

JAN BLECHARZ *

Charakterystyka młodzieży z pokolenia Z w perspektywie aktywności sportowej

Wstęp

Koniec XX wieku, wraz z pojawieniem się technologii cyfrowych i Internetu, zapowiadał przyjście nowej, cyfrowej ery. To o niej myślimy, czytając Zygmunta Bauman, który pisał o płynnej nowoczesności. Podkreślał, że jest ona znakiem współczesności i wielkim wyzwaniem dla całych społeczności, które muszą się w tej płynności odnaleźć (Bauman, 2006). Dorota Marszałek z Inkubatora UW podkreśliła, że dla osób wychowanych w tym płynnym świecie, dla pokolenia Z, „jedyną stałą jest zmiana” (Suchecka, 2023: empl. 1381).

Dla wielu pojawienie się technologii cyfrowych w latach 80. XX wieku było obietnicą świata przyjemności, wolności, większej demokracji. Dzisiaj na początku drugiego ćwierćwiecza XXI wieku nieco inaczej patrzymy na te nowe zdobycze, bo jak mówił Yuval Harari podczas konferencji w Davos w 2020 roku: „Wiele słyszymy o ogromnych obietnicach technologii – i te obietnice są z pewnością prawdziwe. Ale technologia może również zakłócić działanie ludzkiego społeczeństwa i podkopać na wiele sposobów sens ludzkiego życia, od stworzenia globalnej klasy bezużytecznych po zapoczątkowanie kolonializmu danych i dyktatur cyfrowych”¹.

W tym czasie zdominowanym przez technologie cyfrowe oraz media społecznościowe wyrosło nowe pokolenie – pokolenie Z, określane również jako postmilenialsi, zoomerzy, Generacja Z czy pokolenie iGen. Amerykańska psycholożka społeczna Jean M. Twenge podkreśla, że konieczne jest lepsze zrozumienie tego pokolenia najbardziej dotkniętego przez te radykalne zmiany. W jej opinii „zrozumienie tego pokolenia to zrozumienie przyszłości – każdego z nas.” (Twenge, 2023: 24). Zmiana technologiczna, którą opisuję w niniejszym tekście, wpłynęła na kulturę, a także na rodzicielstwo i edukację, dlatego to nowe pokolenie charakteryzuje się bardzo specyficznym podejściem do życia, pracy, ale też, co nas interesuje w kontekście niniejszego tekstu – do sportu. Dorastając w erze smartfonów, mediów społecznościowych i globalizacji, Zetki postrze-

* Prof. dr hab. Jan Blecharz (jan.blecharz@awf.krakow.pl), Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie

¹ <https://klubjagiellonski.pl/2020/06/06/nadchodzi-era-cyfrowych-dyktatur-yuval-harari-ostrzegaw-davos>

gają świat jako sieć, która jest siecią współzależności. Specyficzne miejsce ma w tej sieci jednostka, bo to miejsce nie wynika z jej statusu czy ustalonej hierarchii, lecz jest połączone z wkładem jednostki, jej autentycznością. Bycie autentycznym to często powtarzający się motyw, gdy jest mowa o pokoleniu Z. To także często spotykany slogan pojawiający się w erze zdominowanej przez media społecznościowe.

Analiza kontekstu, refleksja nad tym, jak wpływa na młode pokolenia cyfrowa rzeczywistość, może pomóc w ich lepszym rozumieniu i udzieleniu im przez dorosłych skuteczniejszego wsparcia. Dotyczy to także sportu, który stoi przed wielkim wyzwaniem – koniecznością dostosowania metod treningowych, zwłaszcza w sferze komunikacji i motywacji, do dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości społecznej i kulturowej, w której kluczową rolę odgrywa pokolenie Z, bo to właśnie oni wchodzi do sportu wyczynowego i stanowią jego oblicze. Ten specyficzny kontekst społeczno-kulturowy, w którym pracują wszystkie osoby zaangażowane w przygotowanie sportowców do zawodów, powoduje, że tradycyjne podejścia stosowane przez trenerów i trenerki z wcześniejszych pokoleń mogą być niewystarczające lub nawet nieskuteczne w pracy z młodymi sportowcami, dla których kluczowe są elastyczność, zrozumienie, indywidualizacja procesu treningowego, a także odpowiednio dobrane podejście psychologiczne.

W trosce o lepsze rozumienie pokolenia, z którym obecnie pracujemy, w niniejszym tekście chcę najpierw przedstawić to pokolenie, omówić czas, w którym dorastało, a także zaprezentować aktualne badania interdyscyplinarne zespołu Roberty Katz (2023) oraz badania z psychologii społecznej (Haidt, 2014; Twenge 2023) 2024) i psychologii sportu (Gould i in., 2020; Zarychta i in. 2018), które wzięły pod naukową lupę ich zachowania. Ta decyzja o pokazaniu tak wielu perspektyw badawczych wynika z faktu, że uwarunkowania kulturowe wywierają duży wpływ na zachowania jednostek. W kontekście treningu sportowego oznacza to, że w pracy trenerskiej warto je poznać i dopasowywać działania do potrzeb sportowców, a także zachęcać do refleksji nad wykonaniem sportowym. W tym tekście chcę pokazać także, jak ważna jest postawa refleksyjna trenera czy trenerki.

Znajomość badań empirycznych dostarcza narzędzi do zrozumienia psychiki młodych zawodników oraz projektowania działań, które sprzyjają ich rozwojowi sportowemu i osobistemu. Refleksyjność w połączeniu z wiedzą naukową tworzy fundament podejścia holistycznego, które umożliwi młodym sportowcom osiągnięcie mistrzostwa w wymagającym środowisku sportowym.

POKOLENIE Z (iGen) – definicje i konteksty

Zanim omówię badania, których wyniki pozwalają na opisanie pokolenia Z, oraz założenia przydatne do pracy trenerskiej z pokoleniem Z, najpierw przedstawię, czym jest koncepcja pokolenia, bo to do niej będę się stale odwoływał w niniejszym tekście.

Pokolenie to kategoria używana w naukach społecznych do opisanie grupy osób urodzonych w określonym przedziale czasowym, które łączy wspólne doświadczenie historyczne, kulturowe i społeczne, kształtujące ich tożsamość, postawy oraz zachowania. Pomimo że podział na pokolenia bywa przez niektórych badaczy i badaczki postrzegany jako zbyt uproszczony, może stanowić przydatne narzędzie do analizy zmian społecznych i kulturowych na przestrzeni różnych epok. Każde pokolenie wychowuje się w odmiennym kontekście, co wpływa na jego sposób myślenia, priorytety i relacje ze światem. Podział na pokolenia wciąż pozostaje użytecznym konstruktem pomocnym w interpretacji współczesnych wyzwań społecznych. Opisane w ten sposób różnice między pokoleniami mogą pomóc w rozumieniu ich źródeł, które kształtują warunki dorastania kolejnych generacji (Twenge, 2024: 36).

Pokolenie Z, generacja Z, określane również jako Gen Z, iGen, postmillennials, zilenials, pokolenie C, pokolenie internetowe, generacja multitasking, ciche pokolenie, pokolenie płatków śniegu, Zoomerzy, Zetki – to nowe pokolenie, które wchodzi do szkół ponadpodstawowych, na rynek pracy, a także jest obecne w sporcie wyczynowym. Obecnie to właśnie sportowcy z pokolenia iGen są w kadrach sportowych, rywalizują w zawodach krajowych czy międzynarodowych. Uznane przez innych jako pokolenie cyfrowych tubylców budzi to pokolenie zainteresowanie przedstawicieli i przedstawicielek nauki, biznesu i sportu. Opisem pokolenia Z zajmował się także (jak już wspomniano) interdyscyplinarny zespół badaczek, którym kierowała Roberta Katz (2022). Te badaczki nazwały badane grupy Gen Z, postmillennialsami lub „Gen Zers”, czyli pokoleniem Zetek (Katz i in. 2021: 2). Także Raport studentów SWPS badający zachowania kolegów i koleżanek z tego pokolenia zatytułowano „Polskie zetki o polskich zetkach”, chociaż w tekście autorzy i autorki korzystają także z nazwy Gen Z. Także Justyna Suchecka nazywa ich pokoleniem Z (Suchecka, 2023). W niniejszym artykule, ze względu na popularność w Polsce nazwy pokolenie Z, tak będę je w większości przypadków nazywał, choć alternatywnie będę korzystał także z innych nazw przytoczonych powyżej.

Jak podkreśla dr Alina Lewandowska, ekspertka w raporcie o polskich Zetkach: „Zetki ściągnęły na siebie uwagę już w okresie pandemicznym, kiedy zaczęły dokonywać redefinicji życiowych priorytetów i wprowadzać nowe trendy, takie jak na przykład *workation* czy wielka rezygnacja polegająca na porzucaniu stałej pracy” (SWPS, 2024: 4). Pokolenie Z następuje po milenialsach, urodzonych w latach 1981–1994. Justyna Suchecka (2023) w swojej książce opisującej osoby z tego pokolenia, ich potrzeby, postawy, aktywność, wskazuje, że po raz pierwszy nazwy pokolenie Z użył Bruce Horovitz, amerykański dziennikarz i pisarz w opublikowanym w 2012 roku tekście *After Gen X, Millennials, what next generation be* (Suchecka, 2023). W 2017 roku znana badaczka i ekspertka w dziedzinie zmian pokoleniowych Jean M. Twenge opublikowała pierwszą dużą analizę tego pokolenia i wybrała dla niego inną nazwę – iGen, uznając, że w nazwie

konieczne jest odwołanie się do wyjątkowego wydarzenia związanego z techniką, która radykalnie zmieniła świat, czyli z wprowadzenia na rynek iPhone'a. Tłumaczenie tej publikacji pojawiło się na polskim rynku w 2023 roku. W tekście Twenge cytuje jedną z osób z pokolenia Z, która tak mówi o swoim pokoleniu: „Nie mieliśmy wyboru, nie mogliśmy zobaczyć, jak wygląda życie bez iPadów czy iPhone'ów. Myślę, że lubimy nasze telefony bardziej niż ludzi” (Twenge, 2023: 9). Ta zmiana technologiczna była niezwykle znacząca. Haidt (2024), opisując to pokolenie i podkreślając rolę techniki w jego życiu, wskazuje, że jego dzieciństwo to – w opozycji do poprzednich pokoleń spędzających dzieciństwo na placu zabaw (*playground childhood*) – dzieciństwo ze smartfonem (*phone-based childhood*). Miało to, według niego, znaczące konsekwencje społeczne i zdrowotne, które opiszę w dalszej części tego tekstu.

Ponieważ mówimy o pokoleniu, to konieczne jest usytuowanie go w czasie. Niektóre badania (*Pew Research Center*) wskazują, że pokolenie Z to dzieci urodzone w latach 1997–2010, inne badania wskazują na okres od 1995 do 2012 roku. Jak wskazuje w swoich publikacjach Twenge, cytując Londona Jonesa (Twenge, 2024): „Nikt nie wybiera roku, w którym przychodzi na świat. Należymy do danego pokolenia czy tego chcemy czy nie. (...) Pokolenie jest czymś, co nam się przydarza. Jest niczym klasa społeczna czy grupa etniczna, w której się rodzimy. Przynależność do pokolenia nie należy do naszej zgody” (Twenge, 2024: 35). Granice międzypokoleniowe są płynne i niełatwo jest jednoznacznie ustalić graniczną datę, bo jej linia zależy od wielu czynników interferujących. W niniejszym tekście, dla uproszczenia opisu i wskazówek, jak pracować z zawodnikami i zawodniczkami z pokolenia Z, będę odnosił się do osób mających obecnie 13–30 lat, czyli urodzonych w okresie od 1995 do 2012 roku. To pokolenie, które wchodzi w dorosłość, ale także – jak wspominałem powyżej – wchodzi do sportu, jest w nim obecne i ten sport zmienia. Dzieciństwo polskiego pokolenia Z przypada na okres po transformacji systemowej lat 90., kiedy Polska weszła na drogę intensywnego rozwoju gospodarczego i integracji z Zachodem. Wydarzenia takie, jak: wejście do Unii Europejskiej, przystąpienie do NATO czy sukcesy polskiej gospodarki, stały się tłem ich dorastania, choć były raczej doświadczeniami ich rodziców. Urodzili się w Polsce w czasie posttransformacji systemowej, gdy ekonomia rozwijała się bardzo dynamicznie, perspektywy doganiania krajów zachodnich były kuszące, wymagały „tylko” zaangażowania i ciężkiej pracy w konsekwencji czego, ich rodzice często pochłonięci byli pracą i zapewnieniem im, w ich mniemaniu, jak najlepszych warunków do sukcesu edukacyjnego czy życiowego. Niewielu potrafiło oddzielić pracę od życia poza nią, dla wielu taki podział nawet nie istniał. Dlatego postmilenialsi to dzieci zapracowanych rodziców, którzy często oddelegowywali rodzicielstwo nianiom, ciociom czy innym osobom lub instytucjom. Poprzednie pokolenia często mówią i piszą o niezrozumieniu osób z pokolenia Z i ich postaw. Dla niektórych mają oni „zbyt frywolny czy wręcz lekceważący stosunek do

prawdziwego dorosłego życia” (SWPS, 2024: 5). Jednak zdaniem Adrianny Kubik z Business Director & Board Member „wpadają oni w pułapkę mierzenia młodych ludzi własną miarą. Współczesne realia – w tym rynek pracy – ogromnie się zmieniły. Zetki żyją w zupełnie innej rzeczywistości niż pokolenie ich rodziców czy dziadków i dlatego też mają zupełnie inaczej poukładaną hierarchię życiowych celów i wartości. Pamiętajmy zresztą, że to przecież odwieczna prawidłowość: starsze generacje narzekają na młodsze, wzdychając «ach, ta dzisiejsza młodzież» i pomstując na «upadek obyczajów» (SWPS, 2024: 5).

Mam nadzieję, że w niniejszym tekście, przedstawiając tę grupę społeczną, uda mi się uciec od stereotypów, bo opieram się na konkretnych badaniach psychologów społecznych (Twenge, 2023, 2024; Katz i in. 2023; Haidt 2018, 2024), którzy w swoich publikacjach opierają się na solidnych badaniach zarówno ilościowych, jak i jakościowych. Ze względu na to, że obecnie wśród młodych zawodników i zawodniczek rozpoczynających karierę w sporcie wyczynowym, ale równocześnie uzyskujących najlepsze wyniki, przeważa grupa urodzonych po roku 1995, ważne jest opisanie ogólnych trendów pokoleniowych, aby lepiej zrozumieć grupę, z którą pracują osoby zaangażowane w proces szkoleniowy. Refleksja ta pozwoli trenerom i trenerkom na lepsze zrozumienie potrzeb osób, z którymi pracują, kontekstu, w którym dorastali ich podopieczni i wpłynąć na ich dobrostan. Może być ona także istotna dla innych osób zaangażowanych w wychowanie i edukację czy pracujących z Zetkami. Jak pokażę w dalszej części artykułu warto wsłuchać się w ich potrzeby, ponieważ osoby z tego pokolenia „Szanują swój czas, mają jasno sprecyzowane oczekiwania i opinie, nie obawiają się ich werbalizować. Doskonale odnajdują się w świecie digitalu – w końcu znają go od dziecka. Co więcej, są bardzo wyczuleni na kwestie etyczne i ekologiczne. Obiegowa opinia na temat tego, że Zetki żyją bezrefleksyjnie, to mit – i przekona się o tym każdy, kto wyjrzy zza muru uprzedzeń i naprawdę posłucha, co przedstawiciele Gen Z mają do powiedzenia” (SWPS, 2024: 5).

2. Pokolenie Z w perspektywie badawczej

Praca z pokoleniem Z wymaga interdyscyplinarnego podejścia, które uwzględni różne wymiary ich życia i funkcjonowania. Takie podejście pozwala na lepsze ich zrozumienie. Interdyscyplinarne podejście bazuje na zintegrowanej wiedzy wynikającej z badań antropologicznych, socjologicznych, psychologicznych czy językoznawczych. W kontekście psychologii społecznej i psychologii sportu interdyscyplinarne spojrzenie pozwala na lepsze zrozumienie zjawisk takich jak cyfrowa komunikacja, niehierarchiczność w relacjach, wzrost poziomu lęku i depresji wśród osób z pokolenia Z. W sporcie wyczynowym, gdzie aktualnie zawodnicy i zawodniczki iGen stanowią zdecydowaną większość, coraz istotniejszego znaczenia nabiera umiejętność trenerów i trenerek

w dostosowywaniu swoich metod do potrzeb tej generacji. Dotyczy to przede wszystkim komunikacji. Dodatkowo młodzi sportowcy z tego pokolenia borykają się często z perfekcjonizmem, presją wyników oraz trudnościami, które mogą wynikać także z niedopasowania wdrażania metod treningowych do ich specyficznych potrzeb oraz zasobów. Sportowcy z Pokolenia Z wymagają wyważonego podejścia, które łączy strukturę treningu z autonomią zawodnika czy zawodniczki oraz techniczne wskazówki z autentycznym wsparciem emocjonalnym. Interdyscyplinarne podejście nie tylko pomoże w zrozumieniu specyfiki tej generacji, ale także może dostarczyć ważnych, praktycznych wskazówek, które mogą poprawić efektywność treningów i wspierać zawodników oraz zawodniczki w uzyskaniu satysfakcji z wykonania sportowego.

2.1. Perspektywa interdyscyplinarna (antropologia, socjologia, psychologia i językoznawstwo)

Zacznę od prezentacji ważnego interdyscyplinarnego badania zespołu Roberty Katz (2023), które kompleksowo opisuje pokolenie Z i dekonstruuje potoczne opinie na jego temat: że Zetki są to osoby leniwe, roszczeniowe, rozpuszczone i bez ambicji (SWPS, 2024: 5). W zespole pracowały cztery badaczki reprezentujące różne dziedziny badań: antropologię kulturową, językoznawstwo, historię oraz socjologię i wykorzystały metodologie badawcze specyficzne dla tych obszarów. Głównym celem badań był opis specyficznych cech, postaw i zachowań pokolenia Z, czyli osób urodzonych między połową lat 90. a 2010 rokiem, uczęszczających na uczelnie wyższe w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. Badaczki, mające doświadczenie nauczania tych grup, zauważyły, że studenci i studentki z tej grupy demograficznej wykazywały znaczne różnice w stosunku do poprzednich pokoleń. Praca z nimi wymagała refleksji, głębszego zrozumienia osób i kontekstu, w jakim funkcjonują. Uznały one, że do lepszego dopasowania metod nauczania i komunikacji konieczne było dokładne ich poznanie.

Badaniami objęto ponad 2000 osób w wieku od 18 do 25 lat, pochodzących z kampusów Stanford University, Foothill College w Kalifornii oraz Lancaster University w Wielkiej Brytanii. Przeprowadzono 120 pogłębionych wywiadów oraz grup fokusowych, a także obserwacje uczestniczące. Analiza ilościowa obejmowała korpus językowy liczący 70 mln słów², pozyskany z różnych platform społecznościowych, takich jak Twitter, Facebook, Instagram, Twitch, Reddit, 4chan i YouTube (Katz i in., 2021: 7–8). Tak szerokie spektrum metodologiczne umożliwiło uzyskanie reprezentatywnych danych dotyczących pokolenia Z i wszechstronne spojrzenie na postmilenialsów.

Wyniki badań zostały opublikowane w 2023 roku (Katz i in., 2023). W zaprezentowanych wynikach badaczki podkreślały, że pokolenie Z – postrzegane, w wyniku niezrozumienia międzypokoleniowego, jako „miękkie”, nazywane „płatkami śniegu” i „pokole-

² <https://dictionarylab.web.ox.ac.uk/igen-language>

niem niechętnym do dorastania” od najmłodszych lat funkcjonuje w świecie zdominowanym przez technologie cyfrowe. Epidemia COVID-19 oraz lockdowny dodatkowo wzmocniły rolę świata cyfrowego w ich życiu. Jeden z respondentów zauważył: „Dla mnie, online i offline to jedno i to samo, one są zintegrowane ze sobą” (Katz i in., 2021: 11). Poniższe dane powinny pomóc osobom współpracującym z tym pokoleniem lepiej ich zrozumieć.

Pokolenie Z i technologie cyfrowe

Zetki, które urodziły się w świecie zdominowanym przez technologie cyfrowe, korzystają z narzędzi internetowych do czytania, pisania, tworzenia, rozumienia, organizowania, interakcji, przetwarzania informacji. Badaczki, analizując sposoby komunikacji pokolenia Z, konstatują, że smartfony i stały dostęp do szybkiego Internetu stworzyły nowe formy komunikacji wymagające współpracy i znajomości etykiety internetowej różniącej się od tego, co obowiązywało wcześniej (Katz i in., 2021: 13).

Najchętniej akceptowalną formą komunikacji dla osób z pokolenia Z jest wiadomość tekstowa. Wykorzystują ją do kontaktów z przyjaciółmi i rodziną. Pokolenie Z podkreśla w badaniach znaczenie precyzyjnych i efektywnych form komunikacji. Jako formę preferowaną wskazują tę, która umożliwia im szybkie przekazanie informacji bez zbędnych formalności. Ta postawa odzwierciedla również ich pragmatyczne podejście do zarządzania czasem. „Wiadomości tekstowe pozwalają nam być blisko z innymi, ale bez presji formalności czy oczekiwania natychmiastowej odpowiedzi” – zauważa jeden z uczestników badania. Warto zaznaczyć, że ta forma komunikacji ma też swoją etykietę, na którą pokolenie to jest wyculone, jednocześnie zdając sobie sprawę, że starsi jej nie znają. Tak wypowiadają się badani o wiadomościach osób nienależących do ich pokolenia „Starsi ludzie mają tendencję do używania w wiadomościach więcej interpunkcji czy wielkich liter, na przykład jeśli chcą coś podkreślić. Jeśli ja chcę coś podkreślić, to użyję gwiazdki po obu stronach słowa”. Inny badany dodał, że to właśnie brak podstawowego rozumienia etykiety Internetu często obserwuję u starszych ode mnie, którzy używają wielu hashtagów na Instagramie. To po prostu inny sposób korzystania z Internetu, stwierdziła (Katz i in., 2021: 15, tłum. własne). Osoby należące do starszych pokoleń powinny zapoznać się z tą nową etykietą, bo może to pozytywnie wpłynąć na jakość komunikacji z generacją iGen.

W analizach dotyczących sposobów komunikacji badaczki zapytały o używanie poczty e-mailowej, bo poprzednie pokolenia chętnie z niej korzystają. Maile są uznawane przez postmilenialsów za przestarzałe i czasochłonne i zupełnie niedostosowane do wymagań współczesnej dynamiki komunikacyjnej. Nie korzystają z poczty internetowej, nie wysyłają wiadomości mailem, z wyjątkiem sytuacji wynikających na przykład z konieczności skontaktowania się z wykładowcami. Uznają tę formę komunikacji za bardzo

wymagającą, z koniecznością znajomości form, które są odmienne od tego, do czego są przyzwyczajeni. Z tego powodu są mniej atrakcyjne dla Zetek, ceniących spontaniczność i bezpośredniość w interakcjach. Jak wskazuje jeden z badanych: „Pisanie mejli zabiera mi zbyt wiele czasu, to czas stracony” (Katz i in., 2021: 15). Pokolenie to, jak zauważyły badaczki, silnie reaguje na różne formy niechcianej komunikacji i to odróżnia ich od poprzednich pokoleń. Jak zaznacza jedna z badanych: „Czasem mój tata posyła mi jakieś przypadkowe teksty. Posyła mi teksty z czasopisma «Science Daily», i za każdym razem jak z nim rozmawiam pyta mnie: „Przeczytałaś ten artykuł, który ci wysłałem?” Ja mówię: Nie. Może przeczytałam jeden tekst na 300, które mi wysłał” (Katz i in., 2021: 15, tłum. własne). Taka postawa pokazuje pragmatyzm oraz selektywność pokolenia Z w przyswajaniu informacji. Długie formy komunikacji są przez nich traktowane jako marnowanie czasu. Na ten sam problem różnic w sposobach komunikacji i jej form zwracały także uwagę osoby z pokolenia Z, które wzięły udział w wywiadach zrealizowanych przez Suchecką w polskich grupach pokolenia Z (Suchecka, 2024).

Badania pokazały także, że pokolenie Z, mimo swojej biegłości w korzystaniu z technologii cyfrowych, wykazuje braki w kompetencjach komunikacyjnych w kontekście interakcji w świecie niecyfrowym (Katz i in., 2021: 12–13). Jest to o tyle paradoksalne, że młodzi ludzie z tej grupy demograficznej chętnie spędzają czas z przyjaciółmi offline, co wskazuje na ich potrzebę budowania bezpośrednich, osobistych relacji. Badaczki, na podstawie zebranych danych, podkreślają, że ulubioną formą komunikacji postmilenialsów jest rozmowa twarzą w twarz, która umożliwia natychmiastową wymianę myśli i emocji. Cenią w niej efektywność, prostotę oraz autentyczność, co stanowi przeciwagę dla często powierzchownej i szybkiej komunikacji online (Katz i in., 2023: 38).

Innym aspektem, na który zwróciły badaczki, jest stosunek postmilenialsów do czasu, który najprawdopodobniej wynika z ich głębokiego zanurzenia w świecie wirtualnym. Jest on bardziej fragmentaryczny, można byłoby powiedzieć, że jest on szybszy. Ponieważ do osób zanurzonych w świecie cyfrowym dociera znacznie więcej informacji, to muszą oni żonglować między czasem online i offline. To duże wyzwanie i wymaga specyficznej organizacji czasu. Zespół Katz, analizując zagadnienie zarządzania czasem, przytacza przykład osób uczących się na uniwersytetach, które nie przychodzą na zajęcia stacjonarne, a w domu odtwarzają nagrania udostępnione online w przyspieszonym tempie (3×), deklarując, że wtedy lepiej się koncentrują na treściach (Katz i in. 2023: 22). Taka postawa może wynikać z kilku przyczyn. Jedną z nich może być problem utrzymania uwagi, w sytuacji niewystarczająco dla nich silnej stymulacji. Innym wyjaśnieniem może być, że Zetki, które mają wokół siebie zbyt dużo informacji, muszą być skoncentrowane na poszukiwaniu ich najważniejszych elementów. Dlatego w informacjach do nich skierowanych szukają konkretów, tego, co najistotniejsze. To, co nie może być wykorzystane, natychmiast wydaje im się nieużyteczne. Badaczki, przytaczając opinie

innych naukowców i naukowczyń, zauważają, że te postawy negatywnie wpływają na rozwój poznawczy tego pokolenia (Katz i in. 2021: 24–25).

Tożsamość i autentyczność

Tożsamość jest wieloaspektowym i złożonym pojęciem, którego sens odsyła do wielu kontekstów społecznych i kulturowych. Według Liftona (1993): „Centralną własnością tożsamości jest (...) możliwość łączenia niepasujących elementów (...) jednostki poszukują zdefiniowanej formy, ugruntowania i spójności” (Grzymała-Kazłowska, 2013: 5). Ta definicja koresponduje z wynikami badań Katz i jej zespołu (2023). Ich badania pokazały, że pokolenie Z wyróżnia się silnym indywidualizmem oraz szczególnym przywiązaniem do wartości takich jak równość i różnorodność. Jak wskazują badania, ich tożsamość jest dynamiczna i postrzegana jako społeczny konstrukt, który może ulegać zmianom i rozwojowi w zależności od doświadczeń oraz okoliczności. W procesie kształtowaniu tożsamości to właśnie cyfrowe technologie odgrywają kluczową rolę tożsamości postmilenialsów, oferując szerokie możliwości eksploracji siebie i budowania unikalnych narracji tożsamościowych: „Cyfrowe technologie ukształtowały sposób, w jaki osoby z generacji Z kształtują swoją tożsamość, oferując szeroki zakres możliwości i wyborów, które mogą wspierać stworzenie unikalnej tożsamości” (Katz i in., 2023: 43, tłum. własne).

Pokolenie Z cechuje „mocna potrzeba możliwości wyrażania siebie, swoich potrzeb” (Katz i in., 2023: 68). Zetki szczególnie cenią uczciwość, elastyczność i autentyczność w relacjach oraz działaniach. Jak wskazuje jeden z respondentów badania zespołu Katz: „Czuję, że nasze pokolenie ma większą tendencję do samorealizacji na poziomie indywidualnym niż na poziomie wspólnotowym, na poziomie rodziny” (Katz i in., 2023: 77, tłum. własne). Jednakże pozostanie autentycznym w świecie cyfrowym stanowi dla nich wyzwanie. Silna presja na doskonałość oraz nieustanne porównywanie się z innymi w mediach społecznościowych prowadzi do trudności w zachowaniu spójności osobistej: „Pozostanie autentycznym na osobistym poziomie to wielkie wyzwanie, szczególnie gdy w Internecie jest niezwykle silna presja stałego samodoskonalenia się czy wręcz perfekcjonizmu” (Katz i in., 2023: 80). Na ten problem zwraca także Haidt (2024) i omówię go w kolejnej części niniejszych rozważań. Zagadnienie to jest także niezwykle ważne z perspektywy psychologii sportu (Curran, Hill, 2019).

Znalezienie „rodziny” w modularnych strukturach społecznych

Badaczki omawianego tutaj badania przeanalizowały ponadto, jak pokolenie Z funkcjonuje w społeczeństwie. Zwróciły uwagę na to, że postmilenialsi wyróżniają się dużą zdolnością do adaptacji w modularnych, niehierarchicznych strukturach społecznych. Cenią przy tym elastyczną przynależność i chętnie wybierają współpracę w grupach,

które umożliwiają im równorzędne relacje. Są przy tym samodzielni, troskliwi wobec innych i zorientowani na tworzenie zróżnicowanych, wspierających społeczności (Katz i in. 2023: 95). Dla pokolenia Z istotna jest również energia i zaangażowanie jednostek w ramach grupy. Społeczności, jakie tworzą, często nie mają jasno zdefiniowanej hierarchii, co odpowiada ich preferencjom. Przyzwyczajeni są do pracy zespołowej i elastyczności. Aktywnie angażują się w grupy wspierające ich rozwój osobisty oraz społeczny. Relacje, jakie budują, bazują na wzajemnym wsparciu i współdziałaniu, co odpowiada ich wizji bardziej zróżnicowanego i demokratycznego społeczeństwa. Na ten aspekt warto zwrócić szczególną uwagę w kontekście pracy z zawodnikami i zawodniczkami. Stworzenie im wspierającego otoczenia, spłaszczenie hierarchicznej relacji może wpłynąć pozytywnie na ich dobrostan i w konsekwencji na wykonanie sportowe.

Pokolenie Z wyróżnia się unikalnym podejściem do tworzenia i utrzymywania relacji społecznych, szczególnie w kontekście dynamicznego środowiska internetowego. Dla postmilenialsów kluczowe jest poszukiwanie grup, w których mogą odnaleźć osoby podobne do siebie (*people like me*), kierujące się podobnymi wartościami i zainteresowaniami. Internet staje się dla nich przestrzenią umożliwiającą łatwe budowanie takich społeczności, co badaczki określają mianem modularnej przynależności. Jak zauważają Katz i współautorki, relacje te przypominają „społeczny eksperyment, w którym poszczególne osoby mające unikalne tożsamości funkcjonują w modularnych grupach społecznych, czasami ze sobą także powiązanych, które pozwalają na posiadanie złożonych, niejednoznacznych tożsamości” (Katz i in., 2023: 94–122). Poszerzanie sieci kontaktów jest możliwe dzięki technologii, która znacząco zwiększa liczbę potencjalnych relacji społecznych. Taka rozbudowana, lecz modułarna struktura społeczna pozwala postmilenialsom na funkcjonowanie w różnych grupach, które wspierają ich indywidualne potrzeby oraz rozwój. Jednak warto zastanowić się, czy człowiek jest w stanie zarządzać taką siecią. W tej refleksji możemy się odwołać do teorii liczby Dunbara, która opisuje optymalną wielkość sieci społecznych. Według Harta (2020) może ona liczyć około 150 osób, a technologia umożliwia znaczne przekroczenie tego limitu. Dlatego według tego badacza „przekroczenie pewnych wielkości sieci do 500 i 1500 osób powoduje, że docieramy do kresu naszych możliwości poznawczych i utrzymanie oraz kontrolowanie interakcji w nich nie jest możliwe” (Hart, 2020: 200). Z pewnością wielkość sieci w świecie cyfrowym, jaką mają do dyspozycji osoby z pokolenia Z, wpływa bezpośrednio na jakość i intensywność tych kontaktów i interakcji.

Generacja Z ceni równowagę między elastycznością a stabilnością. Badaczki (Katz i in., 2023) wskazują, że w społecznościach, do których należą, czy to w rzeczywistości czy w rzeczywistości wirtualnej, Zilenialsi poszukują poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcia, jednocześnie starając się zachować wolność wyboru i niezależność „w poszukiwaniu tego, co do nich pasuje, szukają równowagi między elastycznością i stabilnością

cią, wolnością a bezpieczeństwem” (Katz i in., 2023: 94, tłum. własne). Taki model funkcjonowania umożliwia im adaptację do szybko zmieniających się warunków tak społecznych, jak i technologicznych. Tego rodzaju podejście redefiniuje tradycyjne modele przynależności społecznej, dostosowując je do wymagań świata, w którym przyszło im funkcjonować i żyć. Refleksyjny trener może skorzystać z tych zdolności adaptacyjnych pokolenia Z. Świat sportu może stać się dla nich przestrzenią, w której budowane są trwałe relacje mające jako oś zrozumienie, współpracę i elastyczność. Może być jedną z takich społeczności, która pozwoli zawodniczkom z pokolenia Z na zachowanie jednocześnie spójności wewnętrznej i poczucia przynależności.

Międzypokoleniowe funkcjonowanie

Autorki omawianego badania pochyliły się także nad zagadnieniami związanymi z funkcjonowaniem iGen w społeczeństwie. Chciały sprawdzić, jakie jest ich podejście do codziennych obowiązków czy pracy, a także, jak wyglądają ich kontakty międzypokoleniowe. Jakie są wyzwania w tych wzajemnych relacjach z innymi generacjami. Zebrany przez nie materiał wykazał, że pokolenie Z charakteryzuje się wysoce pragmatycznym podejściem do codziennych zadań i obowiązków. Postmilenialsi koncentrują się na efektywności i osiąganiu celów w sposób, który minimalizuje straty czasu i zasobów. Ich podejście do pracy opiera się na założeniu, że zadania powinny być wykonywane w sposób maksymalnie praktyczny i dostosowany do współczesnych realiów. Tradycyjne, przestarzałe metody działania, które nie są zgodne z ich dynamiką, wywołują frustrację. „OK boomer!” to ironiczne określenie często symbolizuje ich podejście do zbyt skomplikowanych i czasochłonnych procesów, które postrzegają jako nieadekwatne do obecnych czasów.

Wywiady i grupy fokusowe pokazały, że pokolenie Z jest bardzo samodzielne. Nauczyło się samodzielnie zdobywać informacje i rozwiązywać problemy, co wynika z ich wychowania w świecie cyfrowym, w którym dorośli często nie mogą być przewodnikami, bo tego świata nie znali i gdzie dostęp do wiedzy jest niemal nieograniczony. Zetki potrafią sprawnie wyszukiwać informacje, które są im potrzebne. Ta samodzielność przekłada się na ich sposób funkcjonowania w środowiskach edukacyjnych czy zawodowych, ale może też przekładać się na ich funkcjonowanie w sporcie. W procesach uczenia się ważna dla nich jest autonomia i możliwość podejmowania decyzji na podstawie własnych analiz i wniosków. Ten aspekt łączy się także z pozycją autorytetu w codziennym funkcjonowaniu. Generacja Z wykazuje krytyczne podejście do zastanych zasad i autorytetów. Jak zauważają Katz i współautorki, „autorytet się tworzy, a nie wynika z hierarchii” (Katz i in., 2023: 123–156). Dla postmilenialsów istotne jest, aby działania, normy czy reguły miały jasne uzasadnienie i logiczne podstawy. Akceptują autorytet jedynie wtedy, gdy jest on poparty kompetencjami, a nie wynika wyłącznie z formalnej

pozycji w strukturze organizacyjnej. Takie podejście redefiniuje tradycyjne relacje w pracy i edukacji, wymagając od nauczycieli, edukatorów, mentorów, trenerów, coachów nowego podejścia opartego na dialogu, przejrzystości i uzasadnianiu podejmowanych decyzji (Katz i in. 2023: 157).

Pokolenie Z często mierzy się z krytyką, że jest „inne” lub „trudne”, jednak jeśli zobaczymy te różnice jako źródło wzajemnej nauki i inspiracji, to relacje te mogą być wzbogacające dla wszystkich. Dzięki kontaktom z pokoleniem Z starsze pokolenia mają szansę lepiej zrozumieć dynamikę współczesnego świata, podczas gdy osoby z pokolenia Z mogą korzystać z wiedzy i perspektywy starszych. Warunkiem tego dialogu jest otwartość i akceptacja różnorodności, w czym młodsze pokolenie wydaje się przewyższać w takich postawach poprzednie generacje. Jak wskazują badania, pokolenie Z jest bardziej elastyczne i tolerancyjne, a także otwarte na odmienność zarówno w wymiarze kulturowym, jak i osobistym. (Katz i in., 2023: 201). Pomimo częstych napięć międzypokoleniowych, postmilenialsi łączą idealizm z troską o przyszłość, wykazując się dużą wrażliwością na kwestie społeczne oraz otwartością na zmiany. Dorota Marszałek z Inkubatora Uniwersytetu Warszawskiego stwierdziła, że „Gdyby wartości wyznawane przez pokolenie stały się wartościami nas wszystkich, to świat byłby zdecydowanie lepszy” (Suchecka, 2023: 148).

2.2. Perspektywa psychologii społecznej

Także psychologowie społeczni interesują się pokoleniem Z, bo wiele zmieniło się w relacjach społecznych odkąd społeczeństwa i jednostki korzystają z technologii cyfrowych, smartfonów, a przede wszystkim z mediów społecznościowych. Te zmiany, jak mogliśmy zaobserwować w wynikach badań zaprezentowanych powyżej, wpłynęły w radykalny sposób na komunikację, sposoby budowania relacji oraz funkcjonowania społecznego. Wśród psychologów społecznych na uwagę zasługują badania przeprowadzone przez Jean M. Twenge (2023, 2024) i Jonathana Haidta (2024). Stanowią one znaczące źródła wiedzy o specyfice tej generacji. Ich uzupełnieniem mogą być raporty publikowane przez różne instytucje i fundacje, które badają tę grupę społeczną np. publikacja przygotowana przez zespół Coe, E. i in., (2022) z McKinsey Health Institute czy polskie badania nastolatków opublikowane w 2023 roku przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową – Państwowy Instytut Badawczy (NASK PIB). W tej części artykułu skupię się przede wszystkim na przedstawieniu właśnie tych badań. Skoncentruję się głównie na wpływie technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne pokolenia Z oraz na oddziaływaniu mediów społecznościowych na relacje społeczne, bo o tym aspekcie funkcjonowania pokolenia Z mało było informacji w badaniach zespołu Roberty Katz (2023). Omówię również wybrane potrzeby adaptacyjne dorosłych, w tym trenerów sportowych, w pracy z młodymi ludźmi, których zachowania kulturowe są rezultatem

swego rodzaju eksperymentu społecznego, jakim jest funkcjonowanie w rzeczywistości cyfrowej.

Badania Twenge (2023, 2024) oraz Haidta (2024) podkreślają negatywny wpływ cyfrowego dzieciństwa i dorastania z wszechobecnym dostępem do technologii na życie pokolenia Z. Ten fakt wyznacza specyfikę doświadczeń pokolenia Z. Twenge w swojej książce *iGen* (Twenge, 2023) podkreśla, że w swoich badaniach korzysta ona z obszer-nych baz danych, dotyczących corocznych badań młodych ludzi, dużych badań panelo-nych pozwalających porównać kilka pokoleń. Podkreśla ona, także, że aby dobrze opisać Zetki, konieczne jest porównanie przedstawicieli pokolenia Z z poprzednimi pokole-niami w tym momencie życia, gdy ich przedstawiciele także byli młodzi (Twenge, 2023: 17). Dane, na które będę się także powoływał w tej części rozważań pochodzą również ze zrealizowanych przez nią wywiadów z 23 przedstawicielami i przedstawi-cielkami tego pokolenia. Twenge w swojej publikacji z 2017³ roku jako pierwsza zwró-ciła uwagę na problem „dzieciństwa z telefonem”, wskazując, że dla młodych ludzi z tej grupy technologicznej rzeczywistość internetowa jest tak naturalna, jak kiedyś były nią spotkania na placu zabaw. Badaczka, żeby lepiej zrozumieć relację pokolenia Z z tele-fonem, zadała pytanie nastolatkom w wieku 12–20 lat o ich kontakt z telefonem i więk-szość badanych odpowiedziała, że „telefon był ostatnią rzeczą, jaką widzieli przed snem i pierwszą, na którą patrzyli po wstaniu z łóżka (...) o swoich telefonach wypowiadali się jak narkoman o kokainie „Wiem, że tak nie powinnam, ale nie mogę na to nic poradzić” (Twenge, 2023: 60). To ilustruje stopień integracji nowych technologii z codziennoś-cią tej grupy, ale pokazuje również problem uzależnienia od Internetu. Wiele badań przytacza dane, że nastolatki spędzają w sieci więcej niż 6 godzin dziennie (Twenge, 2023: 62). Także polskie nastolatki spędzają w Internecie coraz więcej czasu. Według raportu NASK „Nastolatki 3.0” z 2023 roku, średni dzienny czas korzystania z sieci wynosi 5 godzin i 36 minut w dni powszednie, a w weekendy wzrasta do 6 godzin i 16 minut. Warto zauważyć, że podczas edukacji zdalnej w 2020 roku całkowity czas spę-dzany przed ekranem przez nastolatków sięgał nawet 12 godzin dziennie, z czego około 7 godzin i 41 minut przeznaczano na zajęcia szkolne online, a 4 godziny i 50 minut na aktywności w czasie wolnym (NASK, 2023). Czas spędzony w Internecie negatywnie wpływa na wiele aspektów życia nastolatków.

Także Haidt (2024) wskazuje na radykalne zmiany w społeczeństwie, w tym w pro-cesach wychowywania i edukacji dzieci oraz młodzieży w ostatnich dekadach. Podkreśla, że dawne dzieciństwo charakteryzowało się swobodną zabawą na świeżym powietrzu, eksploracją otoczenia i samodzielnym rozwiązywaniem konfliktów z rówieśnikami. Plac zabaw symbolizował przestrzeń, w której dzieci rozwijały kompetencje społeczne, uczyły się niezależności oraz radzenia sobie z wyzwaniami w sposób naturalny, bez nadzoru

³ Publikacja *iGen* została przetłumaczona na język polski i opublikowana w 2023 roku.

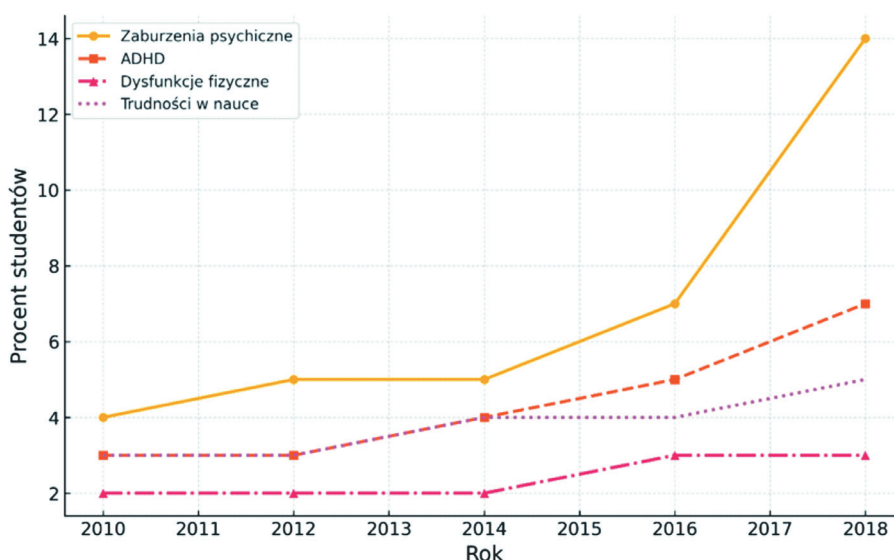
dorosłych. W przeciwieństwie do tego współczesne dzieciństwo zostało zdominowane przez technologie, szczególnie smartfony i media społecznościowe. Psycholog ten zwraca także uwagę na fakt, że edukacja emocjonalna, która kiedyś była integralną częścią dzieciństwa poprzez interakcje w świecie fizycznym, została zastąpiona konsumpcją treści cyfrowych. Według niego kluczowe znaczenie miały również zmiany kulturowe i systemowe, takie jak wzrost nadopiekuńczości rodziców (tzw. helikopterowego stylu wychowania) oraz obniżenie poziomu samodzielności dzieci. Na ten problem zwraca również uwagę Twenge (2023: 25–57). W konsekwencji młodzi ludzie częściej doświadczają trudności z radzeniem sobie z porażkami oraz problemami w realnym świecie.

Smartfon, jak zauważa Haidt (2024: 115), stał się czymś wielofunkcyjnym i niezbędnym jak szwajcarski scyzoryk. Według niego młodzi ludzie spędzają znaczną część czasu w wirtualnym świecie, co jest przyczyną społecznej izolacji, deficytów snu, zaburzeń uwagi a także uzależnienia (Haidt, 2024: 113–141). Badacz podkreśla, że „smartfon stał się dla wielu młodych ludzi emocjonalnym punktem odniesienia – narzędziem zarówno pocieszenia, jak i źródłem stresu”. Technologie cyfrowe, a w szczególności media społecznościowe, nie tylko zaspokajają potrzebę kontaktu społecznego, ale także potęgują obciążenie emocjonalne związane z presją autoprezentacji oraz nieustannym porównywaniem się z innymi. Problem dotyczy szczególnie dziewcząt (Haidt 2024: 170–172). Jak zauważa Twenge (2023), media społecznościowe stały się zwierciadłem, w którym dziewczęta codziennie poszukują potwierdzenia swojej wartości, co często prowadzi do obniżonej samooceny i wzrostu poziomu depresji. Z danych McKinsey Health Institute (2022) wynika, że ponad połowa przedstawicieli pokolenia Z odczuwa silną presję, by utrzymywać atrakcyjny wizerunek online, co szczególnie dotyczy dziewcząt. Polski raport NASK (2023) publikuje również dane dotyczące samooceny polskich nastolatków – 44,5% nastolatków ocenia ją jako niską. I tak jak w badaniach amerykańskich problem ten częściej dotyczy dziewcząt (48,2%) niż chłopców (40,8%).

Dla wielu młodych ludzi media społecznościowe stały się nie tylko narzędziem komunikacji, ale również miejscem nieustannego porównywania się z innymi i poszukiwania akceptacji. Intensywny kontakt z Internetem i mediami społecznościowymi inaczej wpływa na chłopców – badacze obserwują ich większe uzależnienie od gier komputerowych oraz pornografii (Haidt, 2024, 195–197). Polskie badania NASK (2023) pokazują, że aktywność polskich chłopców w Internecie znacząco różni się od aktywności dziewcząt, co wpływa na charakter problemów, z jakimi się zmagają. Chłopcy spędzają więcej czasu w sieci, głównie na grach online – aż 63,8% z nich uczestniczy w tego typu aktywnościach, co niejednokrotnie prowadzi do ryzyka uzależnienia oraz zwiększa ich podatność na agresję w środowiskach wirtualnych. Gry sieciowe często stają się przestrzenią wzmożonej rywalizacji, a nawet cyberprzemocy, z którą chłopcy muszą sobie radzić na co dzień. Chłopcy rzadziej niż dziewczęta korzystają z komunikatorów do budowania

i utrzymywania relacji, co może zubażać ich kompetencje społeczne oraz zmniejszać świadomość konsekwencji interakcji online.

Badacze i badaczki pokolenia Z (Haidt, 2024; Twenge, 2023, 2024) podkreślają, że cyfrowa rewolucja wpłynęła na wzrost lęku społecznego, poczucia izolacji u osób z pokolenia Z. Twenge wskazuje, że wzrost objawów depresji i lęku wśród nastolatków jest bezprecedensowy i wcześniej nie był obserwowany. Według obydwu badaczy jest to ściśle powiązane z rokiem 2012, kiedy smartfony stały się powszechne i badacze ci jednoznacznie wskazują, że spowodowało to zwiększenie się problemów lękowych i ogólnie problemów psychicznych. Jednoznacznie wskazują, że wyniki nie pokazują korelacji między tymi zjawiskami, lecz wyraźną przyczynowość (Haidt, 2024: 147–148)



Ryc. 1. Odsetek studentów pierwszego roku w USA zgłaszających różne rodzaje dysfunkcji i zaburzeń. Źródło: Haidt 2024 str. 71, za zgodą Autora, tłum. własne

Haidt (2024: 70–72) przedstawia alarmujące dane dotyczące dysfunkcji i zaburzeń deklarowanych przez osoby z pokolenia Z. Na przestrzeni ośmiu lat zaobserwowano znaczący wzrost liczby studentów zgłaszających problemy psychiczne. W 2010 roku odsetek tych zgłoszeń wynosił około 4%, natomiast do 2018 roku zwiększył się ponad trzykrotnie, osiągając poziom 14%. Wzrost ten może wskazywać z jednej strony na zwiększające się problemy tej populacji, ale także może wskazywać na coraz większą świadomość tej grupy w obszarze zdrowia psychicznego oraz mniejszą stygmatyzację społeczną trudności emocjonalnych i psychicznych. Zgłoszenia dotyczące ADHD również wykazały tendencję wzrostową. W 2010 roku jedynie około 3% studentów deklarowało problemy wynikające z ADHD, podczas gdy w 2018 roku było to już 7%. Może to być

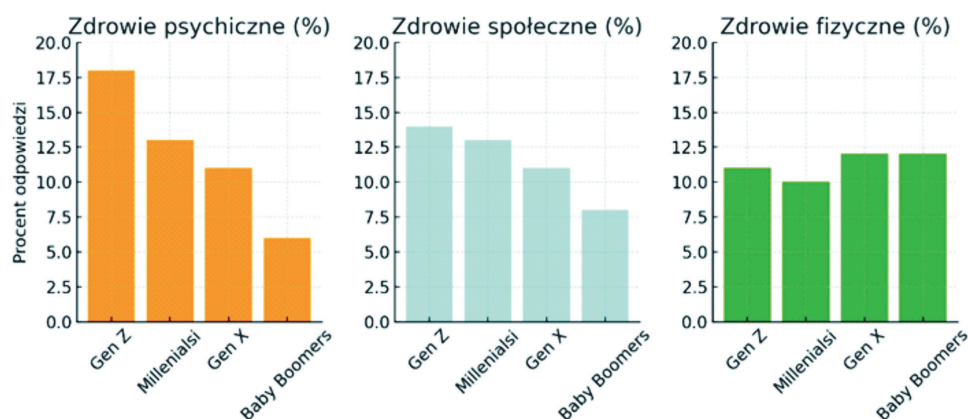
związane ze zwiększonym dostępem do diagnozy oraz lepszym rozpoznawaniem tego zaburzenia na wcześniejszych etapach edukacji. W przypadku dysfunkcji fizycznych, takich jak ograniczenia ruchowe lub sensoryczne, odsetek zgłoszeń także lekko się podniósł. Badani zgłaszali też trudności w nauce, które również wykazywały powolny, ale zauważalny wzrost – od około 3% w 2010 roku do 5% w 2018 roku. Haidt argumentuje także, że pokolenie iGen jest bardziej kruche psychicznie i emocjonalnie. Według niego wzrost liczby zgłaszanych problemów nie wynika wyłącznie z lepszej świadomości i dostępu do opieki, lecz jest także efektem wychowania w nadopiekuńczości. Jednak jego koronnym argumentem jest fakt, że łączy on te alarmujące wyniki z korzystaniem z mediów społecznościowych. Zauważa, że problem zaczął się nasilać około 2012 roku, czyli wtedy, gdy media społecznościowe (szczególnie Instagram i Snapchat) zaczęły być masowo używane przez nastolatków (Haidt, 2024).

Zdaniem Twenge media społecznościowe zmieniły sposób, w jaki młodzi ludzie przeżywają swoje relacje – zamiast bezpośrednich interakcji częściej doświadczają porównywania się do innych przez pryzmat „idealnych” obrazów z Internetu. To powoduje nie tylko poczucie niedopasowania, ale też wzmacnia samotność i izolację. Jedna z badanych przez nią osób tak opisuje to doświadczenie: „Wszyscy korzystają ze swoich urządzeń, ignorując się nawzajem. Jestem niezadowolona z życia, bo wielu moich przyjaciół jest uzależnionych od telefonów – sprawiają wrażenie, jakby nie chcieli ze mną rozmawiać, bo siedzą w telefonie” (Twenge, 2023: 94). Także polskie badania to potwierdzają. Raport NASK (2023) rysuje niepokojący obraz kondycji psychicznej młodzieży w Polsce. Wśród najczęściej wskazywanych problemów pojawiają się poczucie osamotnienia, niska samoocena oraz trudności związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i mediów społecznościowych. Jednym z kluczowych wyników raportu jest fakt, że ponad połowa badanych nastolatków (53,9%) doświadcza poczucia osamotnienia w przestrzeni mediów społecznościowych – miejsca, które miało zbliżać, a coraz częściej oddala. Co dziesiąty nastolatek (10,6%) odczuwa ten stan na bardzo wysokim poziomie, co może prowadzić do izolacji i pogłębiającego się lęku społecznego.

Kondycja psychiczna pokolenia Z od 2012 roku uległa znaczącemu pogorszeniu. Twenge (2023: 11, 12, 96–102) wskazuje, że po tym roku zanotowano wzrost objawów depresji o 63% oraz wzrost wskaźnika samobójstw o niemal 30%. Raport McKinsey Health Institute (2022) potwierdza te wnioski, wskazując, że 16% przedstawicieli postmilenialsów ocenia swoje zdrowie psychiczne jako „złe” lub „bardzo złe”. Warto zauważyć, że kobiety z tej grupy niemal dwukrotnie częściej niż mężczyźni zgłaszają trudności emocjonalne, co Haidt tłumaczy presją wywołaną porównaniami społecznymi i cyberprzemocą (Haidt, 2024).

Oczywiście zmiany kulturowe wpływają na zdrowie i dobrostan nie tylko pokolenia Z, bo pozostałe pokolenia także są uwikłane w używanie, a czasami także w nadużywa-

nie technologii cyfrowych. Możemy to zobaczyć w wynikach badań opublikowanych w raporcie McKinsey Health Institute (2022), którego badacze i badaczki przyglądali się, jak przedstawiciele i przedstawicielki czterech pokoleń: Gen Z, Milenialsów, Gen X i Baby Boomers oceniają swój stan zdrowia w różnych jego wymiarach.



Ryc. 2. Porównanie odsetka respondentów oceniających swoje zdrowie jako złe lub bardzo złe w obszarach zdrowia psychicznego, społecznego i fizycznego wśród różnych generacji oprac. własne na podstawie Coe, E. i in., (2022). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey Health Institute & Company

Wyniki pokazują wyraźne różnice w samoocenie zdrowia między generacjami. W obszarze zdrowia psychicznego pokolenie Z wyróżnia się najwyższym odsetkiem negatywnych ocen (18%), podczas gdy w grupie osób starszych, w pokoleniu Baby Boomers odsetek ten wynosi jedynie 6%. Wskazuje to na wzrost trudności związanych z kondycją psychiczną wśród młodszych pokoleń. Podobny trend można zaobserwować w obszarze zdrowia społecznego. Ponad 14% przedstawicieli Gen Z nisko ocenia jakość relacji społecznych, podczas gdy w przypadku Baby Boomers jest to zaledwie 8%. Może to być wskazaniem, że nastąpiło osłabienie więzi społecznych wśród młodszych generacji i prawdopodobnie wynika to z cyfryzacji życia społecznego i zmian, jakie zaszły w społeczeństwach. W zakresie zdrowia fizycznego obserwowane są mniejsze różnice międzypokoleniowe. Wartości dla Gen Z i Baby Boomers są zbliżone (11% i 12%). Mimo to dane mogą sugerować, że młodsze pokolenia częściej doświadczają problemów zdrowotnych, co może być powiązane ze stylem życia i mniejszą aktywnością fizyczną. Wyniki te pokazują, że młodsze pokolenia, szczególnie pokolenie Z, znacznie częściej deklarują trudności w obszarach zdrowia psychicznego i społecznego, co podkreśla potrzebę działań wspierających te obszary poprzez programy profilaktyczne i budowanie sieci wsparcia.

Wszyscy cytowani w tekście badacze i badaczki są zgodni co do jednego – technologie cyfrowe i udział młodego pokolenia w świecie mediów społecznościowych mocno wpłynęły na ich zdrowie psychiczne, zwiększyły poziom lęku, a także osłabiły ich zdolność do budowania zdrowych relacji i radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dlatego podkreślają, że jednym z rozwiązań jest ograniczenie czasu spędzanego online i budowanie przestrzeni do prawdziwych, niewirtualnych interakcji. Taką przestrzenią może być sport. Warto o tych wynikach pamiętać, budując programy treningowe dla najmłodszych zawodników i zawodniczek w sporcie wyczynowym i nie rezygnując z tego, co może dobrego przynieść zrównoważone korzystanie z technologii cyfrowych.

2.3. Perspektywa psychologii sportu

Pokolenie Z weszło do sportu wyczynowego i coraz więcej postmilenialsów przynależy do elity sportowej, dlatego badacze i badaczki zajmujący się psychologią sportu interesują się tym nowym pokoleniem, tak odmiennym od poprzednich. Ich analizy i wnioski z badań wzbogacają wiedzę o tym, jak funkcjonują oni w świecie sportu, czego potrzebują ich trenerzy i trenerki, aby jeszcze lepiej wspierać ich w osiągnięciu sukcesu sportowego. Badania prowadzone w tych grupach zawodników i zawodniczek wskazują, że skuteczne podejście do trenowania tej grupy wymaga nowych strategii komunikacji, budowania motywacji i rozwijania odporności psychicznej, które różnią się od metod stosowanych wobec poprzednich pokoleń (Blecharz, 2024).

Badania Goulda, Nalepy i Mignano (2019), Currana i Hilla (2019), Madigana, Olsso-
na, Hilla, Currana (2022), Schinke ze współpracownikami (2024), Zarychty wraz z zespołem (2018) czy Goldinga (2020), skupiają się na analizie wyzwań związanych z trenowaniem sportowców z Pokolenia Z oraz identyfikacji czynników wpływających na ich rozwój sportowy i zdrowie psychiczne. Pandemia COVID-19 dodatkowo wzmocniła wyzwania związane z trenowaniem młodych sportowców. Ograniczenia kontaktów bezpośrednich i przeniesienie wielu aktywności do środowiska online wpłynęły na ich samodyscyplinę, motywację oraz poczucie przynależności do zespołu. Poniżej zaprezentuję te wyniki, ponieważ wskazują one, że młodzi zawodnicy i zawodniczki mają często specyficzną strukturę potrzeb, która sprawia, że trenerzy i trenerki muszą wykazywać się elastycznością, empatią i zdolnością do indywidualizowania procesu treningowego.

Komunikacja z zawodnikami i zawodniczkami z pokolenia Z

Badania Goulda, Nalepy i Mignano (2019) dotyczą przede wszystkim komunikacji ze sportowcami z pokolenia Z. Badacze wskazują na kluczowe obszary, które wymagają szczególnej uwagi w pracy trenerskiej, ponieważ praca ze sportowcami z pokolenia Z stawia liczne wyzwania komunikacyjne. Badacze ci zaobserwowali, że sportowcy z pokolenia Z preferują formę komunikacji za pomocą wiadomości tekstowych zamiast roz-

mów twarzą w twarz. Trenerzy, którzy wzięli udział w badaniu, zauważyli, że zawodnicy i zawodniczki chętniej dzielą się swoimi myślami przez przesyłanie wiadomości niż bezpośrednio w rozmowie. To może być wyzwaniem dla trenerów i trenerek z poprzednich pokoleń, którzy mieli doświadczenie budowania relacji i więzi w bezpośrednim kontakcie. Zespół psychologów sportu (Golud i in., 2019) w przeprowadzonym badaniu zauważył, że wielu sportowców postmilenialsów unika kontaktu wzrokowego podczas rozmowy. Swobodne rozmowy nie są ich mocną stroną. Badacze wskazywali, że pokolenie to może mieć także słabsze kompetencje w prowadzeniu bezpośredniej rozmowy. Jeśli trenerom zależy na większej interakcji, to wskazywali oni, że konieczna będzie zmiana komunikacji: stosowanie w kontakcie z młodymi zawodnikami i zawodniczkami pytań otwartych i technik wzmacniających dialog.

Badacze podkreślali także, że pokolenie sportowców Z ma trudności z wyrażaniem emocji. Brak umiejętności swobodnego wyrażania uczuć wpływa na jakość informacji zwrotnej oraz może być interpretowany jako brak zaangażowania lub zaufania do trenera, który ma doświadczenia pracy z zawodnikami i zawodniczkami z poprzednich pokoleń i sam przynależy do starszego pokolenia. Curran i Hill (2019) w swoich badaniach zauważyli także, że młodzi zawodnicy i zawodniczki, będąc świadomi wpływu mediów społecznościowych na swoje życie, cenią otwartą komunikację i dialog zamiast autorytarnych poleceń. Konstruktywna informacja zwrotna, jasne cele oraz unikanie komunikatów o charakterze krytycznym są kluczowe dla budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku w kontekście treningu sportowego.

Badania zespołu Goulda (2019) zwracają uwagę trenerów również na zmianę jaka dokonała się w obszarze komunikacji związanej z tym, że nie jest już ona tylko językowa. Świat pokolenia Z jest związany z obrazem. Informacje wizualne jak krótkie filmy, memy są częścią ich codziennego życia. Ponadto w trakcie nauki czy treningu zawodnicy i zawodniczki często oczekują od trenerów używania narzędzi wizualnych, takich jak wideoanalizy lub prezentacje. Te elementy wzmacniają przekaz. Osoby zaangażowane w trening tego pokolenia, chcąc zwiększyć swój wpływ na proces treningu powinny przygotować się do wykorzystania w jego trakcie technologii. Takie działania mogą zwiększyć ich zaangażowanie i zrozumienie wskazówek trenerskich.

Ci sami badacze (Gould i in. 2019) zwracają uwagę, że jednym z największych wyzwań w sytuacji treningu sportowego jest utrzymanie uwagi sportowców podczas treningów i rozmów. Zawodnicy i zawodniczki z pokolenia Z szybko rozpraszają się i mają tendencję do „wyłączania się” przy zbyt długich instrukcjach. Takie reakcje wymagają od osób zajmujących się treningiem sportowym adaptacji i rozwijania nowych umiejętności, formułowania komunikatów tak, aby były one zwięzłe i precyzyjne. Ta cecha łączy się z wymogiem zmiany szybkości interakcji ze sportowcami z pokolenia Z. Badania Goulda i zespołu (2019) oraz wyniki badań zespołu Roberty Katz (2023) pokazują

że Zetki są przyzwyczajone do natychmiastowej informacji zwrotnej. Tak funkcjonują zarówno w przestrzeni mediów społecznościowych, w której dostają ją bardzo szybko, na przykład w postaci lajków, i oczekują tego samego podczas interakcji z otoczeniem. Spodziewają się szybkiej reakcji na swoje działania, co może powodować frustrację w sytuacjach, gdy na przykład proces oceny lub podejmowania decyzji przez trenerów i trenerki czy innych osób zaangażowanych w proces wspierania wykonania sportowego w ich odczuciu trwa za długo.

Ponieważ pokolenie Z dorastało w takim środowisku, w którym często dorośli nie mogli być ich przewodnikami w życiu i nie mogli uczyć ich nowych kompetencji związanych z technologiami cyfrowymi – młodzi z pokolenia Z nauczyli się sami odkrywać nowe rzeczy, bez autorytetów czy przewodników. W ich świecie autorytet, jak zademonstrowałem powyżej, cytując badania różnych badaczy i badaczek, buduje się nie przez hierarchię, lecz przez kompetencje. Prawdopodobnie dlatego młodzi sportowcy, o których pisze Gould ze współautorami (2019), często weryfikują informacje podawane przez trenerów. Podczas treningów tacy zawodnicy czy zawodniczki mogą sprawiać wrażenie, że sprawdzają czy kwestionują zalecenia trenera, co może wpływać na jakość relacji i treningów. Oczywiście z jednej strony pokazuje to, że w procesie treningu są autonomiczni, ale z drugiej strony może być interpretowane przez trenerów czy trenerki z poprzednich pokoleń jako brak zaufania.

Zaprezentowane tutaj badania pokazują, że problemy komunikacyjne w pracy ze sportowcami z pokolenia Z mogą wynikać zarówno z ich cyfrowych przyzwyczajeń, jak i z ich specyficznych cech związanych ze sposobami komunikacji, wyrażania emocji. Efektywne strategie trenerskie w pracy z pokoleniem Z powinny obejmować stosowanie świadomej komunikacji dopasowanej do potrzeb zawodników i zawodniczek, budowanie relacji opartych na zaufaniu, korzystaniu z wizualnych narzędzi oraz systematycznym i przemyślanym edukowaniu sportowców w zakresie podstawowych umiejętności komunikacyjnych.

Odporność psychiczna zawodników i zawodniczek w świetle badań

Analizując badania psychologów sportu, można wskazać jeszcze kilka innych, kluczowych tematów badawczych, które są badane, ponieważ pojawiają się w kontekście pracy z zawodnikami i zawodniczkami:

- rezyliencja i radzenie sobie z przeciwnościami w sytuacji treningu sportowego,
- perfekcjonizm i jego skutek, jakim może być wypalenie sportowe,
- depresja u elit sportowców.

Gould (2019) i współautorzy badania przeprowadzonego w 2019 roku zwrócili uwagę na zagadnienie rezyliencji i radzenie sobie z przeciwnościami w sytuacji treningu sportowego. Uznali go za to jeden z najtrudniejszych obszarów do rozwijania u młodych

sportowców. Zaobserwowali w badaniach, że zawodnicy często unikali trudnych sytuacji i wykazywali reakcje psychosomatyczne, takie jak zgłaszanie nieistniejących urazów, aby uniknąć presji. Badani trenerzy deklarowali, że w celu zwiększenia odporności psychicznej stosowali u zawodników i zawodniczek, z którymi pracowali, kontrolowane sytuacje stresowe podczas treningów, takie jak symulacje sytuacji pod presją czasu. Badania opublikowane przez Zarychtę i współautorów (2018) potwierdzają znaczenie rozwoju rezyliencji i wsparcia psychologicznego. Golding (2020) podkreśla, że sportowcy, którzy w młodym wieku uczą się adaptacji do stresu, rzadziej wykazują objawy lęku i depresji.

Badania przeprowadzone przez Currana i Hilla w 2019 roku dostarczają ważnych danych na temat zjawiska perfekcjonizmu i jego zmian na przestrzeni lat. Autorzy, opierając się na metaanalizie obejmującej dane z lat 1989–2016, wskazali, że perfekcjonizm – rozumiany jako dążenie do osiągnięcia wysokich standardów – jest cechą, która ulega nasileniu w kolejnych pokoleniach, a jej wzrost jest szczególnie widoczny w takich dziedzinach, jak: edukacja, życie zawodowe oraz sport. Curran i Hill (2019) podkreślają, że młodzi sportowcy często zmagają się z wysokimi oczekiwaniami własnymi i społecznymi, co sprzyja powstawaniu obaw przed porażką i prowadzi do emocjonalnego wyczerpania. W badaniu zaobserwowano, że wzrost poziomu perfekcjonizmu jest powiązany z negatywnymi skutkami dla zdrowia psychicznego, w tym z depresją, lękiem i wypaleniem sportowym. Perfekcjonizm zewnętrznie narzucony jest szczególnie szkodliwy w sporcie, ponieważ zawodnicy i zawodniczki często doświadczają ogromnej presji, aby spełnić oczekiwania trenerów, rodziców czy kibiców. Zwiększa to ryzyko zaburzeń lękowych i obniża satysfakcję z wykonania sportowego. Podobne wnioski wysunęli Madigan i współautorzy (2022), wskazując, że wzrost wypalenia sportowców jest wynikiem presji na osiągnięcie sukcesów oraz braku równowagi między rywalizacją a regeneracją. Badanie to ukazuje ponadto rosnące zagrożenie wypaleniem wśród badanych sportowców. Wyniki opublikowane przez tych badaczy pozwalają lepiej zrozumieć skalę omawianego zjawiska oraz dynamikę zmian zachodzących w tym obszarze. Te dwa badania wskazują, że zrozumienie mechanizmów perfekcjonizmu jest kluczowe w pracy trenerów i trenerek oraz innych osób zaangażowanych w pracę ze sportowcami. Świadomość tego, jak różne rodzaje perfekcjonizmu wpływają na zawodników i zawodniczki, może pomóc w opracowywaniu strategii psychologicznych, które promują zdrową motywację i ograniczają ryzyko wypalenia oraz kontuzji.

Innym obszarem, jakim zajmują się psychologowie sportu, jest zdrowie psychiczne sportowców i ryzyko depresji. Problem depresji jest poważnym wyzwaniem w grupach elit sportowców. Badania Schinke i współautorów (2024) oraz Zarychty i współautorów (2018) pokazują, że problem ten jest złożony i powszechny. Może to wynikać z ogólnej kondycji pokolenia Z, z tego, że jego kondycja psychiczna nie jest dobra, o czym piszą cytowani już powyżej Twenge (2023, 2024) i Haidt (2024). Zarówno Schinke (2024),

jak i Zarychta ze współautorami (2018) wskazują, że szczególnie krytycznym dla zdrowia psychicznego sportowców jest moment przejścia z poziomu juniorskiego na seniorski. To właśnie na tym etapie zawodnicy i zawodniczki muszą zmierzyć się z większą presją, wyższymi wymaganiami oraz często ograniczonym wsparciem społecznym. Dla wielu z nich jest to moment redefinicji własnej roli w sporcie i mierzenia się z nową rzeczywistością, co niejednokrotnie prowadzi do poczucia osamotnienia, zwątpienia i obniżenia nastroju. Sportowcy, będąc oceniani na podstawie wyników, doznają ogromnego przeciążenia emocjonalnego. Sytuacja ta zaostrza się w sytuacjach porażki lub kontuzji zawodnika, bo wtedy mogą oni mieć wrażenie utraty poczucia kontroli nad swoją karierą, co niekiedy może skutkować wycofaniem z aktywności lub rozwojem pełnoobjawowej depresji. Taka sytuacja może wywołać u nich uczucie bezsilności i izolacji, które znacząco zwiększają ryzyko depresji. Warto zaznaczyć, że depresja rzadko występuje jako jedyne zaburzenie psychiczne. Schinke ze współautorami (2024) zwraca uwagę, że często współwystępuje ona z zaburzeniami lękowymi, które zgłasza aż 14,6% sportowców, choć kliniczną diagnozę stawia się jedynie w 6% przypadków. Zarychta ze współautorami (2018) potwierdza, że problemy psychiczne u sportowców mają charakter złożony, a ich nasilenie często wzrasta w sytuacjach długiej rekonwalescencji lub trudności z pogodzeniem życia prywatnego z wymogami sportowej kariery. Badanie to wskazuje także na możliwe różnice płciowe. Wyniki sugerują, że kobiety mogą być bardziej narażone na objawy depresyjne niż mężczyźni, choć dane te wymagają dalszych badań. Wnioski z obu badań jasno wskazują, że skuteczna praca z elitami sportu wymaga stworzenia kompleksowego systemu wsparcia, także psychicznego. Przygotowanie trenerów i trenerek i innych osób wspierających sportowców, systematyczne i przemyślane rozwijanie strategii budowania odporności psychicznej oraz zapewnienie przestrzeni do otwartej rozmowy o trudnościach są niezbędnymi elementami wspierania zawodników i zawodniczek w dążeniu do celu.

Aby skutecznie pracować z zawodnikami i zawodniczkami należącymi do pokolenia Z, trenerzy i trenerki muszą przyjąć refleksyjne podejście, które będzie skoncentrowane na stałym analizowaniu i dostosowywaniu metod treningowych do specyficznych potrzeb tej grupy. Refleksja nad własnymi działaniami, a także świadomość problemów i zagrożeń wpłynie na lepsze rozumienie wyzwań związanych ze wspieraniem rozwoju sportowego zawodników i zawodniczek w drodze do sukcesu.

3. Jak wspierać sportowców z pokolenia Z w dążeniu do mistrzostwa sportowego – refleksyjność trenerska w działaniu

Trenerom i trenerkom pracującym z pokoleniem Z, które jest tak odmienne od poprzednich pokoleń, potrzebna jest wiedza o tej nowej grupie sportowców, refleksyjne podejście i readaptacja w pracy. Bycie refleksyjnym praktykiem oznacza zdolność do

krytycznej analizy własnych działań, ciągłego doskonalenia się oraz podejmowania świadomych decyzji w oparciu o doświadczenie, wiedzę naukową i intuicję. Donald Schon (1983, 1987) podkreśla, że refleksja w działaniu jest procesem dynamicznym, wymagającym od praktyka nie tylko głębokiego rozumienia teorii, ale także umiejętności twórczego reagowania na zmienne sytuacje: refleksja w działaniu nieuchronnie wiąże się z eksperymentowaniem (Schon, 1983). Oznacza to, że trenerzy i trenerki powinni mieć otwartość na nowe podejścia i metody, a także mieć odwagę testować je w nowym kontekście pracy, analizując ich efekty w czasie rzeczywistym. Refleksyjność jest nie tyle zaleceniem, co koniecznością wynikającą z charakterystyki tego nowego pokolenia: krótkich okresów koncentracji, potrzeby personalizacji treningu, zależności od technologii oraz trudności w radzeniu sobie z presją otoczenia.

J. Brzeziński (2016: 2) zwraca uwagę, że skuteczne oddziaływanie psychologiczne na jednostkę wymaga solidnej podstawy teoretycznej i podkreśla, że bez dobrej teorii empirycznej nie sposób zrozumieć, co dzieje się w psychice i zaprojektować oraz wdrożyć racjonalny plan oddziaływania. W pracy z młodymi sportowcami refleksyjny trener powinien opierać się na wiedzy naukowej nie tylko z zakresu psychologii sportu, teorii motywacji i technik zarządzania emocjami, ale także powinien interesować się zmianami społecznymi i ich wpływem na jednostki, jednocześnie dostosowując ją do realiów treningowych. Konieczność readaptacji trenera wynika z tego, że proces refleksyjny nie kończy się na jednorazowej modyfikacji działań – musi on być ciągłym dostosowaniem do dynamicznie zmieniającej się sytuacji zawodników i zawodniczek, a także ich reakcji. Bez tej readaptacji i solidnej praktyki opartej na dowodach (*Evidence-Based Practice*) trudno o trafne rozpoznanie potrzeb i racjonalne zaplanowanie interwencji wspierających ich rozwój w dążeniu do mistrzostwa sportowego

W planowaniu działań trenerskich narzędziem wpierającym refleksję może być zastosowanie modelu GROW (*Goal* – cel, *Reality* – rzeczywistość, *Options* – opcje, *Will* – wola), który z powodzeniem stosuje się w coachingu (Whitemore, 2011). Wprowadza on strukturę, która po adaptacji do potrzeb sportu angażuje osobę w aktywne współtworzenie procesu treningu sportowego. Biorąc pod uwagę potrzeby pokolenia Z w zakresie autonomii oraz potrzeby spłaszczonej hierarchii, zastosowanie go w pracy z pokoleniem Z może wzmacniać jego poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własny postęp. Zastosowanie modelu GROW może wpłynąć na zwiększenie motywacji, ale również na rozwój odporności psychicznej oraz skuteczniejsze zarządzanie emocjami.

Zastosowanie modelu GROW w refleksyjnej praktyce trenerskiej

1. *Goal* (Cel) – wyznaczanie celów rozwojowych

Pierwszym etapem modelu GROW jest określenie jasnych, mierzalnych i realistycznych celów. W kontekście pracy z pokoleniem Z cele te powinny być zindywidualizo-

wane, aby zawodnicy i zawodniczki mieli poczucie, że proces treningowy uwzględnia ich potrzeby i możliwości. Młodzi sportowcy cenią sobie autonomię i udział w wyznaczaniu własnych celów, co zwiększa ich motywację i zaangażowanie. Warto zwrócić uwagę na formę, w jakiej jest zdefiniowany cel, bo wyznaczony w sposób zrozumiały i atrakcyjny, wykorzystujący elementy wizualne, może wyznaczać kierunek działań, ale także wzmacniać jego poczucie kontroli zawodników i zawodniczek nad procesem treningowym, co jest kluczowe dla rozwijania ich sprawczości i wewnętrznej motywacji.

2. *Reality* (Rzeczywistość) – analiza aktualnej sytuacji

Kolejnym etapem jest analiza obecnej sytuacji zawodnika czy zawodniczki, uwzględniająca zarówno zasoby, jak i przeszkody utrudniające realizację celu. Refleksyjny trener powinien prowadzić ten proces w sposób, który wzmacnia samoświadomość zawodnika, np. przez stawianie pytań otwartych. Tego rodzaju zachęta do autorefleksji pozwala zawodnikowi lepiej zrozumieć własne emocje i strategie radzenia sobie z presją. Dla pokolenia Z, wychowanego w świecie natychmiastowego dostępu do informacji i szybkiego feedbacku, analiza rzeczywistości jest okazją do zrozumienia kontekstu własnych osiągnięć i trudności, co buduje ich rezyliencję.

3. *Options* (Opcje) – poszukiwanie możliwych rozwiązań

Etap *Options* koncentruje się na wspólnym opracowaniu strategii działania. Kluczowe jest, aby refleksyjny trener czy trenerka nie narzucał zawodnikowi czy zawodniczce gotowych rozwiązań, lecz zachęcał do poszukiwania rozwiązań, które najlepiej odpowiadają jego preferencjom i możliwościom. Młodzi sportowcy z pokolenia Z charakteryzują się potrzebą współtworzenia własnych doświadczeń i doceniają, gdy mają wpływ na wybór metod treningowych. Schon (1983) zwracał uwagę na znaczenie „refleksji nad refleksją”, czyli świadomego analizowania własnych wyborów i ich konsekwencji. W ten sposób zawodnik uczy się elastyczności i rozwija umiejętność kreatywnego rozwiązywania problemów, co wzmacnia jego odporność psychiczną i zdolność do podejmowania wyzwań. Pokolenie Z nauczone samodzielności w poszukiwaniu informacji i rozwiązań może z dużym zaangażowaniem chcieć uczestniczyć w takiej formie pracy. Warto jednak pamiętać o wyzwaniach komunikacyjnych i adaptacji formy i treści komunikatów.

4. *Will* (Wola) – zobowiązanie do działania

Ostatni etap modelu GROW obejmuje podjęcie zobowiązania do realizacji wybranego planu działań oraz ustalenie harmonogramu pracy tak, aby był on elastyczny i spójny. Zgodnie z podejściem refleksyjnym trener czy trenerka powinien wspierać zawodnika w monitorowaniu postępów i dostosowywaniu planu. W kontekście trenowania

pokolenia Z warto pamiętać, że często osoby z tej generacji zmagają się z trudnościami wynikającymi z presji społecznej oraz strachu przed porażką. Dlatego kluczowe jest zapewnienie jasnych ram działania i odpowiedniego wsparcia emocjonalnego. Stabilne środowisko wsparcia pozwala zawodnikom i zawodniczkom na świadome podejmowanie ryzyka i wzmacnia ich umiejętność wyciągania wniosków z niepowodzeń.

Model GROW jako narzędzie rozwoju odporności psychicznej i motywacji

Refleksyjna praktyka trenerska w oparciu o model GROW umożliwia zawodnikom stopniowe rozwijanie odporności psychicznej poprzez budowanie świadomości własnych emocji, zasobów i ograniczeń. Proces ten wspiera rozwój samoregulacji emocjonalnej oraz zwiększa ich zdolność do kontrolowania reakcji na stres i presję wynikającą z oczekiwań społecznych. Kluczową rolę odgrywa także aspekt motywacyjny, ponieważ aktywne zaangażowanie w wyznaczanie celów i współtworzenie planu treningowego zwiększa poczucie sprawczości i motywacji wewnętrznej. To podejście dopasowane do zawodników i zawodniczek z pokolenia Z, którzy muszą się mierzyć z konsekwencjami życia w świecie technologii cyfrowych oraz modeli wychowawczych rodziców (helikopterowego rodzicielstwa lub sejfetyzmu), które nierzadko negatywnie wpływają na ich dobrostan.

Podsumowanie

Bycie refleksyjnym praktykiem nie polega wyłącznie na reagowaniu na bieżące sytuacje, ale również na wyciąganiu wniosków z przeszłych doświadczeń oraz wdrażaniu nowych rozwiązań opartych na wynikach badań naukowych. W niniejszym tekście przytoczyłem ich wiele, z różnych dyscyplin. Dzięki zdolności do analizy własnych działań i korzystania z wiedzy naukowej, trenerzy i trenerki mogą lepiej dopasować swoje podejście do specyfiki zawodników i zawodniczek pokolenia Z. Solidna podstawa teoretyczna ułatwia projektowanie skutecznych planów treningowych, wsparcia psychologicznego oraz wpływa na jakość relacji w procesie przygotowywania osób z pokolenia Z do wykonania sportowego. Trenerzy i trenerki korzystający z badań nad pokoleniem Z potrafią lepiej zrozumieć potrzeby zawodników i zawodniczek oraz planować działania wspierające ich rozwój w sposób systematyczny i przemyślany. Refleksyjność w połączeniu z empiryczną wiedzą tworzą solidne podstawy skutecznego wspierania sportowców w osiąganiu mistrzostwa.

Bibliografia

- Bauman Z., (2006). *Płynna nowoczesność*. Wydawnictwo Literackie: Kraków.
Blecharz J. (2024). Wykład inauguracyjny w AWF Poznań 08.10.2024 pt. Jak wspierać sportowca z pokolenia Z w dążeniu do celu.

- Brzeziński J. (2016). Towards a comprehensive model of scientific research and professional practice in psychology. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(1), 2–10.
- Coe E. i in., (2022). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey Health Institute & Company <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Curran T., Hill, A.P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Flis J., Dębski M., (2023). Mądre głowy. Raport o zdrowiu psychicznym. Warszawa: Fundacja UNAWEZA https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_Raport-final.pdf
- Golding L., Gillingham R.G., Perera N.K.P. (2020). The prevalence of depressive symptoms in high-performance athletes: a systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 48(3), 247–258. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1713708>
- Gould D., Nalepa J., Mignano M. (2019). Coaching Generation Z Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32, 1–34. 10.1080/10413200.2019.1581856.
- Grzymała-Kazłowska A. (2013). Od tożsamości i integracji do społecznego zakotwiczenia – propozycja nowej koncepcji teoretycznej. Ośrodek Badań nad Migracjami. https://www.migracje.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2016/10/WP_64122_2.pdf
- Haidt J., (2024). The Anxious Generation, Leonard N. Stern School of Business, New York
- Hill J., Kim M., Oja B.D., Kim H.S., Lee H.-W. (2024), Innovation is the key: identifying factors to increase career satisfaction and psychological well-being in millennial and generation Z sport employees, *Sport, Business and Management*, t. 14 nr 3, s. 360–379. <https://doi.org/10.1108/SBM-05-2023-0064>
- Katz R., Oglive S., Shaw J., Woodhead L. (2021). Gen Z, Explained, The Art of Living in a Digital Age, Stanford University, Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences (CASBS).
- Larsen B, Luna B. Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neurosci Biobehav Rev.* (2018) 94: 179–95. 10.1016/j.neubiorev.2018.09.005. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8848548/pdf/fpubh-09-793868.pdf>
- Madigan D.J., Curran T., Stoeber J., Hill A.P., Smith M.M., & Passfield L. (2019). Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(3), 167–175. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0287>
- Madigan D., Olsson L., Hill A., Curran T. (2022). Athlete Burnout Symptoms Are Increasing: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Average Levels From 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44. 10.1123/jsep.2020-0291.
- Marciano L, Ostroumova M., Schulz P.J., Camerini A.L. Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health.* 2022 Feb 1; 9: 793868. doi: 10.3389/fpubh.2021.793868. PMID: 35186872; PMCID: PMC8848548. dostęp <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35186872/>
- Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK). (2023). *Nastolatki 3.0 – Raport z badań*. Warszawa: NASK. Dostępne na stronie: <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/mlodziez-w-internecie-raport-nastolatki-31>
- Parker K., Czech D., Burdette T., Stewart J., Biber D., Easton L., Pecinovsky C., Carson S., Mcdaniel T. (2012). The Preferred Coaching Styles of Generation Z Athletes: A Qualitative Study. *Journal of Coaching Education*. 5. 5-23. 10.1123/jce.5.2.5. <https://www.researchgate>.

- net/publication/306053005_The_Preferred_Coaching_Styles_of_Generation_Z_Athletes_A_Qualitative_Study
- Rideout V., Peebles A., Mann S., Robb M.B. (2022). Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021. San Francisco, CA: Common Sense, dostęp: 8.09.2024 https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf
- Schinke R. J., Henriksen K., Moore Z.E., Stambulova N., Bartley J., Cosh S., Wagstaff C.R.D., Quartirolli A., Wylleman P., Maher C.A., Zhang L., Si G., Kenttä G., Zhang C.-Q., Li Y., Küttel A., Brandão R., Wong R. (2024). International society of sport psychology position stand: Elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 775–801. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2359872>
- Schön D. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. London: Temple Smith.
- Schön D.A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. Jossey-Bass.
- Siekańska M., Blecharz J. (2018). Dlaczego współczesny sport potrzebuje psychologii. *Przegląd Psychologiczny* 2018, t. 61, nr 1, s. 11–36.
- Suchecką J. (2023). *Pokolenie zmiany. Młodzi o sobie i świecie który nadejdzie*. Warszawa: Wyd. WAB.
- SWPS, (2024). Polskie zetki pytają polskie zetki. Raport Gen Z o sobie i otaczającym ich świecie. Jakie są polskie Zetki. Insights o generacji bez generalizacji. <https://www.they.pl/polskie-zetki/>
- Tirotchi S. (2024). Generation Z, values, and media: From influencers to BeReal, between visibility and authenticity. *Frontiers in Sociology*, 8, Article 1304093. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1304093>
- Twenge J.M. (2023). iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości. Wyd. Smak Słowa: Sopot.
- Twenge J.M. (2024). *Pokolenia. Prawdziwe różnice między pokoleniami X,Y,Z, baby boomersami i cichym pokoleniem oraz co one oznaczają dla przyszłości zachodniego świata*. Wyd. Smak Słowa: Sopot.
- Whitmore J. (2011). *Coaching. Trening efektywności*. Wyd. G+J Gruner Jahr.
- Zarychta i in. (2018). Depresja wśród elity sportowców. *Przegląd Psychologiczny*, 61(1), s. 37–60.

Charakterystyka młodzieży z pokolenia Z w perspektywie aktywności sportowej

Koniec XX wieku, wraz z rozwojem technologii cyfrowych i Internetu, zainicjował erę płynnej rzeczywistości. Pierwsze ćwierćwiecze kolejnego wieku pokazało, że cyfrowa transformacja wpłynęła na kulturę, edukację i styl życia pokolenia Z, które wychowywało się w dobie mediów społecznościowych i globalnej sieci zależności. Cechą wyróżniającą osoby z pokolenia Z jest dążenie do autentyczności, ale też potrzeba uwagi i akceptacji. Badacze i badaczki z różnych dyscyplin naukowych podkreślają wpływ indywidualizmu oraz zmian społecznych na ich zachowanie.

wanie. Także w kontekście sportu pokolenie to stanowi wyzwanie. Nowa rzeczywistość zdominowana przez technologie cyfrowe kształtuje sposób myślenia młodych sportowców, co wymaga od trenerów i trenerek refleksyjnej postawy. Muszą oni/one dostosowywać swoje podejście, kładąc nacisk na elastyczność, indywidualizację oraz wsparcie psychologiczne. Dzięki temu mogą lepiej rozumieć potrzeby zawodników i wspierać ich rozwój, tworząc skuteczne strategie treningowe.

Słowa kluczowe: pokolenie Z, psychologia sportu, technologie cyfrowe, refleksyjny trener/trenerka

Characteristics of Generation Z youth from the perspective of sports activity

The end of the 20th century, accompanied by the advent of digital technologies and the internet, marked the beginning of the fluid reality era. The first quarter of the 21st century showed that digital transformation has significantly impacted the culture, education, and lifestyle of Generation Z, a cohort that matured during the proliferation of social media and a global network of dependencies. A salient characteristic of Generation Z is their pursuit of authenticity, coupled with a pronounced need for attention and acceptance. Scholars from diverse academic fields highlight the influence of individualism and societal changes on their behaviour. In sports, this generation poses unique challenges. The reality, dominated by digital technologies, shapes the cognitive framework of young athletes, requiring a reflective approach from coaches. These professionals must adapt their methodologies, emphasizing flexibility, individualization, and psychological support. By doing so, they can better comprehend the athletes' needs and facilitate their development, thereby creating effective training strategies.

Key words: Generation Z, sports psychology, digital technologies, reflective coach