

# คำนำ

## “เพื่อนร่วมงานฉันเป็นคน Gen Z”

ทำความรู้จัก กับการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงาน  
ใน กลุ่ม เด็ก Gen Z

ในยุคที่เทคโนโลยีเติบโตอย่างรวดเร็วและโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เด็กวัยรุ่นของวันนี้หรือที่รู้จักกันในชื่อ "เจนเนอเรชัน ซี" (Gen Z) ได้ก้าวเข้าสู่เวทีชีวิตด้วยมุมมองและทัศนคติที่แตกต่างจากรุ่นก่อนๆ อย่างชัดเจน ข้อดีคือพวกเขาเป็นกลุ่มที่เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ความเปิดกว้าง และความสนใจในการมีส่วนร่วมต่อประเด็นทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ช่วงเวลาแห่งการค้นพบที่มาพร้อมกับการทำงาน  
ร่วมกับคนรุ่นใหม่อย่าง Gen Z ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่  
เติบโตขึ้นมากับเทคโนโลยีและมีแนวคิดที่แตกต่าง  
จากเจนเนอเรชันก่อนหน้านี้ นอกจากการนำเสนอ  
ความคิดสร้างสรรค์และการเปิดกว้างแล้ว Gen Z ยัง  
มีทัศนคติที่มุ่งมั่นในการสร้างความเปลี่ยนแปลงใน  
สังคม โดยไม่กลัวที่จะตั้งคำถามหรือท้าทายสถานะ  
เดิม สิ่งเหล่านี้ทำให้เราจำเป็นต้องปรับตัวและเปิดใจ  
ในการทำงานร่วมกัน เพื่อที่จะสามารถเรียนรู้และ  
เติบโตไปพร้อมๆ กัน

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะสร้างความเข้าใจและเปิดมิติ  
ใหม่เกี่ยวกับ Gen Z ซึ่งเป็นกลุ่มที่พร้อมจะสร้าง  
ผลกระทบอย่างมีคุณค่าในสังคมของเรา

# สารบัญ

หน้าที่ 09. บทที่ 1: ทำความรู้จักกับ Gen Z

หน้าที่ 28. บทที่ 2: ความหลากหลายและการ  
ยอมรับ

หน้าที่ 36. บทที่ 3: เทคโนโลยีและการเชื่อมโยง

หน้าที่ 55. บทที่ 4: การมีส่วนร่วมทางสังคม

หน้าที่ 78. บทที่ 5: ความคิดสร้างสรรค์และการ  
ประกอบการ

หน้าที่ 92. บทที่ 6: สุขภาพจิต

หน้าที่ 101. บทที่ 7: ความยั่งยืนและการดูแล  
สิ่งแวดล้อม

หน้าที่ 109. บทที่ 8: มุมมองที่มีต่ออนาคต

หน้าที่ 116. บทส่งท้าย:

Gen Z: ผู้เปลี่ยนแปลงในสังคมยุคใหม่

# บทนำ

การแบ่งกลุ่มคนตามเจนเนอเรชัน (Generations) เป็นการจำแนกตามช่วงปีที่เกิด ซึ่งแต่ละเจนมีลักษณะและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน นี่คือลักษณะทั่วไปของเจนเนอเรชันหลัก ๆ ที่รู้จักกัน:

1. เจนเนอเรชัน ซิลเวอร์ (Silent Generation): ประมาณปี 1928 - 1945 (อายุประมาณ 78 - 95 ปีในปี 2023)
2. เบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomers): ประมาณปี 1946 - 1964 (อายุประมาณ 59 - 77 ปีในปี 2023)
3. เจนเนอเรชัน เอ็กซ์ (Generation X): ประมาณปี 1965 - 1980 (อายุประมาณ 43 - 58 ปีในปี 2023)

4. มิลเลนเนียล (Millennials หรือ Generation Y): ประมาณปี 1981 - 1996 (อายุประมาณ 27 - 42 ปีในปี 2023)

5. เจนเนอเรชัน ซี (Generation Z): ประมาณปี 1997 - 2012 (อายุประมาณ 11 - 26 ปีในปี 2023)

6. เจนเนอเรชัน อัลฟา (Generation Alpha): ประมาณปี 2013 - ปัจจุบัน (อายุประมาณ 10 ปี หรือน้อยกว่าในปี 2023)

การระบุปีเกิดของแต่ละเจนสามารถมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแหล่งข้อมูล แต่โดยทั่วไปแล้วแบ่งตามขอบเขตที่ได้กล่าวถึงข้างต้น.

เราจะสำรวจวิธีการปรับตัวเมื่อทำงานกับ Gen Z โดยศึกษาเทรนด์และพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อการทำงานของพวกเขา รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อม

การทำงานที่ส่งเสริมให้พวกเขาสามารถแสดงออก  
ถึงความคิดสร้างสรรค์และความมุ่งมั่นในการทำงาน  
อย่างเต็มที่ ความเข้าใจในทัศนคติและความ  
ต้องการของ Gen Z จะช่วยให้เราเป็นเพื่อน  
ร่วมงานที่ดีขึ้น และสร้างแรงบันดาลใจให้กันและกัน  
ในโลกการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้

ร่วมเดินทางไปกับเราผ่านคำแนะนำและข้อมูลที่มี  
ประโยชน์เพื่อให้คุณสามารถเข้าใจและปรับตัวเข้า  
กับ Gen Z ได้ดียิ่งขึ้น เพื่อการทำงานร่วมกันที่มี  
ผลดีต่อทั้งองค์กรและแต่ละบุคคลในยุคนี





# บทที่ 1

## ทำความรู้จักกับ **Gen Z**

# Gen Z คืออะไร?

Gen Z หรือ เจนเนอเรชันซี คือกลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี 1997 ถึง 2012 ซึ่งเป็นยุคหลังจากมิลเลนเนียล (Gen Y) และก่อนที่จะถึงเจนเนอเรชันอัลฟา (Gen Alpha) เจนเนอเรชันนี้มักมีลักษณะพิเศษที่สะท้อนถึงการเติบโตในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะการเข้าถึงเทคโนโลยีและสื่อสังคมในระดับที่สูง

ลักษณะของ Gen Z: ผ่าน 4 ข้อลักษณะดังนี้

1. เทคโนโลยี
2. สำนักทางสังคม
3. การศึกษา
4. ความคิดสร้างสรรค์

1. เทคโนโลยี: เป็นกลุ่มคนที่เติบโตมากับอุปกรณ์ดิจิทัล มีความคุ้นเคยกับการใช้สมาร์ทโฟนและโซเชียลมีเดีย

กลุ่มคนที่เติบโตมากับอุปกรณ์ดิจิทัลนั้นมักถูกเรียกว่า "กลุ่มคนรุ่นดิจิทัล" หรือ "เด็กรุ่นเจนฯ Z" ซึ่งมีลักษณะสำคัญหลายประการ เช่น:

1.1. ความคุ้นเคยกับเทคโนโลยี: พวกเขา มักจะมีทักษะในการใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ โดยแทบไม่ต้องการสอนเพิ่มเติม

1.2. การสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย: ใช้แพลตฟอร์มต่างๆ เช่น Facebook, Instagram, Twitter, TikTok เพื่อสื่อสารและแชร์ประสบการณ์ ผู้ใช้มักจะใช้แอปพลิเคชันเหล่านี้ในการสร้างและเก็บความ

ทรงจำ

1.3. การเข้าถึงข้อมูล: สามารถหาแหล่งข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็วจากอินเทอร์เน็ต รวมถึงการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ผ่านคลิปวิดีโอ บทความ หรือการสัมมนาออนไลน์

1.4. แนวโน้มการบริโภคข้อมูล: ชอบเนื้อหาที่สั้น กระชับ และง่ายต่อการเข้าใจ เช่น วิดีโอสั้นๆ หรือ ภาพนิ่ง พร้อมกับมักให้ความสำคัญกับความบันเทิง และการสร้างแรงบันดาลใจ

1.5. ความสนใจในเรื่องสังคม: มักสนใจปัญหาสังคม สุขภาพจิต และสิ่งแวดล้อม ทำให้พวกเขาเป็นกลุ่มที่มีส่วนร่วมในความเคลื่อนไหวทางสังคมมากขึ้น

1.6. การเป็นนักสร้างสรรค์: หลายคนชอบที่จะสร้าง

เนื้อหาของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นบล็อก วิดีโอ หรือ  
ภาพถ่าย ซึ่งทำให้พวกเขามีโอกาสแสดงออกและ  
สร้างชื่อเสียงในโลกออนไลน์

การเจริญเติบโตในโลกดิจิทัลนี้ส่งผลต่อพฤติกรรม  
และทัศนคติของคนกลุ่มนี้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งใน  
ด้านการเรียนรู้ การทำงาน และการใช้  
ชีวิตประจำวัน

2. Gen Z สำนึกทางสังคม: มีความตระหนักรู้  
เกี่ยวกับปัญหาสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพ  
ภูมิอากาศ ความเท่าเทียมทางเพศ และสิทธิ  
มนุษยชน



Gen Z มีความตระหนักรู้สูงเกี่ยวกับปัญหาสังคม  
ต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความ  
เท่าเทียมทางเพศ และสิทธิมนุษยชน โดยพวกเขา  
มักเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์และใช้สื่อสังคมเพื่อสร้าง  
ความตระหนักรู้และเรียกร้องการเปลี่ยนแปลงให้

เกิดขึ้นในสังคม ทั้งยังให้ความสำคัญกับความ  
รับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและความยุติธรรมทาง  
สังคม การแสดงออกในลักษณะนี้ทำให้ Gen Z ถือเป็น  
เป็นกลุ่มที่ชัดเจนในเรื่องของสำนึกทางสังคมในยุค  
ปัจจุบัน.

3. การศึกษา: Gen Z ให้ความสำคัญกับการศึกษา  
ที่มีคุณภาพและการเรียนรู้ที่หลากหลายรูปแบบ

กลุ่ม Gen Z (ผู้ที่เกิดระหว่างปี 1997 ถึง 2012)  
ให้ความสำคัญกับการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างมาก  
โดยมีลักษณะบางประการที่สอดคล้องกับความ  
ต้องการและค่านิยมของพวกเขา:

3.1. การเรียนรู้ที่หลากหลายรูปแบบ: Gen Z มัก  
มองหาวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การเรียน  
ออนไลน์ การเรียนผ่านวิดีโอการสอน การเรียนเชิง

ประสบการณ์ และการใช้เทคโนโลยีในการศึกษา  
พวกเขาเชื่อว่าการเรียนรู้ที่แตกต่างกันสามารถช่วย  
ให้เข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้น

3.2. การเข้าถึงข้อมูล: กลุ่มนี้เติบโตขึ้นในยุคดิจิทัล  
ทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลและแหล่งเรียนรู้ได้ง่าย  
ผ่านอินเทอร์เน็ตและแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น  
YouTube, Coursera และ Khan Academy ซึ่ง  
ส่งเสริมให้พวกเขาสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.3. การเน้นการปฏิบัติ: Gen Z มักให้ความสำคัญ  
กับการเรียนรู้ที่เน้นการลงมือทำและการประยุกต์ใช้  
ความรู้ในสถานการณ์จริง พวกเขามักมองหา  
ประสบการณ์การฝึกงาน การทำโปรเจกต์ และการ  
เรียนรู้จากการทำงานจริง

3.4. การศึกษาที่ตอบโจทย์: พวกเขาให้



ความสำคัญกับการศึกษาในด้านที่จำเป็นต่อ  
วิชาชีพในอนาคต เช่น เทคโนโลยี ข้อมูลการ  
วิเคราะห์ และทักษะการสื่อสาร ทำให้มีความชัดเจน  
ในเส้นทางการศึกษาและอาชีพที่จะเลือก

3.5. การสร้างสรรค์และนวัตกรรม: Gen Z ต้องการ  
ให้การศึกษาไม่เพียงแต่การรับรู้ แต่รวมถึงการ  
สร้างสรรค์และนวัตกรรม พวกเขาสนับสนุนการ  
เรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้มีความคิดสร้างสรรค์และการ  
ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ

การศึกษาที่มีคุณภาพและการเรียนรู้ที่หลากหลาย  
รูปแบบทำให้ Gen Z สามารถเตรียมตัวให้พร้อม  
สำหรับความท้าทายในอนาคตและเป็นพลเมืองที่มี  
ส่วนร่วมในสังคมอย่างมีคุณภาพ.

#### 4. ความคิดสร้างสรรค์: Gen Z มักแสดงออกถึง ความคิดสร้างสรรค์ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น TikTok, Instagram

Gen Z แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ผ่าน  
แพลตฟอร์มออนไลน์อย่าง TikTok และ  
Instagram โดยใช้วิดีโอสั้นและภาพถ่ายเพื่อ  
แบ่งปันไอเดีย การสร้างเนื้อหาที่เป็นเอกลักษณ์ และ  
การใช้สื่อสังคมในการเชื่อมต่อกับคนอื่น  
นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น ฟิลเตอร์  
และแฮชแท็ก เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและสื่อสารกับ  
กลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

# ประสบการณ์ในวัย เด็กและวัยรุ่นของ Gen Z:

Gen Z เติบโตในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว โดยการเข้าถึงข้อมูลและสื่อสังคมมีความสำคัญ ส่งผลให้พวกเขามีทักษะการสื่อสารที่หลากหลาย เป็นกลุ่มที่มีความท้าทายในการสร้างความสัมพันธ์แบบหน้าต่อหน้าเนื่องจากการใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีการประสบกับเหตุการณ์สำคัญ เช่น วิกฤตการณ์การเงิน โรคภัยร้ายแรง (เช่น COVID-19) ซึ่งส่งผลให้พวกเขามีมุมมองที่ต่างออกไปเกี่ยวกับอนาคต การทำงาน และสุขภาพจิต

วัยเด็กและวัยรุ่นของ Gen Z (ผู้ที่เกิดระหว่างกลางปี 1990 ถึงต้นปี 2010) มีลักษณะที่โดดเด่นจากหลายปัจจัย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่รวดเร็วและการเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายดายผ่านอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคม ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ของพวกเขา

1. การสื่อสารและความสัมพันธ์: Gen Z เติบโตขึ้นในยุคที่การสื่อสารดิจิทัลเป็นสิ่งสำคัญ การใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Instagram, TikTok และ Snapchat ทำให้พวกเขามีทักษะในการสื่อสารผ่านข้อความและสื่อภาพ แต่ในขณะเดียวกัน พวกเขายังพบความท้าทายในการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านการทำความเข้าใจอารมณ์และการแก้ไขปัญหาเชิงสังคม

การสื่อสารและความสัมพันธ์ของ Gen Z ถือเป็น  
เรื่องที่น่าสนใจและซับซ้อน เนื่องจากพวกเขา  
เติบโตขึ้นในสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและการ  
เชื่อมต่อผ่านโลกดิจิทัล การใช้แพลตฟอร์ม  
โซเชียลมีเดียเช่น Instagram, TikTok และ  
Snapchat ช่วยให้ Gen Z สามารถแสดงออกและ  
แชร์ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและเข้าถึง  
ง่าย

อย่างไรก็ตาม เมื่อพวกเขามีทักษะในการสื่อสาร  
ดิจิทัลที่แข็งแกร่ง แต่ก็อาจได้รับผลกระทบในด้าน  
ความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว เนื่องจากการ  
ติดต่อสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความ  
ท้าทายในการพัฒนาทักษะสังคม เช่น การอ่าน  
อารมณ์ของผู้อื่นหรือการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความ  
ขัดแย้ง การที่พวกเขามีแนวโน้มที่จะเลือกใช้การ  
สื่อสารผ่านข้อความหรือภาพถ่ายมากกว่าการ

พูดคุยแบบตัวต่อตัว อาจทำให้ไม่สามารถพัฒนา  
ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและซับซ้อนได้เท่าที่ควร  
สิ่งนี้อาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกโดด  
เดี่ยว ความไม่เข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น หรือ  
ความยากลำบากในการมีปฏิสัมพันธ์ใน  
สถานการณ์ที่ต้องการการฟังและแสดงความ  
คิดเห็นอย่างจริงใจ การมุ่งสร้างความสัมพันธ์ที่มี  
คุณภาพจึงอาจต้องการการฝึกฝนและการเปิด  
โอกาสให้พวกเขาได้มีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวมาก  
ขึ้น อย่างไรก็ตาม การสอนทักษะเหล่านี้ในยุค  
ดิจิทัลย่อมต้องมีแนวทางที่เหมาะสมเพื่อให้  
สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่พวกเขาใช้ในการสื่อสารใน  
ปัจจุบัน

2. มุมมองต่ออนาคต: Gen Z ประสบกับเหตุการณ์  
สำคัญทางสังคมและเศรษฐกิจ เช่น วิกฤตการเงิน  
ในปี 2008 และการระบาดของโรค COVID-19 ซึ่ง

ส่งผลให้พวกเขามีมุมมองที่ระมัดระวังและวิตกกังวล  
เกี่ยวกับอนาคต อาชีพ และเสถียรภาพทางการเงิน  
พวกเขายังให้ความสำคัญกับงานที่มีความหมาย  
และที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคม

Gen Z หรือเจนเอเรชั่น Z ซึ่งเกิดระหว่างกลาง  
ทศวรรษ 1990 ถึงต้นทศวรรษ 2010 ได้เผชิญกับ  
เหตุการณ์สำคัญหลายอย่างที่มีผลต่อมุมมองและ  
ทัศนคติต่ออนาคตของพวกเขาอย่างมาก หนึ่งใน  
เหตุการณ์ที่มีผลกระทบอย่างชัดเจนคือวิกฤต  
การเงินในปี 2008 ที่มีผลต่อเศรษฐกิจทั่วโลก ซึ่ง  
ทำให้คนรุ่นนี้เห็นตัวอย่างของความไม่แน่นอนใน  
ตลาดแรงงานและการเงิน อีกทั้งยังมีการระบาดของ  
โรค COVID-19 ที่ทำให้หลายคน ต้องปรับตัวใน  
ด้านการงานและการใช้ชีวิต การระบาดยังทำให้  
เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและความมั่นคง  
ในอนาคต

ความระมัดระวังและความวิตกกังวลเหล่านี้ ส่งผลให้ Gen Z มีความคิดที่แตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับเจเนอเรชันก่อน ๆ พวกเขา มักมองหางานที่มีความหมาย และสามารถสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมได้ นอกจากนี้ พวกเขา ยังให้ความสำคัญกับการทำงานที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง เช่น การทำงานจากระยะไกลหรือการทำงานแบบฟรีแลนซ์ เพื่อให้สามารถรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้

การที่ Gen Z ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงในสังคม ทำให้พวกเขามักสนใจลงทุนในบริษัทที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ช่วยแก้ปัญหาสังคมในเชิงบวก นอกจากนี้ พวกเขา ยังมองหาความก้าวหน้าในอาชีพและโอกาสการเติบโตที่เสมอภาคและเข้าถึงได้สำหรับทุกคน



โดยรวมแล้ว มุมมองของ Gen Z บนอนาคตจึงถูกกำหนดโดยประสบการณ์ที่พวกเขาผ่านมา และนำไปสู่ความตั้งใจที่จะสร้างอนาคตที่ดีกว่าให้กับตนเองและสังคมอย่างชัดเจน

3. สุขภาพจิต: อีกหนึ่งประเด็นที่สำคัญคือ สุขภาพจิตของ Gen Z ซึ่งได้รับผลกระทบจากความกดดันไม่เพียงแต่จากเหตุการณ์ทางสังคม แต่ยังมาจากภาพลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้นในสื่อสังคม พวกเขาหันมาให้ความสำคัญกับการดูแล สุขภาพจิตมากขึ้น โดยมักพูดคุยเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวลในที่สาธารณะมากกว่าเจนเนอเรชันก่อนหน้า

โดยรวมแล้ว ประสบการณ์ในวัยเด็กและวัยรุ่นของ Gen Z มักจะมีความหลากหลาย มีการใช้งานเทคโนโลยีเป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิต พร้อมกับ

การเผชิญกับความท้าทายด้านความสัมพันธ์และ  
สุขภาพจิตที่ไม่เหมือนใคร

Gen Z หรือ คนรุ่นใหม่ที่เกิดระหว่างปี 1997 ถึง  
2012 กำลังเผชิญกับความกดดันที่หลากหลาย ซึ่ง  
มีผลต่อสุขภาพจิตของพวกเขาอย่างชัดเจน  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสภาพสังคมและสื่อสังคมที่  
สร้างภาพลักษณ์ที่ไม่สมจริง ส่งผลให้พวกเขามี  
มาตรฐานความสำเร็จและความสุขที่ไม่เหมาะสม

การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตในที่สาธารณะมาก  
ขึ้น แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทางสังคมที่ดี  
ในขณะที่เจนเนอเรชันก่อนหน้านี้อาจไม่ค่อยเปิดเผย  
เรื่องราวเหล่านี้ ทำให้ Gen Z มีความกล้าที่จะ  
พูดคุยและตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้ง  
ความเครียด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกโดด  
เดี่ยว

นอกจากนี้ การใช้งานเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน  
ยังทำให้ Gen Z ค่อนข้างกับการเชื่อมต่อผ่าน  
ช่องทางออนไลน์ ซึ่งทั้งช่วยให้พวกเขาเข้าถึงข้อมูล  
และการสนับสนุนได้ง่ายขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็  
สามารถสร้างความกดดันในการเปรียบเทียบตนเอง  
กับผู้อื่น

เพื่อสุขภาพจิตที่ดี ควรให้การสนับสนุน Gen Z ใน  
การพัฒนาทักษะในการจัดการความเครียด การ  
เปิดใจพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก และการสร้าง  
สัมพันธ์ที่ดีในชีวิตจริง ซึ่งจะช่วยช่วยให้พวกเขา  
สามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายที่เกิดขึ้นได้  
อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้วยบทบาทและลักษณะเฉพาะ  
เหล่านี้ Gen Z จะเป็นกลุ่มที่มีพลัง  
ในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง  
ในหลายด้านของสังคม โดยเฉพาะ  
ในเรื่องของเทคโนโลยี, สังคม, และ  
วัฒนธรรมในอนาคต