

Stati

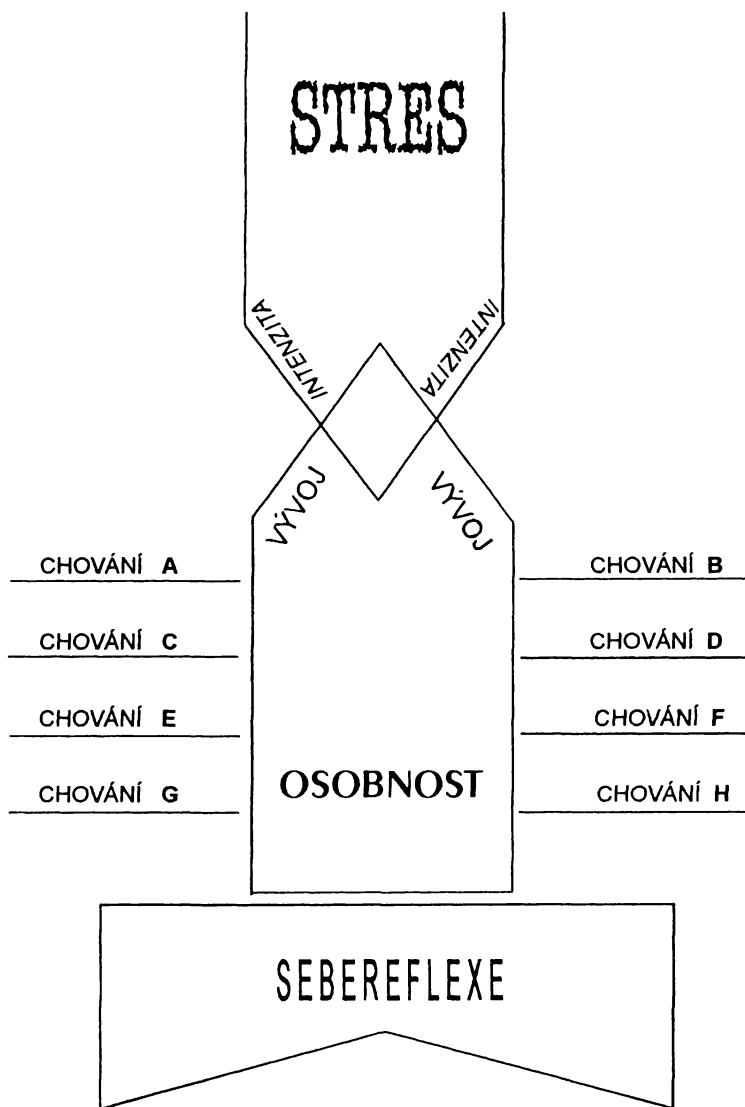
Sebereflexe náročných životních a profesionálních situací u učitelek ZŠ

Evžen Řehulka

Klíčová slova: sebereflexe, autopercepce, introspekce, zátěžové situace

Sebereflexe je téma, které je tradičně spojováno s povoláním učitele. Důvody jsou různé. Jestliže se sebereflexe chápe obecně asi jako uvažování o sobě či přemítání o sobě, které by mělo vést k hlubšímu sebepoznání, stává se kategorií, která je na pomezí filozofie a psychologie s pochopitelnými dopady do pedagogiky. Sebereflexe tak může být chápána jako proces, úkol, technika nebo cíl. Z hlediska psychologického zkoumání učitelské profese vidíme ve zdůrazňování sebereflexe v učitelském povolání potvrzení teze, kterou chápeme jako základní, a to, že určující charakteristikou úspěchu v učitelské profesi jsou kvality osobnosti pedagoga. I když to možná není z pohledu některých teorií zcela přijatelné, považujeme celý okruh pedagogických dovedností z tohoto aspektu za sekundární. Tím nechceme říci, že faktory utvářející pedagogický úspěch nepodléhají učení, ale pouze podtrhujeme myšlenku, že u učitele jsou rozhodující kvality osobnosti, o kterou má pedagog povinnost pečovat, a to v míře tak zásadní, jak tomu není v žádné jiné profesi. V tom také vidíme nejcharakterističtější specifickou učitelské profese, její nezastupitelnost a étos.

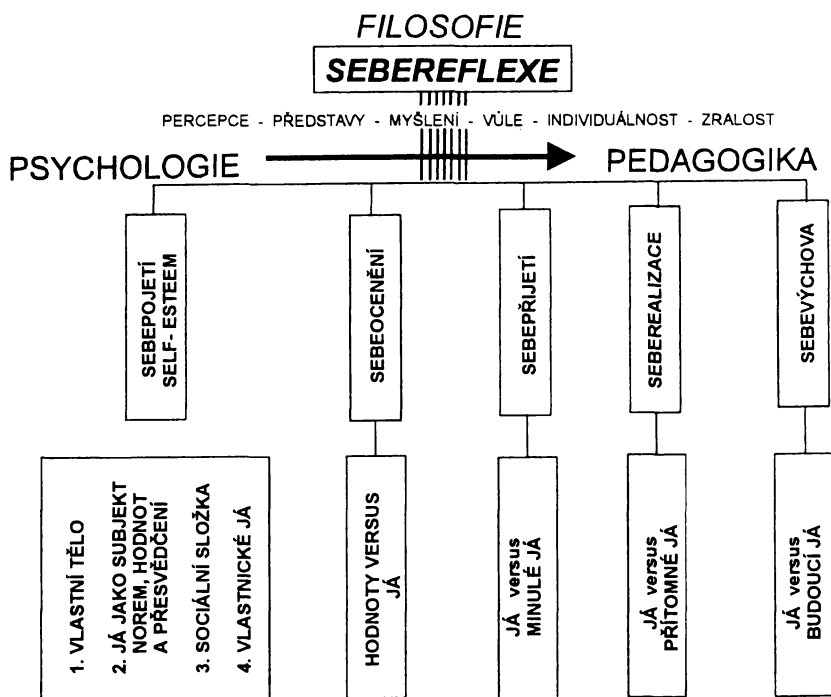
I když by možná psycholog v této souvislosti volil jiná pojmová schémata, je možno využít termínu „sebereflexe“, která je hlavním tématem tohoto sdělení, a chápat ji jako uzlový pojem pro teoretické uvažování o osobnosti učitele. Psychologicky není pojem sebereflexe příliš šťastný. Historicky je sebereflexe spíše záležitostí filozofickou nebo náboženskou. Bruggerův Filozofický slovník (1994) chápe reflexi jako srovnávací, zkoumavé



prověřování v protikladu k prostému vnímání nebo k prvnímu bezděčnému soudu o nějakém předmětu. Při sebereflexi je tímto předmětem moje osobnost. V psychologických slovnících (z nových a našich viz např. Hartl, 1993) se zpravidla o sebereflexi nemluví a pokud ano, potom se odkazuje na pojem sebepojetí (self-esteem), což je tedy představa sebe sama a zdůrazňuje se zde kognitivní složka. Sociální psychologie osobnosti zná ještě tzv. sebeocení, které se chápe jako hodnota, kterou jedinec sám sobě přisuzuje. Sebereflexe je tedy integrací těchto pojmů plus ještě takových kategorií, jako je sebezpřijímání, seberealizace, které přecházejí do sebevýchovy a sebeovládání, což už jsou snad zase termíny pedagogické nebo psychotherapeutické. Psychologicky je tedy sebereflexe velice složitě strukturovanou oblastí, v níž se uskutečňuje vývoj osobnosti. Musí začínat percepcí, tedy autopercepcí, která je technicky nejpravděpodobněji prováděna introspekci. Aby však docházelo k sebereflexi, musí být zapojeny myšlenkové procesy (uvažování o sobě, hodnocení sebe sama), kterým ale zase předchází etapa představ, tedy v našem případě systém představ o sobě, různá sebepojetí a ideální představy o sobě (sebeocení). Mezi těmito složkami jsou silné zpětné vazby a jejich hranice nelze pevně určit.

Sebereflexe je bezesporu velmi důležitá pro rozvoj osobnosti a může se provádět úmyslně či neúmyslně, ale ke zralé osobnosti se bez ní pravděpodobně nedá dostat. Je tedy zcela pochopitelné, že ji studujeme u učitele, kde kultivovanou osobnost chápeme jako základní předpoklad úspěšného výkonu profese. Za zajímavý průnik do problematiky sebereflexe považujeme zátěžové situace. Řada psychologů, kteří se zabývají otázkami stresu a zátěže, chápe zátěž jako cestu k poznání osobnosti. Jednoduše asi v tom smyslu, že v náročné životní situaci se ukazují bazální vlastnosti osobnosti a také se zde utvářejí. Dřívější sovětská psychologie poněkud pateticky říkala, že „v boji se člověk projevuje a v boji se utváří“, což konečně není nezajímavé. Ukazuje se však, že situace je složitější a výzkumy v této oblasti prokázaly, že chování ve stresu je jiné, ale nemusí charakterizovat osobnost podstatněji než chování v bezzátěžové situaci.

Měli jsme možnost při našem rozsáhlém výzkumu učitelek ZŠ zjišťovat i tuto problematiku. Zátěžové situace jsme rozdělili na životní (stresy v oblasti zdravotní, citové, rodinné a sociální) a profesionální (stresy s souvisající s vyučováním žáků a výchovou žáků, zátěže v kolegiálních vztazích a zátěže ve vztahu k nadřízeným složkám). Toto rozdělení není, bohužel, příliš šťastné, protože zvláště u učitelek je úzké propojení mezi zvládnutím zátěží životních a profesionálních. Ukázalo se, že všechny zátěžové situace vedou ke zvýšenému sebepoznání, ale jejich větší frekvence často snižuje sebeocení a nepůsobí tedy — jak říká Helus (1973) — rozvojetvorně.



Zátěže mají pozitivní význam pro rozvoj osobnosti jen tehdy, jsou-li sebereflexivně zvládnuty, jinak mohou dokonce osobnost poškodit. Učitelky, které se snažily o sebereflexi profesních zátěží, nedokázaly tento pohled na skutečnost uplatnit u životních zátěží a měly významně vyšší neuroticismus než učitelky, které sebereflexi životních náročných situací zvládly a podobně dokázaly uchopit i problémy profesních stresů. Poněkud primitivně interpretováno: učitelky, které dovedly zvládat běžný život, dokázaly se vyrovnat i se školou, ty, které dokázaly rozebrat své problémy v práci, neuměly to vždy v životě. Zajímavé je, že větší množství zátěže nebo její větší intenzita nevede k větší zralosti osobnosti, ale spíše k neuroticismu a pocitu životní nespokojenosti. Zátěže, náročné životní situace nesmějí být časté, prostě smí jich být jen tolik, abychom je beze zbytku zvládli. Potvrdilo se, že zátěžové situace nemusí tedy vždy vést k lepšímu poznání osobnosti (k sebereflexi), i když naopak sebereflexe (v tom smyslu, jak jsme ji vymezili), může podstatně přispět ke zvládnutí zátěžové situace.

Závěry:

Zátěžové situace mění chování, ale pouze ve smyslu jiného chování a nikoli podstatného chování.

Prožitek zátěžových situací sám o sobě nevede k růstu osobnosti. Pro růst osobnosti mají pozitivní význam jen zvládnuté zátěže, v kontextu tohoto sdělení zátěže sebereflexně zvládnuté. Sebereflexe životních zátěží umožňuje lepší zvládnání zátěží profesních.

Učitelky lépe sebereflexivně zpracovávaly profesionální zátěžové situace než životní zátěžové situace.

Nelze říci, že dovednost (schopnost?) sebereflexe profesionálních zátěžových situací vede k schopnosti sebereflexe životních náročných situací, zatímco opačně takové konstatování zřejmě platí.

Sebereflexi je možno považovat přímo za jednu z technik úspěšného zvládnání zátěže.

Poznámka: Tato studie byla vypracována v rámci grantového projektu GA ČR 406/97/0054, jehož je autor řešitelem.

Literatura

- Brugger, W.: Filosofický slovník. Naše vojsko, Praha 1994.
- Hartl, P.: Psychologický slovník. BUDKA, Praha 1993.
- Helus, Z.: Psychologické problémy socializace osobnosti. SPN, Praha 1973.

ŘEHULKA, E.: Sebereflexe náročných životních a profesionálních situací u učitelek ZŠ. *Pedagogická orientace* 1997, 4, s. 7–11, ISSN 1211–4669.

Adresa autora: Doc. PhDr. Evžen Řehulka, CSc., katedra psychologie PdF MU, Poříčí 31, 603 00 Brno