

პანდემიის დისტრესი და მასთან გამკლავება სკოლის პედაგოგებში

ნინო ქარსელაძე

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე ფსიქიკური ჯანმრთელობის მაგისტრის
აკადემიური ხარისხის მოთხოვნების შესაბამისად*

ფსიქიკური ჯანმრთელობის სამაგისტრო პროგრამა

სამეცნიერო ხელმძღვანელი

ჯანა (დარეჯან) ჯავახიშვილი

ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2022

განაცხადი

როგორც წარმოდგენილი სადისერტაციო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

ნინო ქარსელაძე

29.06.2022

მადლობა

მადლობას ვუხდით, თემის ხელმძღვანელს ქალბატონ ჯანა ჯავახიშვილს კვლევის პროცესში გაწეული დახმარებისთვის, მხარდაჭერისთვის და მოცემული რეკომენდაციებისთვის.

მადლობას ვუხდით მასწავლებლებს, რათა გამონახეს დრო და მონაწილეობა მიიღეს ჩადრმავებულ ინტერვიუში. მათი ჩართულობის გარეშე, კვლევა ვერ იქნებოდა სრულყოფილი, ვინაიდან მსგავსი კვლევის ჩატარებისას, მნიშვნელოვანია განათლების სფეროს წარმომადგენლების მოსაზრებების გაცნობა.

სარჩევი

აბსტრაქტი.....	4
შესავალი.....	7
ლიტერატურის მიმოხილვა.....	9
ლიტერატურის მოძიება	9
პედაგოგიურ საქმიანობასთან დაკავშირებული სტრესორების ზემოქმედება	9
მასწავლებლების ფსიქიკური ჯანმრთელობის სიმპტომები პანდემიის დროს	14
კოვიდ პანდემიით გამოწვეული ცვლილებები სასკოლო ცხოვრებაში.....	16
ონლაინ სწავლების გამოწვევები ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში	19
მასწავლებლების სტრესთან გამკლავების ინდივიდუალური სტრატეგიები.....	19
კვლევის მეთოდები.....	22
კვლევის პროცედურა	23
კვლევის შერჩევა	24
მონაცემების დამუშავება	25
კვლევის შედეგები.....	25
დისკუსია.....	50
დასკვნა	53
რეკომენდაციები	56
კვლევის შეზღუდვები/ლიმიტაციები	58
ბიბლიოგრაფია	60
დანართები.....	68
დანართი #1 - საკვლევი ინსტრუმენტი (ინტერვიუს გზამკვლევი)	68
დანართი #2 - ინფორმირებული თანხმობის ფორმა	70

აბრევიატურების ჩამონათვალი

ICT – Information and Communications Technology; საინფორმაციო და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიები

აბსტრაქტი

კონტექსტი: კოვიდ-19-ის გლობალურმა გავრცელებამ და ფიზიკური დისტანციის დაცვის საჭიროებამ, მოიტანა აუცილებლობა, რომ მთელი რიგი სოციალური ურთიერთობები, როგორცაა ინტერპერსონალური, პროფესიული თუ საგანმანათლებლო, გადასულიყო ციფრულ ფორმატში. მათ შორის არც ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლები ყოფილა გამონაკლისი, სადაც სასწავლო პროცესი უფრო ხშირად დისტანციურ რეჟიმში მიმდინარეობდა და ზოგჯერ შერეული ფორმატით.

მიზანი: კვლევის მიზანია გამოავლინოს კოვიდ პანდემიის პერიოდში ონლაინ და შერეული სწავლების გამოწვევები, ასევე პანდემიის გავლენით გამოწვეული სტრესის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური სიმპტომები და ამ სიმპტომებთან გამკლავების ინდივიდუალური სტრატეგიები საჯარო სკოლის პედაგოგებში.

მეთოდი: ჩატარდა თვისებრივი კვლევა, ჩაღრმავებული ინტერვიუს მეთოდით. გამოვიკითხეთ საქართველოს სამი ყველაზე დიდი ქალაქის, თბილისის, ქუთაისისა და ბათუმის საჯარო სკოლებში დასაქმებული 12 პედაგოგი, რომელთაც ჰქონდათ პანდემიის რეგულაციების პირობებში ონლაინ და შერეული ფორმატის სწავლების გამოცდილება. მიღებული მონაცემები დამუშავდა თემატური ანალიზის მეთოდით.

შედეგები: კვლევის შედეგებმა გამოავლინა პანდემიის პერიოდში სკოლებისა და მასწავლებლების წინაშე არსებული გამოწვევები. კერძოდ, კომუნიკაციური სახის პრობლემები, სწავლებისათვის საჭირო შესაბამისი ციფრული ტექნიკისა და ინტერნეტის ხელმისაწვდომობის პრობლემა, როგორც მოსწავლეებისათვის, ასევე სკოლებისთვის. ყველა გამოკითხული მასწავლებელი არაეფექტურად მიიჩნევს შერეულ სასწავლო ფორმატს და მიუთითებს, რომ არც სკოლები და არც მასწავლებლები მსგავსი ტიპის გამოწვევისთვის არ არიან მზად. პანდემიის პერიოდში პედაგოგებზე მოქმედი სტრესორთა სისტემა, როგორც არის განუსაზღვრელობის შეგრძნება, თუ რამდენ ხანს გაგრძელდება პანდემია და როგორ გავლენას იქონიებს ჯანმრთელობაზე, დაუკვალიანებლობის განცდა მუდმივად ცვალებადი სასწავლო პროცესის დროს, ასევე

სტრესორებზე საპასუხო, როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქოლოგიური სახის სტრეს სიმპტომები. ფიზიკური სიმპტომები - მხედველობის პრობლემები და საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ტკივილი. ფსიქოლოგიური სიმპტომები - მუდმივი გადაღლილობისა და გამოფიტვის შეგრძნება, არასტაბილური ემოციური ფონი (გამღიზიანებლობა, უხასიათობა). გამოკითხული პედაგოგების უმრავლესობა სტრესულ სიტუაციასთან გამკლავების ისეთ ჯანსაღ სტრატეგიებს მიმართავდა, როგორცაა ფიზიკური აქტივობა, ჰაერზე სეირნობა, ოჯახის წევრების მხადამჭერ გარემოში ყოფნა, კულინარია, სახელოვნებო საქმიანობა (ხატვა, ლექსების წერა, მხატვრული ლიტერატურის კითხვა).

დასკვნები: კვლევამ გამოავლინა კოვიდ პანდემიის გავლენით გამოწვეული სასკოლო და პედაგოგიური საჭიროებები. საჯარო სკოლების გამართული ფუნქციონირების მიზნით, საჭიროა გაძლიერება ტექნიკურ-მატერიალური თვალსაზრისით, ასევე მასწავლებლების პროფესიული გაძლიერების მიზნით, მედიაწიგნიერებასა და ონლაინ რესურსების გამოყენებაში გადამზადების საჭიროება; ჩატარებული კვლევის საფუძველზე შემუშავებულ იქნა თემატური რეკომენდაციები სკოლებისა და პედაგოგებისთვის.

სამიუბო სიტყვები: კოვიდ პანდემია; კოვიდ რეგულაციები; სკოლის პედაგოგები; სასკოლო გამოწვევები; სტრესი; გამკლავების სტრატეგიები;

Abstract

Context: The global spread of Covid-19 and the need of the physical distance have brought the necessity of transition of a range of social relationships, such as interpersonal, professional, or educational, to a digital form. Secondary schools were no exception, where the learning process was more often carried out remotely and sometimes in a mixed format.

Objective: The aim of the study was to identify the challenges of online and mixed learning during the Covid Pandemic, as well as the physical and psychological symptoms of stress caused by the pandemic, and individual strategies for dealing with these symptoms in public school teachers.

Method: A qualitative study was conducted using the in-depth interview method. We interviewed 12 teachers employed in public schools in the three largest cities of Georgia, Tbilisi, Kutaisi, and Batumi, who had experience of teaching online and in a mixed format under the conditions of the pandemic regulations. The obtained data were processed by thematic analysis method.

Results: The results of the study revealed the challenges faced by schools and teachers during the pandemic. Communication problems, the problem of appropriate digital equipment and Internet access required for teaching, both for students and schools. All teachers surveyed consider the mixed learning format ineffective and indicate that neither schools nor teachers are ready for a similar type of challenge. The system of stressors acting on teachers during the pandemic, such as the feeling of uncertainty about how long a pandemic will last and how it will affect health, the feeling of inadequacy during the ever-changing learning process, and the physical and psychological stress symptoms in response to stressors: Physical symptoms - vision problems and pain in the musculoskeletal system; Psychological symptoms - a feeling of constant fatigue and exhaustion, unstable emotional background (irritability, temper tantrums). Most of the interviewed teachers used healthy strategies for dealing with stressful situations, such as physical activity, walking outside, being in a supportive environment of family members, cooking, art activities (drawing, authoring poems, reading fiction).

Conclusions: The study revealed the school and pedagogical needs caused by the Covid pandemic. For public schools to function properly, there is a need to strengthen them technically and materially, as well as to train teachers in media literacy and the use of online resources to professionally strengthens teachers; based on the research, thematic recommendations were developed for schools and teachers.

Keywords: Covid Pandemic; Covid regulations; School teachers; School challenges; Stress; Coping strategies;