**Использовать, наслаждаться, управлять.**

**(Развитие эмоционального интеллекта будущих специалистов в сфере фармации)**

Супрунова Галина Васильевна,

Преподаватель

Фармацевтический филиал

Государственного бюджетного образовательного учреждения

«Свердловский областной медицинский колледж»

Екатеринбург.

[psi@farmcollege.ru](mailto:psi@farmcollege.ru)

89221021075

Еселевич Ирина Игоревна

Преподаватель

Фармацевтический филиал

Государственного бюджетного образовательного учреждения

«Свердловский областной медицинский колледж»

Екатеринбург.

[iracoast@mail.ru](mailto:iracoast@mail.ru)

89126582210

Статья посвящена развитию эмоционального интеллекта облучающихся 1 курса по специальности 33.02.01. Фармация в процессе изучения ОГСЭД, в частности ОГСЭД. 02. История, ОГСЭД 05. Психология общения. Особое внимание обращено на то, что развитый эмоциональный интеллект имеет значение для эффективной деятельности фармацевтического работника. Раскрывается понятие «Эмоциональный интеллект». Рассматриваются интерактивные методы формирования эмоционального интеллекта. Приводятся примеры интеллектуальных игр в процессе обучения.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, интеллектуальная психологическая игра, эмоция, развитие эмоционального интеллекта, интерактивные методы.

Я не хочу находиться во власти своих собственных эмоций.

Я хочу использовать их, наслаждаться ими, управлять ими.

*Оскар Уайльд*

**Введение.**

Для специалиста, работающего в сфере здравоохранения, чья деятельность связана с постоянным общением с покупателями, потребителями услуг в сфере фармации становится важным умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению. Для эффективного выполнения профессиональных обязанностей фармацевту необходимо обладать умениями использовать вербальные и невербальные средства общения   
в деятельности; психологически грамотно строить свое общение; эффективно вести переговоры в процессе реализации товара; управлять эмоциональным состоянием в процессе взаимодействия. ФГОС предписывает знать пути формирования эмпатии в общении; способы управления эмоциями и чувствами. Для здоровой личности важно гармоничное развитие, которое связано с качеством внутренних ресурсов человека.

Особое значение приобретает развитие эмоционального интеллекта у специалиста, работающего в сфере «человек- человек». Исследование уровня EQ по методике Дэниела Гоулмана у обучающихся 1 курса в начале учебного года в Фармацевтическом филиале показало, что только 28% имеют высокий уровень,72% обучающихся имеют недостаточно развитый ЭИ. В связи с этим стали актуальны задачи повышения уровня ЭИ. Значительная роль для решения этой цели принадлежит дисциплинам общегуманитарного цикла, в частности психологии общения и истории.

**Эмоциональный интеллект.**

Уровень эмоционального интеллекта **(ЭИ)** индивида часто называют «коэффициентом эмоционального интеллекта» или **EQ**(ЭК, эмоциональный коэффициент).

**Эмоциональный интеллект** - это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: воспринимать, понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, управлять эмоциональным состоянием, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией. (1)

Некоторые эксперты склонны считать, что [эмоциональный интеллект влияет на успех в жизни](http://xn--80aeffhqaxjeags4o.xn--p1ai/2015/07/14/emocionalnoe-razvitie/) даже больше, чем IQ. **ЭИ** позволяет сохранять физическую активность, здоровье, способность к стрессоустойчивости, принимать эффективные решения, разрешать конфликты. **ЭИ** играет важную роль в том, как мы взаимодействуем с другими людьми, помогает строить более прочные отношения, делать карьеру, и достигать личных целей.

Низкий уровень эмоциональной культуры тормозит внутреннее развитие многих людей, ведёт к заболеваниям, росту конфликтных отношений, нарушению коммуникаций, неэффективной деятельности в целом.(2). Владение и применение методики развития эмоционального интеллекта является важнейшей социальной инновацией.

**Методы развития эмоционального интеллекта в процессе освоения дисциплин общегуманитарного цикла.**

Эффективным методом развития эмоционального интеллекта являются интерактивные методы, которые предполагают со- обучение, повышают вовлечённость обучаемых, интерес, мотивацию, осмысление ситуаций, развитие своих личностных качеств.

Авторами были подготовлены интерактивные игры.

*Цель:*повысить уровень эмоционального интеллекта обучающихся через участие в интерактивных тренингах и психотехнических играх.

Для реализации этой цели разработаны игры и упражнения, способствующие развитию эмоциональной сферы личности обучающихся, используются произведения искусства, литературы, кинематографа, что позволяет расширять кругозор, формировать патриотизм и общий уровень культуры обучающихся. Все мероприятия апробированы в течение учебного года и внедрены в учебно- воспитательный процесс.

*Практическая значимость работы:*формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся; создание методической базы для обучения и воспитания молодых специалистов.

**Интеллектуальные психологические игры в процессе изучения дисциплины «Психология общения», «История».**

*Игра «Определи эмоцию».* Цель игры: осознание причин возникновения, проявления, методов управления эмоцией.

Рис.1. А Кузнецов. «Гнев

Предлагается описание эмоции. Разработано 20 карточек с описаниями эмоций. Карточка содержит иллюстрацию: фото или картину, на которой изображена эмоция, описание эмоции в словаре, фрагмент художественного произведения. Задача: определить вид эмоции, проанализировать её.

*Пример:* «Приливы крови топят разум,  
Нахлынув мрачною волной,  
Встают в сознании цунами  
Непроницаемой стеной»

«Интенсивная неуправляемая эмоция, сопровождаемая приливом сил, энергии. С помощью …..человек защищает самого себя от внешних обстоятельств; служит для защиты личного достоинства, сохранения личностной целостности. При вспышках …..человек становится склонным к импульсивным поступкам и аморальным действиям».( гнев).

*Ответить на вопросы*:

А) Как часто вы испытываете это чувство? Когда вы испытывали это чувство в последний раз?

Б) На сколько сейчас (по шкале от 1 до 10) это ощущение присутствует в вашей жизни?

В) А как уменьшить количество этого состояния каждый день? (для негативной эмоции). Запишите первые маленькие шаги.

В-1) А как увеличить количество этого состояния каждый день (для позитивной эмоции). Запишите первые маленькие шаги.

Г**)** Если бы я был/а гневом, какой была бы моя жизнь?

Д) Что на самом деле для меня значит гнев?

Е) Какой позитивный заряд несёт это чувство для меня?

Ж) в какое позитивное чувство можно его трансформировать?

*Игра «Вырази эмоцию».*Цель: формирование умений выражать эмоцию, создать банк разнообразных форм проявления позитивных эмоций.

Предлагается на стикерах написать и наклеить на доску возможные варианты выражения какой- либо позитивной эмоции, например симпатии, ободрения, принятия, любви. Каждый участник предлагает свои варианты выражения эмоций, записывая на доске или стикере. В ходе анализа результатов обратить внимание, что проявление эмоций может быть разнообразно: вербально, невербально, действием; позитивные и негативные способы выражения эмоций, влияние на состояние партнёра.

*Игра «Планета эмоции».* Цель: формирование умений распознавать, проявлять, управлять эмоциональным состоянием, формирование общих компетенций, развитие креативного мышления. Условия игры: группа делится на подгруппы, которым предлагается вслепую выбрать карточку с названием эмоции - это будет их планета. Эмоции на карточках: вина, обида, гнев, страх, интерес, удивление, радость, счастье, печаль, тревога. Группа составляет карту планеты и разрабатывает условия жизни на ней:

* Карта планеты (общий вид, объекты, названия в соответствии с эмоцией)
* Как выглядят и ведут себя люди на планете (вербальное и невербальное поведение)
* Правила жизни на планете
* Сильные стороны планеты (как помогает, для чего существует)
* Проблемы, которые создаёт данная эмоция, негативная сторона. Как можно её нейтрализовать, управлять ей.
* Имеет ли право на существование эта планета или её надо уничтожить.

После презентации планеты проводится обсуждение и принимается решение о дальнейшей судьбе планеты.

*Игра «ЭмоциЯ».*Цель: формирование умений воспринимать и понимать эмоции и чувства людей, контролировать эмоциональное состояние, расширение кругозора, повышение коммуникативной и психологической грамотности. Данная игра составлена на основе работы Ю.Б.Гипенрейтер «Интеллектуальная психологическая игра для детей и взрослых».

Подготовлены карточки-25, каждая содержит иллюстрацию, художественное описание эмоции с пропущенным словом. Нужно определить слово и ответить на вопросы.

Пример карточки:

«Мне ваша искренность мила.

Она в волненье привела

Давно умолкнувшие чувства.

Учитесь ….

Не всякий Вас, как я поймёт:

к беде неопытность ведёт…» (властвовать собою) А. С. Пушкин

Рис.2 М. А. Врубель «Демон сидящий»

Вопросы:

* Как вы понимаете выражение «властвовать собою»?
* Можете ли вы сказать про себя, что обладаете этим умением?
* С какими трудностями встречаетесь?
* Всегда ли необходимо контролировать свои эмоции?
* В каких ситуациях человек должен «властвовать собою»?
* Что изменяется в жизни если позволишь эмоции проявиться или держишь её под контролем?

Важное значение для усвоения истории имеет понимание исторических процессов, контекст, причины человеческих реакций, чувств людей, своими эмоциями и влиять на эмоциональные реакции других. Так же формируется эмпатия: понимание, как люди в различные исторические периоды справлялись с трудностями, решали стоявшие перед ними задачи. Здесь важно обращение к первоисточникам.

*Метод «Чтение вслух».*

На занятии предлагается обучающимся прочитать вслух по- очереди авторские тексты, мемуары, фрагменты художественных, публицистических произведений.

Например «Блокадная книга» Д.Гранина и А.Адамовича».

 После чтения проводится обсуждение:

* Как соотносятся вопросы жизни и смерти, материальной и духовной жизни
* Как решались проблемы испытания голодом, холодом, непосильного труда рабочих

Рис. 3. Д.Гранин, А.Адамович «Блокадная книга»

* Как раскрывались качества личности в условиях блокады
* Какие духовные, душевные качества помогли выстоять, выжить, сохранить человеческое достоинство
* Как в современных условиях «не расчеловечиться» (Д. Гранин)

*Игра «Артефакт»*

Глубже погрузиться в эпоху, пережить эмоционально исторические события позволяет знакомство с артефактами, в частности плакатами, поздравительными открытками к праздникам, открытками с изображениями памятников, видов городов, календарями, этикетками. Этот метод позволяет улучшить понимание исторических событий, формирует интерес и мотивацию к изучению истории России. Способствует формированию эмпатии, пониманию мотивов и действий героев произведений, людей- современников событий. Создаются условия для развития умения выражать мысли, эмоции.

Например, агитационный плакат «8 марта - день восстания работниц против

кухонного рабства! Долой гнёт и обывательщину домашнего быта!».

Обучающиеся получают артефакт и задание:

* рассказать об истории возникновения события
* какую идею несёт плакат
* влияние события на жизнь людей
* отношение к событию, какие эмоции испытывали люди
* значение события для страны и отдельного человека

Рис. 4. Дейкин Б., 1932, СССР

**Заключение**

Все представленные игры были проведены в учебных группах. В ходе рефлексии после проведения обучающиеся отмечали: «стала лучше понимать проявление эмоций в мимике и позах», «узнала, что чувства можно проявлять по- разному, не только словами», «задумалась о том, что все эмоции- и отрицательные, и положительные- имеют смысл, чему- то учат», «поняла, как можно в негативном найти позитив», «поняла, как можно держать эмоции под контролем», «понял, как с помощью эмоций можно изменять отношение к жизненным событиям». Мониторинг развития эмоционального интеллекта показал, что высокий уровень диагностирован у 58 % обучающихся, по сравнению с 28% в начале учебного года.

Таким образом, данные результаты позволяют сделать вывод о том, что поставленная цель была достигнута.

Литература

1. Что такое эмоциональный интеллект и как его развить. Date Views 18.05.2021 yandex.ru/turbo/psylogik.ru/s/71-jemocionalnyj-intellekt.html.
2. Эмоциональный интеллект: почему он определяет нашу жизнь и как над ним работать. Date Views 18.05.2021 zen.yandex.ru/media/style.rbc.ru/emocionalnyi-intellekt-pochemu-on.
3. Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциональным состоянием;  [cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-metodiki-organizatsii-psihotehnicheskih-igr-v-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah)
4. Сплочение коллектива, установление эмоциональных контактов;  [hr-agency.su](https://hr-agency.su/upload/iblock/f91/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B8%CC%86%20%D0%A6%D0%B7%D0%B5%D0%BD,%20%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B8%CC%86%20%D0%9F%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B2.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf)[cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru/article/n/psihotehnicheskie-igry-v-obrazovatelnom-protsesse-mladshih-shkolnikov)
5. Ю.Б.Гипенрейтер «Интеллектуальная психологическая игра для детей и взрослых».Москва АСТ 2015