

მარინე ჯაფარიძე, მაია ბიჭაძე, მაია წერეთელი

*ოლიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი***მასწავლებლის პროფესიული გამოფიტვა - გამოფიქვები ფაქტორები,
პიროვნული და სოციალური მახასიათებლები****საკვანძო სიტყვები:** სტრესი, ლისტრესი, გამოფიტვა, სტრესის ღაძლევა, ღეპერსონიზაცია

შესავალი

თანამედროვე სკოლაში პედაგოგის პროფესიისადმი წაყენებული მოთხოვნები ბევრი მასწავლებლისთვის რთული და ზოგჯერ სტრესის გამომწვევია. გახანგრძლივებული სტრესი გადაღლას და შემდგომ პროფესიულ გამოფიტვას იწვევს. ამას კი სერიოზული შედეგები მოაქვს მასწავლებლის ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისთვის, მოსწავლეების, თანამშრომლებისა და საკუთარი ოჯახებისთვის, რომლებთანაც ისინი ყოველდღიურად ურთიერთობენ. კვლევები ადასტურებს, რომ მასწავლებლები, რომლებსაც გამოფიტვის სინდრომი აღენიშნებათ, უფრო დოგმატურები არიან სამასწავლებლო პრაქტიკის მიმართ და ხისტად ეპერობიან სტრუქტურასა და რუტინას [9]. რითაც ისინი სკოლის რეფორმირების ნებისმიერ მცდელობას ანელებენ. გამოფიტვის პრევენცია და მასთან ბრძოლა ერთერთი სერიოზული საკითხია განათლებაში. მოსწავლეთა მოსწრების ასამაღლებლად აუცილებელია, სკოლაში მუშაობდნენ ისეთი მასწავლებლები, რომლებიც პოზიტიურ დამოკიდებულებას ინარჩუნებენ საკუთარი თავის, სამსახურისა და მოსწავლეების მიმართ. ამ სასურველ შედეგამდე მისვლა კი გამოფიტვის სინდრომის უფრო ფართო და ღრმა კვლევით შეიძლება.

ადრე მასწავლებლები საკუთარ პროფესიას უფრო მეტად მიიჩნევდნენ საყვარელ საქმედ, რომელსაც ერთგულად ემსახურებოდნენ, მაგრამ დღეს მრავალი კვლევა აჩვენებს, რომ პედაგოგობა ძალზე სტრესულ საქმიანობად გადაიქცა [40] [10] [23] [24]. ფარბერის [16] მიხედვით, ამერიკელი მასწავლებლების 30-35% ძლიერ უკმაყოფილოა თავიანთი პროფესიით და მათი დაახლოებით 20% პროფესიულად გამოფიტულია. აშშ-ს გარდა, მასწავლებლის პროფესიული გამოფიტვის შესახებ კვლევები ჩატარებულია მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში: კანადა, ინგლისი, ფინეთი, დანია, საფრანგეთი, ირლანდია, იტალია, საბერძნეთი, მალტა, კვიპროსი, შოტლანდია, შვედეთი, ნიგერია, ისრაელი, ავსტრალია და სხვა. ამ კვლევების მონაცემები აჩვენებს, რომ დასავლურ სამყაროში და ასევე აღმოსავლეთ ევროპის ზოგიერთ ქვეყანაში, მასწავლებლების დაახლოებით 10-40% მწვავე სტრესის ან გამოფიტვის მსხვერპლია. ეს მაჩვენებელი 50%-ია აზიის ისეთ ქვეყნებში, როგორებიცაა იაპონია და ტაივანი [26]. მეტად მნიშვნელოვანია გამოკვლეულ იქნას არა მარტო გადაღლის წყაროები და პრედიქტორები, არამედ მათ შორის ურთიერთკავშირებიც, ასევე კულტურის გავლენა სტრესორებზე, გადაღლის კომპონენტებზე და სტრესის დაძლევის სტრატეგიებზე. გადაღლის სინდრომის შესწავლა დაეხმარება ადამიანებს, რომლებიც გადაწყვეტილებებს იღებენ, განახორციელონ განათლების ისეთი პოლიტიკა, რომელიც დაეხმარება მასწავლებლებს პროფესიული გამოფიტვის შემცირებასა და სწავლების ეფექტიანობის ამაღლებაში.

პროფესიული გამოფიტვის დროს მასწავლებელს არ შეუძლია ყოველდღიურ მოვალეობათა შესრულება ფრუსტრაციის ან უიმედობის გამო. ასეთ შემთხვევებში მასწავლებელი ან მიდის პროფესიიდან, ან რჩება იმავე პოზიციაზე და საზოგადოდ, წარუმატებელი ხდება.

ცნება „გამოფიტვა“ (ინგ. „Burnout“-პირდაპირი მნიშვნელობით „გადაწვა“) პირველად გამოიყენა კლინიკურმა ფსიქოლოგმა ჰერბერტ ფროიდენბერგერმა (Herbert Freudenberger). 1974 წელს მან სტატია გამოაქვეყნა სოციალური საკითხებისადმი მიძღვნილ ჟურნალში [43]. სადაც გამოფიტვას განიხილავდა გარკვეული პროფესიის მუშაკებისათვის დამახასიათებელ დაავადებად, მაგალითად, როგორებიც არიან სოციალური მუშაკები, ფსიქიატრიის სფეროში მომუშავენი, ექთნები და მასწავლებლები. სამსახურებში ისინი აწყდებიან სტრესის გამომწვევ მრავალგვარ ფაქტორებს, ემოციურად იღლებიან, ეკარგებათ მიზნისა და მიღწევის განცდა, რაც გრძნობების „გაცვეთას“ იწვევს.

გამოფიტვის დინამიკის გასარკვევად ერთერთი მთავარი პრობლემა ის არის, რომ არ არსებობს ამ ცნების ერთი, ყველასაგან აღიარებული განსაზღვრება [20]. ლიტერატურაში ცნებას „გამოფიტვა“ სხვადასხვანაირად განმარტავენ: „მასწავლებლის მიერ იდეალიზმისა და სამუშაო ენთუზიაზმის დაკარგვა“ [29], „როდესაც დაკავშირებული გაუცხოების ექსტრემალური ფორმა. ეს განსაკუთრებით ეხება ურთიერთგაზიარების იმ უნარს, რომლის წყალობითაც მასწავლებელი კარგად უგებს მოსწავლეს“ [43], „სინდრომი, რომელიც გამომდინარეობს იქიდან, რომ მასწავლებელს არ შეუძლია დაიცვას საკუთარი თავი იმ საფრთხეებისაგან, რომელიც ემუქრება მის თვითრწმენას და კეთილდღეობას“ [21].

სკოლები განსაზღვრებენ მასწავლებლის გამოფიტვას, როგორც დეპერსონიზაციით, გადაქანცვით და მიღწევის მოთხოვნილების შესუსტებით გამოწვეულ მდგომარეობას [34]. ამ დროს მასწავლებელი თავს არა პროფესიონალად, არამედ დაქირავებულ თანამშრომლად მიიჩნევს.

ფროიდენბერგერი და რიჩელსონი [17] გამოფიტვას განიხილავენ, როგორც "დაქანცულობის ან იმედგაცრუების მდგომარეობას, გამოწვეულს იმით, რომ ვერ მიიღე სასურველი ჯილდო საქმის, ცხოვრების წესის ან ურთიერთობისადმი ერთგულების მიუხედავად".

თანამედროვე განმარტებით, გამოფიტვა – ეს არის სინდრომი, რომელიც ქრონიკული სტრესული მდგომარეობიდან მომდინარეობს და ადამიანის ენერგეტიკული რესურსების გამოფიტვას იწვევს. იგი იწყება უარყოფითი ემოციების დაგროვებით, რომლებიც ვერ პოვებენ გამოსავალს. გამოფიტვის პროცესში ყველაზე სახიფათო ის არის, რომ იგი ნელა მიმდინარეობს და ადამიანის შინაგან სამყაროს “ფერფლად” აქცევს ხოლმე. ამ მდგომარეობაში მყოფ ადამიანს ძალზე უარყოფითი შინაგანი ფონი ახასიათებს, რაც სხვადასხვა სახით ვლინდება. ადამიანის შინაგანი სამყარო დაურწმუნებლობით და დაუკმაყოფილებლობის განცდით ივსება, რაც მის ქცევაში და საუბარში გამოიხატება ხოლმე.

გამოფიტვის საკითხებზე ინტენსიურად მუშაობენ კრისტინა მასლაჩი და აიალა პაინსი კალიფორნიაში. მასლაჩი [28:16], ასე განმარტავს გამოფიტვას: „პროფესიონალებს არ ადარდებთ ის პიროვნებები, რომლებისთვისაც ისინი მუშაობენ“. 1980-იან წლებში მასლაჩმა და ჯექსონმა დახვეწეს “გამოფიტვის” ცნების მნიშვნელობა და მისი გაზომვის საშუალებები [29] [26] [27] [32]. მათ გამოფიტვაში გამოჰყვეს სამი არე: (1) **დეპერსონიზაცია**, როდესაც პიროვნება საკუთარი თავის სხეულისაგან დისტანცირებას ახდენს და სხვას არ განიხილავს, როგორც პიროვნებას. იგი შეიძლება გამოიხატოს მოსწავლეებისა და სამუშაო გარემოსადმი ცინიკური დამოკიდებულებით. (2) **პროფესიული მიღწევების რედუქცია** – მუშაკს უვითარდება საკუთარ პროფესიულ სფეროში არაკომპეტენტურობის, წარუმატებლობის განცდა, მიღწევის დაბალი მოთხოვნილება. პიროვნება საკუთარ სამუშაოს დაბალ შეფასებას აძლევს, (3) **ემოციური გამოფიტვა**, როდესაც პიროვნება გრძნობს, რომ პირადი ემოციური რესურსი ამოწურა და სტრესორებისადმი ძლიერ მოწყვლადია, უჩნდება დაღლილობის შეგრძნება, რომელიც გამოწვეულია სამუშაოს სპეციფიკით.

მასწავლებლები დეპერსონიზაციის მაღალი რისკის ქვეშ შეიძლება აღმოჩნდნენ იმის გამოც, რომ მათი ყოველდღიური სამუშაო თავიანთი კოლეგებისაგან დიდი ხნით იზოლაციას განაპირობებს. დღის განმავლობაში ისინი რეგულარულად ურთიერთობენ მოსწავლეებთან და არა თავიანთ

კოლეგა მასწავლებლებთან ან სკოლის სხვა თანამშრომლებთან, რომლებიც უკეთ იცნობენ იმ პრობლემებს, რაც მათ აწუხებთ. ისეთმა ფაქტორებმა, როგორებიცაა სკოლის შენობა (სადაც მასწავლებლები მარტო მუშაობენ საკლასო ოთახებში) და გადატვირთული სამუშაო გრაფიკი (რომელიც თითქმის არ აძლევს მათ საშუალებას ეურთიერთონ თავიანთ კოლეგებს), შესაძლოა იზოლაციის განცდა გაუჩინოს მასწავლებლებს [3]. დეპერსონიზაცია შესაძლოა დაცვითი მექანიზმიც გახდეს, როგორც ამას აღწერენ თავად მასწავლებლები, რომელთა ცინიკური შეხედულებები მოსწავლეებზე და სწავლებაზე მათ საშუალებას აძლევს დარჩნენ პროფესიაში, თუმცა შესუსტებული უნარებით [15]. დეპერსონიზაცია, ერთის მხრივ, იცავს მასწავლებელს, ხოლო მეორეს მხრივ, მას შეუძლია გააღრმავოს იზოლაცია და გააძლიეროს პროფესიული გამოფიტვის რისკი.

ჩატარებული კვლევების შედეგების მიხედვით, ძლიერი გამოფიტვის რისკის მქონე მასწავლებლები თავიანთ სამუშაოს უყურებენ როგორც ფუჭსა და შეუთავსებელს იმ იდეალებთან, ან მიზნებთან, რომლებიც მათ დაისახეს, როდესაც დამწყები მასწავლებლები იყვნენ [6]. სხვა კვლევები მიუთითებენ როლურ კონფლიქტზე და როლის ბუნდოვანებაზე, რაც მჭიდრო კორელაციაშია გამოფიტვასთან [12].

ლეკომპტმა და დვორკინმა [25] განავითარეს „გამოფიტვის“ ცნება და განიხილეს იგი, როგორც როლთან დაკავშირებული გაუცხოების უკიდურესი ტიპი-ფოკუსირებული საკუთარი საქმიანობის უახრობის განცდაზე. ეს განსაკუთრებით ეხება მასწავლებლის უნარს წარმატებით გაუგოს მოსწავლეებს. იგივე შედეგი დაადასტურა ფარბერმაც [15]. ლეკომპტმა და დვორკინმა მიუთითეს ძალაუფლების უქონლობაზე, რაც, თავის მხრივ, სტრესს იწვევს. ფიზიკური და გონებრივი ძალების ამოწურვა ძლიერდება იმის გამოც, რომ მასწავლებლებისადმი მოლოდინები განუწყვეტლივ იცვლება ან ეწინააღმდეგება ადრე არსებულ შეხედულებებს. ეს ფაქტორი მრავალ მკვლევარს აქვს აღნიშნული [6] [5] [22] [14] [41].

მასლანისა და სხვა მკვლევარების თვალთახედვით გამოფიტვა ხდება მაშინ, როდესაც დიდი სტრესის ქვეშ მყოფი ადამიანები ემოციურად ინდიფერენტულნი ხდებიან სამუშაო გარემოს მიმართ. გრძნობენ, რომ მათ საქმიანობას სარგებლობა არ მოაქვს იმათთვის, ვისთვისაც მუშაობენ და ვის დახმარებასაც ცდილობენ და არც საკუთარი თავისთვის. იწყებენ თავიანთი კლიენტების, პაციენტებისა თუ მოსწავლეების დადანაშაულებას იმაში, რომ კლიენტები ვერ ვითარდებიან, პაციენტები ვერ ჯანმრთელდებიან, მოსწავლეები ვერ სწავლობენ და პროფესიული მიღწევებიც ამის გამო არ აქვთ.

სხვა მკვლევარები, მათ შორის ფაინსი [31] გამოფიტვაში ხედავდა უსაგნობის განცდასთან დაკავშირებულ ეგზისტენციალურ კრიზისს. პროფესიონალები თავიანთ სამუშაოს უშუალოდ უკავშირებენ საკუთარ თვითშეფასებას. პირობები, რომლებიც საკუთარი საქმიანობის ღირებულების პიროვნულ შეფასებას დაბლა წევს, ამავე დროს, თვითშეფასების დაწევასაც განაპირობებენ. „რატომ ვაკეთებ ამას?– კითხვა ასახავს საკუთარ თავში დაეჭვებას და ყოფიერების კრიზისს.

გამოფიტვის შესწავლისას გამოიყოფა ორი ძირითადი მიმართულება: ფსიქოლოგიური და სოციოლოგიური. ფსიქოლოგიურ ხედვაში ერთ ელემენტზე ყველა თანხმდება - გამოფიტვა განიხილება, როგორც სტრესთან გამკლავების უუნარობა. მკურნალობას ხედავენ იმაში, რომ დაეხმარონ პიროვნებას სტრესის დაძლევის სტრატეგიების დაუფლებაში. ფსიქოლოგები გამოფიტვის მსხვერპლთ ურჩევენ სცადონ სხვადასხვა კლინიკური მეთოდების გამოყენება, დაწვეული სტრესის მართვით [8] [39] [19] [31] და დამთავრებული ჰოლისტური ჯანმრთელობის პროგრამებით [42], როგორებიცაა იოგა, სუნთქვითი ვარჯიშები, დასვენება, ძილი. სოციოლოგები გამოფიტვას ცოტა სხვაგვარად ხედავენ და მიიჩნევენ მას გაუცხოების ფორმად, რომელშიც შედის სიმენის [34] [35] [36] მიერ აღწერილი განზომილებები: „უღონობა, უსაგნობა, ნორმების არარსებობა, იზოლაცია და გაუცხოება“. მათი აზრით, გაუცხოებას ორგანიზაციული და სოციალური ფესვები აქვს და მასთან გამკლავება შეიძლება არა სტრესის დაძლევის ტექნიკებით, არამედ სტრუქტურულ ცვლილებებთან გატარებით. სტრესი აქაც მთავარი ფაქტორია გამოფიტვის ჩამოყალიბებაში, ისევე როგორც ფსიქოლოგიურ მოდელებში, მაგრამ გადაწვის გამომწვევ მიზეზებს სკოლის ან განათლების სისტემის ორგანიზაციის სტრუქტურის შიგნით ეძებენ [12] [11] [25] [13]. როდესაც

მასწავლებელს არ შეუძლია გაარკვიოს ორგანიზაციაში თავისი როლი პასუხისმგებლობათა და მოლოდინთა მხრივ, მას უნდება უმწიფობის განცდა [37], რასაც მალე მოსდევს ყოფის უაზრობის განცდა. შემდეგ იწყება ადამიანის იზოლაცია სოციალური ურთიერთობებიდან, გაუცხოება და ჩნდება კითხვა - ღირს თუ არა ამ ორგანიზაციაში დარჩენა. გამოფიტული პროფესიონალები გრძნობენ, რომ ორგანიზაცია, სადაც მუშაობენ, ხასიათდება დაუდგენელი ნორმებით. იგრძნობა, რომ წესები ან არ არსებობს, ან მათი მიყოლა დისფუნქციურია. სპარკსი და ჰამონდი [38] აღნიშნავენ, რომ ასეთ მდგომარეობაში მყოფი პროფესიონალები მიუთითებენ მათ ორგანიზაციებში წესების დაუცველობასა და მათ გაუმჭირვალობაზე.

ამგვარად, გამოფიტვასთან გამკლავების მიზნით, ფსიქოლოგი იძლევა რეკომენდაციებს სტრესის დაძლევის უნარების განვითარებასთან, სოციოლოგი კი – სკოლაში ადმინისტრაციის ქცევის სტილისა და მართვის შეცვლასთან დაკავშირებით.

გამოფიტვასა და სტრესს შორის მჭიდრო ურთიერთკავშირია. სპეციფიკური სტრესორები (მაგ. როლური კონფლიქტი, ბუნდოვანება, გადაჭარბებული სტიმულაცია) იწვევს სტრესს მოკლე ხნით, მაგრამ დროის უფრო ხანგრძლივ მონაკვეთში აკუმულირების ეფექტს წარმოქმნიან, რასაც გამოფიტვამდე მივყავართ [4] [7] [18] [19]. გამოფიტვა ხანგრძლივი სტრესის შედეგია. სტრესი იქიდან მომდინარეობს, რომ მასწავლებელი ხვდება მის ხელთ არსებული რესურსები სტრესთან გამკლავებისთვის არ არის საკმარისი და ადეკვატური. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სტრესორები (სამუშაოს მოთხოვნები) გადაწონის რესურსებს. მაგ. „მასწავლებლებს ყოველდღიურად უხდებათ მოსწავლეებით გადავსებულ კლასებში მუშაობა, პოტენციურად სტრესის გამომწვევი ურთიერთობა მშობლებთან, ადმინისტრაციასთან, სხვა მასწავლებლებთან, ამასთან ერთად, აქვთ სხვა სამსახურებთან შედარებით დაბალი ხელფასი და სკოლის ბიუჯეტიც წლიდან წლამდე მცირდება. ამავე დროს, ევალებათ უზრუნველყონ, რომ მოსწავლეები შეესაბამებოდნენ სულ უფრო და უფრო მზარდ მკაცრ სტანდარტებს" [43].

მასწავლებლის გამოფიტვას მნიშვნელოვნად განაპირობებს ისიც, რომ ახალგაზრდა მასწავლებლებს არასაკმარისი დახმარებას უწევენ მენტორობის თვალსაზრისით.

გამოფიტვის გამომწვევი ძირითადი მიზეზები შემდეგია: 1. პიროვნული თვისებები-ფსიქოლოგიური, ემოციური და ფიზიკური პროფილი, 2. სოციალური ფაქტორი-ოჯახი, ახლო წრე და ა.შ. 3. ორგანიზაციული ფაქტორი - სამსახური, თანამშრომლები, მოვალეობების არასწორი გადანაწილება და სხვა.

ამრიგად, შეიძლება დავასკვნათ, რომ პროფესიონალური გამოფიტვა – ეს არის სინდრომი, რომელიც ქრონიკული სტრესული მდგომარეობიდან მომდინარეობს და მას ადამიანის ენერგეტიკული რესურსების გამოფიტვა ახასიათებს. ის შინაგანად დაგროვილი უარყოფითი ემოციებით იწყება, რომლებიც ვერ პოულობენ გამოსავალს და ღრმად არიან გამჯდარნი ადამიანში. ყველაზე სახიფათო კი ის არის, რომ ეს პროცესი ნელი ტემპით მიმდინარეობს და ადამიანის შინაგან სამყაროს “ფერფლად” აქცევს ხოლმე. ამ მდგომარეობისას ადამიანს ძალზე უარყოფითი შინაგანი ფონი ახასიათებს, რაც სხვადასხვა სახით იჩენს თავს გარე სამყაროში. ადამიანი პროფილი შინაგანი დაურწმუნებლობით და დაუკმაყოფილებლობით ივსება, რაც მის ქცევაში და საუბარში გამოიხატება ხოლმე. რა თქმა უნდა, ეს ქვეცნობიერი პროცესია, რომელიც, შესაძლებელია, სავალალო შედეგითაც დასრულდეს, თუ ამ მდგომარეობას ცნობიერი ბრძოლა არ შეაგებეს.

მასწავლებლის გამოფიტვის სიმპტომებია: წუხილი და იმედგაცრუება, არაპროდუქტული მუშაობა, ცუდი პიროვნებათშორისი ურთიერთობები სამსახურსა და სახლში [43]. მასწავლებლის სტრესმა, რომელიც შემდეგ შესაძლოა გამოფიტვაში გადაიზარდოს, სხვადასხვა ფორმა შეიძლება მიიღოს [5]. რამდენიმე კვლევაში [5] [22] [23] [41], აღწერილია მისი ადრეული სიმპტომები-დაღლილობა, შეუძლოდ ყოფნა, უძილობა, ნეგატიური დამოკიდებულება სამუშაოს, კოლეგების, კლიენტების მიმართ, აგრესიული (აუტოაგრესიული) განცდები და განზრახვები, უგუნებობა და მასთან დაკავშირებული ემოციები –ცინიზმი, პესიმიზმი, დეპრესია, დაურწმუნებლობის და უსუსურობის განცდა. მასწავლებელს: ეზარება სამსახურში წასვლა და აცდენს დღეებს; უჭირს ამოცანებზე კონცენტრირება; აქვს განცდა, რომ სამსახურებრივი დატვირთვა ზედმეტად დიდია,

დავადებები - არადექვატური; მასწავლებელი არ ურთიერთობს კოლეგებთან ან კონფლიქტური ურთიერთობა აქვს თანამშრომლებთან; სკოლის მიმართ ზოგადად გაღიზიანებულია; აწუხებს უძილობა, კუჭ-ნაწლავის მოქმედებასთან დაკავშირებული პრობლემები, თავის ტკივილები ან არითმია; აღარ აქვს უნარი კომპეტენტურად იმოქმედოს სტრესულ სიტუაციებში.

გამოფიტვაზე ჩატარებული კვლევებიდან ჩანს, რომ მისგან დაზღვეული არავინაა, იმუნიტეტი ვერავის ექნება. გამოფიტვა შეიძლება დაემართოს მასწავლებლებს, ადმინისტრატორებს, ექიმებს, ლიდერებს, მოსამსახურეებსა და რელიგიის მსახურებსაც კი. როგორც ცნობილია, ზოგჯერ სტრესი შეიძლება პოზიტიურიც კი იყოს ადამიანის მდგომარეობისთვის. გამოფიტვის შემთხვევაში კი აქცენტი გადადის სტრესის ნეგატიურ მხარეზე-დისტრესზე, რომელსაც მიყვარათ გამოფიტვამდე.

სისტემური კვლევა მასწავლებლის პროფესიული გამოფიტვის შესახებ ჯერ კიდევ საწყის სტადიაშია. შვაბმა და ივანიცკიმ [33] თავიანთ კვლევაში აღმოაჩინეს, რომ მხოლოდ გარკვეული პიროვნული და კონტექსტუალური ცვლადებია კორელაციაში მასწავლებლის გამოფიტვასთან. მას განაპირობებს ორგანიზაციული მახასიათებლები: სტრესული სამუშაო პირობები, მოსწავლეები ქცევითი პრობლემებით, პრესტიჟის მოთხოვნილების დაუკმაყოფილებლობა, სოციალიზაციის დაბალი დონე, ერთ მასწავლებელზე მოსწავლეთა სიმრავლე, არასაკმარისი რესურსები, კოლეგებთან ურთიერთობის, სოციალური მხარდაჭერის დეფიციტი და სხვა.

ინდივიდუალური ცვლადებიდან მნიშვნელოვანია, როგორც დემოგრაფიული ცვლადები: (ასაკი, სქესი, ოჯახური მდგომარეობა), ისე პიროვნების სტრუქტურა: (სტრესის დაძლევის სტრატეგიების ფლობა, თვითშეფასების განცდა), დადასტურებულია გამოფიტვის კავშირი ნევროტიზმთან, ინტროვერსიასთან და ფსიხოტიზმთან. პიროვნული მახასიათებლის დიდი ხუთეულიდან ემოციური გამოფიტვა კორელაციაშია ისეთ საბაზისო ფაქტორებთან, როგორიცაა ნევროტიზმი, შეთანხმებისადმი მიდრეკილება და კეთილმოსურნეობა, ხოლო დეპერსონალიზაცია-შეთანხმებისადმი მიდრეკილებასთან.

გამოფიტვაში განსხვავებები არ აღმოჩნდა, როდესაც მასწავლებლები დააჯგუფეს იმის მიხედვით, თუ რამდენ წელს ასწავლიდნენ, სად ასწავლიდნენ (ქალაქის, გარეუბნის თუ სოფლის სკოლებში), დაოჯახებულები იყვნენ, დაოჯახებულები შეიღებოთ თუ მარტოხელები, ჰქონდათ ბაკალავრის, მაგისტრის თუ უფრო მაღალი აკადემიური ხარისხი. განსხვავებები აღმოჩნდა გენდერული თვალსაზრისით, რომელ კლასს ასწავლიდნენ და მასწავლებელთა ასაკის მიხედვით. ახალგაზრდა მასწავლებლებს უფრო ინტენსიური განცდები ახასიათებდათ [2] [33]. ეს შედეგები სხვა პროფესიის მუშაკების გამოკითხვის შედეგების მსგავსია [29].

მასწავლებლის დეპერსონალიზაციის გრძნობასთან კავშირში აღმოჩნდა სქესი და ის, თუ რომელ კლასს ასწავლის. მამაკაც მასწავლებლებს უფრო ნეგატიური დამოკიდებულება ჰქონდათ მოსწავლეების მიმართ, ვიდრე ქალ მასწავლებლებს. საშუალო სკოლის მასწავლებლებს უფრო ნეგატიური დამოკიდებულება ჰქონდათ, ვიდრე დაწყებითი სკოლის მასწავლებლებს [33]. დაწყებითი სკოლის მასწავლებლებს უფრო მაღალი ჰქონდათ მიღწევის მოთხოვნილებები, ვიდრე საშუალო სკოლის მასწავლებლებს. ანდერსონის [2] კვლევაში შესწავლილ იქნა დამოკიდებულება გამოფიტვასა და საბაზისო მოთხოვნილებების დაუკმაყოფილებლობის განცდას შორის. დაუკმაყოფილებლობა ჩნდება მაშინ, როდესაც პიროვნებას ეუფლება განცდა, რომ ორგანიზაციის მუშაობა შეუსაბამოა მის ფიზიოლოგიურ, უსაფრთხოების, სოციალურ, თვითრწმენის და თვითაქტუალიზაციის მოთხოვნილებებთან. ანდერსონმა შენიშნა, რომ იმ ორგანიზაციებში, სადაც არ ხდებოდა აღიარებისა და თვითაქტუალიზაციის მოთხოვნილებათა დაუკმაყოფილება, უფრო მეტად იყო გამოხატული მასწავლებლის გამოფიტვა. მაკინტიარმა [30] გამოიკვლია კავშირი მასწავლებლის კონტროლის ღოკუსსა და გამოფიტვის ასპექტებს შორის. კონტროლის შინაგანი ღოკუსის მქონე მასწავლებლები გრძნობენ, რომ ხელთ უპყრიათ თავიანთ ცხოვრებაში მიმდინარე მოვლენების სადავეები. მათ, ვისაც კონტროლის გარეგანი ღოკუსი აქვთ, ფიქრობენ, რომ იღბლიანობა, ბედი, შანსი ან „ძლიერი ამა ქვეყნისანი“ მართავენ მოვლენებს. კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ კონტროლის გარეგანი ღოკუსის მქონე მასწავლებლები, უფრო მეტად ექვემდებარებიან გამოფიტვას, ვიდრე კონტროლის შინაგანი ღოკუსის მქონენი.

გამოფიტვა, როგორც რეაქცია გახანგრძლივებულ, მაღალი დონის სტრესზე, საბოლოოდ მთავრდება გაუცხოებით და ნაკლები მზრუნველობით, მეტიც, ხშირად მექანიკური მუშაობით, გადაქანცვით [16].

გამოფიტვის პრევენცია მასთან ბრძოლის ყველაზე კარგი სტრატეგიაა. მასწავლებლებს მეტი კონტროლი უნდა ჰქონდეთ გარემოზე და მეტ რესურსებს ფლობდნენ, რომ გაუმკლავდნენ იმ მოთხოვნებს, რასაც მასწავლებლობა გულისხმობს. ეს უფრო მეტ შედეგს იძლევა, ვიდრე გამოფიტვის გამოვლენის შემდეგ ჩატარებული ინტერვენციები.

ჩატარებული კვლევები ძირითადად ეძღვნება გამოფიტვის წყაროებსა და მის შედეგებს, ნაკლები რაოდენობის კვლევები ეხება გამოფიტვასთან გამკლავების სტრატეგიებს. ამასთანავე ეს კვლევები გვთავაზობენ ორგანიზაციებში არსებულ სტრესის შემამცირებელ პროგრამებს, რომელთა შორის ცოტა თუ ეხება განათლების სფეროში მომუშავეებს.

გამოფიტვასთან გასამკლავებლად სხვადასხვა სტრატეგიებიდან ყველაზე წარმატებულ სტრატეგიებად მიიჩნევა სტრესის შესახებ ინფორმირებულობა, ფიზიოლოგიური ტრენინგები, გარემოს შეცვლა და გონების კონტროლი.

სტრესთან და გამოფიტვასთან გამკლავების წარმატებული პროგრამების უმეტესობა იწყებოდა მონაწილეებისათვის სტრესისა და გამოფიტვის შესახებ ცოდნის მიწოდებით. სესიები ტარდებოდა დაცულ, მშვიდ გარემოში. მონაწილეებს აწვდიდნენ ინფორმაციას გამოფიტვის ბუნების, ნიშნების, მიზეზებისა და სიმპტომების შესახებ. ამ ეტაპის შემდეგ იწყებოდა უფრო თანამშრომლობითი მეთოდებით მუშაობა, რაც ეხმარებოდა მონაწილეებს განესაზღვრათ, ამოეცნოთ და გაეგოთ სტრესის წარმომავლობა, დაკვირვებოდნენ იმ ფიქრებს, რომლებიც ფიზიოლოგიურსა და ემოციურ რეაქციებს იწვევდა, ამოეცნოთ ეს რეაქციები, როგორც სტრესის მანიშნებლები, სისტემატურად შეეფასებინათ სტრესის გამომწვევი მოვლენები სამსახურში და სტრესის გამომწვევი მავნე აზრები ჩაენაცვლებინათ უფრო რაციონალური აზრებით.

პროგრამების მონაწილეებს ასევე სთავაზობდნენ სტრესის დაძლევის ფიზიოლოგიური სტრატეგიების სწავლას, როგორებიცაა: ბიოუკუკავშირი, კუნთების დაჭიმულობის, ნაწლავების მოქმედების, სისხლის მოძრაობის, სუნთქვისა და გულისცემის ელექტრონული ხელსაწყოებით გაზომვა და იმ ტექნიკების სწავლება, რომლებითაც შეიძლება მათი კონტროლი; კუნთების მოდუნება, აუტოტრენინგი, ფოკუსირებული მედიტაცია; სუნთქვითი ტექნიკები რელაქსაციისათვის; ასევე აერობიკა, ველოსიპედით ვარჯიში, ცურვა ან სირბილი.

პროგრამის მონაწილეებს ასევე სთავაზობენ სტრესის დაძლევის სიტუაციური სტრატეგიების დაუფლებას – როგორ შეცვალონ თავიანთი რეაქცია სტრესულ სიტუაციებში ან შეცვალონ სამუშაო გარემო. ისინი ითვისებენ თავდაჯერებულობის, თანამშრომლობის, სტრესული სიტუაციების შეცვლის ტექნიკებს.

გამოფიტვასთან გამკლავების მნიშვნელოვანი ნაწილია აგრეთვე სტრესის დაძლევის კოგნიტური სტრატეგიების შესწავლა: დესტრუქციული აზრების ჩანაცვლება კონსტრუქციული, რეალისტური აზრებით; ბარიერების ამოცნობა, პირად ღირებულებებთან გააზრება, მიზნების დასახვა; დროის განაწილების და პრიორიტეტების განსაზღვრის, პრობლემის გადაჭრის უნარ-ჩვევების დაუფლება, ემოციების მართვა, ცხოვრებისეულ ცვლილებებთან გამკლავების უნარ-ჩვევები და სხვა.

ამგვარი პროგრამების განხორციელების შედეგად ძლიერდება ურთიერთდახმარება, მიღწევის მოთხოვნილება, მცირდება სომატური ჩივილები, სამსახურებრივი სტრესი, როლის ბუნდოვანება და საბოლოოდ, სამსახურით კმაყოფილების ხარისხი იზრდება.

მეცნიერები სტრესის დაძლევის საუკეთესო საშუალებად პრობლემებზე (სტრესის გამომწვევი მიზეზებზე) ორიენტირებულ მიდგომას გვთავაზობენ, კერძოდ, ასეთ სტრატეგიებს:

- თუ გამოფიტვა სამუშაოს სპეციფიკიდან მომდინარეობს, ყოველნაირად ეცადეთ სიტუაციის გამოსწორება პრობლემების თანმიმდევრული გადაჭრით.

- შეეცადეთ დაკავდეთ რაიმე განსხვავებული საინტერესო საქმიანობით, როგორცაა – სპორტი, შემოქმედება, რაიმე ჰობი.
- ეცადეთ გამოიმუშაოთ სტრესის პოზიტიური დაძლევის უნარები – სიძნელეებისადმი პოზიტიური დამოკიდებულება, პასუხისმგებლობა, მაღალი თვითშეფასება, ოპტიმიზმი, ინიციატიურობა.
- ეცადეთ იცხოვროთ საკუთარი და არა სხვისი ცხოვრებით. ეს არ არის „ეგოიზმი“, უბრალოდ დაეხმარეთ სხვას ბუნებრივად, როდესაც ამის მოთხოვნილება (ინტერესი) გიჩნდებათ, და არა მაშინ, როდესაც ძალაუნებურად გიწევთ ამის გაკეთება.
- ეცადეთ გამიჯნოთ სამსახურის სამყარო და პირადი სამყარო. მაგალითად, შინ დაბრუნებული ამერიკელები სახლის ზღურბლზე ღრმად შეისუნთქავენ და იფეროხავენ “სამსახურს” – ეს მიდგომა, ერთი შეხედვით, ძალზე პრიმიტიული და არაბუნებრივია ჩვენი მეტალობისტის, მაგრამ ზოგ შემთხვევებში იგი “მუშაობს”.
- მონიტორინგის და გამოფიტვის აცტივების საუკეთესო საშუალებაა ზემოცანის დასახვა და სამუშაოს მიმართ შემოქმედებითი მიდგომა – სიახლის შეტანა, საკუთარი ინიციატივა და ა.შ.
- კარგ შედეგებს იძლევა სუნთქვითი ვარჯიშები, რელაქსაცია და პოზიტიური ვიზუალიზაცია
- გამოფიტვის ეფექტის თავიდან ასაცილებლად მნიშვნელოვანია შრომის დოზირება. უნდა ისწავლოთ სამუშაოს დროული დამთავრება.
- სტრესის დროს ალკოჰოლის, მედიკამენტის და თამბაქოს გამოყენება მყარ შედეგს არ იძლევა და მხოლოდ ილუზორულ, დროებით შეებას გვაძლევს. არც ერთი არ გამოიყენოთ დარდის ან ბრაზის გასაქარწყლებლად.
- გაუზიარეთ თქვენი განცდები კოლეგას, ოჯახის წევრს, პრობლემა ანალიზის საგანად აქციეთ.
- მიეცით თავს უფლება იოცნებოთ! შექმენით რაც შეიძლება მეტი პოზიტიური ხატები. პოზიტიურ ხატს რეალურ ცხოვრებაზე ზემოქმედება შეუძლია.
- ხშირად მიმართეთ ე.წ. „ტაიმა-აუტს“ (მცირე შესვენებებს მუშაობის პროცესში) – შეეცადეთ გადართოთ ფიქრები სამუშაოსგან განყენებულ საკითხებზე.
- სხვადასხვა სახის ტრენინგებში და გასვლით სემინარებში მონაწილეობა კიდევ ერთი საშუალებაა სამუშაოს რუტინისა და გამოფიტვის გადასაღებად[1]

საქართველოში ემპირიული კვლევები მასწავლებელთა პროფესიული გამოფიტვის შესასწავლად არ ჩატარებულა. რასაკვირველია, აღნიშნული ფენომენი ცნობილია, თუმცა მისი მეცნიერული კვლევა მომავლის საქმედ გვესახება.

კვლევის ჰიპოთეზა, მიზანი, მეთოდი და შედეგების ანალიზი

ჩვენს მიერ ჩატარებული იქნა მცირე მოცულობის საპილოტე კვლევა. კვლევის **ჰიპოთეზა** ასეთია: საქართველოში (ისევე, როგორც ყველა სხვა ქვეყანაში, სადაც კი კვლევაა ჩატარებული) მასწავლებელთა გარკვეული ნაწილი პროფესიული გამოფიტვის სიმპტომებით უნდა ხასიათდებოდეს. კვლევის მიზანი იყო: 1. მოგვეპოვებინა პირველადი მონაცემები, თუ რა დონეზე ახასიათებთ ჩვენს პოპულაციაში მასწავლებლებს გამოფიტვის სიმპტომები; 2. რა დონეზე ფლობენ ისინი სტრესის პროაქტიული/პოზიტიური დაძლევის უნარს; 3. მოგვეხდინა აღნიშნული საკითხების საკვლევად შემოთავაზებული ორი ყველაზე ცნობილი მეთოდის შემცირებული ვერსიის ადაპტაცია-აპრობირება:

1.K.Maslach-Teacher Burnout Inventory (5 ქულიანი სკალა)

2.E. Greenglass-Proactive Coping Inventory (4 ქულიანი სკალა)

მასწავლებელთა პროფესიული გამოფიტვის კითხვარის დებულების ნიმუში: „გრძნობთ თუ არა, რომ დაქანცული, ფიზიკური და ემოციური რეაქციებისგან დაცლილი ხართ?“:

სტრესის პროაქტიული დაძლევის დებულების ნიმუში: დარწმუნებული ვარ, შევძლებ, წარმატებით ვასწავლო საგანთან დაკავშირებული ყველა საკითხი რთულ მოსწავლეებსაც კი.

პროცედურა: გამოკითხვა ჩატარებული იქნა რამდენიმე ტრენერის მიერ მასწავლებელთა სასერტიფიკაციო გამოცდებისთვის მოსამზადებელ ტრენინგებზე. გამოკითხვაში ნებაყოფლობით მონაწილეობდა დედაქალაქისა და რეგიონების 85 მასწავლებელი.

მიღებული შედეგები წარმოდგენილია ცხრილებში.

ცხრილი 1. გამოფიტვის კითხვარის შედეგები

ცვ რაოდენობა	გამოფიტვა არ ახასიათებს	გამოფიტვის მცირე ნიშნები	გამოფიტვის რისკის ქვეშაა	გამოფიტვის მძიმე ფორმა	გამოფიტვის უმძიმესი ფორმა
85	3 (4%)	50 (59%)	32 (37%)	0	0

ცხრილი 2. სტრესის დაძლევის კითხვარის შედეგები

ცვ რაოდენობა	სტრესის პროაქტიური დაძლევის მაღალი დონე	სტრესის პროაქტიური დაძლევის საშუალო დონე	სტრესის პროაქტიური დაძლევის დაბალი დონე
85	61 (72%)	24 (28%)	0

მონაცემებიდან ჩანს, რომ გამოკითხულ მასწავლებელთა უმეტესობა თვლის, რომ ახასიათებთ გამოფიტვის მცირე ნიშნები (59%) ან რისკის ჯგუფშია (37%), გამოფიტვის გამოხატული და მძიმე ფორმა არ გამოვლინდა. ასევე, მხოლოდ 4% მიიჩნევს, რომ გამოფიტვის სიმპტომებს სულ არ გრძნობენ. სტრესის დაძლევის პროაქტიულ სტრატეგიების მაღალ დონეზე ფლობას ადასტურებენ ჩვენს მიერ გამოკითხული პედაგოგების 72%, ხოლო საშუალო დონეზე – 28%. ამ ორ მახასიათებელს შორის ლოგიკური ურთიერთმიმართება გამოვლინდა: მასწავლებელთა უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ გამოფიტვისაგან თავდაცვის (სტრესის პროაქტიური დაძლევის ამ უმნიშვნელოვანეს) უნარს მაღალ ან საშუალო დონეზე ფლობს, შესაბამისად, ისინი გადაწვის მცირე საშიშროების (59%) ან, ყველაზე ცუდ შემთხვევაში, რისკის ჯგუფში (37%) აღმოჩნდნენ.

მიღებული შედეგები არსებითად განსხვავდება ზემოთ აღნიშნულ სხვადასხვა ქვეყნებში ჩატარებული კვლევის მონაცემებისგან და არ ადასტურებს ჩვენს პიპოთეზას-საქართველოში მასწავლებელთა გარკვეული ნაწილი გამოფიტვის სიმპტომებით უნდა ხასიათდებოდეს.

რა შეიძლება ითქვას ამ მწირი, მაგრამ საინტერესო მონაცემების მიხედვით? პირველყოფლისა უნდა აღინიშნოს, რომ ჩვენი მოლოდინი განსხვავებული იყო. დღეს, როდესაც პედაგოგები უკიდურესად მცირე ანაზღაურების პირობებში ურთულესი რეფორმების გატარებას ცდილობენ და, ამავე დროს, მძიმე სტრესულ მდგომარეობაში არიან მოსალოდნელი სასერტიფიკაციო გამოცდების და სამსახურის დაკარგვის, სასწავლო მასალის დიდი მოცულობის, სირთულისა და დროის შეზღუდულობის გამო, ველოდით, რომ მათი უმრავლესობა, საუკეთესო შემთხვევაში, გამოფიტვის რისკის ჯგუფში მოხვდებოდა. სტრესის დაძლევის პროაქტიული სტრატეგიის გამოყენების თვალსაზრისითაც შედეგები მოსალოდნელზე მაღალი აღმოჩნდა. გამოდის, რომ დღეს ჩვენს მიერ გამოკითხული მასწავლებლების უმრავლესობა საკუთარ ფსიქო-ფიზიკურ მდგომარეობას კარგად ან დამაკმაყოფილებლად აფასებს და შესაბამისად, სტრესსაც ეფექტიანად უმკლავდება. ამ მონაცემთა სანდოობა შესაძლოა ეჭვქვეშ არ დაგვეყენებია, რადგან ტრენინგებში და შესაბამისად გამოკითხვაშიც მონაწილეობდა მასწავლებელთა დიდი არმიიდან ყველაზე მოტივირებული და გამბედავი შემადგენლობა, რიმდენიც ზრუნავენ განვითარებაზე და დიდი შიშის მიუხედავად, ბედავენ კიდევ გამოცდაზე გასვლას, რომ არა შემდეგი გარემოება: ტრენინგების ჩატარების დროს

(მასწავლებლებთან უშუალო გასაუბრებისას) უმეტესობას აშკარად აღენიშნებოდა ჩივილები, რომელიც გამოფიტვის სიმპტომატიკას მიეკუთვნება: რომ უჭირთ ამოცანებზე კონცენტრირება, გრძნობენ, რომ სამსახურებრივი დატვირთვა ზედმეტად დიდია და აქვთ განცდა, რომ მოთხოვნები არადექტაურია; გამოცდები ზედმეტია და გადაღლილობის გამო სწავლაც უჭირთ, სიამოვნებით გავიდოდნენ პენსიაზე, რომ არა მისი სიმცირე, სვამდნენ უამრავ შეკითხვას, თუ როგორ უნდა მოიქცნენ ამა თუ იმ კრიტიკულ სიტუაციაში, რომლებსაც მიზეზთა გამო ვერ უმკლავდებიან. ბევრი მათგანი დიდ სინანულს გამოთქვამდა, რომ მათი შრომა დაუფასებელია მოსწავლეების, მათი მშობლებისა და, ზოგადად, საზოგადოების მხრიდან, ჯანმრთელობა შესწირეს პროფესიას, რომელიც დღეს არაპრესტიჟული გახდა და ა.შ.

განვიხილოთ კვლევაში გამოყენებული კითხვარების რამდენიმე კონკრეტული შეკითხვა/დებულება და მასზე გაცემული პასუხები:

მასწავლებელთა გამოფიტვის კითხვარის №11 კითხვა: “სამსახური თქვენში ერთგვარ იმედგაცრუებას იწვევს?” დადებითად პასუხობს გამოკითხულთა მხოლოდ 2%. შეკითხვა №12: “გრძნობთ თუ არა, რომ ორგანიზაციული პოლიტიკა ან ბიუროკრატია ხელს გიშლით კარგად მუშაობაში?” დადებითად პასუხობს გამოკითხულთა 10%.

სტრესის პროაქტიული დაძლევის დებულება №1: “დარწმუნებული ვარ, შევძლებ წარმატებით ვასწავლო საგანთან დაკავშირებული ყველა საკითხი რთულ მოსწავლეებსაც კი”. 85% ამბობს, რომ ამაში დარწმუნებულია ან სრულად დარწმუნებულია. დებულება №8: “დარწმუნებული ვარ შემოიძლია შემოქმედებითად გაუმკლავდე სისტემის შეზღუდვებს (ბიუჯეტის შეკვეცა, სხვა ადმინისტრაციული პრობლემები) და გავაგრძელო კარგად სწავლება”. გამოკითხულთა 67% ამბობს, რომ უმკლავდება ან სრულად უმკლავდება ბიუროკრატიულ სირთულეებს და ეფექტიან სწავლებას ახერხებს.

მიღებული შედეგები გვაფიქრებინებს, ხომ არა გვაქვს საქმე ისეთ შემთხვევასთან, როდესაც მოსალოდნელი გამოცდებით, სამსახურის დაკარგვის, არასათანადო კომპეტენტურობის გამოვლენის შიშით გამოწვეული სტრესი, გადაჭარბებული მობილიზების და დაძაბულობის მიზეზი ხდება, რაც, შესაძლოა არადექტაურს ხდის მასწავლებელთა თვითშეფასებას ან იძულებულს ხდის, არ იყოს ბოლომდე გულწრფელი. ეს გარემოება ხომ არ განაპირობებს შედარებით „სიმშვიდეს“- ასახულს კვლევის მონაცემებში? საკვლევა შემდეგი საკითხიც - ხომ არა გვაქვს საქმე ე.წ. აკუმულირების ცნობილ ეფექტთან, რაც იმას გულისხმობს, რომ ასეთ გადაჭარბებული სტიმულაციის პირობებში მიღებული მონაცემები ამ მომენტში სწორად ასახავს ვითარებას, მაგრამ შესაძლებელია, მისი გრძელვადიანი შედეგი არც თუ სასურველი აღმოჩნდეს და მოგვიანებით გამოფიტვა გამოიწვიოს. რასაკვირველია, ეს საკითხი საგანგებო ღონისძიებურ კვლევას მოითხოვს.

ტრენინგის მონაწილე მასწავლებლებთან ჩატარებული იქნა კიდევ ერთი გამოკითხვა: რესპოდენტებს ვთხოვდით დაესახელებინათ ის ფაქტორები, რომლებიც, მათი აზრით, განაპირობებს მათ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას. სულ გამოკითხული იქნა 300-მდე მასწავლებელი. ყველაზე ხშირად დასახელებულ იქნა შემდეგი ფაქტორები (ფაქტორები დალაგებულია სისშირის მიხედვით, პირველ ადგილზე – ყველაზე ხშირად დასახელებული ფაქტორი და ა.შ.): მატერიალური კეთილდღეობა და მასწავლებელთა სოციალური დაცვა, ჰარმონია ოჯახში, ჯანმრთელობა, სტაბილურობა სამსახურში და წარმატება კარიერაში, მშვიდობა ქვეყანაში, სამართლიანობა, კეთილგანწყობილი ურთიერთობები, თავისუფლება და რწმენა. უნდა აღინიშნოს, რომ ამ ფაქტორებიდან მასწავლებლები ყველაზე მეტად განიცდიან მატერიალური კეთილდღეობის, ჯანმრთელობის, სოციალური დაცვის და სტაბილურობის განცდის ნაკლებობას, აღნიშნავენ, რომ მუდმივი შიში აქვთ არ დაეკარგოთ სამსახური, რის გამოც მათი ცხოვრება დაძაბულია და, როგორც ერთი მათგანი ამბობს: „სულ დაძაბულ მდგომარეობაში ვგრძნობ თავს“.

მიღებული მონაცემები მრავალ კითხვაზე უფრო კვალიფიციური პასუხის გაცემას მოითხოვს და გვარწმუნებს, მივმართოთ მეცნიერულად გაცილებით სანდო კვლევის მეთოდოლოგიას (მეთოდების სრულ და არა შემცირებულ ვარიანტს), როგორც გამოფიტვისა და სტრესის დაძლევის მექანიზმების, ისე ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის კვლევის მიმართულებით. ეს უკანასკნელი უშუალოდ უკავშირდება გამოფიტვის ფენომენის კვლევას. ამასთან ერთად, შერჩეული იქნას

მასწავლებელთა პოპულაციის სხვადასხვა სეგმენტი და არა მხოლოდ ის ნაწილი, ვინც სასერტიფიკაციო გამოცდისთვის ემზადება.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, გამოფიტვის პრობლემა დიდ ყურადღებას საჭიროებს და ადამიანს მასთან ბრძოლის უნარი სჭირდება. გამოფიტვის მდგომარეობა შეიძლება შეფასდეს, როგორც რთული წარმონაქმნი, სადაც სტრესული მდგომარეობების ნამრავლი იგულისხმება. ასეთ სტრესულ მდგომარეობებს თავდაპირველად ყურადღება არ ექცევა და პატარ-პატარა ტვირთებისაგან ერთ ძალზე დიდ, მიიმე ტვირთად გროვდება, რომელსაც ადამიანი გვიან ამჩნევს, ამჩნევს იმ დროს, როდესაც მასთან ბრძოლა უკვე ძალზე ძნელია და მის ტარებას დიდი ძალა სჭირდება. ცნობილია, რომ სტრესი, შესაძლებელია, მეტი მოტივაციისა და პიროვნული ზრდის მთავარ სტიმულად მოგვევლინოს, მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მისდამი სწორ დამოკიდებულებას ვისწავლით [11].

ყოველივე ზემოთ აღნიშნულის გათვალისწინებით, ამჟამად მიმდინარეობს ტესტების სრულ ვერსიებზე მუშაობა. ვიმედოვნებთ, კვლევის შედეგები მეცნიერულად უფრო ზუსტ და საინტერესო ტენდენციებს გამოავლენს. ეს შესაძლებლობას მოგვცემს ადეკვატურად დაიგეგმოს პრევენციის ხერხები მასწავლებელთა პროფესიული გამოფიტვის თავიდან ასაცილებლად. ხოლო საჭიროების შემთხვევაში, ჩარევისა და სარეაბილიტაციო სამუშაოების ეფექტიანი ფორმები დაინერგოს.

ლიტერატურა:

1. ზ.ქარჩავა. პროფესიული ფსიქოფიზიკური გადაწვის პროფილაქტიკის ფსიქოთერაპიული პრინციპები, www.lib.ge, 2009
2. Anderson, M.G. A Study of the differences among perceived need deficiencies, perceived burnout, and select background variables for teachers. Doctoral dissertation, University of Connecticut,. 1980. (Dissertations Abstracts International, April 1981, Vol. 1 41/10, p. 4218-A. University Microfilms International, No. 810672).
3. Bennett, K. P. & LeCompte, M. D. (1990). *The Way Schools Work: A Sociological Analysis of Education*. New York: Longman. ED 324 740
4. Brill, P.B. (1984). The need for an operational definition of burnout. *Family and Community Health*, 6, 12_/24.
5. Brown, M. & Ralph, S. (1998). The identification of stress in teachers. In J. Dunham & V. Varma (Eds.) *Stress in Teachers: Past, Present and Future*. (pp. 37-56) London: Whurr Publishers Ltd.
6. Bullough, Jr., R. V., & Baughman, K. (1997). "First Year Teacher" Eight Years Later: An inquiry into teacher development. New York: Teachers College Press.
7. Caldwell D.S, Dorling E. 1991. Preventing burnout in police organizations. *The Police Chief* April: 156-159.
8. Cedoline, A.J. (1982). *Job Burnout in Public Education: Symptoms, Causes, and Survival Skills*. NY:Teachers College Press.Cherniss, Egnatios, & Wacker 1976;
9. Cunningham, W. J. (1983). Teacher burnout – solutions for the 1980's: A review of the literature. *The Urban Review*, 15(1), 37- 49.
10. Dunham, J. & Varma V. (Eds) (1998). *Stress in Teachers: Past present and future*, (London, Whurr).
11. Dworkin, A.G. (1997). Coping with reform: The intermix of teacher morale, teacher burnout, and teacher accountability. In B. J. Biddle, T.L. Good, and I.F. Goodson. (Eds) *International Handbook of Teachers and Teaching*. London: Kluwer Academic Publishers, 459-498.
12. Dworkin, A. G. (1986). *Teacher Burnout in the Public Schools: Structural Causes and Consequences for Children*. New York: State University of New York Press.
13. Dworkin A, G and Townsend M (1994). Teacher burnout in the face of reform: Some caveats in breaking the mold. In B.A Jones and K. M Borman (Eds) *Investing in schools: Directions for Educational Policy* (pp. 68 -86), Norwood, NJ, Ablex
14. Esteve, J. M. (2000). The transformation of the teachers' role at the end of the twentieth century: new challenges for the future. *Educational Review*, 52(2). EJ 609 284
15. Farber, B. A. (1998). Tailoring treatment strategies for different types of burnout. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, 106th, San Francisco California, August 14-18. ED 424 517
16. Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher*. San Francisco: Jossey-Bass.
17. Freudenberger, H. J. 1974. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
18. Freudenberger H. J. and Richelson G., *Burnout: The High Cost of High Achievement* (Garden City, New York: Doubleday and Company, 1980),
19. Gmelch WH. (1993). *Coping with Faculty Stress*, Vol. 5. Sage: London.
20. Gold Y, Roth RA. (1993). *Teachers Managing: Stress and Preventing Burnout-The Professional Health Solution*. The Falmer Press: London.
21. Gold, Y. (1984). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory in a sample of California elementary and junior high school classroom teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 44: 1009-1016.

21. Haberman, M. (1987). Recruiting and selecting teachers for urban schools. Urban Diversity Series No. 95. New York: Teachers College, ERIC Clearinghouse on Urban Education; Reston, VA: Association of Teacher Educators. (ED 292 942)
22. Hinton, J. W. & Rotheiler, E. (1998). The psychophysiology of stress in teachers, in J. Dunham, & V. Varma (eds.) *Stress in Teachers: Past, Present and Future*. (pp. 95-119) London: Whurr Publishers Ltd.
23. Kyriacou C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
24. Kyriakides, L., Campbell, R.J., & Christofidou, E. (2002). Generating criteria for measuring teacher effectiveness through a self-evaluation approach: A complementary way of measuring teacher effectiveness. *School Effectiveness and School Improvement*, 13 (3), 291-325.
25. LeCompte, M. D., & Dworkin, A. G. (1991). *Giving Up on School: Student Dropouts and Teacher Burnouts*. Newbury Park, California: Corwin Press. ED 340 809
26. Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397- 422
27. Maslach, C., & Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981, 2, 99-113.
28. Maslach, C. Burnout. *Human Behavior*, September 1976, 5 (9), 16-22.
29. Matheny, K. B., Gfroerer, C. A., & Harris, K. (2000). Work stress, burnout, and coping at the turn of the century: An Adlerian perspective. *Journal of Individual Psychology*, 56(1), 74-87
30. McIntyre, T. An investigation of the relationships among burnout, locus of control, and selected personal/professional factors in special education teachers. Unpublished doctoral dissertation, University of Connecticut, 1981.
31. Pines A. 1993. Burnout: an existential perspective. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Schaufeli WB, Maslach C, Marek T (eds). Taylor and Francis: Washington, DC.
32. Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.) (1993), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington, DC:
33. Schwab, R.L., & Iwanicki, E.F. Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly*, Summer 1982, 7(2), 5-17.
34. Schwab, R. L., Jackson, S. E., & Schuler, R. S. 1986. Educator burnout: Sources and consequences. *Educational Research Quarterly*, 10: 14-30.
35. Seeman 1959, Seeman, M. (1959) 'On the Meaning of Alienation'. *American Sociological Review* 24, 783-791.
36. Seeman, M. (1975). Alienation studies. *Annual Review of Sociology* 1, 91-123.
37. Shinn, M. (1982). Methodological issues: Evaluating and using information. In W.S. Paine (Ed.) *Job Stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives*. CA: Sage, 61-82.
38. Sparks, D. and Hammond, J. (1981). *Managing Teacher Stress and Burnout*. Washington, DC: ERIC Clearinghouse on Teacher Education.
39. Swick, K.J. and Hanley, P.E. (1983). *Teacher Renewal: Revitalization of Classroom Teachers*. Washington, DC: National Education Association.
40. Travers, C. J. & Cooper, C. L. (1996). *Teachers Under Pressure: stress in the teaching profession*, (London, Routledge).
41. Troman, G. & Woods, P. (2001). *Primary Teachers' Stress..* New York: Routledge/Falmer.
42. Tuebsing, N.L. and Tubesing, D.A. (1982). The treatment of choice: Selecting stress skills to suit the individual and the situation. In W.S. Paine (Ed.) *Job Stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives*. Beverly Hills, CA: Sage, 155-171
43. Wood, T, McCarthy, Ch. (2000) Understanding and Preventing Teacher Burnout. ERIC Digest. ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education. Washington, DC

Marine Japaridze, Maya Bitsadze, Maya Tsereteli

The factors causing teacher burnout - personal and social characteristics

Resume

The article discusses the essence of the teacher burnout concept, overviews the history of burnout research and identifies the main findings of teacher burnout studies conducted in various countries. The need to carry out similar research with Georgian population has been identified. A pilot, small-scale study has been conducted in Georgia. The study shows that in contrast to the teachers from other countries, most teachers participating in the given study do not think they experience burnout syndrome and believe that they have positive stress coping strategies. To increase the reliability of the data received, the authors plan to conduct a large scale survey using the full version of the research instrument.