



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

Кафедра міжнародних відносин
Кафедра психології

МАРІЯ АВГУСТЮК

НАОЧНИЙ ПОСІБНИК

MY EMOTIONS JOURNAL MODELLING: ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ

(для студентів ННІМВНБ спеціальності 291 Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії
і студентів ННІСГМ спеціальності 053 Психологія)

Острог
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2024

Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету «Острозька академія»
(протокол № 10 від 28 березня 2024 року)

Рецензенти:

Балашов Едуард Михайлович – доктор психологічних наук, професор кафедри психології (Національний університет «Острозька академія»);

Каламаж Руслана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор (Національний університет «Острозька академія»);

Савелюк Наталія Михайлівна – доктор психологічних наук, професор (Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка).

Августюк М. М.

My emotions journal modelling: практичний інструментарій фіксації емоцій: наочний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2024. 90 с.

Наочний посібник «My emotions journal modelling: практичний інструментарій фіксації емоцій» направлений на окреслення можливих способів ідентифікації, оцінювання та розуміння емоцій, а також ефективного керування ними з метою формування здібності розуміти переваги та недоліки власного Я, здійснення самоаналізу та саморегуляції. В посібнику вміщено зразки різних способів фіксації емоцій, які можна використовувати як для самостійного ведення «Щоденника емоцій», так і в навчально-виховній роботі зі студентами. Для науковців, науково-педагогічних працівників, психологів-практиків, здобувачів вищої освіти та всіх суб'єктів пізнавальної діяльності, які працюють з інформацією.

ISBN 978-617-8041-26-7

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
СПОСОБИ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ У МОМЕНТ ВИНИКНЕННЯ / УПРОДОВЖ ДНЯ	6
СПОСОБИ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ НАПРИКІНЦІ ДНЯ	25
СПОСОБИ ЩОДЕННОЇ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ.....	42
СПОСОБИ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ УПРОДОВЖ МІСЯЦЯ	48
СПОСОБИ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ УПРОДОВЖ РОКУ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89

Безмежно вдячна авторам
малюнків-ілюстрацій, що стали окрасою
обкладинки посібника:
Веронічці Августюк,
Маркові Волошину,
Христинці Матвійчук,
Анечці Нарожній,
Соломійці Павлюк,
Нікусі Тимейчук,
Максові Яцюку і
Тані Яцюк.

ПЕРЕДМОВА

Ведення «Щоденника емоцій», крім сприяння формуванню критичного самоаналізу, актуалізує здібності помічати справжні мотиви своїх дій, змінювати ставлення до подій, які засмучують, реально бачити свій емоційний стан, завдяки чому можна запобігти кризовим проявам на самому початку. Фіксація емоцій у «Щоденнику емоцій» направлена на розуміння власного Я, здійснення самоаналізу та саморегуляції.

Основними функціями наочного посібника «My emotions journal modelling: практичний інструментарій фіксації емоцій» є:

- ідентифікація та аналіз власних емоцій та почуттів;
- розуміння причин виникнення тих чи тих емоцій у відповідних ситуаціях;
- усвідомлення та ідентифікація тригерів минулого як маніпуляторів, що впливають на теперішні емоційні стани, з можливістю зупинити спроби маніпулятивного характеру;
- усвідомлення істинності потреб та бажань;
- здійснення самоаналізу та саморегуляції.

Метою наочного посібника «My emotions journal modelling: практичний інструментарій фіксації емоцій» є намагання окреслити можливі способи ідентифікації, оцінювання та розуміння емоцій, а також ефективного керування ними для сприяння розумінню переваг та недоліків власного Я, здійснення самоаналізу та саморегуляції.

У посібнику вміщено розробки, які можна використовувати як для самостійного ведення «Щоденника емоцій», так і в навчально-виховній роботі зі студентами. Запропоновані зразки вправ направлені на фіксацію емоцій у момент виникнення / упродовж дня, наприкінці дня, кожного дня, упродовж місяця, а також упродовж року. За допомогою запитань для самомоніторингу ефективності фіксації емоцій суб'єкти пізнання на метакогнітивному рівні можуть відслідковувати переваги та недоліки власної пізнавальної активності, оцінювати результати її ефективності.

Наочний посібник стане корисним для науковців, науково-педагогічних працівників, психологів-практиків, здобувачів вищої освіти та всіх суб'єктів пізнавальної діяльності, які працюють з інформацією.

24. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215.
25. Nasir M., Masrur R. An exploration of emotional intelligence of the students of IIUI in relation to gender, age and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 2010. Vol. 32, No. 1. P. 37–51.
26. Petrides K. V. Ability and trait emotional intelligence. *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 2011. P. 656–678.
27. Pleasant feelings diary. Режим доступу: <https://depts.washington.edu/uwhatc/PDF/TF-%20CBT/pages/4%20Coping%20Skills/Anger/Pleasant%20Feelings%20Diary.pdf>
28. Schutte N. S., Schuettpelez E., Malouff J. M. Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition & Personality*, 2000. Vol. 20, No. 4. P. 347–354.
29. Write down your feelings in a diary, because this ritual is good for the soul. Режим доступу: <https://citymagazine.si/en/write-your-emotions-in-a-diary-as-this-ritual-is-beneficial-for-the-soul/>
30. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London : A Bradford book, 2009. 464 p.

Марія АВГУСТЮК

Научний посібник

**MY EMOTIONS JOURNAL MODELLING:
ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ФІКСАЦІЇ ЕМОЦІЙ**

(для студентів ННІМВНБ спеціальності 291
Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії
і студентів ННІСГМ спеціальності 053 Психологія)

Видавництво Національного університету «Острозька академія»

Формат 30x42/2. Ум. друк. арк. 11,5. Наклад 30 пр. Зам. № 170.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «Century Gothic».

Оригінал-макет виготовили Марія АВГУСТЮК, Роман СВИНАРЧУК,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Виготовлено: ФОП Свинарчук М. В.
Тел. (+38068) 68 35 800, e-mail: 35800@ukr.net