

ОНЛАЙН-КУРСИ З РОЗВИТКУ СКЛАДОВИХ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління емоціями, є професійно-важливою якістю сучасного практичного психолога. Науковці зазначають, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту та його складових є можливим протягом усього життя [3], тому актуальності набувають різноманітні освітні курси, які сприятимуть розвитку емоційних здібностей. В умовах широкого розповсюдження інформаційно-комунікаційних технологій перспективними для підвищення освіти постають дистанційна освіта та онлайн-ресурси. На сьогодні підготовлено низку робіт стосовно проблеми безперервності та прагнення до постійної освіти сучасних фахівців-психологів [1; 2], проте недостатньо освітленими залишаються питання, пов'язані з визначенням конкретних онлайн-курсів, які можуть допомогти практичним психологам вдосконалити свої емоційні здібності.

Мета даної роботи – визначити онлайн-курси, які сприятимуть розвитку складових емоційного інтелекту практичних психологів.

За даними Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо та інших сучасних науковців [3; 4], емоційний інтелект складається з наступних основних складових: емоційна обізнаність, розпізнавання емоцій, управління емоціями, емпатія, самомотивація.

На сьогодні снує досить велика кількість платформ, які можна використовувати з метою самоосвіти стосовно розвитку емоційного інтелекту (Дія-освіта, PROMETHEUS, ВУМ-online, Освітній ХАБ міста Києва та ін.). Перелічимо онлайн-курси, розміщені на зазначених платформах, які можна використовувати з метою розвитку складових емоційного інтелекту.

1. Складова емоційного інтелекту – емоційна обізнаність.

З метою розвитку здатності до емоційної компетентності або обізнаності необхідно розширювати базу знань стосовно розуміння емоційної сфери та про емоційний інтелект в цілому:

(1) онлайн-курс «Емоційний інтелект», розміщений на платформі «Освітній ХАБ міста Києва» (<https://eduhub.in.ua/courses/emociyniy-intelekt>);

(2) онлайн-курс «Емоційний інтелект та емоційна компетентність» на платформі Pravokator (<https://pravokator.club/news/onlajn-kurs-emotsijnyj-intelekt-ta-emotsijna-kompetentnist/>).

2. Складова емоційного інтелекту – розпізнавання емоцій.

Для розвитку цієї складової можна використовувати онлайн-ресурси, орієнтовані на досконале вивчення окремих емоцій та емоційних станів. Для цього можна використовувати:

(1) онлайн-курс «Філософія емоцій» на платформі Coursera (<https://www.coursera.org/learn/emotions>);

(2) онлайн-курс «Діалоги без тривоги» на платформі EdEra (<http://surl.li/lanpe>).

3. Складова емоційного інтелекту – управління емоціями.

Для розвитку здатності до управління емоціями доцільно застосувати онлайн-курси, які містять техніки емоційної саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості:

(1) онлайн-ресурс «Перша психологічна допомога в екстрених і кризових ситуаціях» – на платформі ВУМ-online (<http://surl.li/shmjp>);

(2) онлайн-курс «Техніки самопомоги та розвитку стресостійкості під час війни» на платформі МН4U освіта (<http://surl.li/fycvz>).

4. Складова емоційного інтелекту – емпатія.

З метою розвитку цієї складової емоційного інтелекту можна використовувати матеріали, які сприятимуть засвоєнню технік емоційної взаємодії та покращенню навичок сприйняття інших людей:

(1) онлайн-курс «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія», розміщений на платформі «PROMETHEUS» (<http://surl.li/lcpz>);

(2) онлайн-курс «Штучний інтелект, емпатія та етика» на платформі Coursera (<https://www.coursera.org/learn/ai-empathy-ethics>).

5. Складова емоційного інтелекту – самомотивація.

Для розвитку цієї складової емоційного інтелекту варто використовувати онлайн-ресурси, які допомагатимуть створити позитивне налаштування на справи, сприятимуть загальному позитивному самопочуттю.

(1) онлайн-курс «Колесо добробуту» на платформі МН4U освіта (<http://surl.li/tjygt>);

(2) онлайн-курс «Розумію: курс з емоційно-психологічної підтримки» на базі проекту О.університет (від ГС Освіторія) (<https://osvitoria.university/courses/>).

Отже, самоосвіта сьогодні є доволі доступною, фахівцями розроблено низку онлайн-курсів, які можуть бути використані практичними психологами для розвитку основних складових емоційного інтелекту (емоційної усвідомленості, розпізнавання емоцій, управління емоціями, емпатії, самомотивації).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В. Й. Формування професійних та життєвих компетенцій в концепції Livelong Learning: досвід психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 61. С. 8-39.

2. Боровик Т. М. Перманентна освіта як вид діяльності. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14. С. 889.

3. Дерев'янку С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

4. Mayer J., Caruso D., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 290–300.