



სტრესი და უმუშევრობა ახალგაზრდებში

თიკო გობეჯიშვილი¹

¹სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტი, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

აბსტრაქტი

შესავალი: უმუშევრობა ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი პრობლემაა მსოფლიოს ნებისმიერ ქვეყანაში, რომელიც უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. უმუშევარ მოსახლეობას შორის უმეტესობა არიან ახალგაზრდები, რაც პირველ რიგში მათ განვითარებას უშლის ხელს. კვლევის მიზანია ახალგაზრდებში უმუშევრობასთან დაკავშირებული სტრესის შესწავლა. **მეთოდოლოგია:** თვისებრივი კვლევის ფარგლებში ჩატარდა ფოკუს ჯგუფი 16-25 წლამდე უმუშევარ ახალგაზრდებში. **შედეგები, დისკუსია:** სტრესი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ახალგაზრდებზე. უმუშევრობით გამოწვეული სტრესი ახალგაზრდებში სხვადასხვა ფორმით გამოიხატა: ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესება, ფსიქიკური პრობლემები. კვლევამ აჩვენა, რომ ოჯახმა და ახლო მეგობრებმა დიდი როლი ითამაშეს რესპონდენტებისათვის უმუშევრობასთან დაკავშირებული პრობლემების გადალახვაში.

საკვანძო სიტყვები: სტრესი, უმუშევრობა, ახალგაზრდები

ციტირება: თიკო გობეჯიშვილი. სტრესი და უმუშევრობა ახალგაზრდებში. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია, 2023, 7 (1).

Stress and unemployment among young people

Tiko Gobejishvili¹

¹ Social and Political Sciences Faculty, Ivane Javakhishvili Tbilisi State University

Abstract

Introduction: Unemployment is one of the most important problems in any country in the world, which has a negative impact on human health. Most of the unemployed population are young people, which prevents their development in the first place. The purpose of the study is to study stress related to unemployment among young people. **Methodology:** a focus group was conducted among unemployed youth aged 16-25 within the qualitative research. **Results, Discussion:** Stress has a significant impact on youth. Stress caused by unemployment among young people manifested itself in different ways: deterioration of health, mental problems. The research showed that family and close friends played a big role in helping the respondents overcome the problems related to unemployment.

Key words: stress, unemployment, young people

Citation: Tiko Gobejishvili. Stress and unemployment among young people. Health Policy, Economics and Sociology, 2023, 7 (1).

შესავალი

უმუშევრობა სოციალურ-ეკონომიკური მოვლენაა, რომელიც არა მარტო მოსახლეობაზე, არამედ ქვეყნის განვითარებაზეც დიდ გავლენას ახდენს. ადამიანი უმუშევრად რომ ჩაითვალოს ერთდროულად უნდა აკმაყოფილებდეს რამდენიმე მოთხოვნას. ესენია:

- იყოს „სამუშაოს გარეშე“, ე.ი.არ გააჩნდეს ანაზღაურებადი სამუშაო გარკვეული დროის განმავლობაში.
- „მზად იყოს მოცემულ მომენტში მუშაობისათვის“, ე.ი. მზად იყოს იმუშაოს დაქირავებით ან თვითონ დასაქმდეს.
- „ეძებდეს სამუშაოს“, ე.ი. კონკრეტულ ღონისძიებებს ახორციელებდეს ანაზღაურებადი სამუშაოს მოსაძებნად.

სამსახურის დაკარგვა ერთ-ერთი ყველაზე სტრესული გამოცდილებაა ადამიანის ცხოვრებაში. ფინანსური პრობლემების გარდა რაც შეიძლება გამოიწვიოს სამსახურის დაკარგვამ არის სტრესი, რომელიც დიდ ზიანს აყენებს ადამიანის განწყობას, ურთიერთობებს, ფსიქიკურ ჯანმრთელობას.

უმუშევრობის ძირითადი ფსიქოლოგიური შედეგებია თვითშეფასების შემცირება, სტრესი, შფოთვა, უიმედობა და გაღიზიანება. სამსახურის დაკარგვის შემდეგ ადამიანი გადის სტრესის რამდენიმე ფაზას, ესენია:

- პირველი ექვსი თვის შემდეგ, რაც ადამიანი დაკარგავს სამუშაოს, შეიძლება შეეცვალოს განწყობა, ხასიათი, გახდეს უფრო მეტად გაღიზიანებული და დაეწყოს უძილობა.
- შემდეგი ფაზა არის სტაგნაცია, ეს ეტაპი 6-დან 18 თვემდეა. ამ დროს იწყება სიმპტომების გაუარესება, ადამიანს უჭნდება სირცხვილის და დამნაშავეს გრძნობა, რადგან დაკარგა სამსახური და სხვა ვერ იპოვა.
- შემდეგ ეტაპზე, რომელიც გრძელდება 18-დან 24 თვემდე, ადამიანს ეწყება დეპრესია, მას აქვს არასრულფასოვნების და უიმედობისა შეგრძნება.
- ბოლო ფაზაში ადამიანი კარგავს საკუთარი თავის რწმენას და აღარ ეძებს სხვა სამუშაო ადგილს.

ამგვარად, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სამსახურის დაკარგვის შემდეგ ადამიანი განიცდის სტრესს, რომლის გადალახვაც მას ძალიან უჭირს. ეს შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე კვირა, თვე ან წელიც კი. ეს ყველაფერი აზიანებს ადამიანის ფსიქიკურ ჯანმრთელობას და რადიკალურად ცვლის მას.

კვლევის მიზანია უმუშევრობით გამოწვეული სტრესის შესწავლა ახალგაზრდებში.

ლიტერატურის მიმოხილვა

უმუშევრობის არსი და სახეები

უმუშევრობა სოციალურ-ეკონომიკური ფენომენია, რომელიც მდგომარეობს იმაში, რომ შრომისუნარიანი მოსახლეობის გარკვეული ნაწილი სამსახურს ვერ პოულობს. შრომის საერთაშორისო ორგანიზაციის განმარტებით, უმუშევარი არის ადამიანი, რომელსაც სურს მუშაობა, შეუძლია მუშაობა, მაგრამ არ აქვს სამუშაო.

უმუშევრობის სამი ძირითადი მიზეზი არსებობს:

- სამსახურიდან გათავისუფლება.
- სამსახურიდან ნებაყოფლობით გადადგომა.
- პირველი შესვლა შრომის ბაზარზე.

უმუშევრობას ნეგატიური სოციალური და ეკონომიკური შედეგები მოაქვს საზოგადოებისათვის, რაც აისახება მოსახლეობის ცხოვრების დონესა და ქვეყნის ეკონომიკური განვითარების პროცესზე. უმუშევრობის მიერ გამოწვეული უარყოფითი სოციალური შედეგებია: საზოგადოების მთავარი მწარმოებლური ძალის ფუნქციონირების ეფექტიანობის შემცირება, მოსახლეობის ძირითადი ფენების ცხოვრების დონის გაუარესება, სოციალური დაძაბულობა, კრიმინალური მდგომარეობის გაუარესება, შრომითი აქტივობის დაქვეითება, ფიზიკური და ფსიქიკური დაავადებების ზრდა. უმუშევრობის უარყოფითი ეკონომიკური შედეგებია: მთლიანი შიდა პროდუქტის დანაკარგები, წარმოების მასშტაბების შემცირება,

უმუშევრობაზე გაწეული შემწეობების ხარჯის ზრდა, კვალიფიკაციის დაქვეითება, საგადასახადო შემოსავლების შემცირება.

გამოყოფენ უმუშევრობის რამდენიმე სახეს. ესენია: ფრიქციული, სტრუქტურული და ციკლური უმუშევრობა.

ფრიქციული უმუშევრობა წარმოიშობა მაშინ, როცა ადამიანი იცვლის სამუშაო ადგილს, ანუ ერთი ადგილიდან გადადის მეორეზე, ეს არის მოკლევადიანი უმუშევრობა. ფრიქციული უმუშევრობის წარმოშობის მიზეზები შეიძლება აიხსნას შრომის ბაზრისათვის დამახასიათებელი დინამიურობით, ინფორმაციული ნაკადების არასრულფასოვნებით. დაუსაქმებლები და დამქირავებლები მაშინვე ვერ პოულობენ ერთმანეთს, რის გამოც ადამიანი იძულებულია გარკვეული დროით იყოს სამუშაოს გარეშე. ეს გარემოება წარმოადგენს ფრიქციული უმუშევრობის წარმოშობის მიზეზს.

სტრუქტურული უმუშევრობა ფრიქციულისაგან განსხვავებით უფრო მეტ ხანს გრძელდება და განპირობებულია სამუშაო ადგილებისა და მომუშავეთა პროფესიულ-კვალიფიციურ სტრუქტურაში არსებული განსხვავებით. ამ სახის უმუშევრობის ძირითადი მიზეზი ეკონომიკაში მიმდინარე სტრუქტურული ძვრებია, ამის გამო უმუშევარი შეიძლება იყოს ის ადამიანი, ვინც ვერ პოულობს პროფესიისა და კვალიფიკაციის შესაბამის სამუშაოს და ასევე ის, ვისაც სხვა პრობლემები აქვს, მაგალითად თუ მას პირადი მიზეზების გამო არ შეუძლია საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა. ფრიქციული და სტრუქტურული უმუშევრობა ბუნებრივი მოვლენაა ეკონომიკის განვითარების პირობებში.

ციკლური უმუშევრობა ხასიათდება ერთობლივი დანახარჯების დაბალი დონით, როცა მომსახურებაზე მოთხოვნა მცირდება, მნიშვნელოვნად ეცემა წარმოების და დასაქმების დონე და იზრდება დასაქმებულების გათავისუფლება. ამ დროს ადგილი აქვს უმუშევრობის დონის მკვეთრ ზრდას. ციკლური უმუშევრობა მნიშვნელოვან ეკონომიკურ და სოციალურ დანაკარგებს იწვევს საზოგადოებაში.

ასევე, შესაძლებელია გამოვყოთ **სეზონური უმუშევრობა**, რომელიც დაკავშირებულია სამუშაოს სეზონურ ხასიათთან გარკვეულ სექტორებში, მაგალითად, სოფლის მეურნეობა. საქმიანობის დროს ბევრი სეზონური მუშაკია ჩართული. შრომითი ციკლის ბოლოს კი ისინი ტოვებენ თავიანთ სამუშაო ადგილებს. ასევე არის **ფარული უმუშევრობაც**, რომელიც წარმოიქმნება არასრული სამუშაო კვირის ან დღის პირობებში მუშაობისას ან იმ შემთხვევაში როცა მომუშავეები იძულებულნი არიან გავიდნენ ანაზღაურების გარეშე შვებულებაში.

პრობლემები, რომელსაც იწვევს უმუშევრობა

უმუშევრობა დაკავშირებულია, როგორც ეკონომიკურ ასევე ფსიქოლოგიურ და ჯანმრთელობის პრობლემებთან. უმუშევრობა პირველ რიგში ახალგაზრდებში იწვევს სტრესს. უმუშევრობა არის ქრონიკული სტრესორი, რომელიც უარყოფითად მოქმედებს ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე (Paul & Moser, 2009). ახალგაზრდა ადამიანს სჭირდება ლატენტური ფუნქციები, რომლებიც გულისხმობს დასაქმების დროს დღის დროის სტრუქტურის ქონას, რეგულარულად გამოცდილების სხვებისთვის გაზიარებას, განვითარებას და კონტაქტების დამყარებას სხვებთან. უმუშევრობის დროს ადამიანი კარგავს აღნიშნულ ფუნქცია-მოვალეობებს. გაზრდილი სოციალური იზოლაცია და ჩაკეტილობა კი იწვევს სტრესს ჯანმრთელობის გაუარესებას (Sumner & Gallagher, 2017).

უმუშევრობას უმეტეს შემთხვევაში განიხილავენ ეკონომიკური კუთხით, თუმცა, უნდა აღვნიშნოთ, რომ ასევე მნიშვნელოვანია სოციალურ-ფსიქოლოგიური ფაქტორების განხილვა, რაც ხელს უშლის საზოგადოების ნორმალურ ფუნქციონირებას. უმუშევრობა განსაკუთრებით ცუდ ზეგავლენას ახდენს ახალგაზრდებზე. ის ზიანს აყენებს ადამიანის მატერიალურ, სოციალურ და ემოციურ მდგომარეობას. პრობლემები, რომელიც თან ახლავს უმუშევრობას ნეგატიურ გავლენას ახდენს ადამიანზე, მის ცხოვრებაზე და საბოლოოდ ქვეყნის განვითარებაზე.

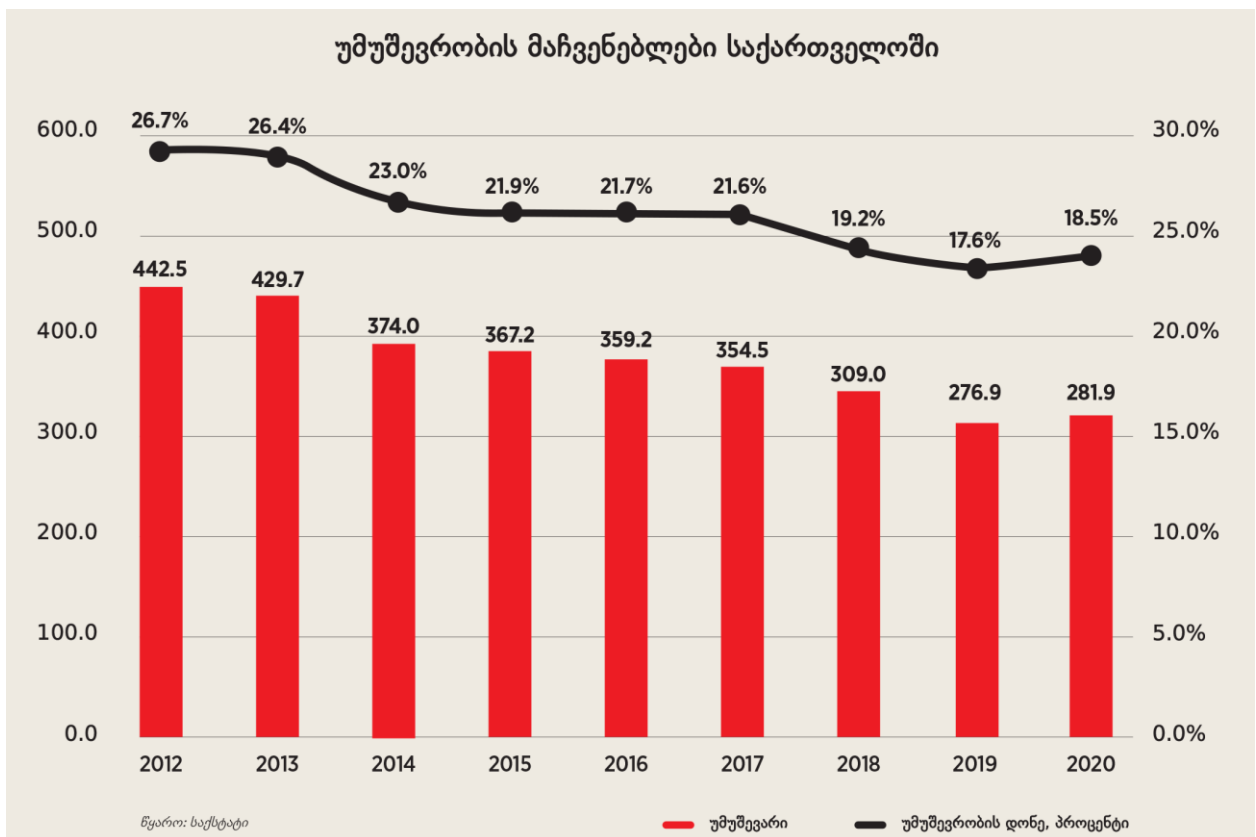
სტრესი შეიძლება განისაზღვროს, როგორც ნებისმიერი სახის ცვლილება, რომელიც იწვევს ფიზიკურ, ემოციურ ან ფსიქოლოგიურ დაძაბულობას. სტრესს შეუძლია გამოიწვიოს ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, დეპრესია, იმედაცრუება, სასოწარკვეთა, უძილობა,

თავის ტვივილი, ალკოჰოლზე დამოკიდებულება და სხვა მავნე ჩვევები. უმუშევრები ხასიათდებიან პასიური ცხოვრების წესით, მოდუნებული ცხოვრებით, მცირდება თვითდაჯერებულობის და თვითპატივისცემის განცდა, ჰგონიათ რომ არიან წარუმატებლები, უიღბლოები, რის შედეგად უყალიბდებათ არასრუფასოვნების კომპლექსი.

უმუშევრობის მაჩვენებელი საქართველოში

საქართველოში უმუშევრობა ერთ-ერთი მწვავე სოციალურ-ეკონომიკური პრობლემაა. უმუშევრობა მაღალია ქალაქშიც და სოფელშიც, უმუშევარ მოსახლეობას შორის ყველაზე მეტი ახალგაზრდები არიან, რაც კიდევ უფრო ზრდის სოციალურ რისკებს და საფრთხეს უქმნის ქვეყნის მომავალს. უმუშევრობის უარყოფითი სოციალური შედეგები განსაკუთრებული ფორმით ვლინდება საქართველოში. ეკონომიკური რეფორმების დაწყებიდან რამდენიმე წელიწადში უკვე შეიმჩნეოდა კავშირი უმუშევრობასა და ისეთ სოციალურ მოვლენებს შორის, როგორცაა საზოგადოებაში თვითმკვლევლობების და სიკვდილიანობის მაჩვენებლის ზრდა, ქორწინების და შობადობის რიცხვის შემცირება...

რომის საერთაშორისო ორგანიზაციის მონაცემებით, საქართველო უმუშევრობის დონით მსოფლიოში მეათე ადგილზეა. საქართველოს სტატისტიკის სამსახურის ინფორმაციით 2020 წელს საქართველოში უმუშევრობის დონემ 18,5% შეადგინა. საქართველოს მოსახლეობა ყველაზე დიდ პრობლემად უმუშევრობას მიიჩნევს. ოფიციალური მონაცემებით 2020 წელს მთელი წლის განმავლობაში საქართველოში 282 ათასი ადამიანი იყო უმუშევარი.



წყარო: საქსტატი, 2021 წ.

2021 წელს საქართველოში უმუშევრობის დონე 2020 წელთან შედარებით 2,1%-ით გაიზარდა და 20,6%-ს შეადგინა. 2021 წელს უმუშევრობის დონე ყველაზე მაღალია (52,2%) 15-19 წლის ასაკობრივ ჯგუფში, ხოლო ყველაზე დაბალია (6%) 65+ ასაკობრივ ჯგუფში, ამის მიზეზს წარმოადგენს შესაბამის ასაკობრივ ჯგუფში აქტიურობის დაბალი მაჩვენებელი.

საქართველოში უმუშევრობის ორი ძირითადი მიზეზი გამოიყოფა, ესენია: მცირე ეკონომიკა და სამუშაო ძალის არასასურველი კვალიფიკაცია. მიუხედავად იმისა, რომ

საქართველო არ არის მდიდარი ქვეყანა და შესაბამისად უმუშევრობის დონეც მაღალია, ოფიციალური მონაცემებით ის მაინც მეათე ადგილზეა, რასაც რამდენიმე მიზეზი განაპირობებს:

- ემიგრაციიდან შემოსულ თანხებზე მაღალი დამოკიდებულება, რადგან ემიგრანტი ან საქართველოში დასაქმებული არა მხოლოდ საკუთარი ოჯახის შრომისუნარიან წევრებს არჩენს არამედ ნათესავებსაც.
- სოფლის მეურნეობაში დასაქმებული ადამიანების დიდი ნაწილი ჩათვალა უმუშევრად.
- არაფორმალური დასაქმების მაღალი დონე.

მეთოდოლოგია

თვისებრივი კვლევის ფარგლებში ჩატარდა ფოკუს ჯგუფი, რომელიც განხორციელდა 2022 წლის მაისში. სულ ჩატარდა 5 ფოკუს ჯგუფი და გამოიკითხა 35 ადამიანი. შეირჩნენ 16-25 წლამდე ახალგაზრდები, რომლებმაც დაკარგეს სამსახური სხვადასხვა მიზეზების გამო.

კვლევის ჩატარებას მაინც თან ახლდა შეზღუდვები, რაც დაკავშირებული იყო შეზღუდულ დროსთან. მიუხედავად აღნიშნულისა, ცხადია, კვლევის შედეგად მიღებული იქნა მნიშვნელოვანი და საჭირო ინფორმაცია არსებულ საკითხთან დაკავშირებით. თითოეული ახალგაზრდის გამოცდილების მოსმენა და იმ სირთულეების თუ პრობლემების გამოყოფა, რაც გამოიწვია უმუშევრობამ მათ ცხოვრებაში.

კვლევის შედეგები, დისკუსია

უმუშევრობა - არაჯანსაღი ცხოვრებისეული მდგომარეობა

თითოეულ რესპონდენტს სამსახურის დაკარგვის სხვადასხვა მიზეზი აქვს, თუმცა ის შედეგი რაც მოჰყვება უმუშევრობას უმეტეს შემთხვევაში ერთნაირია. რესპონდენტთა შორის არიან ისეთები, ვინც რამდენიმე კვირის წინ დაკარგეს სამსახური, ასევე ისინი, ვინც რამდენიმე თვის წინ დაკარგეს სამსახური ან კიდევ უფრო დიდი ხანია რაც უმუშევრები არიან. სამსახურის დაკარგვამ ყველა მათგანის ცხოვრებაზე განსაკუთრებული კვალი დატოვა, ზოგიერთ მათგანს ჯერ კიდევ უჭირს ამ ფაქტთან შეგუება, ზოგი კი თავის ამბავს თავისულად გვიყვება. სამსახურის ქონა ნიშნავს კვირაში ხუთი დღე მუშაობას, დილით ადრე ადგომას, დიდ პასუხისმგებლობას, ამ დროს გაქვს შენი მოვალეობები და ფუნქცია, ახალგაზრდების უმეტესობას ეს ყველაფერი ურჩევნია უმუშევრად ყოფნას.

„როცა უმუშევარი ხარ და არ გაქვს არანაირი საქმე, გაქვს ბევრი დრო, რომელსაც არაფრის კეთებაში ხარჯავ, მაგრამ როცა სამსახური გაქვს შენ ვითარდები ყოველდღე, გაქვს მიზანი, ასევე სამსახურის მერეც ასწრებ გარეთ გასვლას და მეგობრებთან დროის გატარებას, ასე ვიყავი მეც როცა ვმუშაობდი, ახლა კი სრულ უმოქმედო მდგომარეობაში ვარ“.

ფოკუს ჯგუფის მონაწილეთაგან უმეტესობა უმუშევრობას არაჯანსაღ ცხოვრებისეულ მდგომარეობად თვლის. ისინი აღნიშნავენ, რომ ყველაზე ცუდი უმოქმედოდ ყოფნაა, რადგან ეს ნეგატიურად მოქმედებს, როგორც მათ ფსიქოლოგიურ, ასევე ეკონომიკურ მდგომარეობაზე.

„არაფერს აკეთებ როცა უმუშევარი ხარ, მხოლოდ ხარ იმ იმედით, რომ რაღაც სხვა გამოჩნდება, როცა ვმუშაობდი ჩემი ცხოვრება ფერადი იყო, მქონდა საშუალება მრავალფეროვნება შემეტანა ჩემს ყოველდღიურობაში, თუმცა ახლა როცა სამსახურის გარეშე ვარ თავს არაკომფორტულად ვგრძნობ, მგონია რომ დროს ტყუილად ვკარგავ“.

რთულია როცა ცხოვრების რიტმს კარგავ, არ იცი რა გააკეთო და დრო რითი გაიყვანო სანამ ახალ სამსახურს ნახავ. ამ დროს ბევრ რამეზე ფიქრობ, ბევრ რამეს აანალიზებ, ეს ყველაფერი პირველ რიგში ზიანს აყენებს შენს ფსიქიკურ და ემოციურ ჯანმრთელობას, თავს გამოუსადეგარად გრძნობ, ხარ იმედგაცრუებული, შეიძლება საკუთარ თავზეც კი გაბრაზდე, ეს ის ყველაფერია რასაც რესპონტენტები განიცდიან. საინტერესოა როგორც ქალის, ასევე მამაკაცის დამოკიდებულება ამ პრობლემის მიმართ. რა თქმა უნდა დამოკიდებულება შორის იყვნენ მამაკაცებიც, რომლებიც აღნიშნავენ, რომ სამსახურის დაკარგვის შემდეგ მათ ცხოვრებაში ბევრი რამ შეიცვალა, თუ ისინი საკუთარი მანქანით გადაადგილდებოდნენ ხოლმე, ახლა იძულებულები არიან ფეხით და საზოგადოებრივი ტრანსპორტით უფრო ხშირად იარონ, რადგან დაზოგონ თანხა. ასევე, მათთვის ვისაც ოჯახი ყავს განსაკუთრებულად რთულია

უმუშევრად ყოფნა, რადგან ოჯახს ბევრი რამ სჭირდება, ამ დროს მამაკაცი თავს უძლურად გრძნობს, ბევრ მათგანს სწორედ ამ დროს უჩნდება დაღუპვის ან მოწვევის სურვილი.

„სამსახურის დაკარგვამ ჩემზე ძალიან იმოქმედა. როცა სამსახური დავკარგე გავხდი ნაკლებად თავდაჯერებული, მეგონა რომ არაფერი ვიცოდი და არაფერი გამომდიოდა, ამ სტრესიდან გამოსასვლელად დავიწყე დაღუპვა, ერთ დღეს დაღუპვას მოყვა მეორე დღეც, მესამეც და ასე გრძელდებოდა ძან დიდი ხანი, სანამ ოჯახის წევრებმა არ გამომაფხიზლეს“.

უმუშევრობის დროს როგორც მამაკაცებში, ასევე ქალებშიც ხშირი იყო თამბაქოს მოხმარება და ალკოჰოლის მიღება.

„უმუშევრობა ძალიან სტრესულია, თავს მოუსვენრად ვგრძნობ, მაქვს ძილის პრობლემები, ხშირად მტკივა თავი, ვგრძნობ რომ ვერ ვარ კარგად. ერთადერთი რამ რაც ყველაფერს მავიწყებს ჩემთვის სასმელია, ადრე ძან იშვიათად ვსვამდი, ახლა კი ვგრძნობ რომ მასზე დამოკიდებული ვარ“.

უმუშევრობას თითოეული ახალგაზრდისათვის ნეგატიური შედეგები მოაქვს, ჩვეულებრივი ცხოვრების რიტმი იცვლება არაჯანსაღი ცხოვრებისეული მდგომარეობით, რაც ადამიანს არ აძლევს განვითარების შესაძლებლობას. კვლევამ აჩვენა, რომ უმუშევრობა ახალგაზრდებში იწვევს სტრესს, რომლის გადალახვაც ყველას ძალიან უჭირს. უმუშევრობა იწვევს სტრესთან დაკავშირებულ ყველანაირ სიმპტომს, შეიძლება ეს იყოს ჯანმრთელობის გაუარესება, მუცლისა და თავის ტკივილი, მოუსვენრობა, აგრესიულობა, დეპრესია, ძილის პრობლემები.

ფსიქიკური და ემოციური ჯანმრთელობა

ყველაზე ნეგატიურად უმუშევრობა ადამიანის ფსიქიკურ და ემოციურ ჯანმრთელობაზე მოქმედებს.

„როდესაც ხარ სტუდენტი, ვერ მიდიხარ კურსელებთან ერთად დროის გასატარებლად, არ გაქვს საშუალება იყიდო ახალი ტანსაცმელი, ცხოვრობ ქირით და გაქვს უამრავი პრობლემა, ამას კი ემატება უმუშევრობა, ეს ფსიქოლოგიურად განადგურებს, რადგან შენი მთავარი შემოსავლის წყარო სამსახურია“.

რესპონდენტები, რომლებიც სტუდენტები არიან და არ აქვთ სამსახური სხვადასხვა მიზეზების გამო, თავს დაჩაგრულად მიიჩნევენ.

„ფული ძალიან მჭირდებოდა, ბევრი სირთულე იყო, ბევრ რამეზე მიწევდა უარის თქმა იმის გამო, რომ თანხა არ მქონდა“.

უმუშევრად დარჩენის შემდეგ ყველა ადამიანი განსხვავებულად მოქმედებს, ყველა თავისებურად გამოხატავს თავის ტკივილს. რესპონდენტებს შორის იყვნენ ისეთები, რომლებიც სწავლის ონლაინ რეჟიმზე გადასვლის შემდეგ დაბრუნდნენ რაიონში, დაიწყეს მუშაობა, საკუთარი შრომით მიღებული ანაზღაურებით კი ცდილობდნენ სწავლის საფასურის გადახდას, თუმცა, ერთ დღეს მათ ცხოვრებაში ყველაფერი შეიცვალა. ერთმა რესპონდენტმა სამსახურის დაკარგვის მიზეზად სხვა ადამიანის ჩარევა დაასახელა, ეს მისთვის ძალიან მძიმე პერიოდი იყო.

„ჩავალაგე ბარგი და თბილისში ჩამოვედი იმ ღამესვე, ყველაზე საშინელი გრძნობა იყო, შფოთვა, გაოცება, დამცირება, სინანული, გაკვირვება, ყველა შეგრძნება და ემოცია ერთად არეული, ეიფორია თითქოს ვერ ხვდები რა ხდება, არ გჯერა“.

როდესაც მსგავს სიტუაციაში ხარ ძალიან მნიშვნელოვანია გვერდით ისეთი ადამიანის ყოლა, ვინც მხარს დაგიჭერს და გაგრძნობინებს რომ ამით არაფერი დამთავრებულა, პირიქით წინ კიდევ ბევრი დროა სიახლეებისათვის. ეს შეიძლება იყოს დედა, მამა, რომელიმე ოჯახის წევრი, ნათესავი ან ახლო მეგობარი.

„განცხადების დაწერისთანავე დავურეკე ოჯახს და ვაცნობე, იგივე ემოციები ჰქონდათ რაცმე ოღონდ გაორმაგებულად. ოჯახი და მეგობრები იმ მომენტიდან უპირობოდ ჩემს გვერდით იყვნენ“.

როცა პრობლემის წინ მარტო რჩები ფსიქოლოგიურადაც და ემოციურადაც ნადგურდები. იკეტები საკუთარ თავში, ფიქრობ უაზროდ ბევრს, არ ლაპარაკობ და გულში იკლავ სათქმელს. როგორც ჩვენმა ერთ-ერთმა რესპონდენტმა აღნიშნა მის ამ პრობლემის გადალახვაში ოჯახმა დიდი გავლენა იქონია.

„ძალიან სტრესულია, პირდაპირ ფსიქოლოგიურად ანგრევს ადამიანს და მაგ დროს თუ ოდნავ მაინც არ აღმოჩნდა ვინმე მის გვერდით სავალალო შედეგამდე შეიძლება მივიდეს, მე პირადად ძალიან ცუდად ვიყავი, არც ახლა გადამილახავს სტრესი ბოლომდე, თუმცა ყურადღების სხვა რაღაცეებზე გადატანას ვცდილობ, ამაში კი ჩემი ოჯახი ძალიან მეხმარება.“

რა თქმა უნდა, სამსახურიდან წამოსვლის განსხვავებული მიზეზები აქვთ რესპონდენტებს, ზოგიერთ მათგანზე ეს ნაკლებად ემოციურად აისახა, ზოგზე კი სერიოზული კვალი დატოვა. ერთი რესპონდენტი საკუთარი ნებით წამოვიდა სამსახურიდან, რადგან თვლიდა, რომ რასაც აკეთებდა იმის შესაბამის ანაზღაურებას ვერ იღებდა, ამიტომ სხვა სამსახურის მოძებნა გადაწყვიტა, ამ დროს მას სერიოზული პრობლემები არ შექმნია, თუმცა როგორც თვითონ აღნიშნავს ემოციურად მაინც ვერ გრძნობდა თავს კარგად.

„მე ჩემი ნებით წამოვედი სამსახურიდან, ანაზღაურება ძალიან მცირე მქონდა შრომა და დატვირთვა კი ბევრი. ამან გადამწყვეტი მნიშვნელობა არ იქონია ჩემს ცხოვრებაზე, თუმცა როცა მიჩვეულ და შენთვის საყვარელ საქმეს თავს ანებებ, ძალიან მცირე ანაზღაურების გამო ეს შენს ხასიათზე და ემოციაზე მოქმედებს.“

ყველა რესპონდენტის ისტორია განსხვავებულია. მათგან ერთს გამოვყოფ, რომელზეც ვფიქრობ რომ ყველაზე დიდი კვალი დატოვა სამსახურის გარეშე დარჩენამ. მისი სამსახურიდან წამოსვლის მიზეზი იყო ცილისწამება, დააბრალეს ქურდობა და უხეშად რომ ვთქვათ გამოაგდეს სამსახურიდან. ამის შემდეგ რესპონდენტს დაეწყო უძილობა, შფოთვა, რამაც გამოიწვია მისი საავადმყოფოში გადაყვანის საჭიროება. ახლა ეს ადამიანი დამშვიდებულია, უკვე კარგად არის, თუმცა ყველაფერმა ამან მას მძიმე ფსიქოლოგიური და ემოციური ტრავმა დაუტოვა.

„ძალიან ცუდად ვიყავი, სავადმყოფოშიც კი ვიწექი, სამსახურის წამოსვლის სხვა მიზეზი რომ ყოფილიყო ალბათ ასე ძაან არ განვიცდიდი მაგრამ ის რაც ჩემს შემთხვევაში მოხდა წარმოუდგენელი და მიუღებელი იყო ჩემთვის.“

ფოკუს ჯგუფის ჩატარებისას ერთ-ერთმა ახალგაზრდამ აღნიშნა, რომ სამსახურიდან წამოსვლის შემდეგ არანაირი პრობლემა არ შექმნია, პირიქით უფრო მეტი თავისუფალი დრო აქვს, მას აქვს საკუთარი ბიზნესი, რომლისგანაც მცირე შემოსავალს იღებს და არ ყავს უფროსი, რომელიც გააკონტროლებს. ეს ამ ადამიანისთვის ბედნიერების წყაროა. როგორც ჩანს ეს ძალიან იშვიათია. რესპონდენტების პასუხებიდან გამომდინარე შეგვიძლია ვთქვათ, რომ უმუშევრობა თითოეულ ადამიანზე განსხვავებულად აისახება. თუმცა საბოლოოდ ის მაინც რაღაც კვალს ტოვებს მათ ცხოვრებაში. ზოგან ეს ძალიან მტკივნეულია, ზოგისთვის უბრალოდ ცუდად გასახსენებელია. ყველაზე მძიმე დარტყმას ამ დროს ადამიანი ფსიქოლოგიურად იღებს, ეცვლება ხასიათი, ხდება გაღიზიანებული, აგრესიული, გაბოროტებულიც კი, კარგავს ადამიანების ნდობას და თავს ძალიან ცუდად გრძნობს. უმუშევრობა ძალიან მძიმედ აღიქმება საზოგადოების დიდი ნაწილისათვის. ამიტომ აუცილებელია დეპრესიის დამლევა, პრობლემის გაანალიზება, მოგვარება და განვითარება.

წარუმატებლობა და იმედგაცრუება

ადამიანები ერთმანეთისაგან განსხვავებულები არიან, ისინი სხვადასხვაგვარად ეკიდებიან თავიანთ შეცდომებს და შესაბამისად განსხვავებულად რეაგირებენ. ზოგი შეცდომას და წარუმატებლობას საკუთარი არასრულფასოვნების დასადასტურებლად და ტრაგიკულ მოვლენად მიიჩნევს, ზოგი კი მწარე , მაგრამ სასარგებლო გამოცდილებად და წინსვლის მოტივაციად. ფოკუს ჯგუფის მონაწილეთაგან ერთ-ერთიც თავის გამოცდილებას თავისივე სასარგებლოდ იყენებს.

„მე მომეცა უფრო მეტი მოტივაცია, მინდა დავუმტკიცო მათ ვინც ჩემი შესაძლებლობები არ დააფასეს რომ უფრო მეტის გაკეთება შემიძლია და ამას აუცილებლად ვანახებ ყველას.“

წარუმატებლობა და იმედგაცრუება ისეთი რამ არის, რაც ცხოვრების ნებისმიერ ეტაპზე შეიძლება გამოსცადოს ადამიანმა, ეს რა თქმა უნდა მარტივი არ არის, საჭიროა დრო ყველაფრის გასაანალიზებლად და საკუთარი თავის ფორმაში მოსაყვანად. წარუმატებლობასთან ასოცირდება სირცხვილის განცდა და შიში ამ პრობლემის მიმართ. ადამიანს დიდი დრო სჭირდება წარუმატებლობისაგან გამოწვეული სტრესისგან გამოსასვლელად. წარუმატებლობა ცუდად აისახება განსაკუთრებით ახალგაზრდებზე, ერთი ცდის და დამარცხების შემდეგ ისინი

იმედს კარგავენ, არ აქვთ საკუთარი თავის რწმენა, ამის გამო ყოველთვის უკან იხევენ და თავს საშინლად გრძნობენ. ასევე იმედგაცრუებაც, ყველაზე ცუდია როდესაც შენ გჯერა იმის რასაც აკეთებ და უცებ ყველაფერი წყალში გეყრება. ამის შემდეგ გიჭირს ნდობა, არ გაქვს არაფრის გაკეთების სურვილი, რადგან გგონია რომ არც ის დაგიფასდება და ისევ ისე გეტკინება გულო როგორც პირველად.

ფოკუსს ჯგუფის ჩატარების დროს ახალგაზრდები ყვებოდნენ იმ იმედგაცრუებაზე, რომელიც სამსახურის დაკარგვით მიიღეს. მათ დაეკარგათ მოტივაცია, არასაკმარისად და არასრულფასოვნად გრძნობდნენ თავს, ეგონათ რომ სხვა საქმეს ხელს ვეღარ მოკიდებდნენ, რადგან არც ის გამოუვიდოდათ.

„ჩემზე ძალიან იმოქმედა სამსახურის დაკარგვამ, მეგონა რომ არაფრის გაკეთება არ შემეძლო, არაფერი გამომდიოდა, იმედგაცრუებულად ვგრძნობდი თავს“.

რესპონდენტების უმეტესობა თვლის, რომ როდესაც საკუთარი თავის რწმენას კარგავ ყველაფერი უფრო რთულადაა, სამსახურიდან წამოსვლის შემდეგ მხოლოდ იმაზე ფიქრობ, რომ შენშია პრობლემა, შენ ვერ აკეთებდი საქმეს ისე როგორც უნდა გაგეკეთებინა, არ გამოგდიოდა, რამაც საბოლოო ჯამში შენი უმუშევრად დარჩენა გამოიწვია.

„რთულია როცა ხარ ახალგაზრდა, ხელს კიდებ საქმეს, აკეთებ მთელი გულით, რაღაც გამოგდის, რაღაც არა, მაგრამ ცდილობ რომ ყველაფერი კარგად გააკეთო, უცებ სხვადასხვა მიზეზებით ხდება ისე, რომ სამსახურის გარეშე რჩები. ვიქრება ყველაფრის გაკეთების სურვილი, იმედგაცრუებული ხარ“.

შეგვიძლია ვთქვათ, რომ უმუშევრობით გამოწვეული უარყოფითი შედეგებიდან ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი სწორედ წარუმატებლობის და იმედგაცრუების გრძნობაა, რომელიც ძალიან მოქედებს ადამიანის ფსიქოლოგიაზე, განწყობაზე, ხასიათსა და ქცევებზე. საკუთარი თავის შრომის ბაზარზე დამკვიდრების წარუმატებელი მცდელობა და განსაკუთრებით ხანგრძლივი უმუშევრობა ახალგაზრდებში იწვევს მრავალ პრობლემას, მათ შორის სასოწარკვეთილებას, უძლურებას და დაბნეულობას. მცირდება ახალგაზრდების თვითშეფასება და იზრდება მომავლისადმი უიმედობის გრძნობა. უმუშევარი ადამიანი კარგავს საკუთარი მდგომარეობის უკეთესობისაკენ შეცვლის იმედს. უიმედობის გრძნობა კიდევ უფრო იზრდება ახალი სამუშაოს წარუმატებელ ძიებაში.

უმუშევრობის გავლენის შეფასება ახალგაზრდებზე

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, უმუშევრობა ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს ახალგაზრდებში. არის შემთხვევები, როდესაც გამოცდილების არ ქონის გამო ახალგაზრდა ვერ იწყებს მუშაობას მისთვის საინტერესო ადგილას, რადგან დამსაქმებლების უმრავლესობა რამდენიმე წლიან გამოცდილებას ითხოვს, რაც დამწყებ ახალგაზრდას არ აქვს, ამის გამო მას ძალიან უჭირს მუშაობის დაწყება.

„ჩემს გვერდით არიან ჩემი მეგობრები, რომლებსაც ჯერ არ უმუშავიათ, მათ აქვთ მუშაობის დაწყების სურვილი, მაგრამ არ გამოსდით. რატომ? იმიტომ რომ გამოცდილება არ აქვთ და არც იმის შესაძლებლობა, რომ ფასიანი ტრენინგ-კურსები გაიარონ. ესეც მოქმედებს მათზე, რადგან ამდენი წვალუბის და ძიების შემდეგ ნებდებიან და ცდილობენ ნახონ ისეთი რამ რაც არცთუ ისე საინტერესოა მათთვის“.

კვლევის შედეგად შეგვიძლია ვთქვათ, რომ უმუშევრობა არა მხოლოდ ეკონომიკურ ზიანს აყენებს ადამიანს, არამედ მძიმედ აისახება მის სოციალურ და ფსიქოლოგიურ ფაქტორებზე. კვლევაზე დაყრდნობით ჩვენ შეგვიძლია შევაფასოთ უმუშევრობის გავლენა ახალგაზრდებზე. აღმოჩნდა, რომ უმუშევრობამ სხვადასხვანაირად იმოქმედა რესპონდენტებზე, თუმცა მათი უმრავლესობისათვის ის მიიჩნევა ყველაზე მძიმე პრობლემად ცხოვრებაში. უმუშევრობამ პირველ რიგში მათთვის ცხოვრება გახადა ერთფეროვანი, რადგან შემოსავლის არქონის გამო ვერ ახერხებდნენ თუნდაც კურსელებთან ერთად გასართობად წასვლას, ამის გარდა რესპონდენტების უმეტესობას უმუშევრობამ მიაყენა მძიმე ფსიქოლოგიური ტრამვა, განსაკუთრებით მათ ვინც არის ოჯახის მარჩენალი, ისინი მუდმივად განიცდიან ფსიქოლოგიურ სტრესს, უჩნდებათ არასრულფასოვნების განცდა და ფიქრობენ იმაზე, რომ ისინი საზოგადოებისათვის ზედმეტები არიან.

ასევე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ხანგრძლივი უმუშევრობა იწვევს მოსაწყვესა და სასმელოზე დამოკიდებულებას, რადგან ეს პრობლემის დავიწყების ერთ-ერთი გზაა მათთვის და იწვევს საზოგადოებაში კრიმინოლოგიური სიტუაციების გამწვავებას. უმუშევრობის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი შედეგი არის ის, რომ უმუშევრობის პერიოდში ადამიანს არ ემატება ცოდნა, არც გამოცდილება, ის არ ვითარდება, პირიქით შეიძლება დაავიწყდეს ისიც რაც იცოდა, ეს კი საბოლოო ჯამში მუშათა დეკვალიფიკაციას იწვევს.

უმუშევრობას ასევე შეუძლია დეპრესიისა და სხვა მენტალური დაავადებების გამოწვევა, რაც უარყოფითად აისახება ადამიანის ცხოვრებაზე. როდესაც ადამიანს არ აქვს სამსახური, შემოსავალი და საარსებო საშუალებები, ამ გარემოებას ის ყველაზე ცუდ შემთხვევაში საზოგადოებისაგან გარიყულობამდე და თვითდაზიანებამდეც კი მიჰყავს.

რესპონდენტები თვლიან, რომ ახალგაზრდებზე უმუშევრობა დიდ გავლენას ახდენს.

„ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, როცა ახალგაზრდა ხარ გჭირდება შენი შემოსავალი, რომ ყოველთვის მშობლებს ან სხვა ადამიანს არ სთხოვო ფული“.

იმისათვის, რომ შემცირდეს უმუშევრობის დონე რესპონდენტების აზრით მთავარია შეიქმნას უფრო მეტი დასაქმების სფერო ახალგაზრდებისათვის, ისინი თვლიან, რომ არის არასაკმარისი ადგილები და ახალგაზრდებს ნაკლები შესაძლებლობა აქვთ დასაქმების, რადგან მათ ნაკლებად ან საერთოდ არ გააჩნიათ გამოცდილება და კვალიფიკაცია. ასევე გამოიკვეთა აზრი, რომ საჭიროა ახალგაზრდების დატრენინგება, სხვადასხვა კურსების გავლა, რადგან ამის შემდეგ მათ მიეცეთ საკუთარი შესაძლებლობების გამოვლენის საშუალება.

„როდესაც ეძებ სამსახურს ყველგან ერთ-ერთი ძირითადი მოთხოვნა სამუშაო გამოცდილებაა, ამიტომ ახალგაზრდობის უმეტესობას ამ პრობლემის გამო უჭირს დასაქმება“.

შეგვიძლია გამოვყოთ კიდევ ერთი ფაქტორი, რომელსაც რესპონდენტები ასახელებენ. ეს არის პოლიტიკის შეცვლა, ამაში ისინი გულისხმობენ დამსაქმებლისა და დასაქმებულის ურთიერთობას. პირადი გამოცდილებიდან ამბობენ, რომ მესამე პირის ჩარევა როდესაც რამე პრობლემაა ორ ადამიანს შორის მიუღებელია და ასევე დაუშვებელია სხვა ადამიანის გამო სამსახურის დაკარგვა, როცა შენ დამნაშავე არ ხარ.

„რატომ უნდა მიშვებდნენ სამსახურიდან იმის გამო, რომ უფროსის მეგობარს, ახლობელს თუ შეყვარებულს არმოვწონვარ, თანაც არა იმის გამო რომ ჩემს საქმეს არ ან ვერ ვაკეთებ, უბრალოდ იმიტომ რომ პირადად მე ამომიჩიმა და არ მოვწონვარ“.

დასკვნა

სტრესი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ახალგაზრდებზე. რესპონდენტებმა გამოყვეს უმუშევრობის უარყოფითი მხარეები, ისაუბრეს პრობლემაზე და მისი მოგვარების გზებზე. კვლევაზე დაყრდნობით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ყველაზე ცუდი რამ რაც ახალგაზრდებში დატოვა უმუშევრობამ არის სტრესი, რომელიც სხვადასხვა ფორმით გამოიხატა თითოეულ მათგანში, რესპონდენტების ნაწილისათვის უმუშევრობამ გამოიწვია ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესება, ნაწილს შეექმნა ფსიქოლოგიური პრობლემები, მხოლოდ რამდენიმე რესპონდენტი აღმოჩნდა ისეთი, რომლისთვისაც არანაირი პრობლემა არ შეუქმნია უმუშევრობას, პირიქით ეს გახდა მოტივაციის წყარო მათთვის. კვლევამ აჩვენა, რომ ოჯახმა და ახლო მეგობრებმა დიდი როლი ითამაშეს რესპონდენტებისათვის ამ პრობლემის გადალახვაში.

გამოყენებული ლიტერატურა

- Paul KI., Moser K, (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses, Journal of Vocational Behavior, 74 (3):264-282.
- Sumner RC, Gallagher S. (2017). Unemployment as a chronic stressor: A systematic review of cortisol studies. Psychol Health. 32(3):289-311.