



دانشگاه مجازی المصطفی

معاونت پژوهشی و تولید



گزارش نشست علمی پژوهشی

عنوان نشست	بهداشت روانی نسل z
موضوع نشست	روانشناسی
سخنران	دکتر سارا ابراهیمی (هیئت علمی سازمان پژوهش و برنامه ریزی)
زبان ارائه	فارسی
زمان برگزاری	5 مهر 1402
مکان برگزاری	تحت وب
تعداد شرکت کنندگان	283 نفر آنلاین





لینک دسترسی به
محتوای نشست

<https://live.mou.ir/p0vjobmh5nh0/>

متن نشست

این نشست علمی در تاریخ 5 مهر ماه 1402 به همت معاونت پژوهش دانشگاه مجازی برگزار گردید. در زیر گزارشی از اهم موضوعات ارائه شده در این نشست علمی که بسیار کاربردی بود و مورد استقبال مخاطبان قرار گرفت، ارائه می گردد:

استاد محترم در ابتدا توضیحی نسبت به نسل Z دادند با این بیان که این نسل خاص را اکثرا دانش آموز یا دانشجو هستند و این نسل به شدت متأثر از فناوری و ارتباطات گسترده مجازی است و به آسانی به اینترنت و ابزارهایی مانند تلفن های هوشمند و.. دسترسی دارند و اینکه به دلیل حضور گسترده این نسل در شبکه های اجتماعی پلتفرم های رسانه های اجتماعی تاثیرات زیادی بر سبک زندگی و یادگیری آن ها بر جای می گذارد.

ایشان در بخش دیگری از سخنان خود به برخی از ویژگی های این نسل اشاره کردند که عبارتند از:

1. با فناوری نقش می کشند
2. دائما دنبال محتوای آنلاین هستند
3. جو رقابتی سنگین بین افراد این نسل وجود دارد.
4. بدبین و فردگرا هستند.
5. بر مسائل مالی تمرکز دارند و کارآفرین هستند.
6. به شدت به روابط مجازی علاقه مند اند و از تغییر استقبال می کنند.
7. نسلی پرمشغله هستند و نسل های قبل خود را مجذوب به فرهنگ خود می کنند.





نکته ای بعدی این است که بیشترین کاربردهای که این نسل از اینترنت استفاده میکند به بعضی از اینها اشاره می شود که میتوان به :

1. بازی
2. شبکه های اجتماعی
3. تماس های تصویری و متنی
4. تماشای فیلم و سریال
5. موسیقی
6. خرید آنلاین
7. ترند سازی
8. دوست یابی و همسریابی و ملاقات با افراد جدید
9. تولید محتوا

ایشان در ادامه نشست به خطرات استفاده نادرست از اینترنت توسط نسل Z را بیان کردند که میتوان به

1. دسترسی آسان به سایت های هرزه نگاری
2. مزاحمت سایبری
3. برهم خوردن ارتباطات خانوادگی و انسجام خانواده
4. صرف وقت زیاد در اینترنت
5. پرخاشگری بر والدین خود
6. مشکلات خواب و خود شیفتگی افراطی
7. ابتلا به افسردگی اضطراب





در پایان ایشان به والدین توصیه کردند که از فرزندان خود مراقبت کرده و با آنها دوست باشند و از آنها به عنوان مشاور در مسائل زندگی استفاده کنند و به سوالات مخاطبین پاسخ های لازم را ارائه کردند.

مستندات نشست



بهداشت روانی نسل Z

نسل Z و ویژگی های آنها
اینترنت و نسل Z

نگرانی های نسل Z:

بهداشت روانی

اعتیاد به اینترنت

عوارض جسمانی استفاده نامناسب از اینترنت



دکتر سارا ابراهیمی

دکتری روانشناسی از دانشگاه شهید بهشتی
هیئت علمی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

چهارشنبه، ۱۴۰۲/۰۷/۰۵، ساعت ۱۰:۰۰

دانشگاه مجازی المصطفی، طبقه سوم، سالن جلسات

[Live.mou.ir/research](https://live.mou.ir/research)

همراه با اعطای گواهی



۰۲۵-۳۲۱۱۴۱۷۱-۱۲۳
www.mou.ir

Q & A

1_6888206408.pdf

بهداشت روانی




تغییر در انعطاف پذیری مغز یا پیوندهای عصبی
اختلالات شناختی
مشکلات خواب
بهبودی پایین اجتماعی و هیجانی (نا توانی در کنترل خشم، احساس تنهایی،
بود آزاری، افکار خودکشی، وابستگی هیجانی، مشکل در جامعه پذیری)
عدم مسئولیت پذیری اجتماعی و انزوای اجتماعی
عزت نفس پایین و عدم احساس امنیت
خودشیکنی
احساس و بروز حسادت
ناکارآمدی تحصیلی و شغلی
مواجهه با تهدیدات سایبری
اعتیاد و اختلال بازی اینترنتی
ترس از تعاملات اجتماعی
ابتلا به افسردگی، اضطراب و شکنندگی هیجانی

Video (1)

Ebrahimi

Attendees (205)

Hosts (1)

pajohesh Department

Presenters (1)

Ebrahimi

Participants (203)

(نام فرید)

(زاهد محمد تر)

* Mohammad Faridzadeh *

* Mehran Ebrahimi *

11320

1:11:25/2:05:21

Q & A

1_6888206408.pdf

بهداشت روانی




تغییر در انعطاف پذیری مغز یا پیوندهای عصبی
اختلالات شناختی
مشکلات خواب
بهبودی پایین اجتماعی و هیجانی (نا توانی در کنترل خشم، احساس تنهایی،
بود آزاری، افکار خودکشی، وابستگی هیجانی، مشکل در جامعه پذیری)
عدم مسئولیت پذیری اجتماعی و انزوای اجتماعی
عزت نفس پایین و عدم احساس امنیت
خودشیکنی
احساس و بروز حسادت
ناکارآمدی تحصیلی و شغلی
مواجهه با تهدیدات سایبری
اعتیاد و اختلال بازی اینترنتی
ترس از تعاملات اجتماعی
ابتلا به افسردگی، اضطراب و شکنندگی هیجانی

Video (1)

Ebrahimi

Attendees (215)

Hosts (1)

pajohesh Department

Presenters (1)

Ebrahimi

Participants (213)

MOU Defaiah

(نام فرید)

(زاهد محمد تر)

* Mohammad Faridzadeh *

* Mehran Ebrahimi *

1:49:32/2:05:21

