

نگاهے بر ابعاد روان شناختے و سبک زندگی

# نسل Z

(متولدین دهه‌های هشتاد و نود)

دکتر زهره نورک



تهران، ۱۴۰۱

سرشناسه : نوری، زهره، ۱۳۴۹-  
عنوان و نام پدیدآور : نگاهی بر ابعاد روان‌شناختی و سبک زندگی نسل Z (متولدین دهه‌های هشتاد و نود) / زهره نوری.  
مشخصات نشر : تهران: بوی کاغذ، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری : ۱۹۴ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
شابک : 978-622-6070-62-1  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا  
موضوع : نسل زد -- ایران -- نگرش‌ها  
موضوع : Generation Z -- Iran -- Attitudes  
موضوع : برخورد نسل‌ها -- ایران  
موضوع : Conflict of generations -- Iran  
رده بندی کنگره : HQ۷۹۹/۲  
رده بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۵۶۵۵۱

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر شمالی، کوچه مجد، شماره ۵،

واحد یکم غربی، کدپستی: ۱۴۱۸۹۴۵۸۵۳

تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۸۴۹۱ تلفن همراه: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵۹۳

تارنما: [www.booka.ir](http://www.booka.ir)

رایانامه: [info@booka.ir](mailto:info@booka.ir)



نشر بوی کاغذ (بوکا)

نگاهی بر ابعاد روان‌شناختی و سبک زندگی نسل Z

(متولدین دهه‌های هشتاد و نود)

دکتر زهره نوری

چاپ و صحافی: منگام

مدیر تولید: احمد رمضانی

چاپ: اول، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۶۲-۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۹
<b>بخش اول: نسل Z</b>	۱۳
طبقه‌بندی نسل‌ها در فرهنگ غربی	۱۳
طبقه‌بندی نسل‌ها در ایران	۱۶
نسل Z	۱۹
ویژگی‌های متمایزکننده نسل Z از نسل‌های دیگر	۲۴
۱. جو رقابتی سنگین بین افراد نسل Z وجود دارد	۲۴
۲. نسل Z بدبین و فردگرا است	۲۵
۳. نسل Z بر مسائل مالی تمرکز دارد	۲۷
۴. نسل Z کارآفرین است	۲۷
۵. نسل Z علاوه بر ارتباط مجازی، به ارتباط رودررو نیز علاقه‌مند است	۲۹
۶. نسل Z ترجیح می‌دهد مستقل کار کند	۳۰
۷. نسل Z از تغییر استقبال می‌کند	۳۲
۸. نسل Z با فناوری نفس می‌کشد	۳۳
۹. نسل Z نسل اخلاقی است	۳۳
۱۰. نسل Z والدین والدین خود هستند	۳۴
۱۱. نسل Z دائماً عطش محتوای آنلاین را دارند	۳۵
۱۲. نسل Z نسلی پرمشغله است	۳۶
۱۳. نسل Z نسل‌های قبل از خود را به فرهنگ خود جذب می‌کند	۳۷
روند رشد و تغییرات در نسل Z	۳۷
هویت‌یابی نسل Z	۴۱

۵۲	..... نسل Z و خانواده
۵۷	..... تفاوت نسل Z ایرانی با سایر هم‌نسلان خود در جهان
۶۱	<b>بخش دوم: اینترنت و نسل Z</b>
۶۱	..... دنیای اینترنت
۶۳	..... اینترنت و شکل‌گیری تفکر در نسل Z
۷۳	..... مزایای استفاده صحیح از اینترنت
۷۴	..... ۱. بازی
۷۶	..... ۲. شبکه‌های اجتماعی
۷۷	..... ۳. تماس‌های تصویری یا متنی
۷۸	..... ۴. استفاده از موتورهای جست‌وجو
۷۸	..... ۵. تماس‌های ناشناس
۷۹	..... ۶. تماشای فیلم و سریال
۷۹	..... ۷. خرید آنلاین
۸۱	..... ۸. موسیقی
۸۱	..... ۹. تولید محتوا
۸۲	..... ۱۰. گپ با افراد آشنا و ناآشنا
۸۲	..... ۱۱. گرفتن و فرستادن عکس در صفحات مجازی
۸۳	..... ۱۲. اعلام وضعیت/ موقعیت
۸۳	..... ۱۳. ترندسازی
۸۴	..... ۱۴. ساخت صفحات شخصی
۸۴	..... ۱۵. ایجاد سایت برای مشاغل و موسسه‌های شخصی و تبلیغات
۸۵	..... ۱۶. تبادل اطلاعات علمی
۸۶	..... ۱۷. دوست‌یابی، همسربابی و ملاقات با افراد جدید
۸۹	..... ۱۸. آشنایی با مسائل جنسی
۸۹	..... خطرات استفاده نادرست از اینترنت
۹۱	..... ۱. دسترسی آسان به سایت‌های هرزه‌نگاری و سایت‌های خشن
۹۲	..... ۲. مخارج مادی استفاده از اینترنت

۹۳.....	۳. داتلود بدافزار (ویروس).....
۹۴.....	۴. معضلی به نام سلفی.....
۹۶.....	۵. بر هم خوردن تصویر بدنی فرد از خود.....
۹۷.....	۶. مزاحمت سایبری.....
۹۸.....	۷. برهم خوردن ارتباطات خانوادگی و انسجام خانواده.....
۹۹.....	۸. حواس پرتی.....
۱۰۰.....	۹. نسل Z زندگی می‌کند، اما نه آن‌گونه که ما می‌شناسیم.....
۱۰۰.....	۱۰. صرف وقت زیاد در اینترنت.....
۱۰۱.....	۱۱. عبور از خط قرمزهای والدین.....
۱۰۳.....	۱۲. استفاده خود والدین از دنیای مجازی.....
۱۰۴.....	<b>بخش سوم: بهداشت روانی و سلامت جسمانی نسل Z</b> .....
۱۰۴.....	نسل Z و پاندمی کرونا.....
۱۰۹.....	نگرانی‌های نسل Z.....
۱۱۱.....	۱. بهداشت روانی نسل Z.....
۱۱۵.....	۲. اعتیاد به اینترنت.....
۱۱۸.....	۳. عوارض جسمانی استفاده نامناسب از اینترنت.....
	<b>بخش چهارم: چگونه والدین می‌توانند استفاده نسل Z از فضای مجازی را کنترل کنند؟</b> .....
۱۲۴.....	محدودسازی و اعمال کنترل‌های لازم.....
۱۳۲.....	آنچه والدین باید درباره حریم خصوصی آنلاین بدانند.....
۱۳۵.....	محافظت از فرزندان در مقابل آزار و اذیت اینترنتی.....
۱۳۶.....	آموزش فرزندان در زمینه ارسال تصاویر یا پیام‌های جنسی.....
۱۳۹.....	مراقبت از سلامت جسمانی کودکان و نوجوانان در استفاده از اینترنت.....
۱۴۵.....	فعالیت‌های جسمانی کودکان.....
۱۴۸.....	نسل Z به کجا می‌رود؟.....
۱۵۱.....	سخن آخر.....
۱۵۷.....	

۱۵۹	..... فهرست منابع
۱۵۹	..... کتابنامه فارسی
۱۶۰	..... کتابنامه انگلیسی
۱۶۲	..... تارنماهای اینترنتی
۱۶۵	..... پیوست‌ها
۱۶۵	..... پیوست الف: جدول نگرانیهای والدین
۱۶۷	..... پیوست ب: گفتگو با دکتر نعمت‌الله فاضلی
۱۷۵	..... واژه‌نامه تخصصی
۱۷۵	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۸۴	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

www.boook.ir

## پیش‌گفتار

اکنون که این کتاب در دست‌ان شماسست، گواهی است بر این امر که بنا بر موقعیت شغلی، اجتماعی یا خانوادگی خود به عنوان روان‌شناس، پژوهشگر، آموزگار یا پدر و مادر با کودکان و نوجوانانی سروکار دارید که در دهه‌های هشتاد و نود خورشیدی متولد شده‌اند؛ کودکان و نوجوانانی که سبک زندگی و انتخاب‌ها و ارزش‌ها و معیارهای متفاوت و مخصوص به خودشان را برای زندگی دارند و این حجم عظیم از تفاوت شما را اگر نه متعجب بلکه عمیقاً به فکر فرومی‌برد. شاید بارها با خود اندیشیده‌اید که اینها دیگر چه جور انسان‌هایی خواهند شد! احتمالاً بسیار مشتاق هستید دلیل این همه تفاوت سبک زندگی و انتخاب‌های آنها را با خودتان بدانید. می‌خواهید آنها را بشناسید و راه‌های درک کردن، کنار آمدن و راهنمایی و کنترل مناسب این نسل نوظهور و شگفت‌انگیز را بدانید.

به عنوان یک متخصص روان‌شناسی کودک و نوجوان باید یادآور شوم که برای اینکه بتوان در هر زمینه‌ای راهکاری ارائه داد، در ابتدای امر باید آن موضوع را کاملاً شناسایی کرد. از این رو در این کتاب به شناسایی و بررسی کودکان و نوجوانان امروزی که در تمام دنیا به نام «نسل Z» شناخته می‌شوند، پرداخته‌ایم تا برای خوانندگان گرامی قابل فهم‌تر و کاربردی‌تر باشد.

«نسل Z» یا «زومرها» که با نام‌های «نسل اینترنت»، «نسل دیجیتال» و «دیجیتال‌زادگان» نیز شناخته می‌شوند، شامل افرادی است که حدوداً از اواسط دهه نود میلادی تا سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ به دنیا آمده‌اند. در ایران به متولدین دهه هشتاد به بعد می‌توان عنوان «دیجیتال‌زاده»، «نسل دیجیتال» و «نسل Z» را اطلاق کرد. آنها از نسل والدین خود که معمولاً از «نسل Y» هستند کاملاً

متمايزند. افراد اين نسل از روزی که به دنيا آمدند دنياي ديجيتال را تجربه کرده‌اند و زندگی بدون اينترنت برای آنها گنگ و مبهم و حتی غيرقابل تصور است. «نسل Z» به طور گسترده‌ای در اطراف خود با فناوری‌های پیشرفته‌ای مانند شبکه جهانی اينترنت، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌های فوری، خدمات پیام کوتاه، ام‌پی‌تری پلیرها، کامپیوتر، تبلت و گوشی‌های هوشمند مواجه بوده‌اند، از این رو به شهروندان ديجيتال یا ديجيتال‌زادگان معروف هستند.

والدين اين افراد اغلب از «نسل Y» می‌آیند. در ايران به طور تقریبی متولدین بین سال‌های ۱۳۵۵ تا ۱۳۷۰ را «نسل Y» می‌نامند. لازم به ذکر است که نسل بعد از «نسل Y» که در ايران متولدین دهه هفتاد را شامل می‌شود به «نسل هزاره»<sup>۱</sup> معروف هستند که برخی از آنان تشکیل خانواده داده‌اند. فرزندان دهه هفتادی‌ها که اکنون بسیار خردسال هستند را نسل آلفا<sup>۲</sup> نام‌گذاری کرده‌اند که در فرصت‌های بعدی به این نسل نیز خواهیم پرداخت.

«نسل Y» نسلی هستند که به اصطلاح مهاجران دنياي ديجيتال هستند، چرا که در کودکی و نوجوانی آنها دنياي ديجيتال وجود نداشت و هنگامی که دوران نوجوانی یا جوانی خود را سپری می‌کردند، فناوری ديجيتال پدیدار شد و برخی از آنها (و نه همه آنها) این پدیده نوظهور را پذیرفته و از دنياي واقعی به دنياي مجازی مهاجرت کردند و برخی نیز با آن کنار نیامده و جز در حد رفع نیازهای روزمره خود نتوانستند با این دنياي چن بُعدی و درهم پیچیده مجازی ارتباط برقرار کنند. همچنین افراد «نسل Y» اولین نسلی هستند که به والدين خود آموزش می‌دهند. برای مثال چگونگی استفاده از تلفن همراه یا کامپیوتر یا حتی یک استفاده ساده از دی‌وی‌دی پلیر را به والدين خود آموزش می‌دهند. «نسل Y» والدين «نسل Z» هستند و با اینکه به طور معمول این نسل، خود دنياي ديجيتال را تکمیل کرده و روزبه‌روز آن را گسترده‌تر می‌کنند و در اختیار «نسل Z» قرار می‌دهند، با این حال، به لحاظ اخلاقی-تربیتی و حتی باورهای اعتقادی تفاوت‌ها

- 
1. Millennial generation
  2. Alpha generation



و اختلافات عمیقی با فرزندان خود دارند.

مهم‌ترین علت این اختلافات عمیق، ظهور و وجود اینترنت است. به‌راستی اینترنت بزرگ‌ترین برهم‌زننده روند تمدن در تاریخ است. اینترنت موجب ظهور نسلی شده است که ارتباطات و اطلاعات مونس دائمی آنها است. آنها بدون زحمت می‌توانند هر چه می‌خواهند یاد بگیرند؛ به سادگی شغل موردنظر خود را راه‌اندازی کنند؛ پیشرفت شغلی داشته باشند؛ در اینترنت یک شغل جانبی داشته باشند؛ تصمیمات بزرگ بگیرند؛ برای خرید کردن به سادگی قیمت‌ها را مقایسه کنند و به همان راحتی خرید کنند؛ آنها نسلی هستند که می‌توانند صدای خود را به گوش دنیا برسانند؛ شبکه‌های اجتماعی جهان‌شمول بسازند و خیلی کارهای دیگر انجام دهند.

امروزه «نسل Z» می‌تواند فقط در طول چند ساعت اخبار و تفسیرهای مختلف از رویدادهای جهان، پیشرفت‌های علمی و اختراعات و ابداعات جدید و حتی تغییرات سیاسی و فکری در هر نقطه از جهان را کسب کند، اطلاعات و ارتباطاتی که هفت روز هفته و بیست و چهار ساعته در اختیار آنهاست و آنها را از نسل‌های پیشین خود متفاوت کرده است. «نسل Z» به لحاظ سبک و سیاق زندگی و تعاملات بین فردی بیش از اینکه به خانواده و اجداد خود شبیه باشند، به شدت شبیه یکدیگر هستند. برای مثال یک نوجوان آمریکایی امروزه بیشتر از اینکه سبک زندگی‌اش شبیه به پدر بزرگش باشد، شباهت بسیار به هم‌سن‌وسالان خود در چین دارد. استفاده از این دنیای بی‌انتهای ارتباطات و اطلاعات تمام ناشدنی حتی آنها را بیشتر سر ذوق می‌آورد تا تلاش کنند اینترنت و استفاده از آن را بیشتر و بهتر و سریع‌تر کنند. البته امکانات، امتیازات و در نهایت این تفاوت‌ها به آنها برتری نسبت به سایرین نمی‌دهد، بلکه از آنها نسلی متفاوت با دیدگاه‌های متفاوت از زندگی ساخته است. این تفاوت جهان‌شمول است و کودکان و نوجوانان همه کشورها و تمامی فرهنگ‌ها را تحت پوشش خود قرار داده است. از این رو در کشور ما نیز این تفاوت‌های عمیق به سادگی دیده می‌شود.

مشاهده این تفاوت‌ها، تناقضات و تعارضات همراه با اختلافات عمیق آنها با والدینشان در جلسات مشاوره با نوجوانان و جوانان «نسل Z» نشان می‌دهد که بسیاری از خانواده‌ها هیچ شناختی از فرزندان خود ندارند. فرزندان که همان‌طور که گفته شد هیچ شباهتی به خانواده خود ندارند و این موضوع در خانواده‌ها مشکلات عدیده‌ای در ارتباط با فرزند پروری و کنترل فرزندان ایجاد کرده است. در بُعد اجتماعی، قضیه حتی از این پیچیده‌تر است. سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی که عموماً مسن هستند، نه شناختی از این نسل دارند و نه درک درستی از آنچه قرار است در آینده بسیار نزدیک اتفاق بیفتد. آنها نیز سردرگم هستند و نمی‌دانند با نسلی که شاید بتوان آنها را «نسل ازما بهتران» نامید، چگونه تعامل کرده و موجبات رضایت و آسایش آنها را فراهم آورند.

مشاهده این موارد این‌جانب را بر آن داشت، نگاهی دقیق به این نسل انداخته و وجوه تاریک «نسل Z» را برای والدین، روان‌شناسان، مشاوران، سیاستمداران، برنامه‌ریزان و مسئولان آموزش و پرورش آشکار کرده و دلایل این اختلافات و تعارضات را بررسی نمایم و در مورد راهکارهای عملی هدایت و کنترل فرزندان در دنیای مجازی، اطلاعات لازم را برای متولیان امر به رشته تحریر درآورم. این کتاب حاصل تجارب کاری و مشاهده و مشاوره با نوجوانان و خانواده‌هایشان، همچنین دو سال مطالعه منابع غیرفارسی در این زمینه است. امیدوارم خدمت کوچکی باشد به هموطنان عزیزم.

**دکتر زهره نوری**

روانشناس و متخصص

امور تربیتی کودکان و نوجوانان

Znourii@yahoo.com

## بخش اول

### نسل Z

برای بررسی بهتر و دقیق‌تر «نسل Z» و تفاوت آنها با سایر نسل‌های پیش از خود، اجازه دهید نگاهی اجمالی بر تعریف نسل و تفاوت نسل‌ها داشته باشیم. در تعریف نسل، بین جامعه‌شناسان توافقی کلی وجود ندارد، با این حال، بر پایه تعاریف آبرکرامبی<sup>۱</sup> و هیل<sup>۲</sup>، «نسل» شامل گروهی از افراد است که در بازه زمانی واحدی به دنیا آمده‌اند و تجارب، منافع و دیدگاه‌های مشترکی دارند و نسبت به این تجارب و منافع آگاهی کامل دارند. آنچه در طبقه‌بندی این نسل‌ها باید در نظر گرفت تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی این گروه‌های سنی با سایر نسل‌های پیش و پس از خود است. به عبارت دیگر، زمانی گروه‌های سنی به لحاظ جمعیت شناختی «نسل» شناخته می‌شوند که ویژگی‌های فرهنگی و جمعیت شناختی متمایز و قابل توجهی نسبت به دیگر گروه‌های سنی داشته باشند. حال بر اساس این ویژگی‌های متمایزکننده به طبقه‌بندی نسل‌ها در هشتاد سال اخیر در فرهنگ غربی و سپس در ایران می‌پردازیم.

#### طبقه‌بندی نسل‌ها در فرهنگ غربی

در غرب پس از جنگ جهانی دوم سه نسل مختلف شناسایی شدند:  
- «نسل X» که شامل متولدین سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۸۱ است (در ایران متولدین قبل از دهه پنجاه شمسی)؛

---

1. Abrecrombie  
2. Hill

یک راه عالی برای درگیر کردن «نسل Z» در تعاملات انسانی به صورت حضوری، برگزاری جلسات هفتگی تیمی است که همه را دور هم جمع می‌کند تا دستاوردهای خود را بازگو کنند و مورد تقدیر سایرین قرار بگیرند. شاید اعضای «نسل Z» لزوماً نیازی به تأیید در خود احساس نکنند، اما این در طبیعت هر انسانی نهفته است که می‌خواهد از او قدردانی به عمل آید. این حرکت کوچک به آنها کمک می‌کند احساس خوب و خوش‌بینی لازم را نسبت به کار خود داشته باشند.

#### ۶. نسل Z ترجیح می‌دهد مستقل کار کند

اغلب هم‌نسلان من (نسل Y) وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدند، اولین کاری که پیدا کردند را دودستی چسبیدند و بسیار هم سپاسگزار یافتن آن شغل بودند. معمولاً هم استخدام در ادارات و سازمان‌ها از جمله مشاغلی بود که نسل من به دنبال آن بودند. به قول معروف یک آب‌باریکه‌ای باشد و ما باشیم و یک کار هرروزه مشخص و حقوق بازنشستگی! معمولاً هم تا زمان بازنشستگی، افراد شغل خود را عوض نمی‌کنند. اما «نسل Z» به هیچ وجه این سبک زندگی را نمی‌پسندد. آنها دوست ندارند در یک شغل ثابت با ساعت کار مشخص برای خود محدودیت ایجاد کنند. افراد «نسل Z» آزادی خود را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهند.

به عنوان مثال، پسر علی‌رضا که یک جوان «نسل Z» است، تا وقتی در یک محیط کار می‌ماند که برایش جذاب و چالش‌برانگیز باشد. او شغل خود را که در زمینه رباتیک است را عوض نمی‌کند، بلکه محیط‌های شغلی خود را تغییر می‌دهد. او محیط‌های جدید، چالش‌های جدید، حتی آدم‌های جدید با تجربیات خاص خود و آزادی عمل و انتخاب را، به بودن طولانی‌مدت در یک محیط تکراری با آدم‌های تکراری و قوانین دست‌وپا گیر و محدودکننده ترجیح می‌دهد. این نسل در جست‌وجوی آزادی است و این امر انتظاراتی را به وجود می‌آورد که ممکن است بزرگ‌ترها را متعجب و خشمگین کند.

افراد «نسل Z» اگر کار دیگری پیدا کنند که پول بیشتر، چالش برانگیزتر، فرصت سفر یا تغییر ایجاد کند، ترسی از ترک کار خود، حتی اگر یک شغل عالی باشد، ندارند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که افراد «نسل Z» انتظار دارند محل کار و زمان کارشان را خودشان انتخاب کنند. آنها برای فرار از فضای سنتی اداری، ساعت‌ها از فناوری استفاده می‌کنند. آنها درباره محیط فیزیکی کار نیز مانند نسل ماقبل خود فکر نمی‌کنند.

هم‌نسلان من (نسل Y) عموماً محیط کار مشترک را ترجیح می‌دهند. این امر فرهنگ‌ها و ساختارهای متداول محیط کار را با چالش روبه‌رو کرده است. در حقیقت، بسیاری از ادارات، دفترها را حذف کرده و دیوارهای اتاق‌ها را پایین آورده‌اند تا تعامل بیشتری بین افراد ایجاد شود. با این وجود مطالعات اخیر نشان می‌دهد که دفاتر کاملاً باز ممکن است کارمندان را از کار مشترک دل‌سرد کند. سروصدا و عدم حفظ حریم خصوصی می‌تواند افراد بیشتری را به کار در خانه و یا حفظ حریم شخصی و نشنیدن صداهای محیطی با استفاده از هدفون سوق دهد. از آنجا که انواع مختلف کار به سطوح مختلفی از همکاری، تمرکز و انعکاس آرامش نیاز دارند، مکان‌های کاری ایدئال شامل فضایی برای کنار هم بودن و فضاهای دیگری برای تنها بودن است.

تأکید بر حریم خصوصی احتمالاً در «نسل Z» شدت خواهد گرفت. آنها برخلاف «نسل Y» با ماهیت‌های فردی و رقابتی پرورش یافته‌اند. به همین دلیل ممکن است شاهد تغییر روند کار از مشاغل مشترک به سمت محیط‌های فردگرایانه و رقابتی‌تر باشیم. حتی علائمی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد «نسل Z» بیشتر به دنبال ایجاد کسب‌وکار خود هستند، به خصوص پس از اینکه مدتی در یک شرکت بوروکراتیک سنتی کار کردند. آنها دنبال آزادی بیشتر برای بروز خلاقیت‌های خود و بیزار از داشتن رئیس و پاسخگو بودن به روسا هستند.

بخش سوم

## بهداشت روانی و سلامت جسمانی نسل Z

### نسل Z و پاندمی کرونا

بیماری همه‌گیر کرونا بر تمامی نسل‌ها در تمامی کشورها و فرهنگ‌های جهان تأثیر بسیار داشته است. «نسل Z» شاید بیش از سایر افراد در همه جهان از تبعات این پاندمی آسیب دیده است تا خود بیماری. آسیب‌های روانی ناشی از کرونا تا سال‌ها و چه‌بسا تا پایان عمر این نسل با آنها خواهد بود. نسلی که از کودکی مورد آزمایش، بررسی، قضاوت و درجه‌بندی قرار گرفته‌اند؛ نسلی که همیشه از آنها انتظار می‌رفت برتری، رقابت و موفقیت داشته باشند. اما در سایه کوید - ۱۹، در سراسر جهان با نسلی از دانش‌آموزان ترک تحصیل‌کرده با آینده‌ای مبهم و نامشخص روبه‌رو هستیم.

وقتی خبرنگاران خبرگزاری گاردین<sup>۱</sup> در اروپا از افرادی که در اواخر نوجوانی و اوایل بیست‌سالگی بودند، پرسیدند که پاندمی کرونا چه تغییری در زندگی و احساسات آنها ایجاد کرده است، پاسخ‌ها بیش از حد انتظار موجب سرخوردگی بود. آنها فرای نقدهای بسیار تند به فرهنگ سرمایه‌داری، عنوان کردند که از دست دادن شغل، تضعیف روابط دوستانه و دوری از محیط تحصیل آنها را به شدت سرخورده کرده است.

نشریه «بیزینس اینسایدر»<sup>۲</sup> نیز در مقاله‌ای به بروز همه‌گیری کرونا و تأثیرات آن بر «نسل Z» پرداخته و نوشته بود این نسل (که مسن‌ترین اعضایش اکنون حدود بیست و پنج ساله هستند)، از نظر مالی بیش از متولدین سایر نسل‌ها از

---

1. The Guardian  
2. Business Insider

همه‌گیری کرونا ضربه خورده و احتمال تکرار شرایطی شبیه به بحران مالی ۲۰۰۸ برای اعضای این نسل وجود دارد. این نسل از جوانان مانند نسل‌های قبلی خود در تحرکات پس از بحران سال ۲۰۰۸ آماده‌اند تا از نحوه برخورد نخبگان سیاسی با این بیماری همه‌گیر انتقاد کنند. آنها می‌دانند که مالیات بیشتری خواهند پرداخت؛ بدهی‌های شخصی بیشتری را تحمل خواهند کرد و بیشتر از هر نسلی بعد از جنگ جهانی دوم، با عدم اطمینان درباره آینده و شغل و سرمایه خود روبه‌رو هستند.

آنها درک می‌کنند که علاوه بر پیامدهای کووید-۱۹، در آینده‌ای نزدیک با وضعیت اضطراری آب‌وهوا مواجه خواهند شد. شواهد نشان می‌دهد در «نسل Z» ناامیدی عمیقی نسبت به شرایط حال و آینده وجود دارد. در حالی که افراد مسن عمدتاً خطرات جسمی ناشی از کووید را متحمل می‌شوند، جوانان خطرات مربوط به سلامت روانی این پاندمی مرگ‌بار را متحمل می‌شوند. خشم و ناامیدی در این نسل آشکار است، اما نتیجه سیاسی که آنها از شرایط به وجود آمده از پاندمی کرونا گرفته‌اند این است که جامعه توسط قدیمی‌ها اداره می‌شود، برای قدیمی‌ها!

در دوران کرونایی به جوانان دستور داده شد تا برای محافظت از جان نسلی که قبلاً جوانی خود را کرده‌اند، زندگی و جوانی خود را به حالت تعلیق درآورند. این در حالی بود که آنها بدون پول و حمایت به حال خود رها شدند. آنها به تلخی مشاهده کردند که سیاستمداران از هر طرف برای حفظ محافظه‌کاری اجتماعی و برآوردن نیازهای مادی دولتمردان، سرمایه‌داران، صاحبان خانه‌ها، صاحبان مشاغل و کسانی که از قبل در مسیر شغلی پایدار قرار داشتند و سواس زیادی به خرج می‌دهند. «نسل Z» به این واقعیت تلخ پی برد که آنها فقیرتر از والدین خود خواهند بود و آینده‌ای که برای این نسل تصور می‌شود به طور کلی

۱. مجموعه‌ای از مشکلات اقتصادی که اولین بار در سال ۲۰۰۵ ظاهر شد و تا ۲۰۰۸ ادامه یافت. مشخصه اصلی این بحران کاهش میزان نقدینگی در سیستم بانکی و اعتباری بود.

مبهم است و حداقل نوید مبارزه‌ای دوگانه و مشخص علیه نژادپرستی، جنسیت زدگی، ریاضت اقتصادی و نابودی محیط‌زیست را می‌دهد.

شواهد نشان می‌دهند که باور «نسل Z» این است که «جهان می‌تواند فردا پایان یابد». تمدن ممکن است دچار فروپاشی شود. اعتقاد آنها این است که سیستم فعلی «با نوار چسب و خلال‌دندان کنار هم نگه داشته شده است»؛ زمان حال به همان اندازه یکنواخت و غیرقابل پیش‌بینی است. واقعیت این است که حق با آنها است. تلاش‌ها برای کاهش مشکلات زیست‌محیطی و آب و هوا در جهان با توجه به خطرات موجود، یک شوخی است. در مورد کاهش خطر همه‌گیری‌های جدید نیز، در اکثر کشورهای غربی که در این پاندمی ضعیف عمل کرده‌اند، جوانان «نسل Z» اقدامات افراد قدرتمند را ناتوان، کوتاه‌بین یا فاسد تلقی می‌کنند.

شوک کووید-۱۹ از جهات مختلف بزرگ‌تر از شوک سال ۲۰۰۸ است. برای «نسل Z» کاملاً آشکار شده است که دولتمردان سالخورده سیاست‌هایی اتخاذ می‌کنند که به نفع خودشان و علیه جوانان عمل می‌کند. نتایج یک پروژه وسیع انجام شده در روزنامه گاردین نشان داده است که سیاست‌های کووید-۱۹ می‌تواند زخم‌های روانی و اقتصادی-اجتماعی بر میلیون‌ها جوان در سراسر اروپا بگذارد و پیامدهای وسیعی برای آنها و جامعه داشته باشد. نوجوانان و جوانان با ابراز نگرانی عمیق از آینده خود، دولت‌ها را متهم کردند که آنها را درهم‌شکسته‌اند، زیرا ماه‌ها قرنطینه، سلامت روانی، تحصیلات و آینده شغلی آنها را بی‌ثبات کرده است.

اگرچه کمترین گروهی که ممکن است بر اثر ویروس کرونا بیمار شوند، «نسل Z» است اما آنها به طور نامتناسبی با بزرگ‌ترین اختلال آموزشی در تاریخ مدرن، افزایش بیکاری و تأثیرات روانی انزوای قرنطینه مواجه شده‌اند. کارگران جوان نیز کمترین گروهی هستند که از مشاغل از دست‌رفته حمایت مالی دریافت کرده‌اند. عمق ناامیدی و عصبانیت پاسخ‌دهندگان در اروپا به احتمال زیاد زنگ



## پیوست‌ها

### پیوست الف: جدول نگرانی‌های والدین

باید درباره آن بیشتر فکر کنم	نگرانی ندارم	مرا نگران می‌کند	موارد
			دسترسی به هرزه‌نگاری و خشونت
			چگونگی استفاده از آدرس دیجیتال
			هزینه‌های بالا
			دانلود ویروس
			چرا وقت آنها نیاز به محافظت دارد
			عکس‌ها و فیلم‌های سلفی و جنسی
			تصویر بدنی
			مزاحمت‌های سایبری
			تعاملات و انسجام خانوادگی
			دسترسی به هرزه‌نگاری و خشونت
			چگونگی استفاده از آدرس دیجیتال
			هزینه‌های بالا
			دانلود ویروس
			چرا وقت آنها نیاز به محافظت دارد
			عکس‌ها و فیلم‌های سلفی و سکسی
			تصویر بدنی
			حواس‌پرتی

## واژه‌نامه تخصصی

### واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

#### الف

Express yourself	ابراز خود
Mental tools	ابزار ذهنی
Cognitive tools	ابزار شناختی
Symbolic tools	ابزار نمادین
Work ethics	اخلاق کاری
Face to face communication	ارتباط رودررو
Virtual communication	ارتباط مجازی
Ethical values	ارزش‌های اخلاقی
Argument	استدلال
Stress	استرس
Academic stress	استرس تحصیلی
Individual independence	استقلال فردی
Sharing	اشتراک‌گذاری
Overweight	اضافه وزن
Anxiety	اضطراب
Personal Information	اطلاعات شخصی
Validation	اعتبارسنجی
Self Confidence	اعتماد به نفس
Addiction to Internet	اعتیاد به اینترنت

Weight gain	افزایش وزن
Information redundancy	افزونی اطلاعات
Depression	افسردگی
Major Depression	افسردگی اساسی
Authority	اقتدار
Job security	امنیت شغلی
Life expectancy	امید به زندگی
Social isolation	انزوای اجتماعی
Conformity	انطباق
Inflammation of the tendon	التهاب تاندون
Inflammation of the sac	التهاب کیسه زلالی

ب

Cognitive burden	بار شناختی
Data Recovery	بازیابی اطلاعات
Financial crisis	بحران مالی
Body deformity	بدشکلی بدن
Gender equality	برابری جنسیتی
Mental Health	بهداشت روانی
Updating	به‌روزرسانی
Insomnia	بی‌خوابی
Restlessness	بی‌قراری

پ

Pandemic	پاندمی
----------	--------

Aggression پردازشگری  
Processing پردازش

ت

Blurred vision تاری دید  
Exchange of information تبادل اطلاعات  
Racial discrimination تبعیض نژادی  
Advertising تبلیغات  
Data analysis تجزیه و تحلیل داده‌ها  
Fear of failure ترس از شکست  
Data composition ترکیب داده‌ها  
Decision making تصمیم‌گیری  
Physical Image تصویر بدنی  
Social interactions تعاملات اجتماعی  
Environmental changes تغییرات محیط زیستی  
Critical Thinking تفکر انتقادی  
Creative Thinking تفکر خلاق  
Divergent thinking تفکر واگرا  
Convergent thinking تفکر همگرا  
Strengthening bones تقویت استخوان  
Cognitive enhancer تقویت‌کننده شناختی  
Loneliness تنهایی  
Perceptual ability توانایی ادراکی  
Motor ability توانایی حرکتی  
Sensory ability توانایی حسی

Cognitive ability	توانایی شناختی
Verbal ability	توانایی کلامی
Content production	تولید محتوا

### ج

Emotional separation	جدایی عاطفی
Cyber crime	جرم سایبری
Data collection	جمع‌بندی داده‌ها
Anti-globalization movement	جنبش ضد جهانی‌سازی
Sexuality	جنسیت زدگی

### چ

Obesity	چاقی
---------	------

### ح

Privacy	حریم خصوصی
Problem Solving	حل مسئله
Distractions	حواس‌پرتی

### خ

Triple parents family	خانواده سه‌والدی
Nuclear family	خانواده هسته‌ای
Single parent family	خانواده تک‌والدی
Eye fatigue	خستگی چشم
Internet rage	خشم اینترنتی

Temperaments	خلق و خو
Self-morbidity	خودبیمارانگاری
Self- underestimating	خودکم‌بینی
Self-disclosure	خود افشایی
Masochism	خودآزاری
Suicide	خودکشی
د	
Scope of attention	دامنه توجه
Backpain	دردهای پشتی
Data saving	ذخیره داده‌ها
ر	
Verification	راستی آزمایی
Social media	رسانه‌های اجتماعی
Growth	رشد
Downturn	رکود اقتصادی
Psychiatrist	روان‌پزشک
Psychiatric	روان‌درمانی
Psychologist	روان‌شناس
Educational Psychology	روان‌شناسی تربیتی
Psychedelic	روان‌گردان
Training approaches	رویکردهای آموزش
Economic austerity	ریاضت اقتصادی



Social shame	شرم اجتماعی
Transparency	شفافیت
Cyber hunters	شکارچیان سایبری
Cognition	شناخت
<b>ض</b>	
Antisocial	ضداجتماعی
<b>ط</b>	
Data classification	طبقه‌بندی داده‌ها
<b>ع</b>	
Self-esteem	عزت نفس
Rebellion	عصیان
Technical sciences	علوم فنی
Pragmatic	عمل‌گرا
<b>ف</b>	
Individualism	فردگرایی
Parenting	فرزندپروری
Job burnout	فرسودگی شغلی
High blood pressure	فشارخون بالا
Cyberspace	فضای مجازی
Resistance activity	فعالیت مقاومتی
Aerobic activity	فعالیت هوازی



Poverty of movement فقر حرکتی  
Technology فناوری

### ق

Quarantine قرنطینه  
Bullying قلدری

### ک

Entrepreneur کارآفرین  
Business کسب و کار  
Backache کمردرد

### گ

Password گذرواژه  
Isolation گوشه‌گیری

### م

Abstract topics مباحث انتزاعی  
Narcotics مخدر  
Cyberbullying مزاحمت سایبری  
Social Responsibility مسئولیت‌پذیری اجتماعی  
Participation مشارکت  
Mental preoccupation مشغله ذهنی  
Sleep problems مشکلات خواب  
Consumerism مصرف‌گرایی

Physical disability	معلولیت جسمی
Abstract concept	مفهوم انتزاعی
Objective concept	مفهوم عینی
Conceptualization	مفهوم‌سازی
Human resources	منابع انسانی
Search engines	موتورهای جست‌وجو
Success	موفقیت
Problem-solving skills	مهارت حل مسئله
Social skills	مهارت‌های اجتماعی
Mental skills	مهارت‌های ذهنی
Intellectual skills	مهارت‌های فکری
Management skills	مهارت‌های مدیریتی

### ن

Academic inefficiency	ناکارآمدی تحصیلی
Racism	نژادپرستی
Internet generation	نسل اینترنت
Alpha Generation	نسل آلفا
Silent generation	نسل خاموش
Digital generation	نسل دیجیتال
Millennial generation	نسل هزاره
Innovation	نوآوری

### و

Internet dependence	وابستگی به اینترنت
---------------------	--------------------

Codependency	وابستگی متقابل
Realistic	واقع‌گرا
Helicopter parents	والدین هلیکوپتری
Social conscience	وجدان اجتماعی
Obsession	وسواس
Job responsibilities	وظایف شغلی
Personality traits	ویژگی‌های شخصیتی

هـ

Identity	هویت
Social Identity	هویت اجتماعی
Digital identity	هویت دیجیتالی
Personal identity	هویت شخصی
Identification	هویت‌یابی

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

A

Abstract concept	مفهوم انتزاعی
Abstract topics	مباحث انتزاعی
Academic inefficiency	ناکارآمدی تحصیلی
Academic stress	استرس تحصیلی
Acceleration variable acceleration	شتاب متغیر تندشونده
Addiction to Internet	اعتیاد به اینترنت
Advertising	تبلیغات

Aerobic activity	فعالیت هوازی
Aggression	پرخاشگری
Alpha Generation	نسل آلفا
Anti-globalization movement	جنبش ضدجهانی‌سازی
Antisocial	ضداجتماعی
Anxiety	اضطراب
Argument	استدلال
Authority	اقتدار
<b>B</b>	
Back pain	دردهای پشتی
Backache	کمردرد
Blurred vision	تاری دید
Body deformity	بدشکلی بدن
Bullying	قلدری
Business	کسب و کار
<b>C</b>	
Carpal tunnel syndrome	سندرم مجرای میچ دستی
Chronic headaches	سردردهای مزمن
Codependency	وابستگی متقابل
Cognition	شناخت
Cognitive ability	توانایی شناختی
Cognitive burden	بار شناختی
Cognitive enhancer	تقویت‌کننده شناختی

Cognitive tools	ابزار شناختی
Computer vision syndrome	سندرم بینایی کامپیوتری
Conceptualization	مفهوم‌سازی
Conformity	انطباق
Consumerism	مصرف‌گرایی
Content production	تولید محتوا
Convergent thinking	تفکر همگرا
Creative Thinking	تفکر خلاق
Critical Thinking	تفکر انتقادی
Cyber hunters	شکارچیان سایبری
Cyberbullying	مزاحمت سایبری
Cybercrime	جرم سایبری
Cyberspace	فضای مجازی

## D

Data analysis	تجزیه و تحلیل داده‌ها
Data classification	طبقه‌بندی داده‌ها
Data collection	جمع‌بندی داده‌ها
Data composition	ترکیب داده‌ها
Data Recovery	بازیابی اطلاعات
Data saving	ذخیره داده‌ها
Decision making	تصمیم‌گیری
Depression	افسردگی
Digital generation	نسل دیجیتال
Digital identity	هویت دیجیتالی

Distractions	حواس‌پرتی
Divergent thinking	تفکر واگرا
Downturn	رکود اقتصادی

### **E**

Economic austerity	ریاضت اقتصادی
Educational Psychology	روانشناسی تربیتی
Emotional health	سلامت عاطفی / هیجانی
Emotional separation	جدایی عاطفی
Entrepreneur	کارآفرین
Environmental changes	تغییرات محیط زیستی
Ethical values	ارزش‌های اخلاقی
Exchange of information	تبادل اطلاعات
Express yourself	ابراز خود
Eye fatigue	خستگی چشم

### **F**

Face to face communication	ارتباط رودررو
Fear of failure	ترس از شکست
Financial crisis	بحران مالی
Forearm Syndrome	سندرم معجرای ساعدی

### **G**

Gender equality	برابری جنسیتی
Generation	نسل
Growth	رشد

## H

Helicopter parents	والدین هلیکوپتری
High blood pressure	فشارخون بالا
Human resources	منابع انسانی

## I

Identification	هویت‌یابی
Identity	هویت
Immune system	سیستم ایمنی بدن
Individual independence	استقلال فردی
Individualism	فردگرایی
Inflammation of the sac	التهاب کیسه زلالی
Inflammation of the tendon	التهاب تاندون
Information redundancy	افزودگی اطلاعات
Innovation	نوآوری
Insomnia	بی‌خوابی
Intellectual skills	مهارت‌های فکری
Internet bullying	زورگویی اینترنتی
Internet dependence	وابستگی به اینترنت
Internet generation	نسل اینترنت
Internet rage	خشم اینترنتی
Isolation	گوشه‌گیری

## J

Job burnout	فرسودگی شغلی
-------------	--------------

Job responsibilities	وظایف شغلی
Job security	امنیت شغلی

### L

Learning	یادگیری
Life expectancy	امید به زندگی
Life style	سبک زندگی
Loneliness	تنهایی

### M

Major Depression	افسردگی اساسی
Management skills	مهارت‌های مدیریتی
Masochism	خودآزاری
Mental Health	بهداشت روانی
Mental health	سلامت روانی
Mental preoccupation	مشغله ذهنی
Mental skills	مهارت‌های ذهنی
Mental tools	ابزار ذهنی
Millennial generation	نسل هزاره
Motor ability	توانایی حرکتی

### N

Narcotics	مخدر
Neck Stretching Syndrome	سندرم کشیدگی گردن
Nuclear family	خانواده هسته‌ای



**O**

Obesity	چاقی
Objective concept	مفهوم عینی
Obsession	وسواس
Organization	سازمان‌دهی
Overweight	اضافه وزن

**P**

Pandemia	پاندمی
Parenting	فرزندپروری
Participation	مشارکت
Password	گذرواژه
Perceptual ability	توانایی ادراکی
Personal identity	هویت شخصی
Personal Information	اطلاعات شخصی
Personality traits	ویژگی‌های شخصیتی
Physical disability	معلولیت جسمی
Physical Image	تصویر بدنی
Poverty of movement	فقر حرکتی
Pragmatic	عمل‌گرا
Privacy	حریم خصوصی
Problem Solving	حل مسئله
Problem-solving skills	مهارت حل مسئله
Processing	پردازش
Psychedelic	روان‌گردان

Psychiatric	روان‌درمانی
Psychiatrist	روان‌پزشک
Psychologist	روان‌شناس
<b>Q</b>	
Quarantine	قرنطینه
<b>R</b>	
Racial discrimination	تبعیض نژادی
Racism	نژادپرستی
Realistic	واقع‌گرا
Rebellion	عصیان
Resistance activity	فعالیت مقاومتی
Restlessness	بی‌قراری
<b>S</b>	
Scope of attention	دامنه توجه
Search engines	موتورهای جست‌وجو
Self Confidence	اعتماد به نفس
Self- underestimating	خودکم‌بینی
Self-disclosure	خودافشایی
Self-esteem	عزت نفس
Self-morbidity	خودبیمارانگاری
Sensory ability	توانایی حسی
Sexuality	جنسیت زدگی
Sharing	اشتراک‌گذاری

Silent generation	نسل خاموش
Single parent family	خانواده تک‌والدی
Sleep problems	مشکلات خواب
Social conscience	وجدان اجتماعی
Social health	سلامت اجتماعی
Social Identity	هویت اجتماعی
Social interactions	تعاملات اجتماعی
Social isolation	انزوای اجتماعی
Social media	رسانه‌های اجتماعی
Social Networks	شبکه‌های اجتماعی
Social Responsibility	مسئولیت‌پذیری اجتماعی
Social shame	شرم اجتماعی
Social skills	مهارت‌های اجتماعی
Strengthening bones	تقویت استخوان
Stress	استرس
Stress headaches	سردردهای استرسی
Success	موفقیت
Suicide	خودکشی
Symbolic tools	ابزار نمادین
<b>T</b>	
Technical sciences	علوم فنی
Technology	فناوری
Temperaments	خلق و خو
Tension headaches	سردردهای تنشی

The World Health Organization	سازمان بهداشت جهانی
Thinking	تفکر
Thoracic outlet syndrome	سندرم مجرای خروجی قفسه صدري
Training approaches	رویکردهای آموزش
Transparency	شفافیت
Triple parents family	خانواده سه‌والدی
<b>V</b>	
Validation	اعتبارسنجی
Verbal ability	توانایی کلامی
Verification	راستی‌آزمایی
Virtual communication	ارتباط مجازی
<b>W</b>	
Weight gain	افزایش وزن
Work ethics	اخلاق کاری
<b>Z</b>	
Zommers generation	نسل Z / زومرها