

نگاهے بر ابعلا روان شناختے و سبک زندگی

نسل Z

(متولدين دهه هاك هشتم و نود)

دکتر زهره نورک

www.ketab.ir



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 : فیا

موضوع : نسل زد -- ایران -- نگرش‌ها

موضوع : Generation Z -- Iran -- Attitudes

موضوع : برخورد نسل‌ها -- ایران

موضوع : Conflict of generations -- Iran

رده بندی کنگره : H۵۷۹۹۲

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

رایانامه: 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: هنگام

مدیر تولید: احمد رمضانی

چاپ: اول، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۶۲-۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۹۰,۰۰۰ ریال

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۹
بخش اول: نسل Z	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	بخش دوم: اینترنت و نسل Z
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، همسریابی 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

۳. داتلود بدافزار (ویروس).....	۹۳
۴. معضلی به نام سلفی.....	۹۴
۵. بر هم خوردن تصویر بدنی فرد از خود.....	۹۶
۶. مزاحمت سایبری.....	۹۷
۷. برهم خوردن ارتباطات خانوادگی و انسجام خانواده.....	۹۸
۸. حواس پرتی.....	۹۹
۹. نسل Z زندگی می کند، اما نه آن گونه که ما می شناسیم.....	۱۰۰
۱۰. صرف وقت زیاد در اینترنت.....	۱۰۰
۱۱. عبور از خط قرمزهای والدین.....	۱۰۱
۱۲. استفاده خود والدین از دنیای مجازی.....	۱۰۳
بخش سوم: بهداشت روانی و سلامت جسمانی نسل Z	۱۰۴
نسل Z و پاندمی کرونا.....	۱۰۴
نگرانی های نسل Z.....	۱۰۹
۱. بهداشت روانی نسل Z.....	۱۱۱
۲. اعتیاد به اینترنت.....	۱۱۵
۳. عوارض جسمانی استفاده نامناسب از اینترنت.....	۱۱۸
بخش چهارم: چگونه والدین می توانند استفاده نسل Z از فضای مجازی را کنترل کنند؟	۱۲۴
محدودسازی و اعمال کنترل های 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 پیام های جنسی.....	۱۳۹
مراقبت از سلامت جسمانی کودکان و نوجوانان در استفاده از اینترنت.....	۱۴۵
فعالیت های جسمانی کودکان.....	۱۴۸
نسل Z به کجا می رود؟.....	۱۵۱
سخن آخر.....	۱۵۷

پیش‌گفتار

اکنون که این کتاب در دستان شماست، 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

متمایزند. افراد این نسل از روزی که به دنیا آمدند دنیای دیجیتال را تجربه کرده‌اند و زندگی بدون اینترنت برای آنها گنگ و مبهم و حتی غیرقابل‌تصور است. «نسل Z» به طور گسترده‌ای در اطراف خود با فناوری‌های پیشرفته‌ای مانند شبکه جهانی اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌های فوری، خدمات پیام کوتاه، ام‌پی‌تری پلیرها، کامپیوتر، تبلت و گوشی‌های هوشمند مواجه بوده‌اند، از این رو به شهروندان دیجیتال یا دیجیتال‌زادگان معروف هستند.

والدین این افراد اغلب از «نسل Y» می‌آیند. در ایران 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 ایران متولدین دهه هفتاد را شامل می‌شود به «نسل هزاره»^۱ معروف هستند که برخی از آنان تشکیل خانواده داده‌اند. فرزندان دهه هفتادی‌ها که اکنون بسیار خردسال هستند را نسل آلفا^۲ نام‌گذاری کرده‌اند که در فرصت‌های بعدی به این نسل نیز خواهیم پرداخت.

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

و اختلافات عمیقی با فرزندان خود دارند.

مهم‌ترین علت این اختلافات عمیق، ظهور و وجود اینترنت است. به‌راستی اینترنت بزرگ‌ترین برهم زننده 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 و مادرش باشد، شباهت بسیار به هم‌سن‌وسالان خود در چین دارد. استفاده از این دنیای بی‌اتهای 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.