

SELF-EFFICACY A JEJÍ POSTAVENÍ VE STRUKTUŘE PROFESNÍCH A OSOBNOSTNÍCH KOMPETENCÍ MODERNÍHO UČITELE

Markéta Švamberk Šauerová¹

¹Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, Katedra pedagogiky a psychologie, Pilská 9, 198 00 Praha 9, Česká republika

Abstrakt

Východiskem příspěvku jsou úvahy Zygmunta Baumana, odborníka sledujícího problematiku tzv. tekutého moderního světa - charakteristického rychlým tokem informací a neustálým během událostí, v němž začíná scházet jistota a trvalé vazby. S rychlým tokem života, rychle se měnícími podmínkami, obzvláště v posledních měsících působení pandemické situace, která klade velmi vysoké nároky na pedagogy změnit dosavadní pedagogické přístupy a didaktické metody, dochází u řady učitelů ke ztrátě „jistoty“, motivace i jejich aktivity. S tím vším velmi úzce souvisí nutnost rozvíjet self-efficacy – vědomí vlastní sebeúčinnosti, vědomí, že změně se dokážu přiměřeně přizpůsobit. V souvislosti s novými společenskými trendy je vhodné uvažovat postavení self-efficacy ve struktuře kompetencí současného učitele a věnovat pozornost jejímu rozvoji.

Příspěvek se v tomto kontextu zaměřuje zejména na návrh psychologických technik pro podporu self-efficacy učitelů a jejich zařazení do oblasti osobnostního rozvoje pedagoga jak v rámci vysokoškolské přípravy učitelů, tak i v rámci celoživotního vzdělávání.

Techniky podporující self-efficacy rovněž působí jako účinná prevence vzniku syndromu vyhoření. Zásadní místo v rozvíjení self-efficacy mají metody zdravé reflexe a sebereflexe – např. využití swot analýzy, sebereflexivního inventáře, sebereflexe prožitků, sebereflexivního deníku a metody osobnostního rozvoje založené na koučinku.

Klíčová slova: osobnostní rozvoj, struktura kompetencí, self-efficacy, celoživotní vzdělávání

Abstract

SELF-EFFICACY AND ITS POSITION IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL AND PERSONAL COMPETENCIES OF A MODERN TEACHER

The starting point of the paper are the reflections of Zygmunt Bauman, an expert on the so-called liquid modern world - characterized by a fast flow of information and constant events flow, in which certainty and lasting ties begin to lack. With the rapid flow of life, rapidly changing conditions, especially in the last months of the pandemic situation, which places very high demands on teachers

to change existing pedagogical approaches and didactic methods, many teachers lose „confidence“, motivation and energy. Closely related to all this is the need to develop self-efficacy – the awareness of self-efficacy, the awareness that I can adapt to change. In connection with new social trends, it is appropriate to consider the position of self-efficacy in the competence structure of the modern teachers and pay attention to their development. In this context, the paper focuses mainly on the design of psychological techniques to support teachers' self-efficacy and their inclusion in the field of personal development of teachers both in higher education teacher training and in lifelong learning. Self-efficacy techniques also work to effectively prevent of the burnout. Methods of healthy reflection and self-reflection have a crucial place in the development of self-efficacy - eg the use of swot analysis, self-reflexive inventory, self-reflection of experiences, self-reflexive diary and methods of personal development based on coaching.

Keywords: personal development, competence structure, self-efficacy, lifelong learning

ÚVOD

Východiskem úvah o významu self-efficacy v systému pedagogických kompetencí může být Baumanovo pojetí tzv. tekutosti moderního světa¹, to je charakteristické rychlým tokem informací a událostí, v němž začínají scházet jistota a trvalé vazby. Současně s rychlým tokem života dochází k poklesu vlastní zodpovědnosti ve všech cílových skupinách a v nejrůznějších oblastech života, což lze velmi výrazně sledovat i v současně působící pandemii Covid 19. Právě v rychlém toku událostí se dá mnohdy složité určit, kdo za kterou část konkrétního procesu vlastně odpovídá, kde končí a začíná odpovědnost za individuální a společenský prospěch (v případě pandemie zdraví). V souvislosti s tímto trendem se také objevuje proces rezignace na vlastní zodpovědnost, a její posun ke kolektivní odpovědnosti, což velmi významně ovlivňuje důvěru ve vlastní schopnosti, že dokážeme zvládnout tu či onu situaci.

1. CÍLE

Cílem příspěvku nabídnout možnosti a příležitosti ke zvyšování odpovědnosti a vědomí vlastní sebeúčinnosti (self-efficacy) u pedagogických pracovníků v rámci celoživotního vzdělávání a začlenit rozvíjení a posilování této kompetence do komplexního systému pedagogických kompetencí.

S podporou self-efficacy velmi úzce souvisí posilování zdravé sebereflexe, proto je nutné věnovat pozornost i této oblasti v průběhu celoživotního vzdělávání.

Techniky rozvíjení zdravé reflexe, sebereflexe i self-efficacy si mohou pedagogové osvojit v krátkodobých seminářích, či workshopech připravených ve spolupráci se školami, vhodné je využití

Bálintovských skupin organizovaných pro pedagogy či kazuistických seminářů.

Autorka příspěvku vychází z vlastní dlouholeté zkušenosti z pedagogicko-psychologického poradenství a spolupráce se základními a středními školami v kraji Praha a Vysočina. Jako základní diagnostické nástroje využívá pozorování, dotazníky, rozhovory s učiteli, analýzy kazuistických případů. Základním metodologickým východiskem jí je analýza případových studií ze školního prostředí.

2. VÝZNAM KOMPETENCÍ V „TEKUTÉ SPOLEČNOSTI“

Ve své bryskní analýze současné společnosti Bauman upozorňuje na velmi rychlý rozpad všech společenských norem, aniž by společnost byla schopná ustanovit nové. Upozorňuje, že normy nedokážou udržet svůj tvar ani se zpevnit do podoby rámce lidského jednání a životních strategií, protože mají příliš krátkou trvanlivost (Bauman, Lyon, 2013). Na jedné straně je v řadě případů jasně určeno, kdo za co nese odpovědnost a v jakých případech je zasahování do kompetencí druhých nepřípustné, neboť bychom tím narušili hranici osobní a profesní svobody, neboť není na koho přesunout následky vlastních rozhodnutí, spíše se vyskytuje tendence se jich zbavit, nebo je přehlížet. Díky rychlému toku informací a koloběhu následných změn však člověk není dostatečně připraven a schopen na výzvy stejně rychle reagovat, natož aby určil změny kompetencí. Důsledkem je proto, i přes snahu informační společnosti kompetence vymezovat a precizovat, vznik bezčasového meziprostoru tzv. „bezkompetčnosti“. V „tekutém“ světě se ztrácí velmi důležitá

1 Bauman, Z. *Tekutá modernita*. Praha: Mladá fronta, 2002.

hodnota, a to naše bytí ve vzájemných vztazích, bytí v dialogu. Určení „mých“ kompetencí není o vymezení mého prostoru ve světě, ale o vymezení mého prostoru ve vztahu k vymezení prostoru druhých. Při tomto pojetí pak jednoznačně vyplývá nutnost odpovědnosti za správné plnění svých kompetencí, vždy však v dialogice vztahů, jak nastínila únik ze situace ohrožení podle Guardiniho edukační etiky K. M. Vadíková (2019); neboli podle Bauman – v živoucím setkání s Druhým, kdy východiskem je uznání naší vlastní odpovědnosti za lidskou bytost, která stojí před námi (Bauman, Lyon, 2013).

Jak již bylo uvedeno, v současnosti jsou moderní společnosti natolik proměnlivé, že lze smysluplně zastávat baumanovskou tezi o jejich „tekuté“ fázi. Dnešní občané, dělníci, spotřebitelé i turisté, kteří jsou neustále v pohybu, ale často jim schází jistota a trvalé vazby, zjišťují, že jejich pohyb je monitorován, stopován a sledován (Bauman, Lyon, 2013). To má ale, mimo jiné, jeden velmi závažný psychologický důsledek. Jsme-li neustále někým kontrolováni, může se nám zdát, že určitá míra naší odpovědnosti za naše jednání se přesouvá na kontrolujícího. V tomto kontextu zaznamenáváme masivní projevy adiaforizace, ztráty morálních a mravních zásad, redukce komunikace na nejzákladnější formality a nárůst etické lhostejnosti.

Arendtová v souvislosti s rozšiřováním adiaforizace používá pojem tzv. „rozptýlené“ odpovědnosti, která je jedním z podstatných faktorů tohoto snižování mravního odporu vůči nemorálním skutkům a výlučnou aplikaci instrumentální účinnosti při rozhodování o způsobech postupu (Arendtová, 2013). Podstatou celého problému je určení kvality morálního a nemorálního skutku a jeho poměrování jako hodnoty vůči společenské „normě“, co ještě více poukazuje na oddělení moci a politiky.

Abychom se tomuto nevědomému procesu „přenesení své odpovědnosti na vyšší úroveň společenského řízení“ mohli bránit, je nutné si jej v první řadě uvědomit a přiznat si své vlastní kompetence. V druhé řadě je zapotřebí více využívat morálně volní vlastnosti, učit se ctnostem, které nám pomohou se najít v současném tekutém stavu a identifikovat v „nově zavedeném řádu“, zvláště posilovat vědomí vlastní sebeúčinnosti (self-efficacy).

2.1 Self-efficacy

Sebeúčinnost (neboli self-efficacy) můžeme chápat jako sebedůvěru v sama sebe. Je to schopnost ovlivňovat svůj životní prostor, plánovat, organizovat a realizovat aktivity, které jsou nutné k dosažení konkrétních cílů. Projevuje se vytrvalostí v obtíž-

ných situacích, kladením si vyšších cílů a schopností kontrolovat svůj životní prostor.

Vnímání vlastní účinnosti se týká zejména přesvědčení o vlastní schopnosti kontrolovat situace, do kterých se dostáváme jako aktivní účastníci. Jde o vlastní názor, že jsme schopni ovlivňovat náš život, nikoliv že jsme hříčkou již předem daného osudu. Tato představa nejčastěji ovlivňuje volbu aktivních způsobů řešení náročných životních situací. Častěji se u takových lidí setkáváme i s „příznivějšími“ variantami obranných mechanismů, které spíše vedou ke konstruktivním způsobům řešení problémů – např. superkompenzace, náhradní cíl (oproti volbě rezignace, apatie, úniku do nemoci, regrese).

Vysoké očekávání vlastní účinnosti působí na utváření optimistických životních postojů a má souvislost s vyšší aspirační úrovní (stanovení si cílů) i s kauzální atribucí – tedy s tím, čemu při úspěchu, či neúspěchu připisujeme příčinu (naši pili, naší lenosti, štěstí, dobrému počasí, slabému soupeři, žákům s „dobrým potenciálem“, kooperujícím přístupem rodičů a kolegů učitelů, apod.). Někteří odborníci hovoří v této souvislosti (s dostatečným vědomím o vlastní sebeúčinnosti) i o delším setrvání u dané činnosti – tzv. adherenci (Hošek, 1999). Lidé s vyšším vědomím sebeúčinnosti bývají rovněž, a právě díky vědomí této vlastní účinnosti, mnohem odolnější vůči působení neúspěchu – „vědí“, že úspěch se dostaví při volbě jiné cesty nebo později.

Důležitým faktorem, ovlivňujícím vnímání naší sebeúčinnosti, je zdravá reflexe reality a sebe-reflexe. Působení na osobnostní rozvoj učitelů v tomto směru je jednou z možných cest, jak zvýšit efektivitu pedagogického působení a ovlivňovat i čím dál výraznější nárůst syndromu vyhoření mezi pedagogickými pracovníky.

2.2 Self-efficacy a její postavení ve struktuře kompetencí

Pro kvalitní výkon učitelské profese uvažujeme celou řadu osobnostních a profesních kompetencí, jejichž rozvoji se musí lidé s touto odborností celoživotně věnovat. Nároky zejména na osobnostně sociální kvality a dovednosti se s neustále měnícími požadavky trhu i společenskými podmínkami postupně zvyšují.

V posledních letech stále výrazněji vstupuje do popředí význam sociálně osobnostních kompetencí, zejména dovednost pružně reagovat na odlišné potřeby žáků, zpracovávat nové požadavky stále se měnící – tekuté – společnosti, i umění pružně reagovat v podmínkách stále působícího pandemie Covid 19.

S již zmíněnými rychle se měnícími společenskými podmínkami a nárůstem působení náročných životních situací (vyvolaných zejména v posledních měsících vlivem pandemické situace), souvisí vyšší nároky kladené na pedagogy, zejména v oblasti jejich dosavadních pedagogických přístupů a používaných didaktických metod. U řady učitelů dochází ke ztrátě „jistoty, motivace (blíže Adamec, 2021) i jejich aktivity. V posledních týdnech se můžeme setkat i odchody učitelů ze školství, s obavou, že nezvládnou další distanční výuku, s pocitem, že nemají dostatek sil, znalostí a dovedností vyrovnat se s tak výraznou změnou pojetí výuky i ztrátou sociálních kontaktů se žáky².

Kromě flexibility a zvyšování technologických kompetencí (dovednosti pracovat s moderními technologiemi i výrazné, někdy komplexní, změny pojetí své výuky), nesmíme zapomínat na klíčovou dovednost, a to podporu a rozvíjení vědomí vlastní sebeúčinnosti – tzv. self-efficacy – ve smyslu „Dokážu to!“, „překonám, najdu řešení situace, zvládnou to“.

Self-efficacy můžeme vůbec uvažovat jako základní lidskou dovednost, které bychom měli věnovat cíleně pozornost nejen v rámci celoživotního vzdělávání u vybraných profesních skupin, ale celoplošně podporovat odolnost a vědomí vlastní sebeúčinnosti u celé populace již od raného věku.

Přitom uvažované kompetence by neměly být chápány v úzkém smyslu slova, ale jako určité dispozice. Kvalita učitele by měla být považována za holistický koncept (blíže Spilková, 2001), tj. jako vnitřně propojený soubor kvalit, než za soubor oddělených a měřitelných dovedností, které byly rozvíjeny nezávisle na sobě. Integrace kompetencí napříč těmito dimenzemi je nutným výchozím bodem současného pohledu na vzdělávání učitelů, s čímž úzce souvisí důraz kladený na rozvoj vědomí vlastní sebeúčinnosti. Self-efficacy tedy můžeme chápat jako propojující článek ostatních odborných i osobnostních kompetencí a jako nezbytný faktor, který k tomuto holistickému pojetí jednoznačně přispěje.

Příspěvek se v tomto kontextu zaměřuje zejména na návrh psychologických a edukačních technik pro podporu self-efficacy učitelů a jejich zařazení do oblasti osobnostního rozvoje pedagoga jak v rámci vysokoškolské přípravy učitelů, tak i v rámci celoživotního vzdělávání.

Zásadní místo v rozvíjení self-efficacy v komplexu všech kompetencí mají metody zdravé reflexe a sebereflexe – zde můžeme uvažovat např. využití SWOT analýzy, sebereflexivního rozhovoru, sebereflexivního inventáře, sebereflexe prožitků, sebereflexivního deníku, metody nedokončených vět (např. báseň mého života) a metody osobnostního rozvoje založené na koučinku (do oblasti podpory sebereflexe patří např. plánování dne, evaluace stanovených cílů – tzv. smart cílů, kolo balanční rovnováhy, pozitivní scénář života, úspěchy mého života). Blíže se lze s problematikou využití vhodných reflexivních a sebereflexivních metod seznámit v publikaci Švamberk Šauerové – *Techniky osobnostního rozvoje učitele* (2017), zajímavé webináře v letech 2020 – 2021 organizovala řada platform – např. NPIČR, Učitelnice, Vlavec a další.

2.3 Techniky rozvíjení zdravé self-efficacy učitelů

Sebezpoznaní, jak již bylo uvedeno, je důležitým faktorem v profesním vývoji každého učitele, zejména pak v rozvíjení kompetence self-efficacy jako základní východisko.

Učitelé by měli mít možnost rozvíjet tyto kompetence buď v rámci kurzů celoživotního vzdělávání (orientovaných na rozvoj sebereflexe), zejména pak formou sdílených prožitků zkušeností v Balintovských skupinách či kazuistických seminářích (tyto formy se bohužel zatím příliš často nerealizují, přitom by je šlo s pomocí školních psychologů či školských poradenských zařízení organizovat přímo na školách pravidelně).

S ohledem na cíl textu si v následujících odstavcích postupně přiblížíme vybrané techniky potřebné k podpoře rozvoje self-efficacy pedagogických pracovníků, některé současně vedou i k sebezpoznaní a uvědomění si své profesní zodpovědnosti. Podstatou uváděných technik je využití konceptu flow - vnoření se plně do aktivní činnosti Csikszentmihalyi, 1996), orientace na pozitivní myšlenky a prožívání, vizualizace příjemných pocitů a život v přítomnosti – mindfulness (Kabat-Zinn, 1990). Tyto koncepty se do jednotlivých technik promítají v různé míře, zásadní myšlenkou je změnit dosavadní způsob uvažování svých pozic při řešení náročných životních situací i každodenních nepříjemností (změn).

2 Zkušenosti autorky z analýzy rozhovorů a dotazníkových šetření z kurzů ČŽV pro pedagogické pracovníky zaměřené na prevenci syndromu vyhoření z období 2020 – 2021).

2.3.1. Metody Mindfulness

Mindfulness je významným fenoménem v současné západní psychologii a psychoterapii, zaměřujeme se na změny postojů k prožívání. Mindfulness je původně inspirována buddhistickou psychologií (odpovídá jí pálijské slovo „sati“).

J. Kabat-Zinn (1990) uvádí, že všímavost (neboli plné uvědomění) je určitý způsob udržování pozornosti: záměrně, v přítomném okamžiku a bez hodnocení. Většina autorů se shoduje, že všímavost resp. všímavý stav mysli je spojen se zaměřením pozornosti na přítomný okamžik, s omezením pojmového myšlení (nekonceptuálním pozorováním jevů), s důkladným uvědomováním si všeho, co přichází do vědomí, přičemž se toto děje s postojem otevřenosti, nehodnocení, neulpívání, přijímání, zájmu a neusilování. Díky těmto vlastnostem mysli se rozvíjejí faktory, které pozitivně ovlivňují kvalitu života, vědomí vlastní účinnosti a působí i preventivně terapeuticky před negativními vlivy.

„Mindfulness“ nás tedy učí žít v přítomnosti, být všímavý k situaci „tady a teď, což přispívá k větší mentální kapacitě, vnitřní pohodě a rovnováze, a tedy cítit se dobře (wellbeing, hügge, pohoda).

Všímavost spojená s nehodnotícím postojem (tzv. pozice nestranného pozorovatele), umožňuje získání přiměřeného odstupu od emočně nabitých obsahů³. Zaměření všímavosti na přítomnost umožňuje vyhnout se zaběhnutým zkrslým schémátům rozumového zpracování a interpretací, které jsou jedním z nejčastějších příčin psychických potíží (např. výčitky, přehnaný vnitřní kritik, pochybovačnost). Změna paradoxně nastává spontánně, právě proto, že jsme se nezacyklili v obvyklých schématech.

Jako účinný nástroj tréninku při osobnostním rozvoji bývá doporučována kontrola pozornosti – zejména přesun pozornosti od ohrožující události v budoucnosti (předjímání) či traumatické zkušenosti v minulosti (vzpomínka) do skutečné situace zde a nyní. Opuštění problematických myšlenkových obsahů (vzpomínek, předjímání) může být spojeno i s plným zaměřením pozornosti na právě prováděné činnosti v přítomnosti (např. chůze, různé manuální práce, rozhovor apod.), jinými slovy jde o to „být plně u toho, co právě dělám“. S tím opět velmi významně souvisí

koncept „flow“⁴. Důležité je rovněž si uvědomit, že vhodný přesun pozornosti k přítomnosti pomáhá omezit již zmiňované „cyklení“ – usilovné zabývání se symptomy svých potíží, které ovšem nevedou k jejich odstranění, ale k prohloubení (např. u depresí).

Hlavní faktory rozvíjení „Mindfulness“ mohou být:

- Denní rituály
- Drobné radosti
- Přítomný okamžik
- Možnost výběru
- Oceňování drobností
- Laskavost – postoj mysli
- Péče o sebe sama
- Radost – uvědomit si prožitek radosti (vyvolat vzpomínku)
- Úsměv – i do zrcadla sám na sebe

2.3.2. Pozitivní scénář života

Technika pozitivního scénáře (Starý, 2008) se může někdy jevit poněkud zdoluhavě, nicméně přináší velmi významný efekt v osobnostním rozvoji.

Velmi důležité je naučit se na vzniklou situaci nahlížet jakoby z jiného úhlu, z pohledu jiného, nezávislého člověka. Někoho třeba i zcela neznámého.

Technika má dvě etapy, první, kdy se zaměřujeme na to, jak by situaci viděl někdo nezávislý, následně na to, jak situaci vnímáme my. Orientujeme se však vždy na pozitivní kategorie.

Při použití techniky je důležité, aby vedený hledal odpovědi na otázky (ať už z pohledu nezávislého pozorovatele, tak z pohledu nás samotných):

- Jak se vidím já sám? (jak by situaci viděl někdo jiný?)
- Jaký bych chtěl být, co mi k tomu schází? (co mi podle nezávislého pozorovatele schází k tomu, abych byl takový, jaký chci?)
- Jaký je souhrn mých vlastností, dovedností, schopností?
- Jaké dovednosti je třeba rozvinout, abychom dosáhli cíle (konkrétního zlepšení)?
- Jaké činnosti nám v tom pomohou?
- Jak můžeme tuto dovednost (stav) změřit, jak lze posoudit její dosavadní úroveň?
- Jaké úrovně bychom chtěli dosáhnout do konkrétní doby?

3 Pozice nezaujatého pozorovatele je velmi zásadní, s podobným principem pracuje koučink, metoda Pozitivní scénář života, metoda Odstup od problému. Podstatou je, že náhled z jiného úhlu napomůže uvolnit zablokovaný potenciál k řešení vzniklé situace.

4 Flow bychom mohli jednoduše definovat jako naprosté pohlčení realizovanou činností, to vede k plné soustředěnosti na danou činnost a omezení (resp. znemožnění) věnovat pozornost jiné činnosti, myšlenkám, představám.

Následně je možné využít techniku Swot analýza nebo některou z koučovacích technik (bližší Švamberg Šauerová, 2017) a vypracovat si přehledné naplánování rozvrhu činností, prostředků k dosažení cíle, neméně důležité je i naplánování a určení způsobů získání zpětné vazby.

2.3.3. Já sám jsem zdrojem pozitivních myšlenek

V hlavě mají mít prostor pozitivní myšlenky ne negativní. Přesto si všimněme, jak často si opakujeme něco nepříjemného, co se nám stalo. Vyprávíme to kamarádce, členům rodiny, promýšlíme, jak to mohlo být jinak. Vlastně si negativní emoce ještě násobíme.

Velmi důležité je naučit se vybrané věci ignorovat. Ty, které ztěžují porozumění situace a které nemůžeme ovlivnit. Rada nesměruje k tomu, abychom přehlíželi vážné varovné signály, chování, které začíná být nezdavé (pravidelná agresivita partnera, agresivita dětí). Tam je samozřejmě nezbytné situaci řešit. Čím se však myšlenkově nemusíme zabírat, byla „nepříjemná“ prodavačka, názorový spor s dospívajícím žákem, neochotná kolegyně ve sborovně apod. Situaci nevrátíme a jen se tímto zacyklením člověk otravuje negativním myšlením. Aniž by si to pak uvědomoval, vysílá dál negativní energii a přitahuje další negativní situace.

Podobně je velmi důležité nevytvářet negativní konstrukce, co by se stát mohlo, předjímat negativní výsledek (tzv. negativní prognózování) – např.: „Dnešní výuka to bude zase horor... zase bude padat připojení“ nebo: „Mám zkoušet slečnu, co propadá, určitě zase hned odpoledne bude volat ta její hysterická matka, že jsem ji jen stresovala...“ Všechny tyto konstrukty ovlivňují naše fyzické zdraví, přenášíme je i na ostatní a sami docílíme „zacyklení“ celého stavu.

S tímto myšlenkovým postupem velmi úzce souvisí dříve zmíněný koncept mindfulness (uvědomění si přítomnosti).

2.3.4. Vizualizace příjemného podnětu

Vizualizace je důležitou součástí řady psychologických technik a koučování. Jde při ní o vytvoření konkrétní představy (obrazu) týkající se našeho chování. Nejlepší cestou je vizualizovat cíl, kterého chceme dosáhnout (přesně si představíme, jak to po dosažení cíle vypadá).

Vizualizovat můžeme i nějaký příjemný podnět, který v nás aktuálně vyvolá něco pozitivního, vykouzlí duševní úsměv. To zaplaví pozitivní energií celé tělo, což vede k dovednosti daleko

lépe se vyrovnávat s okolními podněty. Pozitivní duševní naladění vede ale nejčastěji k tomu, že i „nepříjemné“ okolnosti máme tendenci vnímat pozitivně a neúrodně.

Abychom mohli techniku vizualizace využít co nejlépe, je vhodné si připravit „zásobník“ pozitivních situací a podnětů, kam si cíleně „sáhneme“, kdykoliv se přirozeně necítíme dobře. Tyto představy bychom měli mít někde umístěné, kde z daného místa pak čerpáme. Místo, kam je schováme, je plně na nás, musíme si jen zpočátku pamatovat, kam si pro zdroj pozitivního myšlení „dojít“.

2.3.5. Moje úspěchy

Cvičení s názvem *Moje úspěchy* vede k přirozenému přijetí vlastní úspěšnosti při posilování pedagogických kompetencí a vhodně navazuje na předchozí sebereflexivní techniky (např. Sebereflexivní rozhovor, inventář, Báseň mého života). K realizaci této techniky stačí obyčejný papír a tužka: Během 10 min se pokusíme vypsát naše úspěchy v tomto týdnu, pak v měsíci. Pokusíme se jich napsat co nejvíce. Dále se můžeme pokusit napsat i ty úspěchy, jichž jsme dosáhli v tomto roce.

Pokud máme raději již předem strukturované pracovní listy, lze pro tuto techniku využít speciální karty pro osobní branding a kariérové rozhodování ze souboru „DIJÁŘ“ – papírového kariérového kouče, jehož autorkou je Petra Drahoňovská (bližší www.b-creative.cz). Karty jsou velmi pěkně designově upravené a jsou dobře návodné zejména pro začátečníky. Následně umožňují velmi dobrou modifikaci cílových kategorií.

2.3.6. Přerámování

Pokud jsme častěji laděni negativně, snažíme se pozitivními otázkami přejít od negativního k pozitivnímu náhledu na problém a téma. Důležité je naučit se vyložit si danou situaci v jiném smyslu, pokusit se věci vidět z dalších úhlů, vidět možné další souvislosti a případně i výhody daného stavu.

Velmi hezky je tato technika zobrazena v jednom z dílů Harryho Pottera, když učitel učí žáky přestat se bát konkrétního podnětu. Mají za úkol představit si něco konkrétního, z čeho mají strach a představit si něco, co je směšného, co pomůže podnět oslabit („přikouzlení“ bruslí ohromnému pavoukovi).

2.3.7 Odstup od problému

Pokud máme nějaký problém, je velmi důležité umět si od něj vytvořit odstup. Aby nás problém, který řešíme, přestal obtěžovat, zkusíme se

rozptýlit činností, která je zábavná a přitažlivá. To vede ke zklidnění a zlepšení nálady. Je důležité se soustředit na něco, co člověka emocionálně nabíjí. To pomáhá vytvořit si určitý odstup, jako by se člověk na daný problém díval trochu z dálky (jako v obráceném dalekohledu). Daný objekt se stává menším a vzdálenějším, až je tak malý, že není důvod si z daného objektu dělat obavy.

Odstupu se dobře dá docílit novými koníčky, pohybovými aktivitami, ale i ponořením do fantazie – jednou z účinných metod je tzv. „Dobrodružná cesta“ (ve fantazii). Zavřeme oči a vypravíme se do míst, kam jen chceme. Třeba do minulosti i budoucnosti. Na pláž, do hor apod. Důležité je představovat si co nejvíce detailů. Místa, osoby, s kterými cestujeme, vůně, chutě, barvy, zvuky, teplotu atd. Čím více se dokážeme ponořit do představy, tím intenzivněji bude působit koncept flow.

2.3.8. Metoda Koncentrace na „kredenc“.

S odstupem od problému souvisí technika Koncentrace na „kredenc“. „Kredenc“ představuje víceméně zástupný objekt pro představu čehokoli emočně neutrálního. Výchozí úvahou k užívání této techniky je, že člověk je schopen cíleně se soustředit pouze na jeden vnímaný podnět. Soustředíme-li se tedy intenzivně na nějakou jinou myšlenku, vzpomínku, představu, neumíme se zároveň soustředit i na stresor, čímž snižujeme jeho účinek.

2.3.9. Stop technika – přerušení nepřijemných pocitů

Stop technika můžeme provádět více způsoby. Podstatou je, že se dítě/dospívající (ale samozřejmě i dospělý) učí odpoutat od aktuální situace, od působení stresu jako takového.

V prvním případě uvažujeme tuto techniku jako určitou formu meditace. Základní myšlenkou „odstřižení“ od negativních pocitů je navození klidného stavu těla - klidného dechu a uvolnění těla.

Jednoduché meditativní dechové cvičení pro zklidnění mysli může vypadat takto:

- Zaměření se na dech – nádech – výdech. Při dýchání vnímáme pocity proudění vzduchu... chladný, teplý, dotyk po cestě nosem až do plic.
- Pokud nemáme prostor nebo čas, jsme v časové tísní, pokusme se alespoň o 1 vědomý nádech a 1 vědomý výdech.

Druhý způsob provedení techniky je blízké „stop technice“ používané v kognitivně behaviorální

terapii. Pro lepší působení techniky je vhodné podpořit představu „stopky“ s pomocí značky.

Postupujeme přes čtyři základní kroky:

- S – stůj
- T – třikrát se nadechni
- O – objevuj – pozoruj, co se děje (kdo mluví, co chce, kdo mi může poradit?)
- P – podnikni krok (zeptám se, odpočinu si, začnu pracovat na nějakém jiném úkolu).

2.3.10 Koučink a efektivní práce s cíli

Velmi důležité postupy v osobnostním rozvoji, zejména v oblasti posilování self-efficacy nabízí koučink.

Jednou ze základních metod, s níž se v oblasti koučování při osobnostním rozvoji můžeme setkat, je již dříve zmíněná SWOT analýza, kterou lze velmi efektivně využít i jako metodu zdravé sebe-reflexe.

Základem *techniky SWOT* jsou čtyři kvadranty:

- 1) Silné stránky – dispozice, benefity (Doporučuji tyto silné stránky chápat jako pilíře, o které je možné se opřít v nesnázích života.);
- 2) Slabé stránky – rezervy (Doporučuji tyto slabé stránky chápat jako osobní rezervy, na které se můžeme zaměřit a rozvíjet je. Název 'slabé stránky' mohou působit demotivačně, neboli z nich můžeme mít obavy. Pojmenování 'rezerva' více asociuje s tím, že je ještě prostor pro dosažení změny, že existuje místo, které čeká, aby bylo naplněno.);
- 3) Příležitosti – cokoliv, co nám z vnějšího prostředí může pomoci – např. dobré vztahy s kolegy, členy rodiny, volný čas, kultura, hudba, relaxace ve wellness, v přírodě, apod.
- 4) 4. Hrozby – cokoliv, co nám z vnějšího prostředí může uškodit – např. nejednoznačné legislativní změny, netrpěliví kolegové; rodiče bez pochopení, liberální rodiče, nezodpovědní rodiče, apod.

Pokud budeme chtít tuto techniku vyzkoušet v pedagogické praxi, pak je vhodné ji uvažovat jako analýzu sebe sama jako „dobrého učitele“, nebo „spokojeného učitele“ – záleží na cílovém směru našeho uvažování. Z pohledu stanoveného cíle pak s technikou pracujeme, analyzujeme jednotlivé části a uvažujeme, jakým způsobem lze stanovených cílů dosáhnout, koho a čeho konkrétně můžeme využít k podpoře, na které momenty je vhodné si dát pozor.

Technice SWOT se podobá další *koučovací technika s názvem Disney metoda*, která zaměřuje pozornost na osobnost pod třemi úhly pohledu:

kritik – realista – snílek. S jejím využitím dokážeme být maximálně tvořiví, vidět věci v realitě, a přitom hledat nová, neotřelá řešení. Hodí se pro jakékoli plánování v pracovním i osobním životě, zejména pro rozvíjení kompetence self-efficacy, neboť je založená na podrobné vizualizaci a plánech jednotlivých kroků, jak stanoveného cíle dosáhnout. S její pomocí aktivizujeme vnitřní role, napomáhá oslovit naše jednotlivé části osobnosti: snílka, kritika a realisty a navázat mezi nimi řízený dialog.

V praxi vypadá Disney metoda následovně:

- Nejprve si musíme stanovit smart cíl (tzn. měřitelný a dosažitelný).
- Následně si představíme tři místa (židle), na které jednotlivé části osobnosti „usadíme“ – kritika na jednu židli, realistu na druhou a snílka na třetí. Pro lepší představu můžeme na židle i položit cedulku s danou rolí. Snílek řeší otázky typu „CO?“ (co udělat pro dosažení cíle) a je tvořivý. Realista hledá možnosti řešení a odpovídá na otázku „JAK?“ (jakými cestami cíle dosáhneme). Kritik posuzuje vizi, aby se dala vylepšit, odpovídá na otázky „PROČ?“ (proč to uděláme právě tak, koho tím ovlivníme, co změníme).
- Po určení židlí si pak do každé židle – role – přímo sedáme a z pozice dané role se nad řešeným cílem zamýšlíme. Většinou postupujeme v pořadí: snílek – realista – kritik – snílek – realista – kritik, atd.

Disney metoda připomíná *proces duchovně řízeného sebemonitorování*. Sebemonitorování znamená, že si člověk vede záznamy o svém vlastním jednání – o příčinách a důsledcích jednotlivých aktivit, rozhodnutí. Tímto způsobem posilujeme vlastní vnitřní zdroje, které pro dosažení cílů potřebujeme, aniž bychom byli závislí na vnějším okolí, pomoci druhých apod.

3. SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Vykonávání pedagogického povolání s sebou přináší nezbytné celoživotní vzdělávání v mnoha oblastech zaměřených jak do osobnostní, tak do odborné roviny. Na úrovni odborné se setkáváme v posledních letech se semináři věnovanými využití moderních technologií, využití prvků formativního hodnocení, rozvíjení dovedností v oblasti pedagogické diagnostiky či specifík edukační práce se žáky se specifickými potřebami, na úrovni sociálně osobnostní se setkáváme často se semináři zaměřenými na prevenci syndromu vyhoření, osvojení si relaxačních technik, efektivní využívání technik z roviny time-managementu a obecně zaměřené na osobnostní rozvoj. Právě v jejich rámci je vhodné uvažovat rozšíření vzdělávacích nabídek o témata věnované rozvíjení self-efficacy, které, jak představuje příspěvek, tvoří nezbytnou součást komplexních pedagogických kompetencí učitele 21. století.

Semináře je možné uvažovat jako jednodenní, v nichž si pedagogové s pomocí metod zážitkové pedagogiky vyzkouší použití vybraných technik v praxi sami, případně i vícedenní, v nichž by byl prostor i pro sdílení zážitků a zkušeností formou kazuistických seminářů.

Jak ukazuje praxe, nacházíme stále volný prostor pro semináře takto orientované, tedy je vhodné využít volný prostor v oblasti celoživotního vzdělávání pro ty pedagogy, kteří se chtějí zaměřit na rozvoj vlastního potenciálu a kteří tento potenciál vnímají jako základ pro efektivní pedagogickou práci. Nabídka seminářů takto orientovaných přispěje k výraznější diverzifikaci současné nabídky a napomůže prohloubit obsah seminářů věnovaných využití koučinku a osobnostně rozvojových metod v práci učitele.

ZÁVĚR

Shrneme-li naše úvahy, pak lze konstatovat, že základními kompetencemi současného moderního učitele jsou zejména: odbornost, adekvátní didaktické uchopení učiva, aplikování adekvátních psychologických a speciálně pedagogických postupů, zdravá sebereflexe a přiměřené sebevědomí, přirozená autorita, adekvátní vědomí vlastní sebeúčinnosti, adekvátní komunikační strategie a prostředky, adekvátní reflexe směrem k žákům (okolí), zejména s využitím prvků formativního hodnocení.

Vědomí vlastní sebeúčinnosti lze chápat jako důležitý zdroj duševní rovnováhy současného učitele, proto by bylo vhodné techniky podpory self-efficacy cíleně zařazovat nejen jako součást osobnostního rozvoje v rámci celoživotního vzdělávání, ale již do pregraduální přípravy učitelů (srov. Adamec, 2019). Techniky podporující self-efficacy musí být vhodně propojeny se sebereflexivními dovednostmi (a vhodnými způsoby sebereflexivní kompetence dále v průběhu celoživotního vzdělávání rozvíjet), rovněž je vhodné je propojit s metodami mindfulness (aktivní život v přítomnosti, soustředění na tady a teď) a koučinkem jako východiskem osobnostního rozvoje. Kromě toho,

že podpora self-efficacy je nezbytným faktorem efektivního pedagogického působení, lze ji vnímat i jako účinnou prevenci syndromu vyhoření.

Self-efficacy lze tedy v celém holistickém pojetí kompetencí považovat za klíčový faktor v rozvoji pedagoga i v podpoře jeho excelentního profesního výkonu, a proto je účelné této problematice věnovat pečlivou pozornost. Lze očekávat, že podpora a rozvíjení vlastní sebeúčinnosti pedagogů bude mít ve svém důsledku i významný celospolečenský přesah.

LITERATURA

- Adamec, P. (2021). *Okolnosti motivace ke studiu a práci učitele v odborném vzdělávání. In: Vybrané kapitoly soudobých témat odborného vzdělávání. Praha: Powerprint.*
- Adamec, P. (2019). Vztah a motivace učitelů odborných předmětů k dalšímu vzdělávání. *Pedagogika: časopis pro vědy o vzdělávání a výchově.*
- Arendtová, H. (2013). *Původ totalitarismu I-III.* Praha: OIKOYMENH.
- Bauman, Z. (2002). *Tekutá modernita.* Praha: Mladá fronta.
- Bauman, Z., Lyon, D. (2013). *Tekutý dohled.* Olomouc: Broken Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života.* Nakladatelství Lidové noviny. Dijář. <https://www.karierovydiar.cz/obsah-dijare>
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti.* Praha: Karolinum.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: the program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta.
- Spilková, V. (2001). Profesní standard a klíčové kompetence učitele primární školy. In: Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém. Praha: PedF UK.
- Starý, K. a kol. (2008). *Pedagogika ve škole.* Praha: Portál.
- Švamberk Šauerová, M. (2018) *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele.* Praha: Grada.
- Vadíková, K. (2019). *Dialogická osoba a situácia.* Guardiniiovská edukačná etika a situacionizmus. Trnava: TU.

Kontakt

doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.: svamberk.sauerova@palestra.cz