Pranešimas žiniasklaidai

2025-07-02

**Medicinos psichologė apie Z kartos darbuotojus: nejausdami prasmės, drąsiai ieško naujų galimybių**

**Z karta – tai žmonės, gimę maždaug 1997–2012 metais. Vyresnieji šios kartos atstovai jau aktyviai dalyvauja darbo rinkoje, o jaunesnieji dar tik ruošiasi į ją įžengti. Vis dėlto jų požiūris į darbą, bendravimą ir gyvenimo prasmę dažnai gerokai skiriasi nuo vyresnių kartų. Norint geriau suprasti šios kartos mąstyseną, vertybes ir galimas nesusikalbėjimo priežastis, įžvalgomis dalijasi Vilniaus psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“) medicinos psichologė Milda Novickė.**

„Z karta išsiskiria aukštu emocinio sąmoningumo lygiu, vertybine orientacija ir jautrumu socialiniam teisingumui. Jų psichologiniame fone dažnai dominuoja autentiškumo paieškos, stiprus vidinis poreikis būti išgirstiems ir nuolatinis savęs reflektavimas. Pagrindinis ir esminis šios kartos skirtumas yra tas, kad jie nuo mažens augo skaitmeniniame pasaulyje, todėl yra itin informuoti, tačiau kartu ir jautrūs pertekliniam informacijos srautui, mažiau apsaugoti nuo manipuliacijų, mažiau kritiški“, – sako medicinos psichologė.

**„Kodėl“ svarbiau už „kaip“**

Z kartai darbas nėra vien tik finansinio stabilumo šaltinis. Jiems svarbu, ar tai, ką jie daro, atitinka jų vertybes, suteikia galimybę augti, jaustis išgirstiems ir įsitraukti į prasmingą veiklą. Ne vienas jaunas žmogus sąmoningai pasirenka mažiau apmokamą poziciją, jei tai leidžia prisidėti prie socialinio pokyčio ar kurti santykį su bendruomene.

„Ši karta dažnai skeptiškai vertina griežtą hierarchinę struktūrą. Jei vyresni kolegos hierarchiją priima kaip natūralią organizacinę sistemą, Z kartai daug svarbiau lygiavertiškumas, galimybė diskutuoti ir būti sprendimų dalimi. Primygtinis paklusnumas ar griežtų taisyklių laikymasis be galimybės suprasti priežastis gali sukelti nepasitenkinimą ar net atvirą pasipriešinimą. Ši karta dažnai klausia „kodėl“ ir tai atspindi jų orientaciją į autonomiją, bendradarbiavimą, atvirumą ir skaidrumą“, – aiškina medicinos psichologė.

Skirtingas požiūris į darbą bei komunikacijos stilius neretai tampa nesusikalbėjimo priežastimi tarp Z kartos ir vyresnių kolegų. Atvirumas, lankstumas, įtraukimas – tai, ko tikisi jauni darbuotojai. Tuo metu labiau tradiciniuose modeliuose dirbę vadovai tai gali suprasti kaip nekantrumą ar nelojalumą. Visgi, pasak M. Novickės, dažnai problema slypi ne vertybėse, o skirtingose darbo kultūros formose.

„Bendrą kalbą su vyresnėmis kartomis Z kartai lengviau pavyksta rasti tuomet, kai užduotys ir santykiai grindžiami ne hierarchiniu principu, o bendradarbiavimu ir abipusiu mokymusi. Pavyzdžiui, jei jaunam darbuotojui patikima atsakomybė kurti įmonės socialinių tinklų turinį, o kartu jis gauna mentorystę iš vyresnio kolegos apie strateginį planavimą ar ilgalaikius tikslus – atsiranda ne konkurencija, o partnerystė. Tokie mainai mažina barjerus, nes abi pusės turi kuo dalintis. Ryšys stiprėja ir tuomet, kai vyresni darbuotojai dalijasi ne tik žiniomis, bet ir žmogiška patirtimi, kaip tvarkėsi su nesėkmėmis, mokėsi iš klaidų. Tai kuria tikrumą ir žmogiškumą – savybes, kurių Z karta ieško ir vertina“, – tikina M. Novickė.

**Tarp perfekcionizmo ir baimės kažką praleisti**

Skaitmeniniame pasaulyje augusi Z karta nuolat patiria spaudimą lygintis. Socialiniai tinklai kuria tobulų gyvenimų iliuziją. Neretam asmeniui atrodo, kad visi kiti nuolat pasiekia tikslus, gyvena prasmingai ir be klaidų. Toks vaizdas stipriai veikia jaunų žmonių savivertę ir sukelia vidinį konfliktą tarp realybės ir to, ką jie mato ekranuose.

„Dėl šios įtakos daugelis jaunų žmonių patiria sunkumų priimti save su visais ribotumais ir klaidomis. Jie dažnai jaučia spaudimą būti idealūs visose gyvenimo srityse: moksluose, darbe, santykiuose, kas ilgainiui veda prie išsekimo, savikritikos ar net depresijos. Tapatybės paieškos, nors būdingos visoms kartoms, šiandien vyksta nuolatinio lyginimosi ir baimės kažką praleisti kontekste, todėl jauni žmonės dažnai abejoja, ar jų pasirinkimai, pasiekimai ir gyvenimo tempas yra pakankami“, – pažymi medicinos psichologė.

M. Novickė pratęsia, kad Z karta yra gerokai atviresnė psichologinei pagalbai. Terapija jiems dažnai nėra tabu – tai būdas pažinti save, sustiprinti emocinį raštingumą. Dalis jaunų žmonių seka psichologinį turinį socialiniuose tinkluose, dalijasi patirtimis ir ieško autentiškesnio gyvenimo.

„Vis dėlto egzistuoja ir kita pusė – kai kurie jauni žmonės imasi perteklinio psichologizavimo. Kartais paprasti žmogiški išgyvenimai, tokie kaip liūdesys, nerimas prieš egzaminą ar socialinis nuovargis, pradedami vertinti kaip diagnozės. Tai gali būti susiję su noru išsiskirti, būti ypatingu ar tiesiog priklausyti grupei, kurioje psichologinės temos tampa tapatybės dalimi“, – pasakoja M. Novickė.

Pasak jos, svarbiausia – išlaikyti pusiausvyrą. Svarbu nepaneigti išgyvenimų, bet padėti atskirti, kada sunkumai yra natūralūs, o kada verta ieškoti pagalbos. Psichologinis raštingumas – gebėjimas vertinti emocijas tam tikrame kontekste – čia tampa pagrindiniu įrankiu.

**Daugiau nei tik biurų karta**

Medicinos psichologė atkreipia dėmesį, kad ne visa Z karta dirba biuruose, kur vyrauja startuoliška kultūra ar galimybė dirbti nuotoliu. Dalis jų dirba statybose, prekyboje, gamyboje, slaugoje ar aptarnavimo sektoriuje ir jų psichologiniai lūkesčiai taip pat turi savo niuansų.

„Z kartos žmonės, kurie dirba pamaininį ar fizinį darbą, taip pat nori būti vertinami, siekia lankstumo ir prasmės. Tačiau jie dažnai patiria skausmingą lyginimąsi su kitais. Kai jie socialiniuose tinkluose mato, kaip kiti „uždirba iš telefono“ ar keliauja po pasaulį dirbdami iš bet kur, mėgaujasi darbostogomis ir kitais privalumais, daliai šių žmonių kyla nemaža frustracija, kad jų realybė labai nuo to nutolusi. Tai gali virsti savikritika, nusivertinimu, bet gali tapti ir motyvacija keisti kryptį“, – teigia Vilniaus psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ medicinos psichologė M. Novickė.

Ji apibendrina, kad ši karta yra mažiau pakanti išnaudojimui ar santykiams be pagarbos. Jei darbas alinantis, o požiūris į darbuotoją nepagarbus, jie dažnai tiesiog išeina. Jiems svarbu ne tik būti išgirstiems, bet ir matyti, kad jų nuomonė turi įtakos. nejausdami ryšio ar prasmės, jauni žmonės drąsiai ieško kitų galimybių. Jei lieka, bet jaučiasi nevertinami, tai gali lemti cinizmą, emocinį perdegimą ar depresijos simptomus.