

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

THE BASIC PROVISIONS OF COGNITIVE-EMOTIONAL REFLECTION

Автором у статті розкриваються основні положення когнітивно-емоційної рефлексії, а саме тлумачення основних термінів цього процесу («когнітивно-емоційна рефлексія», «когнітивна рефлексія», «емоційна рефлексія»), визначення основних процесів, які зумовлюють та забезпечують вказані процеси.

На думку автора, когнітивно-емоційна рефлексія – це здатність клієнта усвідомлювати та осмислювати власні думки та емоції для оцінювання їх впливу на його життєдіяльність. У цьому терміні виокремлено два взаємопов'язаних процеси – когнітивну рефлексію та емоційну рефлексію. Когнітивна рефлексія – це психічний процес, який полягає у здатності особистості усвідомлювати та осмислювати власні думки, критично оцінювати їх та свідомо коригувати когнітивні викривлення, автоматичні або інтуїтивні судження. Вона складається з таких чотирьох взаємопов'язаних когнітивних процесів, як: усвідомлення клієнтом своїх думок, осмислення клієнтом своїх думок; критична оцінка клієнтом своїх думок та коригування когнітивних викривлень, автоматичних або інтуїтивних суджень.

Автор вважає, що емоційна рефлексія – це процес усвідомлення, розпізнавання та інтерпретації власних емоцій. Це процес, у якому клієнт виявляє, що саме він відчуває, досліджує причини та контекст емоцій чи почуттів, розуміє вплив емоцій чи почуттів на думки, поведінку та взаємини; осмислює власні емоційні реакції, намагається знайти способи конструктивного екологічного проживання емоцій без уникання чи заперечення або способи їх коригування чи трансформації.

Підкреслено, що когнітивно-емоційна рефлексія у загальному контексті визначає здатність клієнта «подивитися на себе збоку», начебто зі сторони; винайти альтернативні форми поведінки чи мислення та інтегрувати власний досвід. Головною метою активізації когнітивно-емоційної рефлексії у клієнта є формування у нього усвідомленої готовності до особистісних трансформацій або особистісних життєдіяльних змін.

Ключові слова: думки, емоції, почуття, емоційні стани, емоційна рефлексія, когнітивна рефлексія, когнітивно-емоційна рефлексія,

клієнт, психолог, психологічне консультування, психологічна допомога.

The author of the article reveals the main provisions of cognitive-emotional reflection, namely, the interpretation of the main terms of this process ("cognitive-emotional reflection", "cognitive reflection", "emotional reflection"), the definition of the main processes that determine and ensure these processes.

According to the author, cognitive-emotional reflection is the ability of a client to realize and comprehend their own thoughts and emotions in order to assess their impact on their life. This term distinguishes two interrelated processes – cognitive reflection and emotional reflection. Cognitive reflection is a mental process that consists in the ability of a person to realize and comprehend their own thoughts, critically evaluate them, and consciously correct cognitive distortions, automatic or intuitive judgments. It consists of the following four interrelated cognitive processes: the client's awareness of their thoughts, the client's comprehension of their thoughts, the client's critical evaluation of their thoughts, and the correction of cognitive distortions, automatic or intuitive judgments.

The author believes that emotional reflection is the process of realizing, recognizing, and interpreting one's own emotions. It is a process in which the client identifies what he or she is feeling, explores the causes and context of emotions or feelings, understands the impact of emotions or feelings on thoughts, behavior, and relationships; comprehends his or her own emotional reactions, tries to find ways to live emotions constructively without avoidance or denial, or ways to adjust or transform them.

It is emphasized that cognitive-emotional reflection in the general context determines the client's ability to "look at himself or herself from the outside"; to invent alternative forms of behavior or thinking and to integrate his or her own experience. The main goal of activating cognitive-emotional reflection in a client is to form a conscious readiness for personal transformation or personal life changes.

Key words: thoughts, emotions, feelings, emotional states, emotional reflection, cognitive reflection, cognitive-emotional reflection, client, psychologist, psychological counseling, psychological assistance.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.16>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Цільмак О.М.

д.юрид.н., к.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасному динамічному світі, що вимагає високого рівня адаптивності та усвідомлення, осмислення та оцінки власних емоцій і думок, усе більшої актуальності набуває процес когнітивно-емоційної рефлексії.

Когнітивно-емоційна рефлексія виступає важливою передумовою для самопізнання, самоприйняття, самосвідомості, особистісної трансформації, особистісних змін, а також для ефективної міжособистісної взаємодії. Когнітивно-емоційна рефлексія дозволяє людині не лише усвідомлювати свої емоції, емоційні стани та

почуття, але й об'єктивно інтерпретувати їх з урахуванням соціальних норм, контексту ситуації та попереднього досвіду.

У цьому контексті дослідження когнітивно-емоційної рефлексії дає змогу більш глибоко зрозуміти психологічні механізми внутрішніх процесів особистості.

Аналізуючи наукові праці вчених-психологів, можна зустріти поняття «когнітивна рефлексія», «емоційна рефлексія», «емоційно-почуттєва рефлексія» та ін. Рефлексію як процес описали такі вчені, як: Б. Ананьєв, М. Боришевський, С. Васьківська, Л. Виготський, Н. Гуткін, Д. Ель-

конін, С. Максименко, С. Рубінштейн, І. Семенов, С. Степанов, Р. Чумичев, Г. Щедровицький, В. Юрченко, Т. Яценко та ін. Саме у загальному об'єднаному контексті когнітивна рефлексія + емоційна рефлексія, тобто когнітивно-емоційна рефлексія, в наукових працях основні положення когнітивно-емоційної рефлексії клієнта описані були фрагментарно.

Метою статті є розкриття основних положень когнітивно-емоційної рефлексії клієнта.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Під час психологічного консультування відбувається низка процесів, які досить суттєво впливають на його результати. Одним із таких результатів є сформованість у клієнта бажання до особистісних змін (трансформацій). Надаючи психологічну допомогу, психолог (психотерапевт) за допомогою психологічних інструментів та технік сприяє виникненню у клієнта когнітивно-емоційної рефлексії, яка зумовлює та детермінує мотивацію клієнта до змін.

Когнітивно-емоційна рефлексія – це здатність клієнта усвідомлювати та осмислювати власні думки та емоції для оцінювання їхнього впливу на його життєдіяльність. Термін «когнітивно-емоційна рефлексія» складається з двох взаємопов'язаних процесів – когнітивної рефлексії та емоційної рефлексії. Розглянемо кожний з них детальніше.

Отже, щодо **когнітивного компонента** когнітивно-емоційної рефлексії клієнта. **Когнітивна рефлексія** – це психічний процес, який полягає у здатності особистості усвідомлювати та осмислювати власні думки, критично оцінювати їх та свідомо коригувати когнітивні викривлення, автоматичні або інтуїтивні судження. Інакше кажучи, когнітивна рефлексія – це здатність зупинитися та проаналізувати, оцінити, замість того, щоб покладатися на першу відповідь, що спала на думку.

Таким чином, когнітивна рефлексія складається з таких чотирьох взаємопов'язаних когнітивних процесів:

- усвідомлення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин;
- осмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин;
- критична оцінка клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин;
- коригування когнітивних викривлень, автоматичних або інтуїтивних суджень.

Розглянемо сутність цих процесів. **Усвідомлення клієнтом** своїх думок стосовно певних життєвих обставин визначає, що він визнає наявність певних труднощів/проблем у власному житті та готовий розглядати їх як предмет для особистісних змін. Таким чином, сутність цього процесу полягає у тому, що клієнт:

Визнає факт, що у нього є проблема, тобто він перестає її заперечувати, уникати її вирішувати або перекладати відповідальність за її наявність на інших чи на обставини.

Формулює суть проблеми та чітко її називає (наприклад: «Я постійно відчуваю тривогу без видимих причин»).

Усвідомлює її вплив на власне життя та на різні його сфери (емоційну, соціальну, професійну тощо).

Виявляє бажання знайти рішення («Я хочу зрозуміти, чому це відбувається». «Я хочу змінити щось»).

Зрозуміло, що у процесі психологічної допомоги психолог (психотерапевт) повинен сприяти процесові активізації усвідомлення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин. Для цього він повинен:

Демонструвати рефлексивне слухання, використовуючи комунікативну техніку перефразування (тобто повернення клієнту його слів для того, щоб він почув себе «з боку»).

Ставити відкриті запитання: «Як довго це відбувається?», «Що зміниться, якщо це не вирішити?» та ін.

Здійснювати м'яке конфронтування, тобто зіставляти слова клієнта з його поведінкою: «Ви кажете, що вас усе влаштовує, але при цьому приходите на консультацію вже втретє».

Здійснювати «картування проблеми», тобто графічно або словесно моделювати структуру проблеми (симптоми, тригери, наслідки) – див. рис. 1.

Щодо сутності **когнітивно-емоційного усвідомлення**, то в загальному контексті цей процес полягає у здатності клієнта ідентифікувати думки й переконання («Я думаю, що, якщо я помилюся, мене осудять»); усвідомити емоції, що супроводжують ці думки («Я відчуваю тривогу, сором, провину»); зрозуміти зв'язок між думками й емоціями («Я починаю боятися, коли вважаю, що зробилю щось неідеально»).

Психологові/психотерапевтові важливо пам'ятати, що:

- усвідомлення – це динамічний процес, а не одноразовий акт;
- іноді клієнт формулює одну проблему, але в процесі психологічного консультування (терапії) виявляється зовсім інша або ж більш глибинна;
- у процесі самопізнання клієнта головним є підтримка;
- у жодному разі не слід нав'язувати власну інтерпретацію клієнтові.

СИМПТОМИ



наслідки

тригери

Рис. 1. Схема «картування проблеми»

Наступний когнітивний процес когнітивної рефлексії – це **осмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин**.

Отже, **осмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин** – це когнітивний процес, під час якого він раціонально аналізує та інтерпретує події, свій досвід, емоції чи поведінку, формуючи нове розуміння ситуації або самого себе. Зазначений етап є ключовим елементом процесу навчання, психотерапії, особистісного зростання. **Когнітивне осмислення включає:**

1. Усвідомлення думок і переконань, установок, автоматичних або інтуїтивних суджень («Які думки виникають у зв'язку з подією?», «Чи є вони автоматичними, чи вони звичні?»).

2. Аналіз клієнтом причин думок чи автоматичних або інтуїтивних суджень («Чому я так думаю?», «Звідки це у мене?»), осмислення витоків і наслідків: «Такі думки у мене виникають з дитинства...».

3. Аналіз і критичне переосмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин («Ці думки логічні, обґрунтовані?», «Допомагають мені ці думки чи шкодять?») та розпізнавання та встановлення когнітивних викривлень (наприклад, катастрофізації, генералізації), автоматичних або інтуїтивних суджень. Рефлексія допомагає виявляти автоматичні думки, які часто неусвідомлено впливають на емоційний стан людини.

4. Пошук нових інтерпретацій (наприклад: «Як можна подивитися на ситуацію з іншого боку?», «Як можна переосмислити ситуацію без драматизації або самозвинувачення?»).

5. Переосмислення ситуації або зміна ставлення до неї (наприклад: «Я маю право бути недосконалим! Помилки – це не катастрофа, а досвід»).

6. Формування нових переконань або висновків (наприклад: «Який я можу знайти новий сенс у події?», «Що з цього досвіду я можу винести?»).

Когнітивне осмислення клієнта дає змогу змінити його ставлення до подій, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій, сприяє розвитку психологічної гнучкості. Вказаний когнітивний процес є основою для змін переконань і поведінки клієнта.

Когнітивна оцінка – це процес, під час якого людина оцінює свої думки, переконання та інтерпретації щодо певної ситуації, щоб зрозуміти їх значення та вплив на емоційний стан. У психотерапевтичному контексті це означає, що клієнт:

- розпізнає свої автоматичні думки;
- оцінює їх на реалістичність, доцільність, логічність;
- змінює або переосмислює ці думки з метою зменшення дістресу чи досягнення кращого розуміння ситуації.

Клієнт через когнітивно-емоційну рефлексію навчається змінювати дисфункціональні переконання та замінювати їх на більш адаптивні.

За Р. Лазарусом **компонентами когнітивної оцінки** є [3]:

1) **первинна оцінка** (primary appraisal) – «Чи є значущою для мене ця подія?»; «Це виклик, втрата, загроза чи нічого важливого?»;

2) **вторинна оцінка** (secondary appraisal) – «Чи є в мене ресурси впоратися з цими обставинами?»; «Я можу щось змінити?»; «Наскільки контрольованою є ситуація?»;

3) **переоцінка** (reappraisal) – «Після додаткової інформації або роздумів я можу змінити своє ставлення до ситуації?».

Саме когнітивна оцінка визначає, яку емоцію клієнт відчує у відповідь на цю ситуацію.

Процес коригування автоматичних або інтуїтивних суджень – це здатність зупинитись та проаналізувати інтуїтивну або автоматичну думку, щоб замінити її на більш обґрунтовану й логічну. Це своєрідна ментальна «перевірка» першої думки.

Деніел Канеман у своїй книзі «Мислення, швидке та повільне» виділяє в психіці людини дві системи [4]:

Система 1 – спрацьовує автоматично та дуже швидко, майже не вимагаючи зусиль та не даючи відчуття навмисного контролю.

Система 2 – приділяє увагу, необхідну для свідомих розумових зусиль, зокрема, складних обчислень.

Євген Пенцак підкреслює, що «...Деніел Канеман спонукає нас подумати про те, як часто ми «вмикаємо» свою рефлексивну систему мислення. Більшість проживає життя практично тільки на одній рефлекторній системі, тобто на «внутрішньому автопілоті»...» [2].

Процес **коригування думок** у психології, особливо в рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), відомий як **когнітивна реструктуризація**. **Когнітивна реструктуризація** – це техніка психотерапії, що спрямована на ідентифікацію, аналіз і зміну негативних або спотворених мислених патернів. **Метою когнітивної реструктуризації** є заміна деструктивних переконань і установок на більш реалістичні та конструктивні, що допомагає людині краще справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, стрес, гнів. Ця техніка є одним із ключових елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та широко використовується для покращення психічного здоров'я [1].

Процес когнітивної реструктуризації включає декілька важливих етапів таких як [1]: ідентифікація автоматичних думок, виявлення когнітивних спотворень, переоцінка негативних думок, перевірка альтернативних думок та закріплення нових мислених моделей.

Отже, когнітивний компонент когнітивно-емоційної рефлексії клієнта є доволі складним психічним процесом, що потребує усвідомленого копіткого ставлення, позаяк саме він лежить в основі прояву тих чи інших емоцій.

Розглянемо другий складовий компонент когнітивно-емоційної рефлексії клієнта – **емоційний**.

Емоційна рефлексія – це процес усвідомлення, розпізнавання та інтерпретації власних емоцій. Це процес, у якому клієнт:

1. Виявляє, що саме він відчуває, тобто:

а) ідентифікує емоцію чи почуття, тобто розпізнає і називає їх (наприклад: «Мені сумно», «Я злюсь», «Я хвилююсь»);

б) розрізняє подібні емоції (наприклад: роздратування $\neq$ злість $\neq$ агресія);

в) усвідомлює зв'язок між думками та емоціями («Я засмутився, бо подумав, що я невдаха») та відокремлює емоції від думок (наприклад: «Мені здається, що мене ігнорують» – це думка, а «Я відчуваю сум» – емоція).

Клієнт вчиться розпізнавати, ідентифікувати та називати свої емоції, почуття та емоційні стани. Це є важливим кроком до розуміння власних внутрішніх процесів. Усвідомлення клієнтом власних емоцій, почуттів емоційних станів допомагає йому краще розуміти себе й інших, зменшує прояв імпульсивних реакцій (зривів, сварок), є основою для саморегуляції та емоційної стабільності, полегшує вираження емоцій у здоровий спосіб.

2. Досліджує причини та контекст емоцій, почуттів чи емоційних станів:

а) розпізнає тригери виникнення емоцій, почуттів чи емоційних станів («Що викликало цю емоцію?» – наприклад, подія, слова, спогад, думка);

б) відстежує зв'язки між подією та емоційною реакцією.

3. Розуміє вплив емоцій, почуттів чи емоційних станів на думки, поведінку та взаємини, тобто усвідомлює, що емоції часто виникають не від самої події, а від її інтерпретації (тобто когнітивного пояснення).

4. Осмислює власні емоційні реакції через їх:

а) аналіз («Чому я відчув це саме так?», «Чи корисна для мене ця реакція?»);

б) зміст функції («Чому ця емоція виникла?», «Про що вона мені сигналізує?»);

в) визнання і прийняття («Чи дозволяю я собі відчувати це?». Наприклад: «Так, я злюсь, й це нормально. Це сигнал, що мої межі порушено».

Осмислення емоцій є основою для ефективного спілкування, встановлення меж та емоційної регуляції.

5. Намагається винайти способи конструктивного екологічного проживання емоцій, почуттів чи емоційних станів без заперечення чи уникання або способи їх коригування, трансформації.

Екологічно проживати власні емоції та почуття означає, що клієнт:

1) усвідомлює що він відчуває («Що я відчуваю?», «Чому це з'явилося?»);

2) приймає свої емоційні переживання, тобто надає собі право на прояв емоцій без самозвинувачення (наприклад, «Я маю право злитись»);

3) безпечно виражає свої емоційні переживання в (тобто, наприклад, замість крику проговорити свої невдоволення);

4) здійснює рефлексію (тобто що слід зробити, щоб змінити ситуацію (поставити межі, звернутись за підтримкою);

5) запроваджує певні заходи для зміни ситуації, яка тригерить;

6) застосовує методи саморегуляції (дихальні вправи, веде щоденник, малює, займається спортом тощо).

Емоційне проживання не визначає драматизацію або «зависання» в емоції. Його мета – дати почуттю пройти через людину, щоб воно стало усвідомленим, інтегрованим досвідом, а не пригніченою або витісненою енергією.

Екологічне проживання клієнтом власних емоцій, почуттів чи емоційних станів сприяє покращенню психічного здоров'я, будує глибші, чесніші стосунки, знижує рівень конфліктності, дозволяє залишатися в ресурсі.

Екологічно безпечно проживати власні емоції, почуття чи емоційні стани стосується практики усвідомленого й безпечного переживання внутрішніх станів.

Емоційна екологічність – це здатність клієнта усвідомлювати свої емоції й думки; не пригнічувати їх, але й не виплескувати руйнівно на інших; виражати почуття у спосіб, який не шкодить ні собі, ні оточенню.

Трансформація емоцій – це процес свідомої зміни інтенсивності, способу або характеру вираження емоцій та почуттів для покращення психоемоційного стану людини. Вона є важливою складовою частиною емоційної регуляції, саморозвитку та психотерапевтичного зцілення.

Отже, емоційна рефлексія є важливим складником емоційного інтелекту та внутрішньої зрілості особистості. Вона допомагає у міжособистісному спілкуванні, зменшує ймовірність емоційного вигорання та психосоматичних реакцій, формує внутрішню стійкість тощо).

Таким чином, когнітивно-емоційна рефлексія у загальному контексті визначає здатність клієнта «подивитися на себе збоку», начебто зі сторони; винайти альтернативні форми поведінки чи мислення; інтегрувати власний досвід: «Я навчився...», «Я зрозумів, що...». Головною метою когнітивно-емоційної рефлексії є формування у клієнта усвідомленої готовності до особистісних трансформацій або особистісних життєдіяльнісних змін.

Висновки. Когнітивно-емоційна рефлексія клієнта – це важливий елемент у психологічному консультуванні, психокорекції та психотерапії. Надаючи психологічну допомогу особистості, психолог (психотерапевт) спонукає її до саморефлексії власних думок та емоцій, почуттів, емоційних станів. Оскільки саме когнітивно-емоційна рефлексія надає клієнтові можливість розвинути досить важливі психологічні вміння усвідомлювати, осмислювати, оцінювати власні думки й у разі необхідності коригувати їх, а також вміння усвідомлювати, розпізнавати та інтерпретувати власні емоції, почуття та емоційні стани

для їхнього прийняття та конструктивного екологічного проживання без уникання чи заперечення, або їх коригування чи трансформації.

Когнітивно-емоційна рефлексія сприяє самопізнанню, формуванню цілісного уявлення про себе, про свої цінності та мотиваційні орієнтири, покращенню якості міжособистісної взаємодії, формуванню емпатії, прийняттю обґрунтованих рішень, збереженню психічної рівноваги та ефективній саморегуляції. Активізація та розвиток когнітивно-емоційної рефлексії у клієнта має значний потенціал для підвищення мотивації до особистісного зростання, профілактики емоційного вигорання та формування стійкої ідентичності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-%D1%86%D0%B5>.
2. Цитата Еврена Пенцака. URL: <https://www.village.com.ua/village/life/book-of-the-week/263785-daniel-kaneman-mislennya-shvidke-y-povilne>.
3. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : Monography. New York, 1984. 445 p.
4. Kahneman Daniel. Thinking, Fast and Slow. London : Penguin Books. 2012. 512 p.