Miluše Kubíčková

UČITELSTVO POTŘEBUJE PSYCHOLOGICKOU POMOC

V celém neklidném, uchváceném a náročném světě lidé stále více pociťují stresy. Tyto negativní stavy těla i mysli vnímají zvláště silně ti jedinci, kteří pracují pro druhé, nebo s druhými lidmi, mezi jiným zvláště učitelé. V zemích s vysoce rozvinutou technikou, kde ještě převládá mechanistické a racionalistické paradigma, učitelé jsou vystavováni stále větším tlakům a nárokům, jak konstatují mnohé studie. Např. ve Spojených státech amerických téměř 78% z celku všech učitelů trpí nezvládnutelnými stresy, jak se dovídáme z jednoho z mnoha výzkumů, zaměřených na problémy učitelstva. (Viz kniha Teachers Maneging Stress and Prevention of Burnout z r. 1994 od Yvonne Gold a Roberta A. Rothe.)

Nicméně také v České republice můžeme stále častěji pozorovat, že mnoho učitelek a učitelů se téměř denně setkává se stresovými situacemi, které negativně ovlivňují nejen jejich dobrý pocit profesionální, ale zároveň ohrožují jejich zdraví, to je dobrý životní pocit tělesný, duševní i duchovní. (Viz definice zdraví Světové zdravotnické organizace WHO.)

Když jsme si uvědomili skutečnost, že učitel, pokud se necítí dobře ani dobře nemůže učit, pocítili jsme nezbytnost začít hledat pro naše učitelstvo nějakou pomoc. Ti, kteří se od začátku snažili pomáhat nové školské reformě, velmi silně pociťovali nedostatek této formy, která postrádala opatření, která by zajišťovala komplexní sociálně psychologickou pomoc i morální podporu učitelkám a učitelům. Školská reforma se dodnes zaměřuje na problémy výchovy a vzdělávání, především na obsah i metody výuky, avšak zcela opomíjí přípravu a jakoukoliv psychologickou a zdravotní péči o samotné učitelstvo. Výsledek tohoto závažného nedostatku již přináší své následky: počet těch, kdo odcházejí nebo hodlají odejít z řad učitelské profese, roste. Pokud učitelé přece jen ve své práci ve škole pokračují, platí za to velkou cenu. Nejednou ztrácejí smysl pro radost, pro humor a dokonce se blíží psychickému stavu, který se dnes v západní terminologii označuje jako burnout, něco jako osobnostní vyhasnutí.

Za této situace jsem se rozhodla spolu se svým multidisciplinárním týmem z nevládního občanského sdružení „Zdravý životní styl", spolupracujícího s pedagogickou fakultou UK v Praze, vypracovat dlouhodobý intervenční program, kombinovaný s interakčním výzkumem. Tento program, který je finančně podpořen MŠMT, se zaměřuje na komplexní pomoc pro celistvou osobnost učitelů z různých míst ČR. První etapa programu byla zahájena formou empirického výzkumu cca 500 respondentů z různých základních škol ČR. Cílem bylo zjišťo-

vat, proč mnozí učitelé zamýšlejí zanechat svojí profese, jaké jsou jejich osobnostní potřeby a očekávání. Data získaná anonymními dotazníky nepřinesla žádná překvapení, spíše jen potvrdila naši hypotézu: většina z dotazovaných učitelů byla nespokojena se svým finančním odměňováním, jakož i se společenským a morálním oceněním. Mimo jiné, více než polovina si stěžovala na početné stresové situace a především na neschopnost se vyrovnat se stresy. Vypovídali také o svých profesních stresorech, jako je nedostatečně vybavené pracovní prostředí, přílišné zatížení povinnostmi ve škole, nekázeň dětí, malý zájem rodičů o školu a o jejich děti, otázky obsahu učiva, vztah vedení k učitelům, konflikty ve sboru apod. Také vypovídali o osobních stresorech, na prvém místě o problémech zdravotních, ale i o jiných rodinných a sociálních nesnázích.

Všechna tato zjištění potvrzovala nezbytnost neodkladné komplexní pomoci pro učitele, která by odpovídala nejen jejich intelektuálním potřebám, ale i potřebám emocionálním, sociálním a duchovním. Jak říká Y. Goldová s R. Rothem, speciální psychologická podpora učitelů je skrytou dimenzí učitelství. Tato dimenze však chybí jak v přípravě na učitelské povolání, tak v dalším vzdělávání k rozvinutí této profese. Jako výsledek tohoto nedostatku většiny učitelů prožívá stres zcela negativní a dokonce ohrožující faktor, který je napadá jako bezbranné oběti v podobě zákeřného nepřítele. Nelze se proto divit, že málokdo z nich si uvědomuje, že stresy nemohou být ze života zcela eliminovány, že je třeba naučit se s nimi žít, dokonce je zužitkovat jako stupínky k hlubšímu sebeporozumění, sebeuvědomění a seberozvíjení. Učitelstvo, podobně jako ostatní populace této vývojové etapy, si většinou neuvědomuje že stres může být zvládán, ba dokonce tolerován, jestliže je člověk zakotven ve svém sjednoceném jáství a je schopen žít vědomě smysluplný život. Sjednocená osobnost, vědoma si vlastního vyššího já, své duchovní dimenze, může vnímat stres jako nějakou informaci a příležitost pro lepší pochopení sebe sama, zahrnující kontrolu myšlení a citů.

Ve shodě s novější koncepcí Hanse Seleyho, založili jsme obě další etapy programu, zvláště onu přítomnou třetí na myšlence, že stress není pouze nervové napětí, ani ne vždy nespecifický důsledek ohrožení, dokonce ani něco, čemu je třeba se vyhnout, neboť úplné osvobození od stresu znamená smrt. Na základě tohoto teoretického předpokladu jsme se snažili v průběhu dalších etap programu proměnit metody zvládání stresu v metody zvládání sebe sama (from stress management to self management). Motivovali jsme zúčastněné učitelky a učitele, aby stress přijímali takový, jaký je, aniž by mu dodávali energii tím, že s ním bojují. Tímto postojem mu vezmou vítr z plachet a jeho škodlivé účinky se zmírní. V práci se skupinami učitelských účastníků, kteří se ze svojí vlastní vůle rozhodli změnit styl života současně se změnou myšlení a cítění i hodnotových orientací, jsme se pokusili oslovovat jejich celou bytost v úrovni fyzické, emocionální, intelektuální a zároveň i duchovní. Aby byli schopni předcházet škodli-

vým a neužitečným distresům a naopak, aby dokázali využívat užitečné eustresy ve svůj prospěch, zdůrazňovali jsme, že nestačí naučit se pouze různým technikám pro zvládání stresů, ale že je nutné podívat se na všechny je podmiňující faktory, týkající se komplexních potřeb a očekávání celistvé osobnosti učitelky nebo učitele. Vždyť přece prožitek stresu a jiných citových negativních stavů jsou pouhými symptomy celku těchto osobnostních činitelů. - Proto po ukončení druhé fáze programu, která byla zaměřena hlavně na metody zvládnutí stresů a jiných rizikových faktorů učitelského povolání, následovala jeho fáze třetí, nazvaná „Metody regenerace a kultivace tvořivých sil jako základ rozvoje osobnosti učitele". V průběhu tohoto intervenčního programu, který byl současně využíván pro interakční výzkum, jsme zvali všechny zainteresované dobrovolníky z řad učitelstva z celé republiky na speciální dílny, semináře, kurzy, víkendová setkání i lekce harmonizujících psychofyzických cvičení. Takto jsme se pokusili pomáhat zúčastněným znovu objevovat jejich vlastní tvořivé potenciály, jejich intuitivní moc k posilnění jejich sebeúcty pro svobodný, odpovědný a smysluplný život. Nabízeli jsme jim nejrůznější příležitosti k využití vlastních osobnostních zdrojů fyzických, emocionálních, intelektuálních a duchovních. Takto se mohli setkat s prožitkem základních lidských životních předpokladů, aby mohli obnovit zdravý životní styl. Těchto šest lidských osobnostních mohutností jsem objevila a jejich všeobecný význam pro život ověřila během mojí dlouhodobé sociologické, pedagogické, psychologické a zvláště komplexně intervenční činnosti, uskutečňované v práci s různými skupinami lidí, včetně svépomocné skupiny klientů, kteří prožívali remisi po setkání se s nádorovou chorobou. (To bylo v době, kdy jsem pro politické důvody nesměla působit ve školství, včetně universitní úrovně.) Během této činnosti jsem vypozorovala pozitivní účinky uvědomělého využívání a kultivování oněch šesti životodárných činitelů v procesu sebepoznávání i sebeutváření do podoby zdravé, tvořivé, sebe sama si uvědomující, harmonické a svobodné lidské bytosti. Těmito 6 základními všelidskými předpoklady života jsou tyto vskutku osobnostní zdroje:

1. POHYB - zprostředkovaný pomalým, vědomě řízeným a radostným cvičením.
2. DÝCHÁNÍ - zprostředkované pravidelným plným vdechováním a pomalejším vydechováním nosem a s uvolněnou bránicí.
3. RYTMUS - zprostředkovaný synchronizací denního života s biorytmy přírody, s východem a západem slunce i s ročními obdobími.
4. MYSL klidná a harmonická - zprostředkovaná relaxací, koncentrací, meditací, jasným a pozitivním myšlením, vyrovnanými city a dobrou vůlí, směřující k budování vlastní integrované osobnosti, zahrnující duchovní rozměr.
5. VÝŽIVA vyvážená - zprostředkovaná rovnováhou množství rostlinných a

živočišných produktů a energie jin jang, dále trpělivým žvýkáním a péčí o očistu těla.

6. VZTAHY - zprostředkované vzájemnou zúčastněnou komunikací s lidmi, s jejich výtvory, s přírodou, jakož i s vlastní tělesně duševní a duchovní celistvostí a současně s transcendentální rovinou světa.

Těchto šest základních lidských mohutností, zdrojů, manifestací či životních předpokladů, tvoří jeden celek, jednotu, jsou mnohostranně propojeny, jeden element podmiňuje druhý. Jsou celistvostí, která je něčím víc než jen součtem jejich částí. Jestliže se učitelé naučí užívat těchto šesti elementů vědomě jak v rámci vyučování, tak ve svém osobním životě, budou moci postupně překonávat stále ještě převládající analytické a mechanické myšlení a tomu odpovídající málo tvořivý a většinou nezdravý životní styl a proměňovat je v myšlení celostní a pohyblivé a v životní styl po výtce zdravý, tvořivý a především smysluplný.

Pokud jde o výsledky a efekty našeho experimentálního intervenčního programu, můžeme s radostí konstatovat, že jsou většinou velmi dobré a užitečné jak pro členy našeho týmu ve sdružení Zdravý životní styl, tak především pro jeho účastníky. V roce 1994 jsme byli pozváni mezi cca 300 učitelů na 10 místech republiky. V první polovině r. 1995 jsme již oslovili cca 900 učitelů a ředitelů škol z 15 lokalit. Tento rostoucí počet dobrovolných účastníků našich akcí vypovídá nejen o zájmu řady učitelek a učitelů o zvládnutí jakési sebeobrany nad rámec své profese, ale je zároveň voláním po radikální reformě přípravy i dalšího vzdělávání, které by pokrývalo nejen jejich potřeby profesionální, ale také osobnostní, aby byli schopni nejen zvládat všechny distresy, ale také se otevřít proměně životního stylu a své osobnosti. Aby tak mohli najít nový smysl svého významného povolání i radost z osobního života.

Pracoviště autorky:
Doc. PhDr. Miluše Kubíčková, CSc., PedF UK Praha.