

іншої особи, проблемні питання, ведення інтерв'ю, блогу, розбір кейсових завдань, а також у методиках кооперативного навчання (Д.Спенсер), що передбачають роботу малими групами, у парах, проведення рольових ігор, залучення до дебатів, конференцій та ряд ін.

Отже, освітні завдання подібних практик лежать у площині розвитку найрізноманітніших здібностей, які здатні забезпечити можливість успішно діяти, генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення на основі моральної відповідальності у відповідності до викликів сьогодення. Розвиток екзистенційного інтелекту в контексті теорії множинного інтелекту має стратегічне методологічне значення для формування активної, ініціативної особистості й вартий займати достойне місце в освітньому процесі вищої школи.

Список використаних джерел

1. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту. М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2007. 512с.
2. Козловський І. Екзистенційний інтелект URL: <https://www.youtube.com/watch?v=b7wnVvV0PB8>
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160с.
4. Штайнер К. Емоціональна грамотність: інтелект с серцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Киев: ТОВ «Интерсервис», 2016. 303 с.
5. Bloom's Taxonomy of Educational Objectives. – Teaching and Educational Development Institute, The University of Queensland URL: <https://docviewer.yandex.ua>
6. Goleman, D. Working with emotional intelligence. — New York : Bantam Books, 1998.
7. Saarni C. The development of emotional competence. New York, 1999. 381p.

Кочубей Алла Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Національний університет водного господарства та природокористування,

м. Рівне, Україна

Олексін Юрій Петрович,

доктор педагогічних наук, професор,

Національний університет водного господарства та природокористування,

м. Рівне, Україна

Якубовська Світлана Святославівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Національний університет водного господарства та

природокористування,

м. Рівне, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Погоджуємося з думкою, що розвинений множинний інтелект [2] (лінгвістичний (словесний розум), логіко-математичний (числовий/розсудливий розум), просторовий (візуальний розум), тілесно-кінестетичний (тілесний розум),

музичний (музичний розум) міжособистісний (комунікативний розум), внутрішньо-особистісний (самодостатній розум), інтелект натураліста (розум природолюба), екзистенційний (філософський розум)) є передумовою розвитку успішної особистості.

Тепер виокремлюють і емоційний інтелект (ЕІ) (вміння дисциплінувати свої та чужі емоції: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх). У сфері ділового спілкування його називають «таємною зброєю» успіху.

Показово, що ЕІ входить в топ-10 найважливіших компетенцій у сучасному світі, адже містить 5 компонентів (за Деніелом Гоулманом):

- «Самосвідомість — здатність правильно розуміти свої емоції і мотивацію, оцінювати свої слабкі і сильні сторони, визначати цілі і життєві цінності.

- Саморегуляція — здатність контролювати свої емоції і стримувати імпульси.

- Мотивація — здатність прагнути до мети заради самого факту її досягнення.

- Емпатія — здатність розуміти емоції, які відчувають оточуючі, враховувати почуття інших при прийнятті рішень, а також співпереживати іншим людям.

- Соціальні навички — здатність вибудовувати відносини з людьми і направляти їх поведінку в бажаному напрямку» [1].

Акцентуємо увагу на тому, що фахівці з високим рівнем емоційного *IQ* добре розуміють власні емоції та почуття інших людей; здатні керувати своєю емоційною сферою, і як наслідок - в суспільстві їхня поведінка адаптивніша і вони легше досягають мети під час взаємодії з людьми.

У навчально-науковій лабораторії гуманітарної освіти, яка діє на кафедрі суспільних дисциплін Національного університету водного господарства та природокористування проводимо поряд із іншими й дослідження проблем ЕІ; застосовуємо на практиці нові методики для його розвитку.

Зокрема, за допомогою наукового методу анкетування, щоб з'ясувати, як розуміють студенти значення ЕІ для майбутньої професії та які з психологічних методів розвитку ЕІ вони вважають найдієвішими, ми провели анкетування серед магістрів денної форми навчання спеціальності «Правоохоронна діяльність» (4 магістри) і 26 магістрів економічних спеціальностей. Було запропоновано 3 неструктуровані запитання і відповіді узагальнено (табл.1).

Усі анкети були заповнені коректно, відчувається, що відповіді обдумані. Це демонструє позитивну налаштованість учасників, їхнє відповідальне ставлення до завдання та усвідомлення важливості його значення.

На запитання, чому для вашої майбутньої професії важливо розвивати ЕІ? 30 магістрів відповіли, що ЕІ потрібний і аргументували чому.

Про те, яка із методика розвитку ЕІ найдієвіша, магістри зазначили, що всі методики цікаві, проте кожен обирає ту, яка корисна йому. Зокрема, найбільшу перевагу віддали методикам уважності, дихальним і ненасильницького спілкування.

Узагальнені результати розуміння магістрами проблем ЕІ
(деякі цитати із анкет магістрів)

Чому для вашої майбутньої професії важливо розвивати ЕІ?	Яка із методик розвитку ЕІ найдієвіша?	Чи допомагає ЕІ у бізнесі, політиці, юриспруденції, освіті?
ля професії міжнародного економіста важливо розвивати емоційний інтелект, адже ми будемо працювати з людьми, а для цього слід чітко усвідомлювати та контролювати свої емоції, розуміти емоції інших (співробітники, колеги, конкуренти ті ін.).	Методика уважності , бо практика уважності це ніби медитація, яка допоможе зосередитись на думках. Дихальні практики . У багатьох людей були панічні атаки, а така практика допоможе зняти стрес, налаштувати мозок і душу на спокійний стан.	ЕІ допомагає в різних сферах. Наприклад, в юриспруденції потрібно мати чіткі думки, щоб не відволікатись і зосередитись на проблемі клієнта, розуміти в якому стані перебуває, які в нього виникають емоції.
Для професії бухгалтера важливо розвивати ЕІ, адже в більшості випадків я буду контактувати з людьми, а тому повинна навчитися стримувати емоції в конфліктних ситуаціях. Якщо я буду керівником, то доведеться вирішувати, і мені слід розуміти наскільки рішення вплине на атмосферу в колективі, тобто я повинна розвивати емпатію, щоб приймати рішення, яке буде комфортне всім.	Методика «Ненасильницьке спілкування» багатокomпонентна, в сучасних реаліях коли ми спілкуємося в режимі онлайн, дає змогу оцінити наскільки наші колеги потребують підтримки. Метод «Формуйте навички релаксації» застосовую. Він допомагає у стресовій ситуації сфокусуватися на те, що заспокоює. Для мене це читання книг, слухання музики.	Найбільш виражений приклад можна навести у сфері політики, коли політичний діяч не розуміє емоційного настрою людей і приймає рішення яке тільки шкодить громаді. Тобто він не розвиває емпатію і не бачить реальних проблем, які турбують громаду.
У професії бухгалтера ЕІ має бути частиною розвитку особистості, бо окрім знань, ми набуваємо розуміння емоцій, вчимося керувати ними. Це допоможе уникнути конфліктів при вирішенні, наприклад, питань заробітної плати чи виплати лікарняних. Важливим аспектом є терпіння, врівноваженість, що формуються завдяки ЕІ.	Методика уважності дозволяє відслідковувати наші тілесні реакції на явища, людей емоції; розпізнавати неконтрольовані потоки емоцій та думок, які часто негативні; керувати своєю увагою. Дихальні практики – це можливість зупинитися у вирі життя, зрозуміти себе, відчувати свої бажання та сутніс	Емоційний інтелект - це інструмент для особистостей, для бізнесу. Завдяки емоційному інтелекту легко можна маніпулювати та керувати людьми, розуміти поведінку споживачів та конкурентів.
Моя професія міжнародник економіст потребує взаємодію з людьми і тому потрібно розуміти як свої, так і емоції оточення, адекватно на них реагувати і керувати їхніми проявами.	Дихальні практики є найдієвішими, тому що вони найпростіші, будь яка людина зможе це зробити у вільний час.	Звичайно допомагає, наприклад адвокату потрібно розвивати емоційний інтелект, якщо він хоче бути успішним.

<p>Професія бухгалтера передбачає відповідальність за виконання обов'язків, адже помилки у веденні бухгалтерського обліку призводять до серйозних наслідків. Концентрації на роботі іноді заважають емоції, тому вагомим є розвиток емоційного інтелекту, що допомагає розуміти свої емоції, контролювати їх, та абстрагуватися від них під час виконання роботи.</p>	<p>Не можна вибрати одну найдієвішу практику розвитку емоційного інтелекту, адже для кожного ефективними будуть різні практики. Мені найбільше подобається методика уважності. Інколи, при великому потоці думок дуже важко раціонально мислити та знаходити вихід з ситуації. Медитація допомагає мені позбутися цього всього негативу та трохи заспокоїтися.</p>	<p>Наприклад, при веденні бізнесу з партнерами у людей можуть виникати конфлікти через різні інтереси і високий рівень емоційного інтелекту допомагає уникнути конфліктів та псування ділових відносин шляхом контролю своїх емоцій та вмінням знаходити компроміс.</p>
<p>Для бухгалтера важлива саморегуляція, адже здатність контролювати свої емоції дозволять уникнути помилок в роботі. Найважче контролювати свої емоції, бо є люди, які ніби навмисно хочуть вивести на негативну емоцію. Складно залишатись врівноваженою і при цьому зважати на почуття інших.</p>	<p>Методика ненасильницького спілкування, що засновується на історичних принципах ненасильства – природньому стані співчуття, коли насильства. Я буду цю методику використовувати в житті і в професії.</p>	<p>Емоційний інтелект корисний незалежно від діяльності. Особливо для керівника важливим є рівень емпатії, Те саме і в освіті. Є викладачі, пари яких слухаєш із захопленням, бо вони читають лекцію емоційно.</p>
<p>Для маркетологів важливо розвивати емоційний інтелект, адже є постійний контакт з споживачами, тому відчувати, що хоче покупець - це основний навик який має бути. Багато людей приймають свої рішення (про покупку) емоційно, тобто для маркетолога, емоція споживача – це основна ціль, якщо товар чи послуга викликають емоцію в людини – це успіх. Важливо відчувати грань потреб споживача, від цього він буде відштовхуватися коли складатиме поетапний план просування товару/послуги.</p>	<p>Практика уважності (Mindfulness). Тренуючи уважність та фокусуючи увагу на моменті тут і тепер, ми стаємо емоційно свідомішими. Вміння бути уважним до себе та власних станів разом із здатністю порівнювати та аналізувати дозволяють людині виявляти та розуміти емоції інших. Це проявляється у співчутливому піклуванні про оточуючих та здатності проявляти емпатію у стосунках. Легше відбувається встановлення та підтримання контакту з співрозмовниками та партнерами.</p>	<p>Якщо в педагога добре розвинутий емоційний інтелект, то заняття він буде модифікувати, щоб учням було цікаво та пізнавально. Бізнес — це вміння зводити цифри і робити правильний вибір, але це знецінюється, якщо за цифрами не стоїть людяність. Тому до емоцій в бізнесі слід прислухатися, але, водночас, тримати їх під контролем.</p>
<p>Моя ціль – побудувати могутню та впливову компанію, що зможе конкурувати з світовими брендами на міжнародному рівні. В компанії я планую займати посаду CEO - генеральний директор, візіонер, стратег та рушій процесів. Стати гідним CEO – це моя мрія. І як на мене для досягнення поставлених цілей вкрай необхідно володіти виоким рівнем EI.</p>	<p>Арт-терапія викликає позитивні емоції, сприяє подоланню апатії, пригніченості, безініціативності, допомагає сформувати активну життєву позицію. Казкотерапія – базові життєві цінності є емоційно зарядженими і через їх призму знайомимось з емоціями.</p>	<p>Емоційний інтелект є ключовою складовою будь якої професії. Як на мене, чим більш людина прокачала свій скіл, тим більше компетенцій вона може отримати в своїй діяльності і досягти визнання.</p>

<p>У сфері правоохоронної діяльності важливим є ЕІ, бо значну роль в роботі відіграє контроль і розуміння емоцій. Правоохоронець повинен бути емоційно адаптованим для вирішення, наприклад, раптових завдань. Впевненість в собі, комунікативність, гнучкість є рисами правоохоронця, які залежать від рівня ЕІ.</p>	<p>На мою думку, найдієвішою в сучасних умовах є методика ненасильницького спілкування, оскільки вона допомагає звертати увагу на потреби, емоції людини та врахувти їх. Зосередження на цьому допоможе краще розуміти оточуючих, а з часом, можливо, й самого себе.</p>	<p>ЕІ є компонентом успіху у будь-якій сфері. Шляхом емоційної стабільності, адаптованості, вміння виражати емоції, визначати емоції іншого ми можемо впливати, припускати, а це допомагає вирішувати проблем чи конфлікти.</p>
<p>Для правоохоронної діяльності важливим є психологічний і емоційний розвиток, бо це відповідальна робота, де слід захищати права і свободи громадян. Робота небезпечна. Не завжди емоції викликаються саме небезпекою, інколи «потерпілі» розповідають історії, щоб ввести в оману. Для запобігання цього, проходять психологічну підготовку, де розвивають емоційно-вольову стійкість до дії стрес-факторів.</p>	<p>Методика уважності. Тренуючи уважність, ми стаємо емоційно свідомішими. Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до контролю, керуванню та використанню своїх емоцій та почуттів. Вміння бути уважним до себе та власних станів разом із здатністю порівнювати та аналізувати дозволяють людині виявляти та розуміти емоції.</p>	<p>Стрес став нормою життя. Співробітники, які проявляють та знаходяться в позитивних емоціях, працюють набагато ефективніше. Коли людина позитивно налаштована, її мозок стає більш мотивованим, стійким, продуктивним, енергійним та залученим у роботу.</p>

Результати анкетування свідчать, що більшість опитаних отримують якісні професійні знання, але залишається потреба і бажання розвивати емоційний інтелект.

Розвиток емоційного інтелекту для фахівця будь-якої галузі знань залишається важливою і не до кінця вирішеною проблемою, адже це ресурс для особистісного та професійного розвитку. Пропонуємо ввести у всіх закладах вищої освіти дисципліну (як обов'язкову або за вибором) «Емоційний інтелект» і читати її для студентів усіх спеціальностей, бо набуті знання майбутні фахівці можуть використати для розуміння переваги та обмеження власних та інших, створювати власну траєкторію на основі карти свого емоційного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Анна Хитрик. 7 вправ для розвитку інтелекту. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>
2. М. Ворон, Ю. Найда Множинний інтелект: від теорії до практики [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/method/1740/>