

Дерев'янка С. П. Онлайн-курси з розвитку складових емоційного інтелекту практичних психологів. *Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи*: матеріали II Міжнар. наукової конф. (м. Житомир, 16-17 травня 2024 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 234-235.

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/fyvcz>).

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/llcpz>);

(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'янка 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.