

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ЄЛИЗАВЕТА ЯЙЧЕНЯ,
 КЗВО «Волинський медичний інститут»
 Науковий керівник:
 к. філ. н., доц. ОЛЕКСАНДРА ГАНДЗЮК

САМОРОЗУМІННЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Постановка наукової проблеми. Даніель Гоулман [1], відомий своїми дослідженнями в області емоційного інтелекту, стверджує, що наша здатність розуміти та керувати власними емоціями (EQ) є більш важливою для успіху в житті, ніж традиційний інтелект (IQ). Він підкреслює, що емоційний стан впливає на досягнення цілей у особистому та професійному житті.

Згідно з дослідженнями В. Лагодзінського та Є. Рожкова [2], розвиток емоційного інтелекту допомагає формувати особистісні якості та боротися зі стресом. Це включає самосвідомість (розуміння власних емоцій), саморегуляцію (контроль над емоціями), соціальну чуйність (емпатію до інших) та управління відносинами (побудова позитивних стосунків).

Емоційний інтелект також пов'язаний із посттравматичним зростанням, що означає покращення особистості після пережитої травми. Це включає саморозуміння (усвідомлення емоцій та впевненість у собі), комунікативний потенціал (емпатія та соціальна відповідальність), адаптаційні здібності (вирішення проблем), антистресовий потенціал (стійкість до стресу) та загальний настрій (оптимізм).

Саморозуміння є фундаментальною здатністю, яка дозволяє особистості не лише ідентифікувати та розуміти власні емоції, але й глибше осягати свої мотиви, цінності, а також сильні та слабкі сторони. Це самопізнання є ключовим для адаптації до стресових ситуацій та подальшого особистісного розвитку. Усвідомлення власних емоцій як перший аспект саморозуміння, є важливим, оскільки емоції відіграють роль сигналів, які інформують нас про наші потреби та бажання. Вони можуть бути реакцією на зовнішні події, такі як стрес, або внутрішні думки. Наприклад, страх може сигналізувати про загрозу, а радість - про досягнення чогось бажаного. Розуміння та прийняття цих емоцій дозволяє особистості краще керувати своєю поведінкою та реакціями, а також використовувати емоції як ресурс для досягнення особистісного зростання.

Саморозуміння також включає здатність особистості аналізувати власні мотиви та цінності, що є важливим для прийняття обґрунтованих рішень та формування життєвих цілей. Воно допомагає людині визначити, що є справді важливим для неї, та відповідно пріоритезувати свої дії. Крім того, саморозуміння включає усвідомлення власних сильних та слабких сторін. Це дозволяє особистості розвивати стратегії для використання своїх сильних сторін та працювати над слабкими, що сприяє особистісному зростанню та досягненню успіху. В цілому, саморозуміння є важливим компонентом емоційного інтелекту, який відіграє ключову роль у постстресовому зростанні особистості.

Воно допомагає людині адаптуватися до змін, впоратися з викликами, підвищити життєву задоволеність та розвинути емоційну зрілість, що є основою для стійкості та благополуччя. Впевненість у собі, як другий аспект саморозуміння, є одним з ключових елементів, що впливають на здатність особистості адаптуватися та розвиватися після стресових подій. Це не просто віра в свої здібності, але й глибше розуміння та прийняття своїх навичок та можливостей. Впевненість у собі допомагає людині встановлювати реалістичні цілі, викликати себе до дій та знаходити ресурси для їх досягнення.

Мета статті полягає в показі феномену саморозуміння як одного з компонентів емоційного інтелекту.

У дослідженні використано **описовий метод**.

Результати. Дослідження А. Боалс, К. Бедфорд, Д. Каллахан [3] показали, що люди, які пережили травматичні події, можуть сприймати ці події не тільки як негативний досвід, але й

як можливість для особистісного зростання. Вони виявили, що впевненість у собі може сприяти посттравматичному зростанню, дозволяючи особистості відчувати себе сильнішою та здатнішою впоратися з викликами.

В. Лагодзінський та Є. Рожков також вивчали вплив впевненості у собі на психологічну стійкість та життєву задоволеність. Їхні дослідження підтвердили, що впевненість у собі є важливим фактором для підвищення самоконтролю, самостійності та самооцінки, що в свою чергу сприяє кращій адаптації до стресу та загальному благополуччю. Г. Лазос [4] досліджував, як впевненість у собі впливає на професійну адаптацію та соціальну інтеграцію. Його робота показала, що впевненість у собі може допомогти людям краще інтегруватися в соціальні групи та професійні колективи, особливо після пережитих травматичних подій.

Ці дослідження разом формують уявлення про те, що впевненість у собі є не тільки важливою рисою для особистісного зростання, але й має значний вплив на відновлення після стресу та травм. Вони також надають практичні рекомендації щодо розвитку впевненості в собі та інших навичок емоційного інтелекту, які можуть сприяти посттравматичному зростанню та загальному благополуччю особистості. Самоповага є важливою складовою саморозуміння, яка відіграє ключову роль у формуванні здорової самооцінки та психологічної стійкості. Це глибоке внутрішнє відчуття, що охоплює повагу до власної особистості, визнання власної унікальності та значущості.

Самоповага не лише дозволяє людині відчувати себе гідною, але й сприяє розвитку вміння любити себе безумовно, незалежно від зовнішніх обставин чи думки інших. Коли ми говоримо про самоповагу, ми маємо на увазі не просто позитивне ставлення до себе, але й здатність ставити межі, захищати свої права та інтереси, а також відстоювати свої цінності. Це включає в себе вміння казати «ні», коли це необхідно, та вибирати те, що є кращим для власного благополуччя.

Самоповага також тісно пов'язана з посттравматичним зростанням особистості. Вона допомагає особистості не лише впоратися зі стресом, але й перетворити виклики на можливості для розвитку. Люди з високим рівнем самоповаги здатні краще адаптуватися до змін, вони менш вразливі до критики та відхилення, що дозволяє їм підтримувати стабільний емоційний стан. Розвиток самоповаги може включати практики саморефлексії, медитації, встановлення особистих цілей та розвиток позитивного мислення. Ці практики допомагають особистості краще розуміти свої емоції, керувати стресом і долати перешкоди, що призводить до поліпшення якості життя. Важливість самоповаги також проявляється у поліпшенні міжособистісних відносин. Чим більше ми впізнаємо себе, тим краще розуміємо та поважаємо інших, що сприяє гармонійним та здоровим стосункам. Особистісне зростання веде до глибокого саморозуміння та самосвідомості, що є основою для розвитку самоповаги.

Отже, самоповага є не тільки важливою для особистісного благополуччя, але й є фундаментальним елементом, що сприяє посттравматичному зростанню та психологічній стійкості. Вона дозволяє особистості розвиватися, незважаючи на виклики, та вести повноцінне та задовільне життя. Самоактуалізація є процесом, який включає реалізацію власного потенціалу, талантів, здібностей та творчості. Це не просто досягнення встановлених цілей, але й глибоке розуміння та вираження своєї сутності та унікальності. Самоактуалізація включає в себе розвиток особистості на всіх рівнях: фізичному, інтелектуальному, емоційному та духовному.

Фізичний рівень самоактуалізації означає піклування про своє здоров'я, розвиток фізичних навичок та здібностей. Інтелектуальний рівень включає навчання, розширення знань та розвиток критичного мислення. Емоційний рівень стосується розуміння та прийняття своїх емоцій, а також розвитку емпатії та емоційної зрілості. Нарешті, духовний рівень включає пошук сенсу життя, розвиток особистих цінностей та духовних переконань. Самоактуалізація також передбачає відкритість до нових досвідів, готовність до змін та адаптації, а також здатність до творчості та інновацій. Люди, які досягають самоактуалізації, часто відчують більшу життєву задоволеність та мають позитивне ставлення до життя.

Важливим аспектом самоактуалізації є також соціальна відповідальність та