



شاخص‌های سلامتی نسل جوان (Z)

مقدمه

سلامت اجتماعی از اساسی‌ترین معیارهای رفاه اجتماعی هر جامعه‌ای است و در ارتقای کیفیت زندگی هر جامعه‌ای مؤثر است و به نوعی بهزیستن و خوب نگرستن به زندگی و حیات جمعی را برای فرد فراهم می‌کند.

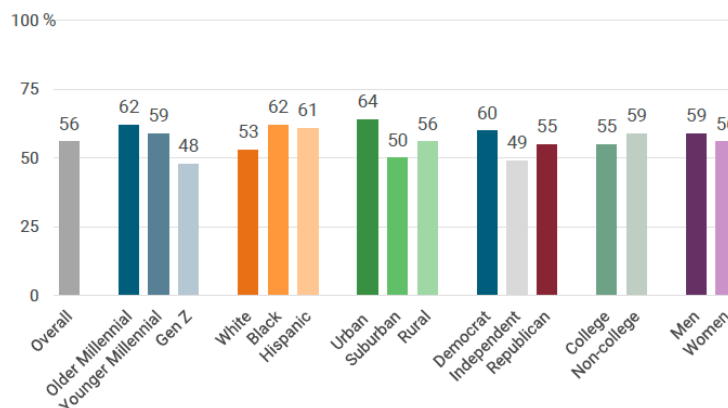
سلامت روان نسل Z چیزی جدا از سلامت سایر نسل‌ها نیست اما آشنایی با ویژگی‌های یک نسل ما را در موثرتر بودن یاری خواهد کرد.

نسل زد (Generation Z) به افرادی اطلاق می‌شود که در سال‌های ۱۹۹۰ تا حدود ۲۰۱۰ متولد شده‌اند. این نسل به دلیل تجربه‌های خاص اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، ویژگی‌های منحصر به فردی دارند که بر سلامت روان آن‌ها تأثیرگذار است.

این نسل تحت تأثیر بحران‌های اقتصادی، تغییرات اقلیمی و پاندمی جهانی قرار دارد. با این حال، تاب‌آوری آن‌ها به وضوح مشهود است. آن‌ها با استفاده از فناوری و شبکه‌های اجتماعی، به سرعت به اطلاعات دسترسی پیدا کرده و به ایجاد تغییرات اجتماعی و محیطی پرداخته‌اند.

نسل زد کمتر از نسل هزاره (میلینیال‌ها) احتمال دارد که اخبار مربوط به سلامت یا سلامت روان را به صورت روزانه دنبال کند.

Percent of Americans ages 16 to 40 who follow news on health or mental health most often and get news on the topic at least daily.



(جنول ۱)



نسل Z به طور فراینده‌ای در حال دور شدن از روزنامه‌ها و کانال‌های خبری تلویزیونی هستند و ترجیح می‌دهند برای پیگیری اخبار، شبکه‌های اجتماعی را دنبال کنند، آنان این سرویس‌ها را به خاطر ارائه طیف وسیعی از نظرات موافق و مخالف، بیشتر می‌پسندند. در شبکه‌های اجتماعی کمتر محتوای مربوط به سلامت جسمی و فیزیکی مطرح می‌شود به همین دلیل این نسل اخبار کمتری نسبت به نسل‌های قبل در خصوص سلامت جسمی دارند.

شاخص‌های سلامت روان نسل Z

نسل زد به سلامت روان خود اهمیت می‌دهد و انتظار دارد که شرکت‌ها برنامه‌های شفاف‌ی برای حمایت از سلامت روان کارمندان داشته باشند. این نسل به دنبال محیط‌هایی است که در آن‌ها به مسائل مربوط به سلامت روان پرداخته شود.

کارمندان نسل Z در اولویت دادن به سلامت روان خود ثابت‌قدم هستند و مشکلات و مسائلی را که می‌تواند مانع کار آن‌ها شود، رد می‌کنند. قابل درک است شرکت‌هایی که برنامه‌های سلامت و بهداشت روانی شفاف‌ی دارند در صدر لیست آن‌ها قرار می‌گیرند. به همین دلیل ایجاد فضایی که در آن کارمندان بتوانند آزادانه نظرات و ایده‌های خود را بیان کنند، می‌تواند به بهبود تعامل کمک کند.

نسل زد به واقعیت و صداقت اهمیت زیادی می‌دهد و به دنبال ارتباطات واقعی و معنادار است. آن‌ها تمایل دارند که در محیط‌های کاری و اجتماعی، به اصول اخلاقی و انسانی پایبند باشند. این نسل به گفتگو و مذاکره اهمیت می‌دهد و به دنبال فضایی است که در آن بتوانند نظرات و احساسات خود را بیان کنند.

نسل زد به تعادل بین کار و زندگی اهمیت زیادی می‌دهد. ۳۸٪ از این نسل، تعادل کار و زندگی را عامل اصلی انتخاب کارفرما می‌دانند. بنابراین، شرکت‌ها باید برنامه‌هایی برای ارتقاء سلامت کارمندان و فعالیت‌های اجتماعی ارائه دهند.

نسل زد به محیط‌های کاری غیررسمی و منعطف علاقه دارد. آن‌ها ترجیح می‌دهند در فضایی کار کنند که ساختار رسمی و سخت‌گیرانه نداشته باشد و امکان خلاقیت و ابتکار عمل را فراهم کند.

نسل زد با فناوری و رسانه‌های اجتماعی آشناست و در ارتباطات خود از این ابزارها استفاده می‌کند. فراهم کردن ابزارهای دیجیتال و فناوری‌های نوین می‌تواند به بهبود تعامل و همکاری در تیم‌ها کمک کند.



یکی از بارزترین ویژگی‌های نسل زد، عدم پای‌بندی به کلیشه‌ها و سنت‌هایی مثل لزوم ازدواج یا لزوم به داشتن تحصیلات تکمیلی و... است. نسل زد را می‌توان اولین نسلی نامید که به معنای واقعی کلمه، مقابل برخی از سنت‌ها و ویژگی‌های فرهنگی ایستاد و حتی آن‌ها را تغییر دارد. امروزه نمی‌توان تاثیرگذاری نسل زد را در شکل دادن فرهنگ از طریق فضای مجازی انکار کرد. بسیاری از جنبش‌های اجتماعی برابری‌خواه، توسط نسل زد هدایت می‌شود.

چالش‌های سلامت نسل زد

نسل زد در میان انبوهی از اضطراب و استرس زندگی رشد می‌کند. ۸۴ درصد از افراد نسل زد در آمریکا معتقدند که مسائل سلامت روان یک چالش بزرگ برای آن‌هاست. مسائلی مثل احساس تنهایی، ایجاد یک زندگی بامعنا، تصور نامطمئن درباره هویت خود و ارتقای کیفیت سلامت روانی از جمله مسائلی هستند که نسل زد به طور مدام با آن‌ها درگیر است.

برخی از چالش‌های روانی که این نسل با آن‌ها مواجه است، شامل اضطراب، افسردگی و فشارهای ناشی از رسانه‌های اجتماعی می‌باشد. این نسل به دلیل دسترسی دائمی به اطلاعات و ارتباطات آنلاین، ممکن است تحت تأثیر مقایسه‌های اجتماعی و انتظارات غیرواقعی قرار گیرد.

تمرکز بر سلامت جسمانی و روانی نسل Z

گذر از یک دوره رشدی پرتنش، نسل زد را که بین ۱۲ تا ۲۷ سال دارند، به یک نسل ویژه تبدیل کرده است. سنین نوجوانانی و جوانی زمان رخ دادن تحولات عظیم رفتاری، شناختی، روانی و رشدی هستند و نسل زد در حال حاضر در این سنین به سر می‌برند.

همچنین، درصد بالایی از اختلالات روانی و مشکلات سلامت روان نیز در سنین نوجوانی و جوانی پدیدار می‌شوند و همین امر، نسل زد را به یکی از حساس‌ترین نسل‌ها به مشکلات سلامت روان تبدیل کرده است.

چالش‌های مثل اضطراب، افسردگی، رفتارهای خود آسیب‌رسان، پرخوری و عدم تمرکز در طی دهه‌های اخیر افزایش پیدا کرده است و سلامتی روانی و جسمانی نسل زد را هدف قرار داده است.

رفتارهای پرخطر در میان نسل Z



پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که نسل زد، به دلیل مشکلات سلامت روان و شرایط اجتماعی و فرهنگی، دست به رفتارهای پرخطر زیادی می‌زنند. مصرف موادمخدر و الکل در میان نسل زد، نرخ بیشتری از سایر نسل‌ها دارد و همین مسئله آن را به یک موضوع نگران‌کننده تبدیل می‌کند. همچنین، رفتارهای خود آسیب‌رسان و افکار خودکشی نیز به سبب مشکلات سلامت روان، نسل زد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مشکل سلامت روان در محل کار

مطالعه‌ای که توسط موسسه دلویت انجام شد نشان داد که ۴۰٪ از این کارمندان نسل زد اغلب اوقات احساس استرس یا اضطراب می‌کنند که یک شاخص مهم از پریشانی روانی گسترده است. این استرس ناشی از عوامل مختلفی از جمله فشارهای مالی، عدم شناخت و ساعات کاری طولانی است. فراتر از این عوامل استرس‌زا، آنها همچنین در مورد تجربیاتی که مستقیماً رفاه آنها را در محیط کار تضعیف می‌کند، مانند مدیریت خُرد و عدم اعتماد مافوق گلایه دارند.

جالب اینجاست که نسل زد، نسلی است که برای اصالت چه در زندگی و چه در محل کار ارزش قائل است. آنها خود واقعی خود بوده و به دنبال محیط‌هایی هستند که بتوانند در آن تأثیر معناداری داشته باشند. این تمایل برای کمک به چیزی بیشتر از خودشان در نسل زد نسبت به نسل‌های قبلی، قوی‌تر است. در نتیجه، زمانی که کارشان پیش پا افتاده یا فاقد هدف باشد، به سرعت سرخورده می‌شوند و احساس عمیقی از انزوا را تجربه می‌کنند.

میل به هدف و تأثیرگذاری تنها ترجیح این نسل نیست. مشخصه ضروری برای نسل زد، حمایت آنها از رفاه و سلامت روان است. برخلاف نسل‌های قدیمی‌تر که ممکن است استرس را درونی کرده باشند یا احساسات را در محیط کار سرکوب کنند، نسل زد می‌خواهد با کارفرمایان خود صحبت‌های صادقانه‌ای درباره احساس‌شان داشته باشد و از مجموعه محل کارش انتظار دارد که محیط حمایتی را فراهم کنند که در آن سلامت اولویت دارد.

متأسفانه، آنها اغلب هنگام باز کردن دیدگاه‌ها و عواطف و احساسات خود با نگرش‌های طردکننده مواجه می‌شوند. به جای دریافت حمایت، به آنها گفته می‌شود نسبت به آن دیدگاهی که آنها را تمسخر کرده یا بی‌کفایت قلمداد می‌کند، «تحمل‌پذیرتر» شوند.

علیرغم آگاهی روزافزون از مسائل مربوط به سلامت روان، بخش قابل توجهی از نیروی کار نسل زد، تقریباً ۲۵ درصد، احساس می‌کنند که محیط کار، فضایی را ایجاد نمی‌کند که بتوانند آشکارا در مورد نگرانی‌های مربوط به

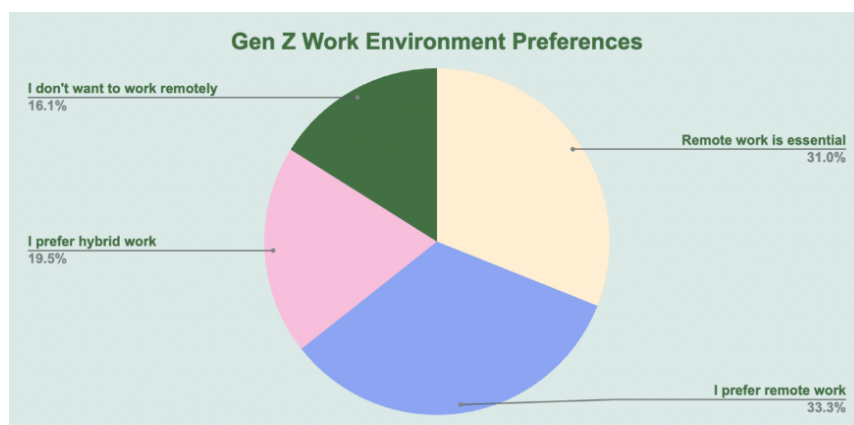


کمیسیون سلامت، اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان رضوی

سلامت روان صحبت کنند، و باعث ایجاد انگیزه می‌شود که کارکنان را مجبور می‌کند تا دغدغه‌ها و مشکلات جدی خود را پنهان کنند.

به عنوان مثال، هنگام بروز اضطراب یا استرس، بسیاری از کارکنان نسل زد گزارش می‌دهند که جو محیط کار به گونه‌ایست که به جای صادق بودن در مورد نیازهای بهداشت روانی خود و برای رهایی از این معضل باید به دروغ به بیماری جسمی تمارض کنی و به مرخصی بروی و این فقدان ایمنی روانی با حمایت ناکافی مدیریتی تشدید می‌شود.

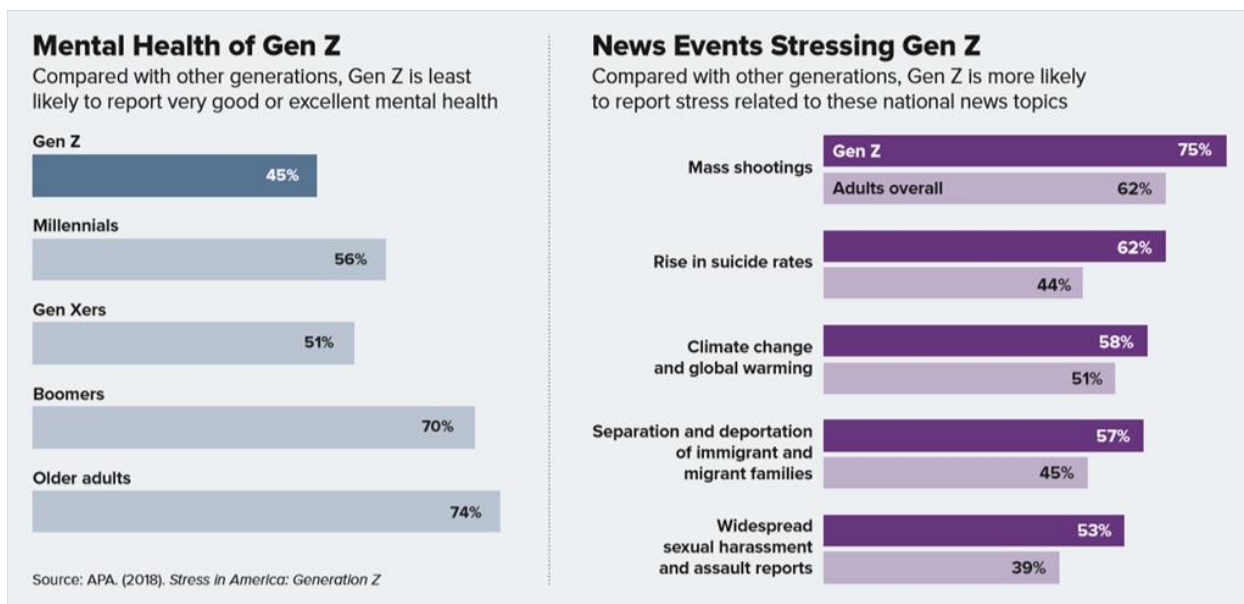
ترجیحات محیط کاری GEN Z



(جدول ۲)

۳/۳۳ درصد نسل ترجیح می‌دهند دورکار باشند.

نسل Z ناتوان در حل مشکلات استرس‌زا هستند. آن‌ها اغلب به خاطر مهارت‌های تکنولوژیکی و آشنایی با اپلیکیشن‌ها و ابزارهای پشتیبانی سلامت روان مورد تحسین قرار می‌گیرند. اما علیرغم دانش خود، از ترس اینکه به عنوان «نیازمند» یا ناتوان در مدیریت استرس قضاوت شوند، در مورد تعامل با سازمان‌ها محتاط هستند. ترس از اینکه همسالان یا مافوق، آن‌ها را ضعیف یا کمتر شایسته تلقی کنند، اغلب آن‌ها را از درخواست کمکی که نیاز دارند باز می‌دارد و ترجیح می‌دهند دورکار باشند.



(جدول ۳)

این تصویر شامل دو نمودار اصلی است که وضعیت سلامت روان و عوامل استرس‌زا در نسل زد (Gen Z) را در مقایسه با سایر نسل‌ها تحلیل می‌کند. تحلیل بخش‌های مختلف نمودار به شرح زیر است:

بخش ۱: سلامت روان نسل زد (Mental Health of Gen Z)

این بخش سلامت روان نسل زد را با سایر نسل‌ها مقایسه می‌کند:

تنها ۴۵٪ از نسل زد وضعیت سلامت روانی خود را “بسیار خوب” یا “عالی” گزارش داده‌اند، که پایین‌ترین میزان در میان نسل‌هاست؛ این آمار نشان می‌دهد که این نسل بیشتر از سایر گروه‌ها از مشکلات سلامت روان رنج می‌برند.

بخش ۲: رویدادهای خبری استرس‌زا برای نسل زد (News Events Stressing Gen Z)

این بخش نشان می‌دهد که نسل زد در مقایسه با بزرگسالان به طور کلی، بیشتر تحت تأثیر رویدادهای استرس‌زای ملی قرار می‌گیرد:

۱. تیراندازی‌های دسته‌جمعی



کمیسیون سلامت، اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان رضوی

۷۵٪ از نسل زد در مقایسه با ۶۲٪ بزرگسالان به طور کلی، این موضوع را عامل استرس می‌دانند.

۲. افزایش نرخ خودکشی

۶۲٪ از نسل زد در برابر ۴۴٪ بزرگسالان از این موضوع دچار استرس می‌شوند.

۳. تغییرات آب‌وهوایی و گرمایش زمین

۵۸٪ از نسل زد در مقایسه با ۵۱٪ بزرگسالان نگران این موضوع هستند.

۴. جدایی و اخراج خانواده‌های مهاجر

۵۷٪ از نسل زد در مقایسه با ۴۵٪ بزرگسالان این موضوع را استرس‌زا می‌دانند.

۵. آزار جنسی گسترده و گزارش‌های حمله

۵۳٪ از نسل زد در برابر ۳۹٪ بزرگسالان از این موضوع تأثیر منفی می‌گیرند.

نتیجه‌گیری:

✚ نسل زد در مقایسه با سایر نسل‌ها سلامت روانی پایین‌تری دارد.

✚ این نسل به شدت تحت تأثیر اخبار استرس‌زا، به ویژه اخبار مرتبط با خشونت، تغییرات اجتماعی و

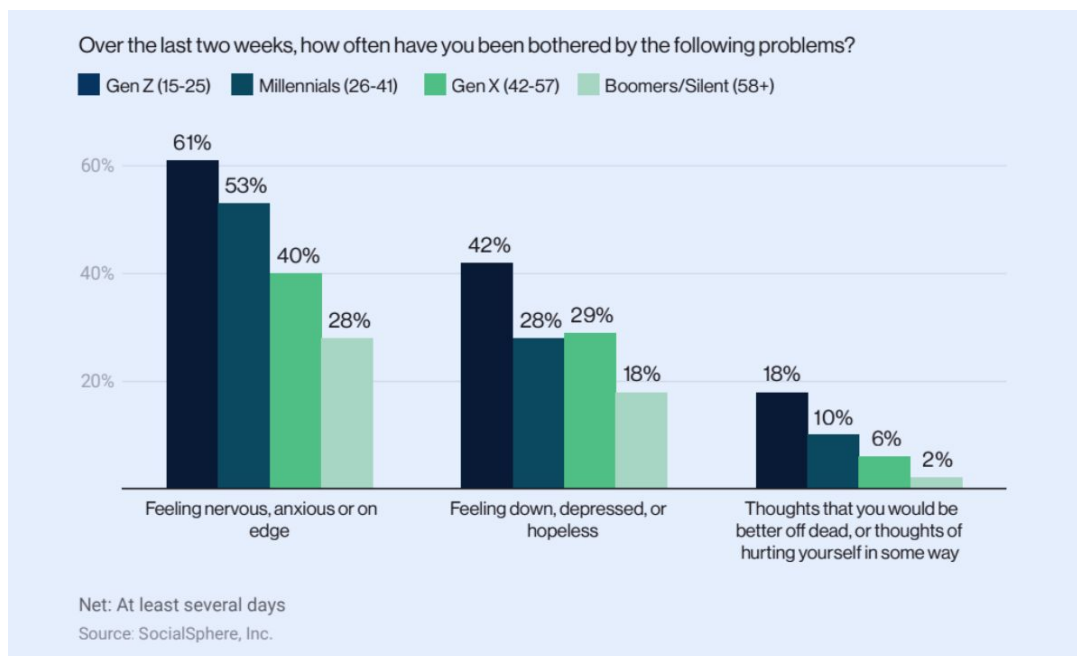
زیست‌محیطی قرار می‌گیرد.

✚ این اطلاعات می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به حمایت بیشتر از سلامت روان این نسل باشد، به خصوص در

برابر فشارهای اجتماعی و اخبار منفی.



کمیسیون سلامت، اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان رضوی



(جدول ۴)

این تصویر به بررسی مشکلات روانی تجربه شده توسط نسل‌های مختلف در دو هفته گذشته می‌پردازد و میزان گزارش این مشکلات در میان نسل‌های زد (۱۵-۲۵ سال)، هزاره (۲۶-۴۱ سال)، نسل ایکس (۴۲-۵۷ سال) و بومرها یا نسل ساکت (۵۸+ سال) را مقایسه می‌کند. تحلیل موارد ذکر شده به شرح زیر است:

۱. احساس عصبی، اضطراب یا بی‌قراری:

۶۱٪ از نسل زد (Gen Z) این مشکل را گزارش کرده‌اند که بالاترین میزان در بین نسل‌هاست.

* اضطراب و بی‌قراری در نسل جوان‌تر (زد و هزاره) به طور قابل توجهی بیشتر است.

۲. احساس افسردگی، ناامیدی یا ناراحتی

۴۲٪ از نسل زد این احساسات را تجربه کرده‌اند، که دوباره بالاترین میزان است.

* این نتایج نشان‌دهنده افزایش مشکلات افسردگی در نسل زد است که می‌تواند مرتبط با استرس‌های اجتماعی و فشارهای زندگی مدرن باشد.



۳. افکار مربوط به مرگ یا آسیب به خود

۱۸٪ از نسل زد این افکار را داشته‌اند، که بالاترین میزان در مقایسه با سایر نسل‌هاست.

* نسل زد نسبت به سایر نسل‌ها بیشتر در معرض افکار مرتبط با آسیب به خود یا ناامیدی شدید قرار دارد، که یک زنگ خطر جدی برای سلامت روانی این نسل است.

نتیجه‌گیری:

✚ نسل زد (۱۵-۲۵ سال) بالاترین میزان تجربه مشکلات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، و افکار آسیب به خود را در میان نسل‌ها گزارش کرده است.

✚ این مشکلات در نسل‌های جوان‌تر بیشتر بوده و در نسل‌های قدیمی‌تر به طور قابل‌توجهی کاهش یافته است.

✚ این داده‌ها بر لزوم مداخله و حمایت روانی از نسل زد تأکید دارند، به خصوص در زمینه کاهش اضطراب و پیشگیری از خودآزاری.

پیشنهادهای

بهبود سلامت روان نسل زد نیاز به حمایت‌های اجتماعی و روانی دارد. این حمایت‌ها می‌توانند شامل مشاوره‌های روانی، برنامه‌های آموزشی و ایجاد فضاهای امن برای بیان احساسات باشند. همچنین، توجه به نیازهای خاص این نسل در محیط‌های آموزشی و کاری می‌تواند به بهبود وضعیت روانی آن‌ها کمک کند.

با توجه به اینکه نسل زد تا سال ۲۰۲۵ تقریباً ۲۷٪ از نیروی کار را تشکیل می‌دهد، درک و رفع نیازهای آن‌ها به امری مهم تبدیل شده است. با اینکه این نسل، موج جدیدی از نوآوری، سازگاری و دنیای دیجیتال را به ارمغان می‌آورد، آن‌ها اما با چالش‌های منحصر به فردی، به ویژه در مورد سلامت روان همراه هستند.

این نسل که به خاطر هوش و ذکاوت فناوری و طرز فکر نوآورانه خود شناخته می‌شوند، نه تنها بسیار جاه طلب و کنجکاو هستند، بلکه سطح بی‌نظیری از همدلی را به محیط‌های کاری خود می‌آورند. آن‌ها به دنبال چیزی بیش از یک شغل هستند. آن‌ها فضایی را می‌خواهند که در آن همکاری، حمایت و رشد شخصی در خط مقدم



کمیسیون سلامت، اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان رضوی

باشد. انگیزه این نسل برای کار معنادار، همراه با نیاز به حمایت عاطفی، نحوه عملکرد شرکت‌ها و نحوه رویکرد رهبری به نقش خود را تغییر می‌دهد.

این افراد نسل دیجیتال برای همدلی، فراگیری و حمایت از سلامت روان ارزش قائل هستند، اما در محل کار با استرس و مشکل قابل توجهی مواجه هستند که نیاز به یک تغییر فرهنگی رو به رشد است.

رسیدگی به نگرانی‌های آنها نه تنها برای ایجاد یک محیط کاری حمایتی، بلکه برای بهره‌ای از پتانسیل کامل آنها به عنوان دارایی‌های ارزشمند برای جامعه بسیار مهم است.

نسل زد ذاتاً کنجکاو است، سؤالات زیادی می‌پرسد و دائماً بدون تردید یا قضاوت به دنبال درک تصویری گسترده‌تر است. آن‌ها به دنبال محیط‌هایی هستند که ارزش‌های مهربانی، فراگیری و حمایت آنها را منعکس کند. برخلاف ساختارهای سلسله‌مراتبی که توسط نسل‌های قبلی پذیرفته شده، آنها می‌خواهند شنیده شوند، قدردانی شوند و مشارکت داده شوند.

اما علیرغم پتانسیل فوق‌العاده‌ای که برای مشارکت دارند، از نظر مدیریت استرس با چالش‌هایی روبرو هستند. آنها در مقایسه با پیشینیان خود برای مقابله با استرس بسیار کمتر مجهز هستند.

در مجموع، نسل زد به عنوان یک نسل با ویژگی‌های خاص و چالش‌های منحصر به فرد، نیازمند توجه و حمایت‌های ویژه‌ای است تا بتوانند به سلامت روانی و اجتماعی مطلوبی دست یابند. /