

والدین و چالش‌های عزت نفس نوجوانان نسل زد(Z)

تسنیم فاطمه کرمعلی^۱، زهرا سادات حسینی^۲

چکیده

نسل زد با چالش‌های منحصر به فرد زمان خود مواجه هستند. پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای ارتقای عزت نفس نوجوانان نسل زد با تلفیق آموزه‌های اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی انجام شد. در این پژوهش به روش تحلیلی-توصیفی با رویکرد کیفی، مفاهیم کلیدی عزت نفس، ویژگی‌های نسل زد و تحلیل آیات و روایات اسلامی بررسی گردید. نتایج پژوهش نشان داد که والدین با بهره‌گیری هم‌زمان از مفاهیم اسلامی مانند کرامت ذاتی، قناعت، مسئولیت‌پذیری و تکنیک‌های روان‌شناختی مانند ذهن‌آگاهی و تقویت گفتار درونی مثبت می‌توانند تأثیرات منفی فضای مجازی را تعدیل کنند. مطالعه حاضر بر طراحی کارگاه‌های تربیتی تلفیقی برای والدین و تولید محتوای آموزشی مبتنی بر شواهد علمی و متون اسلامی تأکید دارد. پیاده‌سازی این راهکارها نه تنها به ارتقای عزت نفس نوجوانان می‌انجامد، بلکه زمینه‌ساز شکل‌گیری جامعه‌ای تاب‌آور و متعادل خواهد بود. پژوهش حاضر گامی نوین در ایجاد هماهنگی بین سنت و مدرنیته در عرصه تربیت نسل آینده محسوب می‌شود.

واژگان کلیدی: عزت نفس، نسل Z، نوجوانان نسل زد، والدین و نوجوانان، چالش‌های عزت نفس.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، از کشور تانزانیا، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: tasneemefatema@yahoo.com

ORCID: 0009-0001-4967-8061

۲. دانش‌پژوه کارشناسی علوم تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: zahasradathoseini8213@gmail.com

ORCID: 000۹-۰۰۰۸-۵۸۶۴-۸۲۵۲

۱. مقدمه

عزت نفس، میزان پذیرش و احترام فرد نسبت به خود و چهارچوب ذهنی است که به فرد امکان بهره‌برداری از نقاط قوت استعدادهایش را می‌دهد. این مفهوم در آموزه‌های اسلامی با کرامت ذاتی انسان پیوند خورده و به ارزش ذاتی انسان مربوط است. (طباطبایی، ۱۳۹۳، ۱۶۵/۱۳)

تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانان نسل زد^۱ با عزت نفس پایین روبه‌رو هستند (توئنج^۲، ۲۰۱۷؛ ای.پی.ای^۳، ۲۰۱۹)، پس پرداختن به چالش‌های عزت نفس این نسل برای والدین ضروری است تا بتوانند در ارتقای آن نقش مؤثری ایفا کنند. نسل زد، نسل کنونی و اولین نسلی است که از کودکی با اینترنت و فناوری‌های دیجیتال رشد کرده و با چالش‌های جدیدی مانند کاهش عزت نفس مواجه است. آگاهی والدین از این آسیب‌ها و توانایی آنها در ارتقای عزت نفس این نسل، نه تنها موجب سعادت فردی فرزندان‌شان می‌شود، بلکه مزایای آن به کل جامعه و نسل آینده گسترش خواهد یافت. مطالعات متعددی در این زمینه انجام شده است. میرزا ترابی و همکاران (۱۴۰۳) در مقاله «مدل مفهومی عزت نفس براساس آموزه‌های اسلام» در نوجوانان، و مهدی اردونی اول (۱۴۰۴) در مقاله «تأثیر حمایت عاطفی خانواده بر اضطراب اجتماعی و عزت نفس»، نقش آموزه‌های اسلامی و خانواده را بررسی نموده‌اند. حامد بخشی و همکاران (۱۴۰۳) در کتاب روان‌شناسی نسل زد و آلفا به بررسی مهارت‌های ارتباطی و مقابله با گرایش‌های فرهنگی پرداخته‌اند، اما پژوهش تلفیقی جامعی در این زمینه صورت نگرفته است. مطالعه حاضر با رویکرد تحلیلی- توصیفی و به‌روش کیفی انجام شده است. در گام نخست، مفاهیم کلیدی مانند عزت نفس، نوجوانان و نسل زد تعریف شده، سپس با بررسی ویژگی‌های نوجوانان نسل زد، آیات

1. Generation Z

2. Twenge

3. American Psychological Association (APA)

و روایات مربوطه و مفاهیم نظری روان‌شناختی، راهکارهای عملی از مکتب روان‌شناختی و آموزه‌های دینی برای والدین ارائه می‌شود.

۲. مفهوم‌شناسی

۱-۲. عزت نفس

عزت نفس^۱، مفهومی بنیادین است که به ارزیابی ذهنی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد. از منظر لغوی، دهخدا (۱۳۷۷، ۱۴۹۰۳/۱۰) آن را بزرگی و ارجمندی نفس و حالت نفسانی بازدارنده از پستی تعریف می‌کند که در واژگان عربی عزت (ابن منظور، ۱۹۹۴، ۱۰۳/۸) و نفس (راغب اصفهانی، ۲۰۱۲، ص ۷۸۹) ریشه دارد. از دیدگاه روان‌شناسی، راجرز^۲ (۱۹۶۱) آن را میزان پذیرش و احترام به خود توصیف می‌کند (راجرز، ۱۹۶۱، ص ۱۱۰). مزلو^۳ (۱۹۵۴) آن را در سلسله مراتب نیازها به احترام به خود (شایستگی و استقلال) و احترام از سوی دیگران (موقعیت و مقبولیت) تقسیم می‌کند (مزلو، ۱۹۵۴). براندن^۴ (۱۹۹۴) آن را ترکیبی از احساس کارآمدی شخصی و احساس ارزشمندی ذاتی می‌داند (براندن، ۱۹۹۴). این مفهوم در آموزه‌های اسلامی با کرامت ذاتی انسان پیوند خورده است. قرآن در آیه ۸ سوره منافقون، عزت را ویژه خدا، پیامبر ﷺ و مؤمنان می‌داند. امام علی (ع) در خطبه ۲۲۴ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يُهِنْهَا بِالْمَعْصِيَةِ» (آمدی، ۱۴۰۷ هـ.ق، حدیث ۸۷۳۰). امام صادق (ع) می‌فرماید: «ارزش واقعی انسان به میزان معرفت او به امامان مرتبط است» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۱۲۰/۲۴). تفاوت عزت نفس با غرور (خودبرتربینی کاذب) در واقع‌بینی است و

1. Self- Esteem
2. Rogers, C.
3. Maslow, A.
4. Branden, N.

با اعتماد به نفس (باور به توانایی‌ها در انجام کارها) نیز متفاوت است؛ زیرا عزت نفس به ارزش ذاتی فرد مربوط می‌شود (مرک^۱، ۲۰۱۳).

۲-۲. نسل زد

نسل زد (متولدین ۲۰۱۲ - ۱۹۹۷) که به دیجیتال نیتیوها نیز معروف‌اند، اولین نسلی هستند که از کودکی با اینترنت و فناوری‌های دیجیتال رشد کرده‌اند. (دیموک^۲، ۲۰۱۹؛ پرنسکی^۳، ۲۰۰۱؛ احمدیان، ۱۴۰۳) در آمریکا بیش از ۹۵٪ این نسل روزانه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند (مرکز تحقیقات پیو^۴، ۲۰۲۳). ویژگی‌های بارز آنها جهان‌وطنی، حساسیت به مسائل جهانی مانند محیط زیست و عدالت اجتماعی (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۰) و رویکرد عمل‌گرایانه به دلیل تجربه رکود اقتصادی ۲۰۰۸ است که آنها را به سمت امنیت شغلی و مهارت‌آموزی سوق داده است (سیملر و گریس^۵، ۲۰۱۶). بین ۷۵ - ۶۸٪ آنها ترجیح می‌دهند به صورت آزادکار فعالیت کنند (مک‌کینسی^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). این نسل از جنبه روان‌شناختی با چالش‌هایی مانند افزایش سطح اضطراب و افسردگی مواجه است که بخشی از آن به استفاده زیاد از فضای مجازی مرتبط است. (توئنج^۷، و همکاران، ۲۰۱۷، ص ۲۰۱). انجمن روان‌شناسی آمریکا^۷ گزارش داده است که ۴۵٪ از نوجوانان این نسل احساس تنهایی می‌کنند. از نظر ترجیحات فرهنگی، نسل زد به محتوای

1. Mruk, C. J.
2. Dimock, M.
3. Prensky, M.
4. Pew Research Center
5. Seemiller, C., & Grace, M.
6. McKinsey
7. American Psychological Association

کوتاه مانند تیک تاک و ریلز^۱ علاقه نشان می دهند و به شخصی سازی محصولات تمایل دارند (مک کینسی، و همکاران،^۲ ۲۰۲۴). این نسل از نظر ارزش ها با نسل های قبلی تفاوت های اساسی دارد به طوری که بیش از نسل های X و Y بر مسائلی مانند عدالت اجتماعی و پایداری محیطی تأکید می کند (سیملر و گریس، ۲۰۱۹؛ توئنچ، ۲۰۲۳).

۳-۲. نوجوانان

نوجوانی، مرحله مهمی از رشد انسانی است. از نظر لغوی، این واژه در فارسی از ترکیب نو (جدید) و جوان (فرد در حال رشد) تشکیل شده است. فرهنگ معین (۱۳۸۱) نوجوان را فردی در حال گذار از کودکی به جوانی تعریف می کند. (معین، ۱۳۸۱، ۴/۴۹۶) دهخدا (۱۳۷۷) نوجوانی را کسی که تازه به سن جوانی رسیده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ۱۳/۱۹۴۹۸) توصیف می کند. از دیدگاه علمی، سازمان جهانی بهداشت^۳ (۲۰۲۰) نوجوانی را دوره ای بین ده تا نوزده سالگی می داند که با تغییرات گسترده جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. پاپالیا^۴ و همکاران (۲۰۲۱) تغییرات جسمی و بلوغ جنسی را از ویژگی های بارز این دوره دانسته و به آن تأکید دارند. از منظر شناختی، پیاژه^۵ (۱۹۷۲) این مرحله را عملیات صوری^۶ نامیده که در آن، توانایی تفکر انتزاعی و استدلال منطقی در فرد رشد می یابد (پیاژه، ۱۹۷۲، ص ۱۴۵؛ سانتروک^۷، ۲۰۲۱، ص ۲۵۶). اریکسون^۸ (۱۹۶۸) نیز این دوره را بحران

1. TikTok & Reels
2. McKinsey
3. World Health Organisation
4. Papalia, D. E.
5. J.Piaget, J.
6. Formal Operational Stage
7. Santrock, J. W.
8. Erikson, E.

هویت در برابر سردرگمی نقش، توصیف می‌کند که فرد به جست‌وجوی هویت مستقل خود می‌پردازد (اریکسون، ۱۹۶۹، ص ۱۲۸؛ کروگر^۱، ۲۰۲۰، ص ۴۵). از نظر سانتراک (۲۰۲۱) نوجوانی، مرحله‌ای حیاتی برای شکل‌گیری شخصیت است که در آن فرد به دنبال استقلال از خانواده و تشکیل هویت شخصی خودش است. این دوره به دلیل تغییرات سریع و گسترده در تمام ابعاد وجودی فرد، حساسیت ویژه‌ای دارد و نیازمند حمایت و راهنمایی مناسب از سوی خانواده و جامعه است.

۳. مبانی نظری

۳-۱. ابعاد مختلف عزت نفس از دیدگاه روان‌شناسی

مفهوم عزت نفس در روان‌شناسی معاصر به صورت چندبعدی مطالعه شده است. براساس پژوهش‌های انجام شده، عزت نفس در پنج دسته اصلی طبقه‌بندی می‌شود. عزت نفس کلی (صفتی) پایدارترین بعد و بیان‌گر ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود است که به نسبت، ثابت می‌ماند. (روزنبرگ^۲، ۱۹۶۵) این بعد که توسط توماکا و بلاسکوویک^۳ (۱۹۹۱) در قالب میزان ارزش‌گذاری، پذیرش و دوست‌داشتن خود (توماکا و بلاسکوویک، ۱۹۹۱، ص ۱۱۸) تعریف شده است، در مقابل عزت نفس حالتی قرار می‌گیرد که نوسانات موقتی را در پی رویدادهای مختلف زندگی نشان می‌دهد (هیثرتون و پولیوی^۴، ۱۹۹۱).

1. Kroger, J.
2. Rosenberg, M.
3. Tomaka, J., & Blascovich, J.
4. Heatherton, T. F., & Polivy, J.

نوع سوم، عزت نفس مشروط است که به گفته کروکر و وولف^۱ (۲۰۰۱) به دستیابی به استانداردهای خاص یا تأیید دیگران وابسته است. در مقابل، عزت نفس دفاعی یا شکننده، اگرچه سطح بالایی از ارزشمندی را نشان می‌دهد، اما در برابر تهدیدها آسیب‌پذیر است (کرنیس^۲، ۲۰۰۳). این نوع عزت نفس می‌تواند به واکنش‌های نامناسبی مانند پرخاشگری منجر شود (بامایستر و همراهان، ۱۹۹۶). در نهایت، عزت نفس غیرمشروط یا اصیل، سالم‌ترین شکل و بیان‌گر پذیرش پایدار خود و مستقل از عوامل خارجی است (کرنیس، ۲۰۰۳).

۳-۲. نوجوان و عزت نفس

دوره نوجوانی، مرحله‌ای حیاتی در رشد است که با تحولات گسترده جسمی، شناختی و اجتماعی بر عزت نفس تأثیر می‌گذارد. از دیدگاه روان‌شناسی رشد، نوجوانی شامل چالش‌های شکل‌گیری هویت (اریکسون، ۱۹۶۸)، استقلال‌طلبی (دسی و رایان^۳، ۲۰۰۰) و روابط اجتماعی (بامایستر و لیری^۴، ۱۹۹۵) است. تغییرات بلوغ (پاپالیا، و همکاران، ۲۰۲۱) بر تصویر بدنی و رشد شناختی (پیاژه، ۱۹۶۹) بر خود ارزیابی نوجوان اثر می‌گذارد. براساس نظریه خودتعیین‌گری^۵ (دسی و رایان، ۲۰۱۷) استقلال‌طلبی مانند روابط اجتماعی در محیط حمایتی به رشد عزت نفس می‌انجامد (بامایستر و لیری، ۱۹۹۵). حمایت هم‌سالان (اورث و رابینز^۶، ۲۰۲۲) بر احساس تعلق مؤثر است. با این حال، حساسیت‌های عاطفی و ایده‌آل‌گرایی می‌تواند عزت نفس نوجوان را تهدید کند. براندن (۱۹۹۴) معتقد است که عزت نفس سالم، مستلزم تعادل بین شایستگی، ارزشمندی، تعلق

1. Crocker, J., & Wolfe, C. T.
2. Kernis, M. H.
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L.
4. Baumeister, R. F., & Leary, M. R.
5. Self-determination Theory
6. Orth, U., & Robins, R. W.

و کنترل است که از راه فضای امن ارتباطی، روابط حمایتی و آموزش مهارت‌ها (براندن، ۱۹۹۴؛ سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰) تقویت می‌شود.

۳-۳. چهار ارکان اساسی عزت نفس و اهمیت آن در رشد فردی

عزت نفس سالم، پایه‌ای اساسی در سلامت روان و بر چهار رکن اصلی استوار است که عبارتند از: احساس شایستگی یعنی، باور فرد به توانایی‌های فردی که از راه تجربیات موفق شکل می‌گیرد (روزنبرگ، ۱۹۶۵، ص ۳۱؛ براندن، ۱۹۹۴) و مقاومت در برابر مشکلات را افزایش می‌دهد (اورث و رابینز، ۲۰۲۲)، احساس ارزشمندی (پذیرش خود با تمام نقاط قوت و ضعف) که نقش محوری در سلامت روان دارد (نف^۱، ۲۰۱۱، ص ۳۶؛ مراک، ۲۰۱۳)، احساس تعلق^۲ که مبتنی بر روابط حمایتی است (دسی و ریان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۱؛ بامایستر و لیری، ۱۹۹۵) و احساس کنترل (باور به تأثیرگذاری بر زندگی) که در نظریه خودتعیین‌گری، تأکید شده است (رایان و دسی، ۲۰۱۷، ص ۹۰). براندن (۱۹۹۴) تأکید می‌کند که تعامل پویای این ارکان، سیستم عزت نفس را شکل داده و نقص در هر یک می‌تواند به آسیب‌پذیری روانی منجر شود.

۳-۴. ویژگی‌های نوجوانان نسل زد

نسل زد، اولین نسل دیجیتال بومی است (پرنسکی^۳، ۲۰۰۱؛ احمدیان، ۱۴۰۳) که ویژگی‌های منحصر به فردی مانند جهانی‌اندیشی و توجه ویژه به مسائل اجتماعی (توئنچ، ۲۰۱۷) و توانایی چند وظیفگی دیجیتال (سیمیلر و گریس، ۲۰۱۹، ص ۸۹) را دارد. با این حال، زندگی دیجیتال، چالش‌هایی برای عزت نفس آنها ایجاد کرده است مانند مقایسه اجتماعی ناسالم ناشی از تصاویر

1. Neff, K. D.

2. Belonging (Social Connection)

3. Prensky, M.

آرمانی (توئنچ، و همکاران، ۲۰۱۸)، اضطراب عملکرد در محیط رقابتی (توئنچ، و همکاران، ۲۰۱۸)، مشکل در شکل‌گیری هویت مستقل و انزوای اجتماعی پارادوکسیکال (توئنچ، و همکاران، ۲۰۲۱).

۳-۵. مؤلفه‌های عزت نفس

پژوهش‌ها برای عزت نفس چهار ستون اصلی را مطرح می‌کند: خودپذیری^۱ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۵۶)، مسئولیت‌پذیری شخصی^۲ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۷۸)، ابراز وجود^۳ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۹۲) و یکپارچگی شخصی^۴ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۱۰۸). از دیدگاه خودتعیین‌گری، دسی و رایان (۲۰۰۰)، سه نیاز اساسی روان‌شناختی شایستگی^۵ (دسی و رایان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۱)، خودمختاری^۶ (دسی و رایان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۳) و تعلق^۷ (دسی و رایان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۷) نقش محوری دارند. پژوهش‌های جدیدتر (اورث و رابینز، ۲۰۲۲) ثبات عاطفی^۸ (ارث و رابینز، ۲۰۲۲، ص ۱۰) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۹ (ارث و رابینز، ۲۰۲۲، ص ۱۲) را نیز به این فهرست افزوده‌اند. تصویر بدنی^{۱۰} (پاپالیا و همکاران، ۲۰۲۱) و مقایسه اجتماعی^{۱۱} (فردولی و همکاران، ۲۰۱۵)^{۱۲} از عوامل تأثیرگذار ویژه در

-
1. Self- Acceptance
 2. Personal Accountability
 3. Self- Assertion
 4. Personal Integrity
 5. Competence
 6. Autonomy
 7. Relatedness
 8. Emotional Stability
 9. Psychological Flexibility
 10. Body Image
 11. Social Comparison
 12. Fardouly, J.

نوجوانی هستند. نکته مهم، پویایی عزت نفس است که در تعامل با محیط به طور دائم تغییر می‌کند (کرنیس، ۲۰۰۵؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷).

۳-۶. نسل زد و چالش‌های عزت نفس: تحلیل روانی-اجتماعی

نسل زد با چالش‌های چندبعدی مواجه است که بر عزت نفس آنها تأثیر قرار می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده زیاد از فضای مجازی با اضطراب و افسردگی مرتبط است، در حالی که احساس تنهایی در قالب یک اپیدمی خاموش در میان آنها شناسایی شده است. (توئنج، و همکاران، ۲۰۲۱) ناپایداری اقتصادی باعث عدم امنیت شغلی می‌شود (کالبرگ^۱، ۲۰۱۸) و شکاف نسلی در ارزش‌ها نیز بر مشکلات افزوده است (توئنج، ۲۰۲۳). چالش‌های روان‌شناختی شامل انتقاد درونی شدید، ترس از شکست و کمال‌گرایی غیرانطباقی است (بک^۲، ۲۰۲۰) که رشد فردی را محدود می‌کند. از منظر اجتماعی، شبکه‌های مجازی با ایجاد مقایسه اجتماعی ناسالم، نقش‌های جنسیتی محدودکننده و زورگویی مجازی^۳، عزت نفس را تهدید می‌کند (آرونسون، و همکاران، ۲۰۲۲)^۴. مسائل هویتی شامل بحران هویت^۵ (اریکسون، ۱۹۶۸) و تعارضات فرهنگی (بری^۶، ۱۹۹۷) نیز باعث سردرگمی در ارزشمندی شخصی می‌شوند. چالش‌های چندلایه نشان می‌دهد که تقویت عزت نفس در نسل زد نیازمند رویکردی جامع به ابعاد روانی، اجتماعی و شناختی است.

1. Kalleberg, A. L.

2. Beck, J. S.

3. Bullying Experiences

4. Aronson, E.

5. Identity Crisis

6. Berry, J. W.

۴. والدین و چالش‌های عزت نفس نسل زد

۴-۱. والدین و خودپذیری در نوجوانان نسل زد

خودپذیری، هسته عزت نفس و به معنای پذیرش جامع تمام ابعاد وجودی فرد و شامل نقاط قوت و ضعف، بدون قضاوت گزاف است. (براندن، ۱۹۹۴) این مفهوم در اسلام با حسن ظن به نفس (آمدی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۱/۴۵۶) و آیه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین: ۴) همسوست. مفهوم حسن ظن به نفس در اندیشه اسلامی، نگرشی متعادل و الهی محور نسبت به خویشتن است که در کتاب غررالحکم با استناد به کلام امام علی علیه السلام آمده است. این مفهوم که ریشه در آیاتی مانند آیه بالا از سوره تین دارد بر کرامت ذاتی انسان تأکید می‌کند و تفاوت بنیادین با اعتماد به نفس صرف غربی دارد. این نگاه متعالی، توأمان نقاط قوت (در قالب امانت الهی) و محدودیت‌ها (با نگاهی واقع‌بینانه است) به گونه‌ای که نه به خودتحقیری بینجامد و نه خودپسندی. این نگاه در کنار احادیثی مانند «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (المازندرانی، بی‌تا، ۳/۳۰) و سفارش امام صادق علیه السلام به اتقان عمل: «إِنَّ اللَّهَ يَجِبُ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۲۲/۲۶۴)، تجلی یافته است.

والدین در شکل‌گیری خودپذیری، نقشی دوگانه ایفا می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که فرزندپروری کمال‌گرا به خودانتقادی می‌انجامد (هویت و همکاران، ^۱ ۲۰۱۷)، درحالی که خوددلسوزی والدین، خودپذیری را تقویت می‌کند (نف، ۲۰۱). سوره لقمان با خطاب «یا بُنِیَّ» (لقمان: ۱۹-۱۲) و حدیث «أَكْرَمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۹۵/۱۰۴) الگوی تربیتی اسلام را در سه بعد عاطفی (پرهیز از تحقیر)، تربیتی (آموزش غیرمستقیم) و حقوقی:

رعایت عدالت ترسیم می‌کند. این آموزه‌ها با نظریه روان‌شناسی (بالبی^۱ و مازلو^۲) هم‌خوان است. با این حال، تربیت امروز با چالش‌هایی مانند جایگزینی ارتباط مجازی، افراط در محبت مادی و غفلت از سیره عملی اهل بیت (علیهم‌السلام) مواجه است. راهکار عملی، تلفیق این آموزه‌ها با دانش روز است از جمله الگوگیری از گفتار لقمان، مطالعه سیره تربیتی ائمه و بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی. این نگاه جامع اسلامی با حفظ کرامت ذاتی کودک، مسئولیت‌پذیری تدریجی را نیز آموزش داده و الگویی متعادل برای تربیت نسل امروز ارائه می‌دهد (کرمعلی، ۱۴۰۲).

۴-۲. والدین و مسئولیت‌پذیری شخصی در نوجوانان نسل زد

نسل زد با چالش‌های بی‌سابقه‌ای در رشد مسئولیت‌پذیری مواجه است؛ زیرا مواجهه مستمر با فضای مجازی و تغییرات اجتماعی سریع، باعث کاهش تحمل ناکامی و تأخیر در رشد مهارت‌های تصمیم‌گیری شده است. (رایداوت و راب،^۳ ۲۰۱۸؛ گید،^۴ ۲۰۱۸) اسلام با الگوی تربیتی متعادل خود، راهکارهای حکیمانه‌ای ارائه می‌دهد از جمله: تأکید قرآن بر آموزش تدریجی و در سوره لقمان با خطاب «یا بُنّی» و توصیه‌های امام علی (علیه‌السلام) به امام حسن (علیه‌السلام) درباره مسئولیت‌پذیری آگاهانه (الرضی، دشتی، ۱۳۹۱، نامه ۳۱). روان‌شناسی مدرن نیز با روش‌های مختلفی، تفویض تدریجی مسئولیت (گروینیک و پومرانتز،^۵ ۲۰۰۹) و تقویت خودتنظیمی (زیمرمَن،^۶ ۲۰۰۲) را تأیید می‌کند. جالب اینکه این یافته‌ها با سیره عملی اهل بیت (علیهم‌السلام) هم‌خوانی دارد که در منابعی مانند الکافی (کلینی، ۱۴۰۷، ۴۶/۶) به صورت «دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعًا؛ هفت سال اول را به بازی کودک اختصاص

-
1. John Bowlby's Attachment Theory
 2. Maslow's Hierarchy of Needs Theory
 3. Rideout, V., & Robb, M. B.
 4. Giedd, J. N.
 5. Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M.
 6. Zimmerman, B. J.

دهید» بیان شده است (کرمعلی، ۱۴۰۲). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی می‌فرماید: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ؛ همه شما مسئولید و همه شما درباره زیردستانتان بازخواست خواهید شد» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۳۸/۷۲) که بر مسئولیت‌پذیری دوسویه والدین و فرزندان تأکید دارد. ترکیب این آموزه‌ها نشان می‌دهد که مؤثرترین روش تربیت مسئولیت‌پذیری، ایجاد تعادل بین حمایت عاطفی و دادن آزادی عمل است تا نسلی با عزت نفس سالم و توانایی پذیرش مسئولیت‌های فردی و اجتماعی پرورش یابد. این الگوی تلفیقی، پاسخی جامع به چالش‌های تربیتی عصر حاضر است.

۴-۳. والدین و ابراز وجود در نوجوانان نسل زد

ابراز وجود مؤلفه‌ای کلیدی از عزت نفس به توانایی ابراز مؤثر افکار، احساسات و نیازها اشاره دارد. (براندن، ۱۹۹۴) این مهارت در نسل زد با چالش‌های چندبعدی مانند تردید بیش از نیمی از نوجوانان در بیان صریح نظرات خود (توئنج، ۲۰۱۷) روبه‌رو شده است که در تأثیرات فضای مجازی، کلیشه‌های جنسیتی و تجربیات منفی مانند زورگویی ریشه دارد (آرونسون، و همکاران، ۲۰۲۲). اسلام با چارچوبی متعادل، راهکارهای عملی ارائه می‌دهد. شهید مطهری در تعلیم و تربیت در اسلام با تلفیق معارف اسلامی و روان‌شناسی، الگویی برای پرورش این مهارت ارائه و با استناد به سیره عملی پیامبر صلی الله علیه و آله مانند مشورت با جوانان در صلح حدیبیه بر اهمیت دادن فرصت ابراز نظر به کودکان تأکید می‌کند (مطهری، ۱۳۹۸). این نگاه با آیاتی مانند «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره: ۸۳) همسوست.

دیدگاه متعادل مطهری که از آزادی مطلق و کنترل شدید پرهیز می‌کند با نظریه‌های روان‌شناسی معاصر مانند خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) و یادگیری اجتماعی (بندورا، ۱۹۷۷) هم‌خوانی دارد. یافته‌های عصب‌شناسی نیز نشان می‌دهد که مغز نوجوانان برای رشد مهارت‌ها به فضایی امن نیاز دارد (گید، ۲۰۱۸). والدین می‌توانند با ایجاد فضای امن گفت‌وگو، آموزش بیان محترمانه با الهام از قرآن و تقویت اعتماد به نفس از راه تأکید بر کرامت ذاتی انسان (اسراء: ۷۰) به نوجوانان در پرورش این مهارت کمک کنند.

۴-۴. والدین و یکپارچگی شخصی در نوجوانان نسل زد

نسل زد با چالش‌های بی‌سابقه‌ای در حفظ یکپارچگی شخصی^۱ (انسجام بین باورها، ارزش‌ها و رفتارها) و بنیان هویت سالم (اریکسون، ۱۹۶۸) مواجه است. حدود ۶۸٪ از جوانان این نسل احساس می‌کنند بین هویت واقعی خود و انتظارات اجتماعی فاصله عمیقی وجود دارد (مرکز تحقیقات پیو ۲۰۲۲، ص ۸؛ توئنج، ۲۰۲۳، ص ۱۴۶). این تعارض در سه سطح اصلی رخ می‌دهد: تنش بین ارزش‌های خانوادگی و فرهنگ جهانی (فنی^۲، ۲۰۰۳، ص ۶۳)، شکاف نسلی عمیق با والدین (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۰، ص ۱۵) و تأثیر مخرب فضای مجازی در ایجاد خودهای متعدد و سردرگمی هویتی (توئنج، ۲۰۱۷، ص ۱۲۳). این مفهوم در اسلام با تأکید بر صراط مستقیم (حمد: ۶) و عدم تفرقه در دین (روم: ۳۲) پیوند می‌خورد و یکپارچگی شخصی را مسیری الهی محور فراتر از سازگاری روان‌شناختی می‌داند که در آن، فرد با تلفیق عقل، فطرت و شریعت به وحدت درونی می‌رسد.

نقش والدین در این زمینه، حیاتی است. نوجوانان در محیط‌های با ارزش‌های متعارض دچار آشفتگی هویتی^۳ می‌شوند (فنی، ۲۰۰۳)، درحالی‌که خانواده‌هایی با الگوی رفتاری پایدار و هماهنگ با ارزش‌های اخلاقی به رشد یکپارچگی کمک می‌کنند (بامریند^۴، ۲۰۱۲، ص ۴۲). قرآن با عبارت «قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم: ۶) مسئولیت والدین در ایجاد هماهنگی بین اعتقاد و عمل را یادآور می‌شود. روایات نیز بر عدالت رفتاری و ثبات در ارزش‌گذاری تأکید دارند (البخاری، بی‌تا، ۹۱۳/۲؛ ری‌شهری، ۱۳۹۲، ص ۲۳۶). این دیدگاه با روان‌شناسی مدرن که هماهنگی والد-

-
1. Personal Integrity
 2. Phinney, J. S.
 3. Identity Diffusion
 4. Baumrind, D.

فرزند^۱ را کلیدی می‌داند (تامپسون^۲، ۲۰۲۰، ص ۳۴)، همسوست. راهکار اسلامی- روان‌شناختی برای مقابله با تقابل سنت و مدرنیته، ایجاد فضای گشوده، اما جهت‌دار با الهام از سیره تعاملی اهل بیت علیهم‌السلام مانند امام صادق علیه‌السلام در گفت‌وگو با شاگردان برای پرورش نسلی یکپارچه با هویتی مستحکم است.

۴-۵. والدین و نیاز به شایستگی در نوجوانان نسل زد

نسل زد با چالش‌های منحصر به فردی در تحقق احساس شایستگی مواجه است. مطالعات نشان می‌دهد ۵۹٪ از نوجوانان آمریکایی معتقدند که شبکه‌های اجتماعی، تصویر غیرواقعی از زندگی ارائه می‌دهند. (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۲) و ۶۵٪ احساس می‌کنند که محتوای مجازی بر خودپنداره آنها تأثیر منفی دارد (توئنج، ۲۰۲۳، ص ۱۵۰). این مسئله با تعارض بین معیارهای سنتی موفقیت و الگوهای ارزشی جدید تشدید شده است. از دیدگاه اسلامی، شایستگی، مفهومی جامع است که ابعاد مادی و معنوی را شامل می‌شود. امام علی علیه‌السلام فرمود: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يَحْسِبُهُ» (الرضی و دشتی، ۱۳۹۱). پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد نوجوانانی که فرصت تجربه موفقیت‌های تدریجی را داشته‌اند در بزرگسالی، انعطاف‌پذیری روانی بیشتری دارند (دویک^۳، ۲۰۱۸). این یافته با توصیه‌های اسلامی درباره تدریج در تربیت هم‌خوانی دارد. والدین می‌توانند با طراحی چالش‌های متناسب با سطح رشد، تأکید بر فرآیند یادگیری به جای نتیجه، ارائه بازخوردهای سازنده و ایجاد فضای امن برای تجربه و خطا به رشد متوازن شایستگی کمک کنند (کرمعلی، ۱۴۰۲). ترسیم تعادل حکیمانه بین تلاش فردی و توکل به خداوند در کنار

1. Parent- Child Congruence
2. Thompson, R. A.
3. Dweck, C. S.

یافته‌های روان‌شناسی درباره خودکارآمدی (بندورا، ۱۹۹۷) و نقش حمایت والدین (گرولیک، و همکاران، ۲۰۱۹) الگویی جامع برای پرورش نوجوانان امروز ارائه می‌دهد.

۴-۶. والدین و نیاز به خودمختاری در نوجوانان نسل زد

نیاز به خودمختاری، رکن اساسی سلامت روان نوجوانان و به معنای احساس استقلال و توانایی انتخاب آگاهانه است. (دسی و رایان، ۲۰۰۰) این نیاز برای نسل زد با چالش‌های منحصر به فردی مواجه است، به طوری که ۵۴٪ از نوجوانان از انتظارات متضاد والدین، مربیان و همسالان با تأثیر می‌پذیرند (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۳). سبک‌های فرزندپروری کنترل‌گر که در آن، تصمیم‌گیری‌های مهم از نوجوان گرفته می‌شود تا ۴۰٪ احساس خودمختاری را کاهش می‌دهد (بامریند، ۱۹۹۱؛ سونس و وانستنکیست، ۲۰۱۰؛ گرولیک، ۲۰۱۹). این مسئله در کنار ناپایداری اقتصادی و گسترش مشاغل موقت (آتور^۲، ۲۰۱۸) باعث می‌شود تنها ۲۸٪ از نسل زد احساس کنترل واقعی بر زندگی خود داشته باشند (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۳، ص ۱۵). از منظر اسلامی، خودمختاری با اختیار و مسئولیت‌پذیری پیوند خورده است. سیره اهل بیت علیهم‌السلام بر استقلال تدریجی نوجوانان همراه با هدایت حکیمانه تأکید دارد. امام علی علیه‌السلام در نامه ۳۱ به امام حسن علیه‌السلام ذهن نوجوان را به زمینی آماده کشت تشبیه و بر هدایت غیرمستقیم تأکید کرده است (دشتی، ۱۳۹۱). این نگاه با یافته‌های روان‌شناسی مدرن درباره نقش استقلال در شکل‌گیری هویت (اریکسون، ۱۹۶۸) هم‌خوانی دارد.

والدین با اتخاذ رویکردهای حمایتی می‌توانند به رشد خودمختاری سالم کمک کنند. راهکارها شامل واگذاری تدریجی مسئولیت‌ها متناسب با سن، ایجاد فضای امن برای تجربه و یادگیری از خطا و به کارگیری روش‌های تربیت مبتنی بر گفت‌وگو به جای تحکم است. (کرمعلی، ۱۴۰۲) نظریه خودتعیین‌نگری نیز بر حمایت از حق انتخاب در رشد انگیزه درونی و خودمختاری

1. Soenens, B., & Vansteenkiste, M.

2. Autor, D. H.

تأکید دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰). مشارکت دادن کودکان در تصمیم‌گیری، خودتنظیمی بالاتر آنها در بزرگسالی را پیش‌بینی می‌کند (گروولیک و پومرانتز، ۲۰۰۹). همچنین حمایت والدین در دوران گذار به بزرگسالی می‌تواند ۵۰٪ از اضطراب مرتبط با استقلال را کاهش دهد (آرنت، ۲۰۱۶). ترکیب آموزه‌های اسلامی با یافته‌های روان‌شناسی، الگویی متوازن ارائه می‌دهد که هم از انفعال یا طغیان نوجوان جلوگیری می‌کند و هم مسئولیت‌پذیری آگاهانه و رشد استعدادها را در چارچوب ارزش‌ها را تقویت می‌کند. همان‌گونه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با مشورت گرفتن از جوانان به استقلال فکری آنها احترام می‌گذاشت، والدین امروز نیز می‌توانند با این رویکرد، نسلی متعهد و خودباور پرورش دهند.

۴-۷. والدین و نیاز به تعلق در نوجوانان نسل زد

در عصر حاضر، نیاز به تعلق و ارتباط اجتماعی در نوجوانان نسل زد با تناقضات چشمگیری روبه‌روست. مطالعات نشان می‌دهد که با وجود نفوذ گسترده شبکه‌های اجتماعی، نگرانی‌ها درباره تأثیرات منفی آنها بر احساس انزوا و تنهایی نیز در حال افزایش است. این مسئله از منظر اسلامی با مفاهیمی مانند اخوت اسلامی در آیه «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» (حجرات: ۱۰) و روایاتی که بر پیوندهای اجتماعی عمیق تأکید دارند (البخاری، بی‌تا، ۱/۱۸۸۲، حدیث ۴۶۷) قابل تحلیل است. از منظر روان‌شناسی نیز این نیاز اساسی در نظریه‌هایی مانند سلسله‌مراتب نیازهای مازلو (۱۹۴۳) و دلبستگی بالبی (۱۹۶۹) پایه‌ای برای سلامت روان شناخته شده است. والدین می‌توانند با ایجاد محیط خانوادگی امن و پذیرا براساس الگوی تکریم فرزند در اسلام و اصول دلبستگی ایمن در روان‌شناسی به ارضای سالم این نیاز کمک کنند. راهکارها شامل ترویج روابط سالم اجتماعی با رعایت اصل معاشرت نیکو، مدیریت متعادل استفاده از فضای مجازی با الهام از مفهوم اعتدال و تقویت هویت جمعی مثبت مبتنی بر ارزش‌های اسلامی است.

۴-۸. والدین، ثبات عاطفی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در نوجوانان نسل زد

در جهان پرتحول امروز، ثبات عاطفی و انعطاف‌پذیری روانی، ستون‌های اصلی سلامت روان نوجوانان هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که نسل زد در مقایسه با نسل‌های قبل، مهارت‌های هیجانی ضعیف‌تر و سطح اضطراب بالاتری دارند. (توئنج، ۲۰۱۷) آموزه‌های اسلامی با مفاهیمی مانند اطمینان قلب در آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) و تأکید بر اعتدال در حدیث «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۲۹۲/۱۶) راهکارهای ارزشمندی ارائه می‌دهند. والدین می‌توانند با تلفیق این تعالیم با یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر (سلیگمن^۱، ۲۰۱۱) و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی (کابات‌زین^۲، ۲۰۱۶) به ایجاد تعادل هیجانی کمک کنند. راهکارهای عملی عبارتند از: الگوسازی تعادل عاطفی براساس سیره پیامبر ﷺ در مدیریت هیجان مانند رفتارهای ایشان در در جنگ احد، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان با ترکیب تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی و مفاهیم اسلامی مانند ذکر «یا حلیم» در لحظات خشم، تقویت تاب‌آوری با تفسیر فعالانه مفهوم صبر در سه سطح تحمل، یافتن راه حل و رشد پس از بحران با الهام از آیات و روایات مانند داستان حضرت ایوب عَلَيْهِ السَّلَام و ایجاد فضای امن برای بیان احساسات از راه گفت‌وگوهای خانوادگی و ابزارهایی مانند دفترچه هیجانات که احساسات را با آیات و دعاها مرتبط می‌کند. این راهکارهای ترکیبی که از روان‌شناسی مدرن مانند مدل‌سازی اجتماعی بندورا و منابع اسلامی سیره معصومین بهره می‌برند قابل اجرا به صورت گام‌به‌گام و متناسب با سن هستند. نکته کلیدی، تبدیل مفاهیم انتزاعی به فعالیت‌های ملموس روزانه مثل تمرین تنفس آگاهانه همراه با ذکر برای تأثیرگذاری عمیق‌تر است.

1. Seligman, M. E. P.

2. Kabat-Zinn, J.

۴-۹. والدین و تصویر بدنی در نوجوانان نسل زد

تصویر بدنی، عنصر کلیدی عزت نفس است و به درک فرد از ظاهر فیزیکی و احساسات مرتبط با آن اشاره دارد. (کش^۱، ۲۰۱۲) این مفهوم در آموزه‌های اسلامی با تأکید بر تقوای قلبی (حجرات: ۱۳) و حدیث نبوی «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صَوْرِكُمْ وَ أَمْوَالِكُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۸/۷۷) همسوست. این نگاه الهی محور، ارزش ذاتی انسان را فارغ از ویژگی‌های ظاهری برمی‌شمرد و در تقابلی بنیادین با معیارهای مادی‌گرایانه جامعه قرار دارد. والدین، نقش محوری در شکل‌گیری تصویر بدنی نوجوانان دارند. مطالعات نشان می‌دهد که انتقادات والدین از ظاهر فرزندان با اختلالات خوردن و نارضایتی بدنی مرتبط است (وب و هیکرافت، ۲۰۱۹)^۲ و تأکید افراطی بر زیبایی ظاهری موجب کاهش عزت نفس می‌شود (گروگان^۳، ۲۰۱۴). سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) با تأکید بر سلامت جسمانی همراه با پرهیز از خودآرایی افراطی، توجه به نظافت در قالب بخشی از ایمان و پرهیز از قضاوت براساس ظواهر، الگویی متعادل ارائه می‌دهد که هم از افراط و هم از انزجار از بدن جلوگیری می‌کند. والدین می‌توانند با ایجاد محیطی امن برای گفت‌وگو درباره نگرانی‌های بدنی، تأکید بر عملکرد بدن به جای ظاهر آن، الگوسازی رفتارهای سالم در برابر رسانه‌ها و تقویت مفاهیمی مانند شکرگزاری نعمت‌های الهی به شکل‌گیری تصویر بدنی سالم‌تر در نوجوانان نسل زد کمک کنند. این رویکرد تلفیقی، آموزه‌های اسلامی را با یافته‌های روان‌شناسی روز ترکیب می‌کند.

1. Cash, T. F.
2. Webb, H. J., & Haycraft, E.
3. Grogan, S.

۵. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تلفیق هوشمندانه آموزه‌های اسلامی با یافته‌هایی مانند کرامت ذاتی انسان و قناعت و روان‌شناسی معاصر مانند تقویت گفتار درونی و ذهن آگاهی، راهکار جامعی برای ارتقای عزت نفس نوجوانان نسل زد و خنثی‌سازی تأثیرات منفی فضای دیجیتال فراهم می‌کند. رویکردهای یک پارچه‌ای که مسئولیت‌پذیری، خودمختاری و خودپذیری را در چارچوب ارزش‌های اسلامی تقویت می‌کنند هم موجب رشد فردی می‌شوند و هم بنیان‌های جامعه‌ای سالم و تاب‌آور را پی‌ریزی می‌کنند. برای تحقق این هدف، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی ویژه والدین طراحی شود که هم‌زمان، معرفت‌افزایی دینی و مهارت‌های روان‌شناختی کاربردی را آموزش دهند. همچنین تولید محتوای آموزشی تلفیقی که هم از شواهد علمی بهره‌برد و هم ریشه در متون اسلامی داشته باشد گام مؤثری خواهد بود. پژوهش حاضر بر ضرورت ایجاد پلی میان سنت و مدرنیته در عرصه تربیت تأکید دارد و الگوی نوینی برای مواجهه با چالش‌های روانی- اجتماعی نوجوانان عصر دیجیتال ارائه می‌دهد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۰). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- * نهج‌البلاغه (۱۳۹۱). محمد بن حسین شریف الرضی. مترجم: دشتی، محمد. قم: مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین علیه السلام.
- ۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۹۹۴). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
- ۲. احمدیان، ابوالفضل (۱۴۰۳). نسل زد: نسلی پویا، هوشمند و متفاوت. تهران: دفتر مرکزی انتشارات بوم‌سازی (سیویلیکا).
- ۳. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۰۷ ه.ق). غررالحکم و دررالکلم. قم: دار الکتاب الاسلامی.
- ۴. البخاری، محمد بن اسناعیل (۱۳۹۱). صحیح بخاری. تربیت جام: انتشارات شیخ الاسلام احمد جام.
- ۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.
- ۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۲۰۱۲). المفردات فی غریب القرآن. دمشق: دار القلم.
- ۷. ری شهری، محمد محمدی (۱۳۹۲). حکمت‌نامه کودک. قم: انتشارات دار الحدیث.
- ۸. سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰). سلامت نوجوانان. ژنو: انتشارات WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- ۹. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۳). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: انتشارات اسلامی.

۱۰. کرمعلی، تسنیم فاطمه (۱۴۰۲). تبیین اسلامی و روان‌شناختی نقش خانواده در مسئولیت‌پذیری کودکان و نوجوانان. نشریه تعلیم و تربیت با رویکرد اسلامی، ۱(۱)، ۲۵-۴۸.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ه.ق). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۲. المازندرانی، محمد صالح (بی‌تا). شرح الکافی. بیروت: المکتبه الاسلامیه.
۱۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الأنوار. محقق: میانجی، سید ابراهیم، و البهبودی، محمد البقر.
۱۴. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الأنوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۵. مطهری، مرتضی (۱۳۹۸). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
۱۶. معین، محمد (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
17. American Psychological Association. (2019). Stress in America: Generation Z. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
18. Arnett, J. J. (2016). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford: University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2014-41921-000>
19. Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Sommers, S. R. (2022). Social psychology. New Jersey, USA: Pearson.
20. Autor, D. H. (2018). Work of the past, work of the future. NBER Working Paper. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25588/w25588.pdf
21. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1979-05015-000>
22. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
23. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin. <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>
24. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological Review, 103(1). <https://psycnet.apa.org/record/2000-07436-013>
25. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence, 11(1). <https://psycnet.apa.org/record/1991-18089-001>
26. Baumrind, D. (2012). Differentiating between confrontive and coercive kinds of parental power-assertive disciplinary practices. Human Development, 55(2). <https://psycnet.apa.org/record/2012-14543-001>
27. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York, USA. Guilford Press.
28. Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology, 46(1). <https://psycnet.apa.org/record/1997-07245-001>
29. Branden, N. (1994). The Six Pillars of Self-Esteem. New York USA: Bantam.
30. Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Cambridge, USA: Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-14627-050>

31. Common Sense Media. (2023). Teens and mental health: How girls really feel about social media. San Francisco, USA. <https://www.commonsensemedia.org/research/teens-and-mental-health-how-girls-really-feel-about-social-media>
32. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3). <https://psycnet.apa.org/record/2005-11595-007>
33. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, USA: Guilford Press.
34. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). Self-Determination Theory. *American Psychologist*, 55(1). <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/2F0003-066X.55.1.68>
35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4). <https://psycnet.apa.org/record/2001-03012-001>
36. Dimock, M. (2019, January 17). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Washington D.C., USA: Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
37. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, USA: Norton. <https://psycnet.apa.org/record/1968-35041-000>
38. Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. Amsterdam: Netherlands. Body Image. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25615425/>
39. Giedd, J.N. (2018). The Digital Revolution and Adolescent Brain Evolution. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3432415/>
40. Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: UK. Routledge
41. Grolnick, W. S., Caruso, A. J., & Levitt, M. R. (2019). *Parenting and Children's Self-Regulation*. New York: USA. Routledge.
42. Grolnick, W. S. (2019). *The psychology of parental control*. New York, USA: Routledge.
43. Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3). <https://psycnet.apa.org/record/2011-11890-007>
44. Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6). <https://psycnet.apa.org/record/1991-27372-001>
45. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. New York, USA. The Guildford Press
46. Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment - and your life*. Colorado, USA: Sounds True.

47. Kalleberg, A. L. (2018). Precarious lives: Job insecurity and well-being in rich democracies. Cambridge, UK: Polity Press.
48. Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 4(1).
<https://psycnet.apa.org/record/2003-99686-001>
49. Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context. *Psychological Inquiry*, 16(1).
<https://psycnet.apa.org/record/2005-14208-005>
50. Kroger, J. (2020). Identity development: Adolescence through adulthood. Thousand Oaks, CA: Sage.
51. Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York, USA: Harper & Row
52. McKinsey & Company. (2024). What is Gen Z. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/mckinsey-explainers/what-is-gen-z>
53. Mruk, C. J. (2013). Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice. New York, USA: Springer Publishing Company.
54. Neff, K. D. (2011). Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind. New York, USA: HarperCollins.
55. Orth, U., & Robbins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9306298/>
56. Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development. New York, USA: McGraw-Hill.
57. Pew Research Center. (2020). On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far/>
58. Pew Research Center. (2022). Teens, social media, and technology.
<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
59. Pew Research Center. (2023, December 11). Teens, social media and technology 2023.
<https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>
60. Pew Research Center. (2020, July 28). Parenting Children in the Age of Screens.
<https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
61. Phinney, J. S. (2003). Ethnic identity development in immigrant families. *Journal of Adolescent Psychology*, 34(2). <https://psycnet.apa.org/record/2007-11856-003>
62. Piaget, J., & Inhelder, B. (1972). The Psychology of the Child. New York, USA: Basic Books.
63. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5).
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/html>

64. Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>
65. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
66. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
67. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, USA: Guilford Press.
68. Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development*. New York, USA: McGraw-Hill.
69. Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *Generation Z: A Century in the Making*. New York, USA: Routledge.
70. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, USA: Free Press.
71. Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1). <https://psycnet.apa.org/record/2010-04626-003>
72. Thompson, R. A. (2020). Emotion regulation and child development. *Child Development Perspectives*, 14(1). <https://psycnet.apa.org/record/1992-23107-001>
73. Tomaka, J., & Blascovich, J. (1991). Effects of justice beliefs on cognitive appraisal of and subjective, physiological, and behavioral responses to potential stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4). <https://psycnet.apa.org/record/1995-05416-001>
74. Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy - and completely unprepared for adulthood*. New York, USA: Simon & Schuster.
75. Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. New York, USA: Atria Books.
76. Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34294429/>
77. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1). <https://psycnet.apa.org/record/2017-58243-001>
78. Webb, H. J., & Haycraft, E. (2019). Parental Body Dissatisfaction and Controlling Child Feeding Practices: A Prospective Study of Australian Parent-Child Dyads. *Eating Behaviors*, 32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30388691/>
79. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2). https://www.researchgate.net/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview