig terjedő skálát alkalmaztunk. Ennek oka egyrészt a magyar válaszadókra jellemző egyéni skála-preferencia: az iskolai osztályozási rendszerből fakadóan legstabilabban az öt fokozatig terjedő skálát tudják értelmezni hazai válaszadóink az 1-7, 1-9 vagy 1-10 skálákkal szemben. A páros skála mellett pedig azért döntöttünk, mert a páratlan (1-5) skála esetében a középső érték (3) egyfajta menekülő út a válaszadók számára és a középső értéket választó „közömbös” fogysztók megjelenése és esetleges túlzott aránya statisztikai és szakmai szempontokból egyaránt megnehezíti a szegmentációs eljárást. Ezért a páros skála mellett döntöttünk, mely a középső érték kizárásával egyfajta szigorúbb állásfoglalásra készteti a válaszadót, ezzel jobban hozzájárulva a sikeres szegmentálás lefolytatásához. (Malhotra – Simon, 2017), (Sajtos - Mitev, 2007).

A kvantitatív eredmények feldolgozása, a felállított hipotézisek vizsgálata céljából leíró statisztikát, kettő- és többváltozós elemzéseket alkalmaztunk SPSS 26.0 szoftver felhasználásával.

EREDMÉNYEK

Első ízben szabad asszociáció keretében elemeztük, hogy a Z generációs fiatalok milyen fogalmakat, érzéseket fogalmaznak meg az oktatási rendszerrel kapcsolatosan annak fenntarthatósággal való kapcsolatát tekintve. Főként arra voltunk kíváncsiak, hogy min változtatnának az oktatás jelenlegi formáján, hogy az fenntarthatóbb legyen az ő értékítéletük szerint.

A válaszok alapján azt tapasztaltuk, hogy az oktatás gyakorlatias jellegének növelése volt a legtöbb említett javaslat: több gyakorlati órát, képzéseket, programokat várnának el a fiatalok (1.ábra). Számukra a válaszok alapján azt láttuk, hogy fontos a tapasztaltszerzés empirikus módja. Ezen felül az közösségépítés, az élményszerzés lehetőségét javasolják bővíteni, mely szintén generáció-specifikus sajátosság, hiszen a hovartartozás érzését adja mindez a fiatalok számára. Az oktatásban több interaktív tanórát, önismereti, önfejlesztést támogató orientációs tanács-

Forrás: saját kutatás, 2024, N = 202

A kutatás keretében azt is vizsgáltuk, hogy a fiatalok milyen kihívásokat, problémákat látnak, éreznek relevánsnak a minden-

A tudatos életformához szükséges az önismeret, önfejlesztés	
<i>Fontosság megítélése</i>	<i>Valid Percent</i>
egyáltalán nem szükséges	1,0
inkább nem szükséges	12,5
szükséges	37,0
nagyon szükséges	49,5
Total	100,0

2. táblázat: A tudatos életvezetés szintjének megítélése

A tudatosság szintjének megítélése	Valid Percent
egyáltalán nem élem tudatosan az életemet	3,0
inkább nem élem tudatosan az életemet	22,0
inkább tudatosan élem az életemet	64,5
teljes mértékben tudatosan élem az életemet	10,5
Total	100,0

Tudatos életformához tartozó magatartáselemek	Mean	Std. Deviation
Egészségesen táplálkozom	2,67	0,815
Elegendő vizet iszom	2,91	0,973
Rendszeresen sportolok (min. 2 alkalommal hetente)	2,76	1,067
Önfejlesztő előadásokat/podcastot/videót hallgatok	2,21	0,995
Önismereti csoportba járok	1,28	0,635
Rendszeresen kérek szakembertől segítséget (coach, mentor, pszichológus stb.)	1,58	0,958
Rendszeresen járok egészségügyi szűrésekre	1,95	0,960
Rendszeresen relaxálok, meditálok	1,82	0,941
Sokat vagyok a friss levegőn, a természetben	2,91	0,931
Ödfigyelek arra, hogy eleget aludjak	2,65	1,055

Kihívások megítélése	Mean	Std. Deviation
Stress	3,19	0,941
Kimerültség	3,24	0,814
Magány / Egyedüllét	2,20	1,036
Nincs kivel megbeszélni a problémáimat/ nehézségeimet	1,92	1,011
Keresem önmagam, ki vagyok és mit akarok	2,62	1,064
Nincs önbizalmam	2,41	1,071
Félek nemet mondani	2,15	1,164
Nincs egy közösség, ahova tartoznék	1,80	1,003
Megrémiszt a klímaváltozás	2,04	1,086

XIII. ÉVF. 2025. 1. SZÁM

napjaikban, mert azt gondoljuk, hogy az oktatás kapcsán szükséges ismerni azokat az akadályozó tényezőket is, melyeket jelen-tősnek érzékelnek a fiatalok (4. táblázat).

Az eredmények szerint a stressz és a kimerültség mellett az önmaga keresése a legfrusztrálóbb tényezők a fiatalok számára. Ezen kihívások megítélése is megerősíti korábbi véleményünket: az önismeretre épülő coaching típusú foglalkozások oktatásba történő beépítésének szükségességét.

ÖSSZEGZÉS

Jelen tanulmány keretében a Z generációra fókuszálva vizsgáltuk, hogy a fiatalok miként vélekedek a tudatos életformáról, az ön- ismeret fontosságáról és annak oktatásban betöltött szerepéről.

A kutatási kérdéseket releváns szekunder források mellett pri- mer adatok fényében elemeztük.

A primer kutatás keretében hólabda mintavételi eljárás alkal- mazásával kérdeztük meg előtesztelt sztenderdizált kérdőív se- gítségével a fiatalokat arról, hogy a miként látják saját magukat a tudatos életforma gyakorlása terén, az oktatással szemben annak tudatosságra nevelés és fenntarthatósági szempontok figyele- mebe vétele mellett milyen elvárásokat támasztanak. A kutatás eredményei egyértelműen rávilágítottak arra, hogy a fiatalok az oktatás gyakorlatias jellegének növelését, az oktatásban a közös- ségépítés, az élményszerzés lehetőségét javasolják bővíteni, va- lamint interaktív tanórákat, önismereti, önfejlesztést támogató orientációs tanácsadást, programokat várnak el.

Azt is tapasztaltuk a kutatás során, hogy a fiatalok a tudatosság fogalmával nincsenek teljes mértékben tisztában, így maguk tu- datos magatartásgyakorlásával sem. Azt látjuk, hogy a stressz, a kimerültség mellett a hova tartozás kérdése is erősen frusztrálja a fiatalokat, akik erre is támogató coaching megoldásokat várná- nak el az oktatástól is.

Meglátásunk szerint az eredmények egyértelműen alátámaszt- ják, hogy az oktatásban a jelenleginél fontosabb és nagyobb szerepet kellene kapjanak a soft skilleket fejlesztő programok, a fiatalok várják és örömmel fogadnák az ebbéli támogatást. Meglátásunk szerint az ilyen jellegű tartalmak adekvát beillesz- tése az oktatásba mind felső-, mind középfokú szinten az adott intézmény számára is versenyelőnyt jelentene és egyben a hallga- tók, diákok intézmény iránti elköteleződését is nagy mértékben tudná támogatni.

A kutatás kapcsán fontos megemlíteni annak korlátait: a min- tavételi eljárásból eredően az eredmények lokálisak és egyetlen generációra fókuszálnak. A kutatás folytatásában szeretnénk a mintát bővíteni, a Z, Y generáció mellett a baby boomerek bevo- násával elemezni a generációk közötti különbségeket a vizsgált kutatási kérdések relációján.

IRODALMI FELDOLGOZÁS

- AMEEN, N. – HOSANY, S. & TAHERI, B. (2023): Generation Z's psychology and new-age technologies: Implications for fu- ture research. *PSYCHOLOGY & MARKETING*, 40, pp. 2029–2040. <https://doi.org/10.1002/mar.21868>
- BIRNEY, M.E. (2023): *Self and Identity: The Basics* (1st ed.). Ro- utledge. <https://doi.org/10.4324/9780429274534>
- CHAN, C.K.Y. – LEE, K.K.W. (2023): The AI generation gap: Are Gen Z students more interested in adopting generative AI such as ChatGPT in teaching and learning than their Gen X and millennial generation teachers?. *SMART LEARN. ENVIRON.*, 10(60). <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00269-3>

- CORE, S. – MEGHAN, G. (2017): *InPractice: Generation Z: Edu- cating and Engaging the Next Generation of Students*. ABOUT CAMPUS: ENRICHING THE STUDENT LEARNING EX- PERIENCE, 22(3) pp. 21-25. <https://doi.org/10.1002/abc.21293>
- Inner Development Goals (2023): <https://journals.openedition.org/factsreports/7326>
- LEAL FILHO, W. – SIMAENS, A. – PAÇO, A. – HERNANDEZ- DIAZ, P. M. – VASCONCELOS, C. R. P. – FRITZEN, B. & MAC-LEAN, C. (2023): Integrating the Sustainable Develop- ment Goals into the strategy of higher education institutions. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SUSTAINABLE DEVE- LOPMENT & WORLD ECOLOGY*, 30(5), pp. 564–575. <https://doi.org/10.1080/13504509.2023.2167884>
- LONDON, M. – SESSA, V. & SHELLEY, L. (2022): Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interperso- nal Growth. *ANNUAL REVIEW OF ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY AND ORGANIZATIONAL BEHAVIOR*, 10. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- M. NEUMANN, M. – RAUSCHENBERGER & E. – M. SCHÖN, (2023): We Need To Talk About ChatGPT: The Future of AI and Higher Education, 2023 IEEE/ACM 5th International Workshop on Software Engineering Education for the Next Generation (SEENG), Melbourne, Australia, 2023, pp. 29-32, doi: <https://doi.org/10.1109/SEENG59157.2023.00010>.
- MALHOTRA N. K. – SIMON J. (2017): *Marketingresearch*, Mar- ketingkutató, Akadémiai Kiadó.
- MCCRINDLE.M (2024): *Generations Defined Infographic*, 2024. <https://mccrindle.com.au/article/topic/demographics/the-generations-defined/> letöltés dátuma: 2024.03.22. 16:10
- Reimagining our futures together: a new social contract for education. International Commission on the Futures of Edu- cation. DOI: <https://doi.org/10.54675/ASRB4722>
- ROSHA, A. & LACE, N. (2021): Assessment of the Impact of Co- aching on a Company's Performance: A Review of Methods. *JOURNAL OF OPEN INNOVATION: TECHNOLOGY, MAR- KET, AND COMPLEXITY*, 7. <https://doi.org/233.10.3390/joit- mc7040233>
- SAJTOS L. – MITEV A. (2007): *SPSS Research and Data Analy- sis Manual*. SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv Budapest: Alinea Kiadó
- SEPULVEDA, A. (2020): *Coaching College Students to Thrive: Exploring Coaching Practices in Higher Education*.
- SHTALTOVNA, Y. – RODRIGUEZ CARREON, V. – LIN- DENCORONA, F. & DONALD, W. E. (2024): Cognitive Skills within the Inner Development Goals (IDG) Framework: Em- powering Sustainable Careers and Sustainable Development. *GILE JOURNAL OF SKILLS DEVELOPMENT*, 4(1), pp. 74–94. <https://doi.org/10.52398/gjsd.2024.v4.i1.pp74-94>
- TAN, E. – WANGANOO & MATHUR, M.. (2023): Generation Z, sustainability orientation and higher education implicati- ons: An ecopedagogical conceptual framework. *JOURNAL OF APPLIED LEARNING & TEACHING*, 6(1). <https://doi.org/10.37074/jalt.2023.6.1.ss2>
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707.locale=en>, (2021) 3.o.
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707.locale=en>, (2021) 63. o.
- <https://www.undp.org/sustainable-development-goals/quality-education>
- <https://www.unesco.org/en/futures-education> (2024.07.16. 4:59)