

სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის დაძლევის პედაგოგიური პირობები უმცროსი მოზარდობის ასაკში

მაკარაძე ნანა

ასოცირებული პროფესორი

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

ბათუმი, ნინოშვილის/რუსთაველის ქ. N35/32

ანოტაცია:

სტატიაში განხილულია უმცროს მოზარდებში (IV-VI კლასები) სწავლასთან დაკავშირებული სტრესის უარყოფითი გავლენის ნეიტრალიზაციის პედაგოგიური პირობები. კერძოდ, შემოთავაზებულია ცოდნის შემოწმება-შეფასებასთან დაკავშირებული სტრესის დაძლევის ერთ-ერთი ხერხი. შემაჯამებელი გამოკითხვის უარყოფითი გავლენის გასანეიტრალეზად უმცროს მოზარდებთან ჩატარებული იქნა დავალების (და შესაბამისად - შეფასების) ნებაყოფლობითი არჩევის პროცედურა, ანუ სხვადასხვა დონის დავალებიდან სასურველის ნებაყოფლობით არჩევა. მოსწავლის ცოდნის ამ ფორმით შემოწმებამ ბავშვის თვითშეფასებასაც შეუწყო ხელი და ემოციური შფოთვაც შეამცირა.

საკვანძო სიტყვები: უმცროსი მოზარდი, სწავლა, ცოდნა, შეფასება, შემაჯამებელი გამოკითხვა, ემოცია, სტრესი, სტრესის დაძლევა, ემოციური ინტელექტი, ემოციური რეგულაცია.

თანამედროვე პედაგოგიკის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას წარმოადგენს განათლების ახალი ტექნოლოგიების დამუშავება, რომელსაც ეკუთვნის: პრობლემური სწავლება, თამაშის ჩართვა სწავლებაში, თანამშრომლობითი პედაგოგიკა, კომუნიკაციური სწავლება, კომპიუტერული სწავლება და მრავალი სხვა. ყველა ამ ახალ პროგრესულ ტექნოლოგიას აერთიანებს მოსწავლისადმი პიროვნებისეული მიდგომა. პიროვნება ამ შემთხვევაში განიხილება, როგორც ინდივიდი, რომელიც მიისწრაფვის თვითრეალიზაციისაკენ.

თანამედროვე პედაგოგიკაში პიროვნების ცნების ადგილის განსაზღვრისას ხაზს უსვამენ, რომ ის არის სისტემა მრავალფეროვანი თვისებების სპექტრით. კერძოდ, იგი მოიცავს:

- ა) სოციალურად მნიშვნელოვან თვისებათა ერთობლიობას;
- ბ) სამყაროსადმი და საკუთარი თავისადმი დამოკიდებულებას;
- გ) ქცევითი აქტების ერთობლიობას;
- დ) სამყაროსა და საკუთარი თავის გაცნობიერებას;
- ე) უნარებისა და შემოქმედებითი შესაძლებლობების ერთობლიობას;
- ვ) გარე პირობებზე რეაქციების ერთობლიობას და სხვ.

ჩვენ ვეთანხმებით პედაგოგიკის ცნობილ წარმომადგენლებს (მ. კლარინი, გ. სელევკო, ლიხაჩოვი, ვ. ბესპალკო და სხვ.) პიროვნების ასეთი სტრუქტურის აუცილებლობაში და სწორედ ამიტომ, ჩამოთვლილთაგან ბოლოს დასახელებული თვისება დავისახეთ ჩვენი კვლევის საგნად: როგორ რეაგირებს ბავშვი, მოსწავლე გარე პირობებზე და კერძოდ, იმ სტრესულ სიტუაციებზე, რომლებშიც მას აყენებს სოციალური გარემო, რა გავლენას განიცდის მოსწავლის ქცევის წამყვანი ფორმა -

სწავლა სტრესის შედეგად.

ბათუმის საჯარო სკოლის IV-VI კლასების მოსწავლეებთან ჩავატარეთ ექსპერიმენტი, რომელშიც მივიღეთ სტატისტიკურად სანდო შედეგი უმცროს მოზარდთა სასწავლო მოქმედებაზე დაძაბული ვითარების და შექმნილი სტრესის ზოგადი უარყოფითი გავლენის შესახებ. თუმცა, კვლევამ გამოავლინა ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტი: ცდისპირთა 11%-დან 14%-მდე ახერხებს სტრესის უარყოფითი გავლენის დაძვლევას.

ისმის კითხვა: რა პედაგოგიური პირობები უნდა იყოს დაცული აღნიშნული უარყოფითი გავლენის შესამცირებლად? ამ პედაგოგიური პირობების დასადგენად შეიძლება არსებობდეს 2 გზა: პედაგოგიური გამოცდილების განზოგადება და ფსიქოლოგიური გამოკვლევებიდან გამომდინარე თეორიული ვარაუდი. ამათგან, პირველი ხერხით იმ პედაგოგიური პირობების გამოსავლენად, რომლებიც ამცირებენ სტრესის უარყოფით გავლენას მოსწავლეებზე, ჩავატარეთ გამოკითხვა დაწყებითი საფეხურის მასწავლებლებთან (სულ 78 მასწავლებელი) ასეთი შინაარსის ტექსტით: რა ღონისძიებებს უნდა მივმართოთ, რომ ცოდნის შემოწმების დროს მოსწავლეებმა არ იღელვონ და მათმა ემოციურმა მდგომარეობამ გავლენა არ მოახდინოს სწავლის შედეგებზე? გამოკითხულ მასწავლებელთა პასუხების შეჯამების შედეგად გამოვყავით რამდენიმე ზოგადი ნიშანი:

- მასწავლებელთა გარკვეული რაოდენობა ვერ აცნობიერებს ბავშვების შფოთვის მდგომარეობას, რადგან მას აკლია გამომხატველობითი მოძრაობები (რაც ჩვენს მიერ ჩატარებულმა ექსპერიმენტმა ნათლად გამოავლინა);
- მოსწავლის ცოდნის (როგორც მიმდინარე, ასევე შემაჯამებელი) შემოწმების დროს თვითონ მასწავლებელი უნდა იყოს მშვიდად, არ უნდა ღელავდეს, თორემ ბავშვებს გადაეცემათ მასწავლებლის ღელვა და ასეთ სიტუაციაში შეიძლება მოიმატოს ბავშვების შფოთვის დონემ;
- დიდი მნიშვნელობა აქვს დროის ფაქტორს, რომელიც, ერთი მხრივ, გულისხმობს, რომ ბავშვებმა ზუსტად უნდა იცოდნენ, რომელ დღეს და რომელ გაკვეთილზე უტარდებათ შემაჯამებელი შეფასება/წერა, მეორე მხრივ კი - ჰქონდეთ საშუალება დავალებების შესასრულებლად თავისუფლად გაანაწილონ დრო;
- მნიშვნელოვანია კლასში ზოგადად დადებითი, მშვიდი ატმოსფეროს შექმნა მოსწავლეთა ცოდნის შემოწმების და მათ შორის შემაჯამებელი გამოკითხვის/წერის დროს. გამოკითხული მასწავლებლები ამისათვის სხვადასხვა ხერხს გვთავაზობენ. მათ შორის ყველაზე საყურადღებოა მოსწავლეთა დამშვიდება და დარწმუნება, რომ მათ იციან ეს მასალა;
- მასწავლებელმა თავად უნდა მოახდინოს მოსწავლეთა სტიმულირება. მოსწავლე უნდა გრძნობდეს მასწავლებლის თანადგომას და ა. შ.

თუ გავანალიზებთ მასწავლებელთა ზემოაღნიშნულ მოსაზრებებს, ყველგან ჩანს, რომ მოსწავლის ცოდნის შემოწმებასთან დაკავშირებული ემოციების უარყოფითი გავლენის შესამცირებლად გამოყენებული უნდა იყოს ისეთი პედაგოგიური ხერხები, რომლებიც უპირისპირდებიან ე. წ. ავტორიტარულ იმპერატიულ სტილს და ფაქტობრივად გულისხმობენ მოსწავლეებისადმი დემოკრატიულ მიდგომას. ეს ლოგიკურიცაა, რადგან „ავტორიტარული იმპერატიული სტილი ამუხრუჭებს მოსწავლეებში დამოუკიდებლობას, ინიციატივიანობას, თვითმოქმედების, შემოქმედებითი საქმიანობის უნარის განვითარებას და ხშირად მასწავლებელსა და

მოსწავლეს შორის კონფლიქტის მიზეზადაც გვევლინება. ასეთი სტილით მუშაობისას ადამიანის ცნობიერება მორჩილად იღებს იმას, რასაც გადასცემენ. აქ ცნობიერება ძირითადად მეხსიერებას ტვირთავს, რადგან მთავარია დამახსოვრება“ [1, 64].

ავტორიტარულ იმპერატიულ პედაგოგიურ სტილს წლების განმავლობაში თანმიმდევრულად ებრძვის შალვა ამონაშვილი. მას მიაჩნია, რომ ამ სტილის საყრდენს ნიშანი წარმოადგენს. მოჰყავს რა ცნობილი ფსიქოლოგის დ. ელკონინის ფრაზა „ნიშანი - ეს არის ბავშვის შუბლზე დამიზნებული თოფი“, ის ამტკიცებს, რომ სწავლების ჰუმანიზაცია აუცილებლად გულისხმობს უნიშნო სწავლების იდეას. „ნიშანი, რაღაც ხარისხით შეიძლება იქცეს დაბრკოლებად პედაგოგიური პროცესის წარმატებაში. ეს პროცესი უნდა იყოს ჰუმანური, იგი მიმართული უნდა იყოს ბავშვის პიროვნებისა და ბავშვში პიროვნების აღზრდა-განვითარებისაკენ“ [2, 362]. თავად შ. ამონაშვილი დაწვრილებით აანალიზებს ნიშანში ძალაუფლების როლს და ერთ-ერთ მიზეზად ასახელებს ნიშნისა და შეფასების განსხვავებას. „რაც შეეხება შეფასებისა და ნიშნის განსხვავებას, მათ ხშირად ურევენ ერთმანეთში. თვით დიდაქტიკის სახელმძღვანელოებშიც კი ხშირად ნიშანი გაიგივებულია შეფასებასთან. რა იგულისხმება შეფასებაში? ჯერ ერთი, შეფასება წარმოადგენს სასწავლო მოქმედების შედეგის ან თვით სასწავლო აქტივობის შეფარდებას წინასწარ მოცემულ ეტალონებთან. მეორე, იგი წარმოადგენს სასწავლო აქტივობის შედეგების, მისი მსვლელობის მოცემულ ეტალონებთან თანხვედრის ან განსვლის დონის დადგენის პროცესს. მესამე, შეფასება წარმოადგენს იმის განსაზღვრის პროცესს, თუ რა უნდა იყოს შემდეგ: შეწყდეს სასწავლო მოქმედება, გამომჟღავნდეს შეცდომები, მათი აღმოცენების მიზეზები, შეტანილ იქნას კორექტივები სასწავლო აქტივობაში თუ ჩაითვალოს იგი დასრულებულად და მიღწეული შედეგებით დაკმაყოფილდეთ“ [2, 367].

რაც შეეხება ფსიქოლოგების მიერ შემოთავაზებულ რეკომენდაციებს, ისინი ძირითადად ე. წ. ემოციურ რეგულაციას შეეხება. ჰუმანისტური პედაგოგიკის წარმომადგენლები (ბ. ზაგვიანისკი, გ. სელევკო, გ. კორნეტოვი და სხვ.) ხაზს უსვამენ, რომ ჰუმანისტური პედაგოგიკა ნიშნავს გადასვლას მოთხოვნების პედაგოგიკიდან დამოკიდებულების პედაგოგიკაში. „თანამშრომლობა „მასწავლებელი-მოსწავლის“ მიმართებაში ხორციელდება სასწავლო პროცესში თანამშრომლობის, თანამონაწილეობისა და თანაგანცდის ფორმებში“ [3].

მოსწავლეთა შეფასების საკითხებზე საინტერესო მოსაზრებებია გამოთქმული სახელმძღვანელოში „სწავლება და შეფასება“ (2008), სადაც გაცემულია პასუხი კითხვაზე - რატომ არის მნიშვნელოვანი მოსწავლის შეფასება? „შეფასება მასწავლებელს აძლევს ინფორმაციას მოსწავლეების წინსვლის, მიღწევების და პრობლემების შესახებ, ანუ იმის შესახებ, თუ რამდენად კარგად სწავლობენ მოსწავლეები. მეორე მხრივ, შეფასება მასწავლებელს აძლევს ინფორმაციას იმის შესახებაც, თუ რამდენად კარგად ასწავლის თვითონ მასწავლებელი და რამდენად შედეგიანია ის მეთოდიკა, რომელსაც იგი იყენებს. აქედან გამომდინარეობს შეფასების ორი უმთავრესი მიზანი: 1. მოსწავლის ძლიერი და სუსტი მხარეების გამოვლენა და მოსწავლის სწავლის ხელშეწყობა; 2. სწავლების კონკრეტული მეთოდიკის და სასწავლო პროგრამების ეფექტიანობის შემოწმება და სრულყოფა. მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, თუ რა კონკრეტულ მიზანს ისახავს მოსწავლის შეფასება, აგრეთვე ის, თუ როგორ უნდა გამოიყენოს ინფორმაცია, რომელსაც მოსწავლის შეფასების შედეგად იღებს“ [4, 74].

ამ მოსაზრებებს დავუმატოთ ისიც, რომ მოსწავლის შეფასების მომენტში

ყალიბდება ბავშვის პიროვნების ის უმნიშვნელოვანესი მხარე, რომელსაც თვითშეფასებას უწოდებენ. სწორედ ამის გამო, აუცილებლად მივიჩნევთ სასწავლო პროცესში შეფასებითი მოქმედებების (და მათ შორის, შემაჯამებელი გამოკითხვის) შესრულებას, მაგრამ ემოციური დაძაბულობის გარეშე.

ათეულობით წლების განმავლობაში საქართველოს ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების ყველა კლასში მოსწავლეთა შეფასება 5-ქულიანი სისტემით ხდებოდა, უკანასკნელ წლებში I-IV კლასებში შეფასება უნიშნო გახდა, ანუ მასწავლებელმა მოსწავლის ცოდნის შესაფასებლად უნდა გამოიყენოს განმავითარებელი შეფასება, V-XII კლასებში კი მოსწავლის ცოდნის შეფასების სიტემა, განმავითარებელთან ერთად, გამსაზღვრელ შეფასებასაც გულისხმობს და იგი 10-ქულიანი სისტემით ხდება. თუმცა, „მასწავლებელთა უმრავლესობას დღემდე ვერ გაურკვევია, სწავლების რომელი ფორმაა უპირატესი - „ნიშნებით“ თუ „უნიშნო“. პედაგოგებისა და მშობლების დიდ ნაწილს არ ესმის, რომ ნიშნების/ქულების არ გამოყენება სასწავლო პროცესში „შეფასების გარეშე“ სწავლებას არ გულისხმობს. ამის მიზეზი კი ისაა, რომ მასწავლებელთა უმრავლესობა მოსწავლეთა შეფასებასთან დაკავშირებულ ცნებებს (აღრიცხვა, შემოწმება, მონიტორინგი, კონტროლი, შეფასება თუ ნიშანი) ხშირად ერთი და იმავე მნიშვნელობით გამოიყენებს. მათი არსი და დანიშნულება დღემდე გაურკვეველია, ცნებები „შეფასება“ და „ნიშანი“ კი საერთოდ სინონიმებად არის მიჩნეული. პედაგოგებს არა აქვთ გააზრებული, რომ თითოეული მათგანი გარკვეული თავისებურებებით ხასიათდება. მოსწავლეთა შეფასების სისტემის შემუშავება დღესაც ერთ-ერთ აქტუალურ საკითხად რჩება მთელ მსოფლიოში და ეს ლოგიკურია, ვინაიდან ბოლომდე არ არის განსაზღვრული შეფასების როლი და დანიშნულება სასწავლო პროცესში. ასევე გაურკვეველია პედაგოგიური და ფსიქოლოგიური ფაქტორები, რომლებიც ზეგავლენას ახდენს პიროვნების ფორმირებაზე“ [5, 6-7].

მოსწავლეთა ცოდნის შემოწმება-შეფასების უარყოფითი გავლენის გასაანეიტრალებლად მივმართეთ ნიშნის ნებაყოფლობითი არჩევის პროცედურას, ანუ სხვადასხვა დონის სიძნელის დავალებიდან მისთვის სასურველის ნებაყოფლობით არჩევას. ჩვეულებრივ, ნეიტრალურ სიტუაციაში გავზომეთ უმცროს მოზარდთა (IV-VI კლასების 89 მოსწავლე) შფოთვის დონე ემენ და დორკის სურათოვანი ტესტის მოდიფიცირებული მეთოდიკით (მოდიფიცირება ეკუთვნის ნ. იმედაძეს, 1968) [6]. აღნიშნული ექსპერიმენტის ჩატარებიდან 3-4 კვირის შემდეგ იმავე მოსწავლეებთან გავიმეორეთ ექსპერიმენტი, ამჯერად მათემატიკაში სპეციალური შემაჯამებელი გამოკითხვის (წერის) ჩატარებამდე. მასწავლებელმა დაფაზე დაწერა სხვადასხვა დონის დავალება და მოსწავლეებს აცნობა, რომ ნაწერის პირველი ვარიანტის სწორად შესრულების შემთხვევაში დაიმსახურებენ „ძალიან კარგ“ შეფასებას, მეორე ვარიანტში - „კარგს“, მესამეში - „საშუალოს“. მოსწავლეებს უფლება ჰქონდათ, თვითონ ამოერჩიათ მისთვის სასურველი შეფასება და ემუშავათ შესაბამის ვარიანტზე. ჩვენი ვარაუდით, მოსწავლის ცოდნის ამ ფორმით შემოწმება ბავშვის თვითშეფასებასაც შეუწყობდა ხელს და ემოციურ შფოთვისაც შეამცირებდა.

ექსპერიმენტის შედეგები მოცემულია ცხრილში, რომელიც ასახავს ახალი ინსტრუქციის გაცნობამდე და გაცნობის შემდეგ მოსწავლეთა შფოთვის დონეში მომხდარ ცვლილებებს.

შფოთვის დონე		
მოიმატა	შემცირდა	არ შეცვლილა
35,7%	46,4%	17,9%

ვფიქრობთ, ექსპერიმენტის ფარგლებში ჩვენს მიერ გამოყენებული პროცედურა ხელს უწყობს უმცროს მოზარდებთან ემოციური რეგულაციის უნარის განვითარებას.

რაც შეეხება მეორე წყაროს, იგი გულისხმობს მოსწავლეებისადმი ინდივიდუალურ მიდგომას. ბავშვის ბუნებიდან გამომდინარე, ერთი და იგივე პედაგოგიური სიტუაცია განსხვავებულ პედაგოგიურ შედეგს იძლევა. ეს, პირველ რიგში, დამოკიდებულია იმ ინდივიდუალურ თავისებურებაზე, რომელსაც ემოციურ მდგრადობას უწოდებენ. დ. გოლემანმა აღნიშნულ უნარს ემოციური ინტელექტი უწოდა [7].

ემოცია შეიძლება გახდეს ქცევის და მათ შორის სასწავლო ქცევის მორგანიზებელი და მოტივაციის ფაქტორი, თუ ბავშვი ისწავლის ემოციის რეგულაციას. ემოციური ინტელექტი არის უნარი საკუთარი და სხვისი გრძნობების ამოცნობისა და ამ ემოციების მართვისა, რათა ემოცია გადაიქცეს ბავშვის ქცევის და მათ შორის სასწავლო ქცევის ფაქტორად. პირველად ეს ცნება დამუშავდა პიტერ სელოუს მიერ იელის უნივერსიტეტში. ამ ცნებაში ხაზგასმულია საკუთარი და სხვისი გრძნობების რეგულირების უნარის შემუშავება. რეგულირებაში იგულისხმება:

1. თვითცნობიერება - იმის ცოდნა, თუ რა გრძნობა გვაქვს მოცემულ მომენტში და მისი გამოყენება გადაწყვეტილების მიღებისათვის;
2. თვითრეგულაცია – საკუთარი ემოციების მართვა ამოცანის გაადვილებისა და შეუფერხებლად მიღწევის მიზნით;
3. ემოციის გამოყენება ინიციატივის გამოვლენის სტიმულირებისათვის;
4. ემოციის გამოყენება სოციალური უნარ-ჩვევების შესაძენად სხვა ადამიანთან თანაგრძნობისათვის და თანამშრომლობისათვის. ზოგიერთი ავტორი ამ უნარს ემოციურ კომპეტენციას უწოდებს. „ემოციურად არაკომპეტენტურია, მაგალითად, ის მასწავლებელი, რომელსაც მოსწავლეთა ყოველი არასტანდარტული მოქმედება აღიზიანებს, ხშირად ყვირის, კარგავს წონასწორობას და ა. შ. ასეთი მასწავლებელი თავის მოღვაწეობაში ძალზე წარუმატებელია, იმის მიუხედავად, რომ საგანსა და მისი სწავლების მეთოდისკა შესაძლოა ბრწყინვალედ ფლობდეს“ (8).

ფსიქოლოგების ყურადღება კარგა ხანია მიიპყრო იმ გარემოებამ, რომ ცხოვრებაში წარმატების მისაღწევად არ კმარა მხოლოდ მაღალი ინტელექტი და დიდი შრომისმოყვარეობა. „ცხოვრებაში ყველაზე წარმატებული ის ადამიანები აღმოჩნდნენ, რომლებსაც შესწევთ უნარი, ადეკვატური ემოციური დამოკიდებულება დაამყარონ გარემოსთან (სხვა ადამიანებთან, ცვალებად სიტუაციებთან, ახალ ცნობებთან და ა.შ.) და საკუთარი ემოციები მხოლოდ ქცევის კარგად ორგანიზაციის საქმეში გამოიყენონ“ (9). საგულისხმოა, რომ ზოგიერთი მასწავლებელი თვითონ სპონტანურად აღნიშნავს თავის თავში დარწმუნებულობის როლს ემოციურ რეგულაციაში. ემოციური ინტელექტი იცავს ადამიანის ჯანმრთელობას და ხელს უწყობს განვითარებას. ამერიკული მონაცემების მიხედვით, ემოციურ სიმწიფეს ადამიანთა მხოლოდ 75%-მდე აღწევს. თუმცა არსებობს 150-მდე პროგრამა ემოციური სიმწიფის შესამუშავებლად. თანამედროვე რეალობიდან გამომდინარე, როგორც მოსწავლე, ისე მასწავლებელი

მხოლოდ სპონტანურად ცდილობს ემოციური სიმწიფის მიღწევას. იმ ბავშვების მაჩვენებელთა მიხედვით, რომლებიც შემაჯამებელი გამოკითხვის დროს არ აუარესებენ დავალების შესრულების ხარისხს, შეიძლება დავასკვნათ, რომ ამ ბავშვებს თავიანთი ბუნებრივი მონაცემების მიხედვით რაღაც დონეზე მიღწეული აქვთ ემოციური სიმწიფის გარკვეული დონე.

ბოლო წლების გამოკვლევებში მოცემულია ინფორმაცია სტრესის გადალახვის სტრატეგიების შესახებ, რომლის გათვალისწინებაც საჭიროა პედაგოგიურ პროცესში. აქ, რა თქმა უნდა, არ შეიძლება არსებობდეს ერთი უნივერსალური რჩევა – წინასწარ შექმნილი დელის დასაძლევად კარგია სხვა მოქმედებაზე გადანაცვლება და ე. წ. დადებითი რეინტერპრეტაცია ანუ თვითშთაგონება, რომ პრობლემა არც ისე რთულია. შესაძლებელია, რჩევისა და დამშვიდებისათვის უფროსის ან მეგობრისათვის მიმართვა, ზოგიერთ უკიდურეს შემთხვევაში ბავშვები დასამშვიდებლად რელიგიურ რიტუალებსაც მიმართავენ (პირჯვარის გადაწერა, ხატის ტარება და ა.შ.).

ზოგიერთი მოსწავლე, განსაკუთრებით სწავლის დაბალი უნარ-ჩვევებისა და ემოციური დარღვევების მქონე მოსწავლეები, გაძლიერებულად შფოთავენ სკოლაში. სტრესოგენურ სიტუაციაში მოხვედრის შემთხვევაში, მაგალითად, ტესტირების დროს, ასეთ მოსწავლეებს შეუძლიათ გამოიყენონ სტრესის დაძლევის სამნაირი სტრატეგია: პრობლემის გადაწყვეტა, ემოციების რეგულაცია და განრიდება. პრობლემაზე ფოკუსირებული სტრატეგია მოიცავს სწავლის დაგეგმვას, კარგი ჩანაწერების გაკეთებას, სამეცადინო ადგილის მოწყობას. ემოციაზე ფოკუსირებული სტრატეგია ნიშნავს მცდელობას - შეამცირონ შფოთვის განცდა მაგალითად, რელაქსაციით, ემოციის მეგობრებთან გაზიარებით და ა. შ. რაც შეეხება განრიდებით (გაქცევით) სტრატეგიას, ბავშვები მიმართავენ სხვადასხვა გზას: მუსიკის მოსმენას, გემრიელი საკვების მიღებას, გასეირნებას, თამაშს და სხვ.

მასწავლებელი უნდა ეხმარებოდეს მაღალი შფოთვის მოსწავლეებს რეალისტური მიზნების დასახვაში, რადგანაც ასეთ ბავშვებს ხშირად აქვთ გადაწყვეტილების მიღებასთან დაკავშირებული სიძნელეები. მათ აქვთ ტენდენცია, აირჩიონ ან უკიდურესად ძნელი, ან უკიდურესად ადვილი დავალებები. პირველ შემთხვევაში, დამარცხდებიან და კიდევ უფრო გაუძლიერდებათ სასკოლო შფოთვა; მეორე შემთხვევაში შეიძლება წარმატება მოიპოვონ, მაგრამ ეს წარმატება არ მოუხსნის მათ სასკოლო სამუშაოს მიმართ შიშს.

შუტცი კონკრეტულ გზებს სთავაზობს მასწავლებლებს აღნიშნულ პრობლემასთან დაკავშირებით. იგი აღნიშნავს, რომ პირველ რიგში სასწავლო პროცესში ძალიან დიდი სიფაქიზით უნდა იყოს გამოყენებული შეჯიბრების მომენტები. ასეთ ბავშვებს სჭირდებათ სატესტო ინსტრუქციის გამოხატვა და ბოლომდე გარკვევა. აუცილებელია დროის შეზღუდვის გამორიცხვა. ზოგჯერ ტესტირების ან სხვა წერიითი ფორმით ჩატარებული შემაჯამებელი გამოკითხვის ნაცვლად მასწავლებელმა შეიძლება გამოიყენოს ზეპირი გამოკითხვა.

მასწავლებელმა უნდა ასწავლოს მოსწავლეებს თვითრეგულაციის სტრატეგიები:

- ტესტის წინ უნდა შთავაგონოთ მაღალი შფოთვის დონის მქონე ბავშვს, რომ მას აქვს შესასრულებელი სამუშაოს შესრულების უნარი, ანუ მოსწავლეებს წინასწარ უნდა მივაწოდოთ რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია სამუშაოს შესახებ და ამ გზით უნდა შევუქმნათ მზაობა დავალების შესასრულებლად;
- ტესტის მსვლელობის განმავლობაში უნდა გავუმეოროთ მოსწავლეებს, რომ

ტესტირება აუცილებელია; ამავე დროს, უნდა გამოვავსოთ მათ შესასრულებელი სამუშაოს (კითხვის, ამოცანის) ძირითადი იდეა;

- ტესტის შემდეგ უნდა გავაცნობიერებინოთ მოსწავლეებს, რა უნდა გააუმჯობესონ სამომავლოდ, უნდა ვასწავლოთ დავალების პირობის (შეკითხვის) ნელი და ზუსტი წაკითხვა, ანუ უნდა გამოვიყენოთ რელაქსაციის სტრატეგია [10, 243-256].

ეს მოთხოვნები, ჩვენი აზრით, თავისუფლად შეიძლება იქნას გადატანილი მოსწავლის ცოდნის შემოწმების ნებისმიერი ფორმის გამოყენების დროს.

სტრესის მოხსნის ჩამოთვლილი სტრატეგიები ინდივიდუალურ ხასიათს ატარებენ. გამოცდილი მასწავლებელი გრძნობს, რომ ემოციური მდგრადობის მოსაპოვებლად ბავშვმა უნდა გააძლიეროს მისი პიროვნებისათვის დამახასიათებელი რეზერვები. ნებისმიერ შემთხვევაში, ბავშვებზე სტიმულირება უნდა მოვახდინოთ საკუთარ თავში რწმენის გაძლიერების მიზნით.

ჩვენ მიგვაჩნია, რომ პედაგოგის ემპათიური უნარი (შფოთვის მდგომარეობაში მყოფი მოსწავლის გაგება-მხარდაჭერა) აუცილებელია მოსწავლეებში ემოციური მდგრადობის ჩამოყალიბებისა და პიროვნების რეზერვების გასაძლიერებლად. რა თქმა უნდა, მასწავლებელი გრძნობს, რომ სტრესი, რიგ შემთხვევაში, იწვევს მოსწავლეთა სასწავლო მოქმედების ხარისხის დაქვეითებას, მაგრამ ამასთანავე, მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, რომ სწორედ მას ენიჭება უმნიშვნელოვანესი როლი ემოციურად მომწიფებული, მდგრადი პიროვნების ჩამოყალიბებაში. ასეთ პიროვნებას უნდა შესწევდეს უნარი - მოერიოს სტრესის უარყოფით გავლენას.

ვფიქრობთ, ემოციური სიმწიფის მისაღწევად, ყველაზე ოპტიმალური სტრატეგიაა ბავშვთა ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინება. ამისათვის მასწავლებელმა ან უნდა მიმართოს სკოლის ფსიქოლოგს, ან თუ ჯგუფი არ არის დიდი, დაეყრდნოს თავის დაკვირვებას - როგორ იქცევა ბავშვი ცოდნის შემოწმების დროს, როგორია მისი გამომეტყველება, პოზა, ანუ ყველაფერი ის, რაც ავლენს ბავშვის ემოციურ დაძაბულობას. იმ ბავშვებს, რომლებიც იძაბებიან მათი ცოდნის შემოწმების და მათ შორის შემაჯამებელი გამოკითხვის (წერის) დროს, განსაკუთრებულად თბილი და ფაქიზი მიდგომა სჭირდებათ. პედაგოგიური ურთიერთობა ასეთ ბავშვებთან უფრო სხვაგვარად უნდა წარიმართოს, ვიდრე სხვა დანარჩენებთან, რადგან ასეთი ბავშვები უფრო მეტ თანადგომასა და დახმარებას საჭიროებენ.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. დვალი ნ. პედაგოგიური და მენეჯერული ურთიერთობის ფორმები. აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი. პედაგოგიური ფაკულტეტი. VII საერთაშორისო სამეცნიერო-მეთოდური კონფერენცია „სწავლებისა და აღზრდის აქტუალური პრობლემები“. შრომები. ქუთაისი, 2016.
2. Ш. Амонашвили. Размышления о гуманной педагогике. М. 1996.
3. Г.К. Селевко. Педагогические технологии. М., 1998.
4. რ. ტყემალაძე, ნ. დალაქიშვილი, ქ. თოფაძე, თ. პაჭკორია, თ. ბუწაშვილი. სწავლება და შეფასება. დამხმარე სახელმძღვანელო II. თბილისი, 2008 წ.
5. ი. კიკვაძე. მოსწავლეთა ცოდნისა და უნარ-ჩვევების განმავითარებელი და განმსაზღვრელი შეფასება (შეფასების როლი და დანიშნულება პიროვნების განვითარების პროცესში). დისერტაცია. ბსუ. ბათუმი, 2013 წ.

6. https://www.bsu.edu.ge/text_files/ge_file_5265_1.pdf
7. А. Алхазишвили, Н. Имедадзе. Экспериментальные исследования уровня тревожности в экспериментальных и обычных классах («Эксперимент исследования по проблемам обучения младших школьников»), Тбилиси, 1968.
8. D. Goleman (1995). Emotional intelligence. N.Y. Bantam.
9. დ. უზნაძე. ფსიქოლოგია და პედაგოგიკა. „სკოლა და ცხოვრება“ N1, თბილისი, 1981 წ.
10. მ.მალრაძე. განწყობის თეორია და განათლების ფსიქოლოგიის ზოგიერთი საკითხი. ქუთაისი, 2008 წ.
11. P. A. Schutz, & H. A. Davis (2000). Emotions and self regulations during test-taking. Educational Psychologist.

Article received 2018-06-01