

Самооценка педагога и способы ее оптимизации

Многие школы... являют собой крайне непри-
ветливые и потому крайне не-учебные заведе-
ния” [1, с. 65]. Эта фраза принадлежит основателю
гуманистической психологии и гуманной педаго-
гики, идеологу личностно-ориентированной пара-
дигмы образования К. Роджерсу. И хотя основа-
нием для подобного заключения выступал опыт
американских школ, сделанный вывод можно отне-
сти и ко многим нашим учреждениям образования.

Причины такой “неприветливости” мало отно-
сятся собственно к “начинке” образовательного
процесса (т. е. к его содержательному и опера-
циональному компонентам). В значительно боль-
шей степени они касаются формы ее реализации,
так как любые модели, программы, методики, тех-
нологии обучения всегда воплощаются конкрет-
ным педагогом и в конкретных взаимоотношениях
с учащимися, которые он выстраивает исходя из
своих личностных особенностей.

Ядром личности человека является его само-
оценка, определяющая не только отношение чело-
века к самому себе, но и его взаимоотношения с
окружающими, восприятие своих успехов и не-
удач, а значит, и общую успешность в жизни. Иначе
говоря, это та значимость, которую человек припи-
сывает себе и своей деятельности.

Являясь сложным по структуре образованием,
формирующимся в течение жизни, самооценка
включает в себя два основных компонента:

- 1) когнитивный, или совокупность представлений
и знаний о самом себе, о своих достоинствах
и недостатках;
- 2) эмоциональный, или отношение человека
к самому себе в целом и к своим отдельным
составляющим (внешность, черты характера,
конкретные умения и др.), находящий выра-
жение в таких обобщенных параметрах, как
уверенность/неуверенность в себе, самоува-
жение/самоуничижение и др.

Важно отметить, что если у ребенка названные
компоненты формируется из мнений других людей
(вот почему детей так важно хвалить и поощрять,
учить замечать их достижения и объяснять их соб-
ственными усилиями), то у взрослого основное

содержание самооценки опирается на мнение
о самом себе, появившееся в результате самопо-
знания в процессе приобретения разнообразного
жизненного опыта.

Самооценка имеет различные параметры:

- уровень (низкий/средний/высокий);
- особенности строения (конфликтная/бескон-
фликтная);
- временные дистанции (Я в прошлом / Я в на-
стоящем / Я в будущем);
- реалистичность (адекватная/неадекватная).

Наиболее важна реалистичность. Для рас-
чета данного параметра специалисты уже более
века используют формулу самооценки, которую
предложил выдающийся американский психолог
У. Джеймс:

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}}, \text{ где}$$

успех — это реальные жизненные достижения;

уровень притязаний — тот уровень трудности
целей, которые человек стремится достичь.

Другими словами, это планка для прыжка, по-
ставленная человеком перед самим собой.

Из формулы видно, что самооценку можно
повысить либо снижая уровень притязаний, либо
повышая результативность своих действий.

При реалистичном (т. е. отвечающем возмож-
ностям и способностям субъекта) уровне притя-
заний самооценка характеризуется как адекват-
ная. Такая самооценка предполагает, что чело-
век верно оценивает свои возможности, достоин-
ства и недостатки, ставит перед собой посильные
задачи. Он оптимистичен и дружелюбен, уверен
в себе, обладает решительностью и твердостью
в реализации намеченных целей, не боится ана-
лизировать свои ошибки, чтобы не допустить их в
будущем, т. е. человек сознательно управляет про-
цессом собственной жизни, а потому и добивается
в ней успеха.

Если уровень ожиданий слишком высок, то
это приводит к формированию неадекватной

завышенной самооценки, т. е. человек ставит перед собой неоправданно высокие и потенциально невыполнимые задачи. При слишком низком уровне ожиданий, соответственно, наоборот: цели намного ниже тех, которых человек мог бы реально достигнуть, присутствует преувеличение проблем и неприятностей, встречающихся в жизни.

Схематично основные поведенческие и личностные качества, присущие людям с неадекватной самооценкой, можно представить в таблице (см. ниже).

Очевидно, что в описанных двух случаях неадекватной самооценки результат один и тот же: человек “не в себе” (потому что он чувствует себя все время несчастным) и человек “не на месте” (поскольку он не может добиться реального жизненного или профессионального успеха, кроме того становится неприятен для окружающих).

Если вернуться к школе, то педагоги, обладающие описанными качествами, во многом де-

лают учреждения образования “неприветливыми” и “не-учебными”, ибо как и куда может привести ребенка неадекватный человек? При этом опасность представляет учитель не только с повышенной самооценкой, но и с заниженной, поведение которого по результатам ряда исследований “нередко идентифицируется с авторитарными ролями, что влечет за собой как чрезмерную жестокость и властность в поведении, так и желание любой ценой утвердиться в глазах своих подчиненных, т. е. учащихся” [2, с. 328]. “Такие учителя часто терроризируют учеников, выстраивая свое отношение к детям исключительно на принципах дисциплины, порядка и послушания. Подчас им даже доставляет удовольствие демонстрировать ученикам свою власть и мучить их нарочно заниженными оценками, основанными лишь на произволе учителя” [3, с. 77].

Таким образом, педагоги с неадекватной самооценкой демонстрируют негативное отношение к учащимся, только если для учителя с завышен-

Таблица

Критерий	Неадекватная самооценка	
	завышенная	заниженная
Внешний вид	Неестественно прямая осанка, высокая посадка головы, прямой и пронизывающий взгляд, командный голос	Голова немного втянута в плечи, нерешительные движения, заискивающий голос, избегание прямого контакта глаз
Внутреннее состояние	Комплекс превосходства или комплекс маленького ребенка: “Я лучше всех!” Совершенное игнорирование критики и полное отсутствие самокритики и самоиронии	Комплекс неполноценности: излишняя самокритичность и самоедство. Стремление любой ценой заслужить одобрение окружающих и получить их поддержку
Локус контроля (приписывание ответственности за происходящее)	Экстернальный, или внешний, т. е. причины своих промахов и недочетов человек объясняет внешними факторами (плохими обстоятельствами, кознями коллег, придирками руководства и т. п.)	Интернальный, или внутренний, т. е. причина ошибок и неудач всегда видится в самом себе, в своих устойчивых личностных характеристиках (“Я нелюбима”, “Я некрасива”, “Я неудачлив” и др.)
Типичный стиль поведения по отношению к другим людям	Агрессивность, хамство	Робость и осторожность в сочетании с излишней требовательностью к окружающим и самому себе
Типичный характер эмоционального реагирования	Эмоциональная глухота, полная нечувствительность к происходящему с другим человеком	Конформизм и зависимость от окружения, легкая внушаемость
Отношение к достижениям окружающих	Пренебрежительное и критичное	Переоценивающее и излишне восторженное
Черты личности	Высокомерие, зазнайство, тщеславие, грубость, жестокость	Зависть, подозрительность, занудство, мстительность, пассивность, пессимизм

ной самооценкой — это типичный уничижительный стиль обращения со всеми людьми, то для педагога с заниженной самооценкой — это наиболее удобный вариант для компенсации существующего у него комплекса неполноценности, который проявляется в очевидной позиции “снизу”, занимаемой в отношениях с другими субъектами образования (например, руководством или родителями обучающихся).

Анализ образовательной практики свидетельствует, что сегодня чаще встречаются педагоги с заниженной самооценкой. Безусловно, этому способствуют и социальные причины, в частности присутствующее на современном рынке труда снижение престижности профессии. Однако повышение социального статуса учителя в принципе не поможет решить проблемы отдельного педагога с заниженной самооценкой, потому что, во-первых, самооценка взрослого человека — это результат его собственного, а не общественного анализа; во-вторых, решение вопроса о профессиональном статусе — дело будущего, а учитель работает и живет “здесь и сейчас”. Именно от его самооценки зависит качество реализуемой им профессиональной деятельности и проживаемой личной жизни, которые на неопределенное “потом, когда станет лучше” перенести невозможно.

Исходя из вышесказанного в помощь учителю мы предлагаем несколько наиболее универсальных способов повышения самооценки. Их выполнение потребует некоторого времени и определенных усилий (иногда почти насилия над собой в ходе преодоления своих привычек и стереотипов). Но, принимаясь за эту работу, следует помнить, что никто ее за вас сделать не сможет!

1. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми, сравнивайте себя только с собой: “Я сделал лучше/хуже, чем в прошлый раз”.
2. Останавливайте самобичевание в случае ошибок и неудач (“Как я могла это допустить?”, “Почему я до этого не додумался?”, “Кто меня дергал за язык?” и т. п.). Нечто уже произошло, поэтому надо что-то делать, чтобы исправить ситуацию, а переживания создают только иллюзию выхода. Другими словами, ошибки неизбежны, но относиться к ним необходимо как к неким полезным урокам. А для этого надо думать над ними, а не страдать.
3. Исключите в общении с другими людьми самооправдания. Совершили ошибку, признайте ее, сделайте выводы и, самое главное, двигайтесь дальше. Попытки обелить себя, как правило, раздражают собеседников: “Плохо выступила на педсовете, потому что вчера весь вечер про-

возилась с заболевшим ребенком, плохо спала и т. п.”. Как правило, оправдания не интересны, а вот смелость признать свою ошибку высоко ценится другими людьми.

4. Почаще хвалите себя, причем находите любой повод: хорошо уложила волосы, быстро сделал работу, сохранил терпение в общении с “трудным” родителем и т. п. С этой целью можно даже завести специальный дневник, в который ежедневно, но только от руки, записывать достижения и победы — то, что сегодня выполнено хорошо. Вы увидите, сколько поводов для самоуважения преподносит каждый день!

Если регулярно писать трудно, можно использовать более стационарный прием “Семерки”. Напишите на листах несколько списков: 7 самых больших достижений в жизни; 7 ситуаций, в которых вы собой гордились; 7 своих лучших качеств; 7 дел, которые вы отлично выполняете; 7 человек, которые порадуются за вас и др. И при необходимости себя поддержать перечитывайте (или дополняйте) составленные вами перечни.

5. Научитесь без ложной скромности принимать комплименты и старайтесь сами почаще говорить приятные вещи окружающим.
6. Старайтесь больше общаться с оптимистичными и позитивными людьми.

Фактически перечень данных правил представляет собой базовые нормы жизнедеятельности человека с адекватной самооценкой, т. е. субъективно счастливого и объективно успешного. Если он кажется человеку нереалистичным и невыполнимым, совершенно чужеродным и противоречащим сложившимся убеждениям, то это означает, что перечисленные нормы ему не известны и им не освоены. Поскольку самооценка не врожденное, а приобретенное, сформированное в течение жизни образование, ее можно просто тренировать. “Повторенье — мать ученья”, “Терпение и труд все перетрут” и подобные народные мудрости относятся к усвоению не только учебных, но и любых жизненных навыков, в том числе умения хорошо относиться к самому себе.

Так же, как педагог формирует необходимые учебные навыки у детей, он может развивать полезные навыки и у самого себя, используя такой знакомый и эффективный метод, как поощрение/наказание. Для этого составляется два списка дел — самых любимых и самых нелюбимых, которые могут быть даже совсем короткими (до трех пунктов), главное, чтобы они были действенными. Например, поймали себя на бессмысленных переживаниях — накажите нелюбимым делом. Получилось сделать хороший ком-

плимент — поддержите себя чем-то приятным из списка наград.

Однако следует отметить, что у всех бывают “черные полосы”, когда самооценка снижается. В этом случае можно использовать приемы кратковременной помощи, которые безотказно поднимают настроение и дают необходимый для преодоления трудностей заряд уверенности в себе. Например:

- 1) любая физическая активность (прогулка, зарядка, танцы, уборка, йога);
- 2) слушание (напевание вслух или про себя) любимой музыки. Слушание мелодичной грустной музыки “стирает” негативные воспоминания и переживания;
- 3) использование более ярких цветов в одежде. Это безотказный женский прием, который озвучивается примерно так: “Чем хуже на душе, тем лучше я выгляжу!” Или еще более радикально: “Не дождетесь!”;
- 4) выполнение любого доброго дела (также эффективно поднимающее самоуважение). Этому приему полезно учить и детей: плохое настроение — оглянись вокруг, помоги, поддержи, улыбнись, угости и т. п. — и настроение сразу улучшится;
- 5) общение с человеком, который нравится, который вдохновляет.

В заключение предлагаем несколько аннотаций тех полезных книг, в которых можно найти более подробную информацию и рекомендации по саморазвитию.

■ **П. Вацлавик.** Как стать несчастным без посторонней помощи [4]

Книга выдающегося американского психолога и психотерапевта является мировым бестселлером. С большим юмором, на разнообразных примерах автор показывает те глубинные механизмы, с помощью которых человек упорно отравляет себе жизнь. Например, как он умножает свои несчастья и разрушает взаимоотношения, действуя по странному принципу “Мне показалось, что...”; как превращает свое прошлое в бесконечный источник собственных страданий. В издании также можно найти и эффективные варианты своеобразной “работы над ошибками”.

■ **Дж. Рейнуотер.** Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом [5]

Один из мировых бестселлеров, в котором обобщен многолетний психотерапевтический

опыт автора, представлены простые и эффективные упражнения, позволяющие утихомирить “внутреннего критика”, избавиться от устаревшего поведения “жертвы”, научиться принимать себя самого.

■ **А. Медведев, И. Медведева.** 40 основных психологических ловушек и способы избежать их [6]

Авторы описывают неправильные способы мышления, благодаря которым человек опутывает себя многочисленными заблуждениями и ловушками. Многие из них являются ложными выводами о самом себе, ловушками, среди которых — верность собственным идеалам, жертвенность, самокопание, бессмысленное страдание, иллюзорное счастье, поиск совершенства и др.

■ **К. Жинот.** Учитель и ребенок [7]

Книга дает возможность увидеть, что зарубежные педагоги переживают сходные эмоциональные проблемы: разочарование в себе, обиду на детей и коллег из-за “непонимания”, раздражение от решений руководства и др. Издание построено на анализе откровений учителей, которые смогли найти решение в образовательных ситуациях, изначально казавшихся безнадежными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Роджерс, К. Свобода учиться : пер. с англ. / К. Роджерс, Дж. Фрейберг. — М. : Смысл, 2002. — 528 с.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. / Р. Бернс. — М. : Прогресс, 1986. — 420 с.
3. Гуггенбуль-Крейг, А. Власть архетипа в психотерапии и медицине : пер. с нем. / А. Гуггенбуль-Крейг. — СПб. : Б.С.К., 1997. — 118 с.
4. Вацлавик, П. Как стать несчастным без посторонней помощи : пер. с англ. / П. Вацлавик. — М. : Прогресс ; Минск : Беларусь, 1990. — 96 с.
5. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом : пер. с англ. / Дж. Рейнуотер. — М. : Прогресс, 1992. — 240 с.
6. Медведев, А. 40 основных психологических ловушек и способы избежать их / А. Медведев, И. Медведева. — М. : АСТ, 2007. — 60 с.
7. Жинот, К. Учитель и ребенок : кн. для родителей и педагогов : пер. с англ. / К. Жинот. — Ростов н/Д, 1997. — 384 с.

Е. И. МЕДВЕДСКАЯ,
зав. кафедрой психологии БрГУ им. А. С. Пушкина,
кандидат психологических наук, доцент.