

Басюк Наталія,
кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедра початкової освіти та культури фахової мови,
Житомирський державний університет імені
Івана Франка
(м. Житомир, Україна)

САМОПІЗНАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Розвинений емоційний інтелект вчителя є важливою умовою його професійної діяльності. Він забезпечує налагодження комфортних та продуктивних комунікативних, емоційних і соціальних стосунків з усіма учасниками освітнього процесу і, насамперед, з учнями, що, в свою чергу, сприяє вирішенню завдань і більш легкому досягненню поставлених цілей. Тому емоційний інтелект розглядається як чинник ефективності роботи педагога.

Впродовж історії вивчення емоційного інтелекту він трактувався по-різному: як здібність, сукупність здібностей, здатність, когнітивно-особистісне утворення, інтегральна якість тощо. Проте вчені спільні в одному: емоційний інтелект – це сукупність навичок і здібностей особистості до розуміння й управління емоціями, як своїми, так і чужими з метою вирішення практичних завдань.

Відсутність єдиного наукового підходу прослідковується й щодо структури цього поняття. Так, у концепції Дж. Майєра і П. Селовея емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, що вказує на його важливість у соціальній взаємодії, і складається з чотирьох структурних компонентів: точність оцінки і вираження емоцій (власних та чужих); використання емоцій в мисленні та діяльності; регуляція емоцій; управління емоціями. У структуру емоційного інтелекту Д. Гоулман вводить самосвідомість (ідентифікація емоцій, розуміння власних емоцій та їх джерела виникнення); самоконтроль (усвідомлення, регуляція й керування власними емоціями, думками, поведінкою); самомотивацію (активізацію внутрішніх ресурсів, енергії, дій з метою виконання завдань і досягнення цілей); емпатію (розуміння емоцій інших людей, співпереживання); соціальні вміння (здатність використовувати емоційну інформацію у соціальній взаємодії).

На основі порівняння обох класичних концепцій, не заглиблюючись в інші наукові теорії, можемо переконливо сказати, що основу емоційного інтелекту складає самопізнання. Самопізнання – це внутрішній процес самовивчення, спрямований на дослідження своїх потреб, бажань, відчуттів,

цінностей, мотивів поведінки і вчинків, емоційних реакцій на зовнішні події, своїх думок, переживань. У результаті самопізнання людина отримує інформацію про самого себе: типологічні властивості своєї нервової системи (сила, врівноваженість, рухливість), темперамент, особистісні властивості (екстраверсія, інтроверсія, нейротизм), риси характеру (лідерство, цілеспрямованість, наполегливість, здатність переборювати труднощі, лабільність), рівень розвитку умінь і навичок, свої сильні і слабкі сторони, починає розуміти свої можливості. У процесі самопізнання створюється власний психологічний портрет, зіставлення якого з ідеалом стимулює особистість до самовдосконалення. Пізнання самого себе відіграє важливу роль в професійному та особистісному розвитку майбутнього вчителя початкової школи та його самореалізації. Воно допомагає стати впевненішим, справлятися з труднощами, приймати усвідомлені рішення, які ґрунтуються на психологічних знаннях про самого себе і відповідають внутрішнім потребам і цілям, покращити взаємовідносини. Тільки та людина, яка добре розуміє себе, здатна прийняти і зрозуміти інших людей.

Для того, щоб окреслити функції самопізнання в емоційній сфері, які проявляються в розпізнаванні почуттів та емоцій, ідентифікації емоційного стану та настрою, Т. Кириленко [2] використовує термін «емоційне самопізнання». Його призначення – спонукати людину прислухатись до своїх думок та емоцій, пов'язаних з ними, фіксувати наявність емоцій, зосередитись на їх причинах, і, за допомогою самоаналізу й рефлексії, знайти спосіб, як позбутися деструктивних думок, що заважають бути успішним і щасливим. Воно допомагає навчитись розуміти й правильно інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

Емоційне самопізнання також допомагає усвідомити тілесні зміни, викликані емоціями. Відомо, що під впливом сильних емоцій в організмі відбуваються фізіологічні й гормональні зміни, які проявляються у підвищеному серцебитті, артеріальному тиску, ускладненому диханні, напруженні м'язів, загостренні слуху, розширенні зіниць, відчутті жару, стисканні грудей тощо. Відтак, емоційне самопізнання тісно пов'язане з інтероцепцією – фізіологічною «здатністю організму сприймати й обробляти сигнали від внутрішніх органів і внутрішнього середовища, що є основою його регуляторних процесів» [1].

Емоційне самопізнання включає такі процеси: усвідомлення емоцій, ідентифікація причин, відслідковування змін.

Процес пізнання емоцій і почуттів, як і загалом самопізнання, реалізується через самоспостереження, самоаналіз, саморефлексію, самооцінку. Під час самоспостереження важливо відокремлювати себе від власних емоцій,

дистанціюватись від них і спостерігати за власним емоційним станом і реакціями на нього без суджень та оцінок. У процесі спостереження з'ясовується, які думки викликають гнів, смуток, образу, а які – радість і спокій.

Емоційний самоаналіз уможлиблює визначення власних емоцій ще до їх вербалізації. Психологи радять ставити собі прості запитання, на кшталт: Що я почуваю в даний момент? Про що я думаю? Як дихаю? Що викликало мої емоції? Наступні запитання спонукають до здійснення позитивних змін в емоційній сфері: Яка моя поведінка зараз буде ефективною? Я буду продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само чи хочу щось змінити?

Саморефлексія, тобто узагальнення міркувань про себе, дозволяє вчитися на своїх помилках, використовувати у власній життєдіяльності досвід інших людей, виробити нові й ефективні стратегії поведінки. На основі саморефлексії формується самооцінка та емоційно-ціннісне ставлення до себе.

Важливість самопізнання для емоційного інтелекту вчителя початкової школи посилюється тим, що педагог повинен не тільки мати психологічні знання про себе, але й вміти здійснювати пізнання внутрішнього світу молодших школярів та інших учасників освітнього процесу. Педагог має регулювати власну діяльність і поведінку, основуючись на знаннях про себе і, разом з тим, керувати діяльністю учнів, аналізуючи їх поведінку та мислення.

Таким чином, емоційний інтелект вчителя початкової школи розпочинається з самопізнання. Воно прокладає шлях управлінню емоціями і почуттями. На основі знань про себе індивід обирає, чи піддатись йому емоціям чи опиратись, тобто робить вибір своєї поведінки.

Список використаних джерел

1. Барна І. Біологія. Довідник школяра та абітурієнта. Тернопіль : Підручники і посібники. 2021. 768 с. URL : <https://uahistory.co/gdz/biology-directory-schoolchildren-entrants-barna-2019/363.php> (Дата звернення: 5.10.2024)
2. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості : вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2018. Т. 1. № 8. С. 26 – 30.