

Овод А. М.,

*магістр кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМОСВІДОМІСТЬ ТА САМООРГАНІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У роботі розглядається взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, розвитком самосвідомості та здатністю до самоорганізації. Визначено, що емоційний інтелект сприяє глибшому розумінню власних почуттів, що позитивно впливає на ефективність особистісної самоорганізації.

Ключові слова: *емоційний інтелект, самосвідомість, самоорганізація, рефлексія, особистість.*

Ovod A., Drobot O., The influence of emotional on the self-awareness and self-organization of the individual

Summary. Theses examine the relationship between the level of emotional intelligence, the development of self-awareness and the ability to self-organize. It was determined that emotional intelligence contributes to a deeper understanding of one's own feelings, which positively affects the effectiveness of personal self-organization.

Key words: *emotional intelligence, self-awareness, self-organization, reflection, personality.*

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим компонентом особистісного розвитку, який безпосередньо впливає на самосвідомість та здатність до самоорганізації. Сучасні дослідження (Д. Голман, П. Саловей) свідчать, що здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно використовувати власні емоції забезпечує ефективніше прийняття рішень, підвищує рівень стресостійкості та розвиває соціальні компетенції.

Самосвідомість формується через рефлексію власного досвіду, емоцій та поведінкових моделей. Особистість з високим рівнем ЕІ краще усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, що сприяє

ефективнішій самоорганізації. Наприклад, людина, яка розуміє причини своїх емоційних реакцій, може краще планувати власну діяльність, встановлювати реалістичні цілі та управляти часом.

Також варто зазначити, що ЕІ відіграє роль у формуванні адаптивних стратегій поведінки, зокрема під час міжособистісних конфліктів чи в умовах високої невизначеності. Уміння розпізнавати емоції інших людей дозволяє особистості більш ефективно комунікувати, що також є невід'ємною частиною самоорганізації.

Розглядаючи вплив емоційного інтелекту на самосвідомість, важливо відзначити, що здатність людини аналізувати власні емоційні стани є основою для прийняття усвідомлених рішень. Самосвідомість, у свою чергу, формує фундамент для розвитку навичок самоорганізації. Здатність визначати особисті цілі та пріоритети залежить від рівня розуміння власних емоцій та мотивів.

Самоорганізація передбачає не лише управління часом, але й ефективне використання ресурсів, які включають емоційні, інтелектуальні та фізичні складові. Емоційний інтелект допомагає уникати емоційного вигорання, яке є важливим викликом у сучасному ритмі життя.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу продуктивність на роботі, що обумовлено їхньою здатністю зберігати емоційний баланс, навіть у стресових ситуаціях. Це, своєю чергою, покращує міжособистісну взаємодію та сприяє створенню гармонійних стосунків у команді.

Розвиток емоційного інтелекту вимагає цілеспрямованих зусиль, зокрема, участі в тренінгах з емоційної компетентності, читання спеціалізованої літератури та практики усвідомленості. Такі методи сприяють не лише професійному зростанню, але й особистісному розвитку. Дослідження виявляють, що розвиток ЕІ через тренінги та практики усвідомленості може значно покращити показники самосвідомості та самоорганізації. Тому впровадження програм, спрямованих на розвиток ЕІ, є доцільним у професійній та освітній сферах.

У майбутньому інтеграція програм із розвитку емоційного інтелекту в освітні процеси може стати ключовим фактором підвищення рівня самосвідомості та самоорганізації. Зокрема, в умовах сучасних викликів, таких як цифровізація та глобалізація, адаптивність, підтримувана високим рівнем ЕІ, стане визначальною рисою успішної особистості.

Список використаних джерел:

1. Голман Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ. Київ : Видавництво XYZ, 2019.

2. Саловей П., Майєр Дж. Емоційний інтелект: теоретичні основи та практичне застосування. *Journal of Psychology*. 2004. № 3. С. 120–145.

3. Шевченко Л. М. Самосвідомість та її роль у формуванні особистості. Харків : Наукова думка, 2018.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-58>

Родіна Ю. Д.,

доктор філософії, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту

Павлов В. Г.,

аспірант кафедри психології і педагогіки

Національного технічного університету України «Київський

політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

МІСЦЕ «Я-ДУХОВНОЇ» СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ У ФОРМУВАННІ САМОСВІДОМОСТІ

Анотація. У роботі розглядаються питання дослідження самосвідомості через рефлексію та самопостереження особистості, взаємний зв'язок розвитку самосвідомості з «Я-духовним». Наводяться результати теоретичних й практичних досліджень зазначених питань, здійснюється аналіз їх результатів.

Ключові слова: *самосвідомість, Я-духовне, рефлексія, Я-концепція, Духовний потенціал, психосинтез.*

Rodina Y., Pavlov V. The place of the “I-spiritual” structure of the personality in the formation of self-awareness

Summary. The article examines the issue of self-awareness research through reflection and self-observation of the individual, the mutual connection between the development of self-awareness and the «I-spiritual». The results of theoretical and practical research on these issues are given, and their results are analyzed.

Key words: *self-awareness, I-spiritual, reflection, I-concept, Spiritual potential, psychosynthesis.*

Методологічні засади вивчення проблеми духовності як необхідної складової вибудовування Я-концепції у парадигмі еволюційного розвитку особистості, де буття людини є складним процесом самотворення, приводять до розуміння людини як цілісної системи, де