

SECTION: PSYCHOTHERAPEUTIC MODALITIES, METHODS AND METHODOLOGIES
РОЗДІЛ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОДАЛЬНОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

UDC 159.942:[159.98.072.43:615.851]
DOI 10.26565/2410-1249-2023-19-05

ТЕХНІКА СХЕМАТИЧНОЇ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ГРУПОВІЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ
РЕФЛЕКСИВНОСТІ†

Харченко А.О.

E-mail: kharchenkoao091284@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-6685-1498>

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії
факультет психології, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
Майдан Свободи, 6, Харків, Україна, 61022

Барінов С.А.

Індивідуальний підприємець. Харків, Україна

E-mail: barinova.n2310@gmail.com

Стаття має на меті описати техніку схематичної візуалізації емоційної сфери клієнта, яка розроблена для використання в груповій психотерапевтичній роботі та спрямована на підвищення рівня рефлексивності клієнта за рахунок збільшення якості процесу рефлексії даної сфери. Для продуктивної роботи з клієнтом у більшості психотерапевтичних методів, особливо гуманістичної парадигми, одним з важливих чинників є така властивість особистості клієнта, як можливість існування процесу самопізнання, тобто рефлексивності клієнта, однак не завжди вона розвинена до достатнього для психотерапевтичної роботи рівня (в даному випадку «рефлексивність» використовується як більш широке поняття, ніж «рефлексія»). Для вирішення цього питання необхідною є розробка нових технік, що й запропоновано автором роботи. Використання даної техніки сприяє підвищенню здатності проявляти власні емоції та почуття й наглядній демонстрації та усвідомленню клієнтом особливостей структури його емоційної сфери та утворень в ній, які характерні для осіб з травматичним емоційним досвідом. Наприклад: «злипання» емоцій астенічного та стеничного кіл; деструктивна конатованість позитивних емоцій негативними; нездатність відчувати «чисту» емоцію; феномен потенціювання негативної емоційності; втрата ресурсності певних емоцій, які контамінуються іншими емоціями; існування «наскрізних» емоцій, які стають стрижневими характеристиками емоційної сфери особистості. Протягом застосування техніки, робота вибудовується таким чином, щоб максимально задіяти динаміку групи, емоційний, когнітивний та поведінковий рівні для підвищення якості рефлексії емоційної сфери та рефлексивності клієнта в цілому. Класифікація рефлексивностей використана для аналітичної частини в застосуванні техніки (наприклад співставлення характерних для клієнта емоційних проявів в ретроспективному, перспективному та ситуативному векторах), а ідея «надреальності» на етапі трансформації та моделювання. В даній роботі детально надано 9 етапів застосування техніки та описано роль та завдання психотерапевта, клієнта та учасників групи на кожному з них.

Ключові слова: емоційна сфера, рефлексія, рефлексивність, психотерапевтична техніка

Мушкевич М.І. та Чагарна С.Є. зазначають, що в світовій практиці представлено більш ніж 600 різних форм та методів психотерапії (2017). В кожному з методів передбачається робота, спрямована на певну мішень, реалізацію стратегії, створення певного роду формату взаємодії терапевт-клієнт, орієнтування на теоретичні положення щодо генезу неврозу і т.д. Типовою є й та ситуація, що в роботі в кожному з методів виникають свої складнощі та проблематика, яка потребує свого вирішення. Однією з таких проблем для психотерапевтичних методів гуманістичної парадигми є робота з клієнтами з низькою рефлексивністю. Оскільки для більшості з цих методів психотерапевтичною мішенню є сфера

емоцій, почуттів та переживань клієнта, актуальним стає питання підвищення ним рефлексії цих реакцій станів та процесів. Звичайно в більшості методів є своє бачення вирішення цього питання, однак не завжди воно може показувати свою дієвість або потребує такої кількості часу, на який клієнт може бути не готовий і виникає вірогідність демотивації клієнта перш ніж він прийде в психотерапевтичному процесі до рефлексивності «своїм шляхом», коли ця властивість не виноситься окремо як завдання для роботи. Більш того, рефлексивність клієнта може бути настільки низькою, що стає складно говорити про ефективність та якість процесу та психотерапевтичної роботи в цілому. Це обумовлює потребу в пошуку

† **How to cite:** Kharchenko, A., Barinov S. (2023). The technique of schematic visualization of the emotional sphere in group psychotherapy work with clients who have a low level of reflexivity, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 33-37. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-05> (in Ukrainian)

Як цитувати: Харченко А.О., Барінов С.А. (2023). Техніка схематичної візуалізації емоційної сфери в груповій психотерапевтичній роботі з клієнтами, які мають низький рівень рефлексивності, *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 33-37. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-05>

© Харченко А.О., Барінов С.А., 2023

альтернативного технічного вирішення даного питання. Автором запропонована напрацьована техніка схематичної візуалізації емоційної сфери, використання якої в практиці суттєво допомагало у вирішенні вищезазначеної проблематики. Тобто використання даної техніки спрямоване на рефлексію своєї емоційної сфери та підвищення рівня рефлексивності клієнта в цілому. Оскільки існує три варіанти співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність», слід зазначити що в даній роботі саме останнє розуміється як більш широке поняття (Zhdanova, I., Lastovets, I., 2015). Рефлексивність – це властивість, а рефлексія – процес. Рефлексія є конкретним проявом рефлексивності на рівні психічного процесу (Zimovin, O., Zaika, Ye., 2014). Тобто якісні зміни рефлексії конкретного психічного процесу покращують рефлексивність в цілому.

Періодично психотерапевт спостерігає наявність у клієнта низького рівня рефлексивності, яка систематично проявлялася в роботі клієнта в групі, як нездатність чи суттєва обмеженість рефлексії у намаганнях відреагувати, відслідкувати та проаналізувати ті чи інші свої емоційні реакції та стани, поведінку та ін. по відношенню до своїх внутрішньоособистісних процесів, реакцій на учасників групи чи взаємодії з оточенням поза групою. Поетапне використання техніки візуальної схематизації дозволяє вирішити це питання.

Етапи застосування техніки:

1. Прояснення запиту.

На цьому етапі систематичні скарги на проблему нездатності зрозуміти себе у власних переживаннях та емоційних реакціях трансформуються в чіткий запит підвищити свою здатність щодо їх рефлексії, тобто підвищити рівень рефлексивності.

2. Визначення компонентів.

Клієнт максимально детально розповідає про характерні для нього емоції та почуття, приводить приклади зі свого життя, в яких максимально показово проявляється його типова поведінка та емоційні реакції. На цьому етапі особливо важливою є робота психотерапевта, який допомагає клієнтові у формуванні переліку основних складових емоційної сфери, зі структуруванням яких буде проводитися подальша робота. Важливо визначити еґо-синтонні та еґо-дистонні, тобто еґо-ідентифіковані та еґо-не ідентифіковані емоції та почуття клієнта. Це можуть бути як ситуативні емоції, про які говорить клієнт в конкретних прикладах так і емоційні риси. Клієнт перераховує, що є типовим в його реагуванні, називає конкретні емоції та почуття.

Психотерапевт допомагає тим, що додає до цього переліку те, з проявом та рефлексією чого, на його думку, у клієнта є складнощі. До цього списку також можуть бути додані такі складові, як, наприклад, інтелект (якщо терапевт вважає, що для клієнта характерним є суттєва схильність до раціоналізації та «втечі» в когнітивну сферу від власних емоцій), образ іншого (символізм соціуму чи конкретна людина, якщо розглядається робота на прикладі певної життєвої ситуації), довіра, близькість, щастя, емоційна холодність, неспроможність, успіх, рішення та ін.

Вибір додаткових компонент зв'язаний з можливою специфікою запиту. Наприклад клієнтка Н. не могла зрозуміти чому не відчуває себе щасливою, адже, з її точки зору, жодних «перешкод» для цього не мала, тому «щастя» було обрано як одна із складових для подальшої роботи. Клієнт П. був здивований, що учасники групи часто говорили про «важку голову», «велику кількість думок», «багато голови» коли давали йому зворотній зв'язок тому в роботу було включено «інтелект».

Важливим елементом для подальшої візуалізації емоційної схеми для збільшення наглядності особливостей емоційної сфери клієнта (що передбачається на наступному етапі) - є вибір свого «Я». Це сприяє якісному покращенню рефлексії, а, відповідно тренування своєї рефлексивності клієнтом. Після формування списку всіх складових емоцій почуттів та додаткових компонентів, визначається остаточний варіант разом з клієнтом (перевірка чи все включено, що важливо для клієнта та що вважає за необхідне додати психотерапевт). На цьому етапі може бути корисною робота всієї групи, учасники якої можуть також запропонувати важливі додаткові складові. Задача психотерапевта слідкувати за недопущенням переносів зі сторони учасників, що не сприятиме продуктивності подальшої роботи. Важливим є врахування черговості вибору складових, що враховується на наступному етапі.

3. «Вибір емоцій».

Першим клієнт обирає своє «Я». Потім, відповідно до визначеного списку, по чергово, зі складу учасників групи обираються ті люди, які для клієнта максимально «близькі» до кожної із складових вищезазначеного переліку. Надається достатньо часу, щоб неквапливо, обійти всіх учасників групи, якщо потрібно, встановити зоровий контакт, спробувати «відчути» кожного з учасників і лише тоді визначитися з вибором. Як правило обираються ті учасники, для яких характерним є прояв відповідних емоцій чи почуттів. Проте бувають випадки проєкції клієнта на відповідного учасника групи, коли його обирають на нехарактерну для нього емоційну рису, що також важливо для подальшої роботи.

4. Формування структури-схеми емоційної сфери (візуалізація).

На цьому етапі психотерапевт пояснює клієнту, що він має в розпорядженні певний простір для роботи, в якому працює група, як еквівалент його психіки, в якому на власний розсуд можна розмістити всі компоненти (учасників) так, як «відчуває» та «бачить» для себе клієнт. Починається робота з розміщення «свого Я», що символізує Еґо клієнта в цьому просторі. Кожну емоцію чи почуття клієнт бере та розміщує відповідно до інтуїтивного бажання, не думаючи, чому він робить саме так, а не інакше.

Терапевт на цьому етапі слідкує за тим, щоб клієнт робив це максимально спонтанно, покладаючись саме на відчуття цього процесу, а не на логіку та штучне вибудовування якоїсь ідеї, як моделі. Важливо, щоб клієнт не вигадував чи показував своє бачення та припущення на підставі певних уявлень про себе, а

саме спробував «відчутти» процес та спробував максимально довіритися своїм переживанням та «виразити себе через ці компоненти».

Всіх учасників клієнт може вільно розміщати відносно один одного, розвертати в будь яку сторону, не пояснюючи чому він так «бачить» цей процес. Ні психотерапевт, ні учасники не втручаються та не коментують жодної дії клієнта, щоб жодним чином не вплинути на нього. Після розміщення клієнтом всіх компонентів психотерапевт впевнюється, що процес завершено. Всі учасники, яких не було обрано, займають місце або по периметру, або у вільному місці так, щоб не заважати роботі, що також узгоджується з клієнтом.

5. Актуалізація процесу взаємодії компонент-емоцій.

Психотерапевт інструктує всіх учасників, які були обрані для роботи: «Впродовж 3 хвилин ви знаходитесь в тому місці, в якому вас розмістили не переміщуючись та не роблячи жодних обертів тіла. Завдання полягає в тому, щоб спробувати відчутти себе, свій стан, свої емоційні реакції як внутрішні, так і по відношенню до інших учасників. Зафіксуйте, будь ласка, для себе, що саме з вами відбувалося, щоб мати змогу в подальшому дати зворотній зв'язок». На цьому етапі передбачається, що учасники, яких клієнт обирає не просто так, а як для себе відчував, а відповідно є носіями важливого для клієнта психологічного змісту, зможуть відчутти певну взаємодію між собою у якості обраних складових.

На цьому етапі психотерапевт слідкує за тим, щоб учасники не заважали один одному (хоча фіксували це, як можливе бажання і до кого саме) та щоб не змінювали загальну структуру. «Периметр» учасників також отримує інструкцію спробувати відчутти що відбувається між задіяними учасниками та проаналізувати створену структуру «зі сторони», що також буде важливо для подальшої роботи. Клієнт також може зайняти будь яке зручне для себе місце та спробувати «побути» в процесі та «побачити» цю систему зі сторони. Він не заважає учасникам, що включені в структуру-схему. Психотерапевт може переміщатися не заважаючи учасникам. На цьому етапі важливим є використання мета-навику психотерапевта, щоб проемпатувати та відрефлексувати ті процеси, які виникають у підсистемах всієї структури та у тих учасників, яких розміщено окремо, з урахуванням того, якою складовою емоційної сфери вони є. Для психотерапевта важливим є процес взаємодії між учасниками, тому він почергово емпатично «приєднується» до кожного з учасників та фіксує відповідні психічні процеси, що відбуваються.

Важливим на цьому етапі також є попередній аналіз психотерапевтом взаємодії всіх складових між собою: оцінка загальної структури, відстань між учасниками, їх спрямованість на інших, «скупчення емоцій», співвідношення умовно позитивних та умовно негативних емоцій та почуттів, близькість та віддаленість тих чи інших складових від Его, розміщення в центрі чи на периферії наданого для роботи простору, утворення емоційних конгломератів

та їх склад, топографія емоцій. Дані аспекти можуть допомогти в подальшій роботі з клієнтом та зробити припущення щодо цілісності чи дифузності емоційної сфери, причин певної проблематики, заблокованості певних емоцій, наглядної демонстрації щодо переважання у вираженості певного емоційного спектру та ін.

6. Зворотній зв'язок.

На даному етапі клієнт отримує можливість почути зворотній зв'язок від кожного учасника (з урахуванням того, яку емоцію він символізує). Порядковість визначає саме клієнт. Кожний учасник максимально детально розповідає про свої реакції в тій структурі, в якій він знаходився та ключові відреагування, які виникали по відношенню до інших. В учасників виникає відчуття домінування, тиску, бажання вийти, втекти з цього оточення, відчуття своєї обмеженості (в тому числі кимось з учасників), безсилля. Так, учасник, який в своєму повсякденному житті часто відчуває радість та бадьорість (за що його і обрали «радістю»), потрапляючи в оточення горя, суму, страху, в буквальному сенсі починає це проживати та відчуває свою пригніченість та безсилля. Тобто відбувається редукція цієї радості. Даний процес може не усвідомлюватися клієнтом, але систематично проживатися ним. Більше того, в такій структурі злість, як правило розміщується на великій дистанції, та відчуває (учасник) свою неспроможність, тобто не є ресурсною, щоб деблокувати радість. Частою в практиці є також заблокованість радості та щастя інтелектом, який «відмежує» їх від інших емоцій та почуттів. Завдання клієнта полягає слухати кожного учасника та не коментувати. Отримання зворотнього зв'язку може викликати у клієнта емоційний відгук-реакцію, в чому він «впізнає» свої власні процеси.

Власний відгук на зворотній зв'язок стає важливою складовою рефлексії емоційної сфери, як наслідок аналізу вже власних переживань та емоцій, але принципово важливо, щоб це було не «заміщення» своїх емоцій чужими, що створюватиме штучність процесу, а саме власна емоційна реакція клієнта. Психотерапевт відслідковує якість цього процесу. Тобто щоб це було саме проживання свого «відгуку на процес», а не «імітації» через конформність, раціоналізацію чи будь який інший варіант уникнення власних емоційних реакцій, які є тотожними чи близькими до виражених учасниками. Клієнт може задавати уточнюючі запитання кожному з учасників, які діляться досвідом перебування в даній схемі в якості «однієї зі складових емоційної сфери».

На цьому етапі терапевт навмисне мінімально інтерпретує та коментує процес, щоб у клієнта був простір саме для рефлексії власного контакту зі своїми переживаннями та емоціями, які можуть виникати як резонанс на висловлювання учасників. Це часто детермінує певні переживання та емоційні реакції, які клієнтові складно пояснити, що важливо зберегти для подальшої роботи та не надавати їм завершеності, щоб не втратити важливу частину цього процесу, до якого клієнт має «дозріти» самостійно. Важливою є тенденція до самоактуалізації про яку говорив

К. Роджерс. Важливо, щоб переживання від учасників залишалися лише своїм зворотнім зв'язком, які, як в техніці рефлексивних з КЦП запитань надають певне «відзеркалення» емоцій клієнта, реагувати чи не реагувати на які він обирає сам виключно орієнтуючись на те, на скільки це відчувається як частина його власного процесу. Важливо, щоб ні учасники ні клієнт «не вигадували» та «не підігравали» в даній роботі, що надаватиме штучного характеру цій роботі, за чим також слідує психотерапевт.

7. Аналітична частина (аналіз особливостей структури емоційної сфери та види рефлексивності). На даному етапі проводиться психологічний аналіз та розбір цієї структури-схеми психотерапевтом разом з клієнтом. Робота починається з аналізу топографії цієї структури. Терапевт цікавиться у клієнта про те, що здалося цікавим чи дивним, що викликало запитання та роздуми, на що клієнт звернув увагу та ін. Далі психотерапевт аналізує цю структуру, звертаючи увагу на основні її особливості. Наприклад: відстань між тими чи іншими емоціями, їх конгломерати, потенціювання емоціями одна одної та їх наближеність до Его (домінування в цій структурі), редукцій радості, страху, злості іншими емоціями, наприклад соромом, провинною чи відразою. Феномени потенціювання травматичних структур та їх злипання стають наглядні для клієнта при їх візуалізації. Про ці феномени в структурі травматичного емоційного досвіду говориться в дослідженнях Кочаряна О.С. та Харченка А.О., а саме: емоції астеничного та стеничного кола «злипаються»; деструктивна конатованість позитивних емоцій негативними; нездатність відчутти «чисту» емоцію; феномен потенціювання негативної емоційності; втрата ресурсності певних емоцій, які контамінуються іншими емоціями; існування «наскрізних» емоцій, які стають стрижневими характеристиками емоційної сфери особистості (які гарно видно при візуалізації як ті, які «контролюють процес» та розміщуються клієнтом за «конгломератом» певних емоцій) (Kocharian, O., Varinova, N., Kharchenko, A., 2018; Kharchenko, A., 2018). Важливо, щоб клієнт отримав для себе матеріал для аналітичної роботи у розумінні як окремих особливостей цієї структури та феноменів у взаємодії емоцій, так і загальних принципів її будови та організації.

Заїка Є.В та Зимовін О.І пропонують класифікацію проявів рефлексивності у психічній діяльності, яка бачиться досить вдалою для використання, як критеріальна база для аналітичної частини в роботі зі схематичною візуалізацією емоційної сфери клієнта (Zimovin, O., Zaika, Ye., 2014). Тому продовженням аналітичної частини роботи є серія запитань, відповіді на які також мають сприяти підвищенню власної рефлексії, що, сприятиме покращенню рефлексивності особистості клієнта. Перша класифікація рефлексивності пов'язана з розподілом психічних явищ на мотиваційні, емоційні, пізнавальні та регуляційні. Відповідно до неї можна формулювати запитання. Наприклад: «З Вашої точки зору, як виявлені особливості емоційної сфери впливають чи

пов'язані з регуляцією Вашої поведінки? Як це змінює Вашу поведінку?» (приклад запитання для регуляційної рефлексивності). Наступний варіант розподілу передбачає рефлексивність внутрішніх та зовнішніх процесів. Тобто запитання ставляться як на виявлення особливостей реалізації взаємодії з оточенням, так і на специфіку того, що відбувається з внутрішнім світом клієнта. Наприклад: «Як саме виявлені нами особливості Вашої емоційної сфери впливають (можуть впливати) на спілкування оточуючими Вас людьми?» або «Чи краще зараз Ви стали розуміти себе та стани, в яких Ви часто перебували?». Ще один з варіантів класифікації рефлексивності надано за часом, на який вона спрямовується. Може бути ретроспективна, перспективна, та ситуативна рефлексивність. Тому запитання можуть бути на кшталт: «Як давно Ви пам'ятаєте такі емоційні реакції чи почуття, про які ми сьогодні говорили?» чи «Як часто Ви так реагуєте в сьогоднішні?» Питання можуть бути сформульовані в ключі й інших класифікацій рефлексивності. Ідея принципу формулювання зрозуміла, тому далі просто надається сам перелік класифікацій: груповий та індивідуальний рівень; свідомі та несвідомі процеси; за ступенем вираженості; за ступенем узагальненості змісту, на який спрямовується; за місцем у структурі діяльності. Детальніше сам розподіл на види рефлексивності слід розглядати в самих класифікаціях.

7. Трансформація та моделювання.

На даному етапі використовується ідея «надреальності», про яку говорить Морено Я. в психодрамі, як можливість створити та «прожити», тобто отримати досвід бажаної реальності, що несе в собі ідею саногенності психіки та одночасне створення бажаної та альтернативної реальності тій, яка існує (Moreno, J. Moreno, Z., Moreno, J., 1964). Клієнт разом з психотерапевтом спілкуються про можливість змін в структурі-схемі таким чином, щоб це посприяло покращенню емоційного стану клієнта та психологічного в цілому. Клієнт зазначає, що саме його турбує в цій структурі та як конкретно він би її перебудував. Обговорюється чому саме це і чому саме так він би зробив ці зміни. Наступна частина етапу полягає в реальній перестановці всіх структурних елементів та можливість бути клієнтові на місці Его, щоб спробувати себе в новій «емоційній сфері». Важливими є також коментарі учасників щодо того, як змінюються їх емоційні реакції при цій трансформації, що для клієнта знову стає показовим та наглядним. Даний етап допомагає в рефлексії щодо бажаних перспектив-змін та отриманню безпосереднього експірієнсу перебування в цьому процесі, що стає частиною самих цих змін. Після завершення цього процесу всіх учасників просять повернутися до звичайного формату роботи в колі.

8. Зворотній зв'язок «периметру» групи.

На даному етапі клієнт слухає зворотній зв'язок тих учасників, які не брали безпосередньої участі в роботі та спостерігали зі сторони. Бажаючі проговорюють свої емоції та почуття на різних етапах роботи. Клієнт слухає та може задавати уточнюючі

запитання. Психотерапевт слідкує, щоб це спілкування залишалось виключно в такому форматі та не переходило в дискусію та бесіди.

9. Підведення підсумків.

Дуже лаконічно клієнт в декількох репліках ділиться новим досвідом, тим, що для нього було важливим та новим. На даному етапі важливо щоб не відбувалося «забовтвання процесу», за чим слідкує психотерапевт. Бажано, щоб у клієнта залишалися запитання, на які він може не поспішати відповісти, процеси – з якими клієнтові важливо ще побути деякий час.

Таким чином, запропонована техніка візуальної схематизації емоційної сфери розроблена для підвищення її рефлексії та рівня рефлексивності в цілому у клієнта. Її використання дає можливість наглядно продемонструвати клієнту структурні особливості цієї сфери та можливі феномени та прояви травматичного емоційного досвіду. Актуалізації емоційних реакцій та почуттів у клієнта сприяє використання групової динаміки та емоційного, когнітивного та поведінкового каналів роботи.

Список використаних джерел/References

- Mushkevych, M. (2017). *Основи психотерапії* [Basics of psychotherapy]: navch. posib. M. I. Mushkevych, S. Ye. Chaharna, edited by M.I. Mushkevych. Publishing 3, Lutsk, Vezha-Druk. (in Ukrainian)
- Zhdanova, I., Lastovets, I. (2015). Reflexivity as a psychological condition to harmonize personal development of a cadet of a higher educational establishment within the Ministry of Internal Affairs, *Pravo i Bezpeka*, (1), 96–101. (in Ukrainian)
- Zimovin, O., Zaika, Ye. (2014). Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять [Reflexivity and reflection: relationship of concepts] *Bulletin of Kharkiv National University named after H. S. Skovoroda. Psychology*, (47), 65–71. (in Ukrainian)
- Kocharian, O., Varinova, N., Kharchenko, A. (2018). Особливості структури інфантильного травматичного досвіду у демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією [Peculiarities of the structure of infantile traumatic experience in demobilized combatants in Ukraine with post-stress psychological maladjustment]. *Psychological counseling and psychotherapy*. (1), 34-41. (in Ukrainian)
- Kharchenko, A. (2018) Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією [Structural features of the emotional sphere of combatants with post-stress psychological maladaptation] *Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovoroda. Series: "Psychology"*, (58), 67-79. (in Ukrainian)
- Moreno, J. L., Moreno, Z. T. and Moreno, Jonathan (1964). *The First Psychodramatic Family*, New York: Beacon House.

THE TECHNIQUE OF SCHEMATIC VISUALIZATION OF THE EMOTIONAL SPHERE IN GROUP PSYCHOTHERAPY WORK WITH CLIENTS WHO HAVE A LOW LEVEL OF REFLEXIVITY

A. Kharchenko

PhD. of psychological sciences, associate professor of the department of psychological counseling and psychotherapy Faculty of Psychology, V.N. Karazin Kharkiv National University Sq. Svobody, 6, Kharkiv, Ukraine, 61022

S. Barinov

Individual entrepreneur Kharkiv, Ukraine

The article aims to describe the technique of schematic visualization of the client's emotional sphere, which is developed for use in group psychotherapy and is aimed at increasing the level of the client's reflexivity by increasing the quality of the process of reflection in this sphere. For productive work with the client in most psychotherapeutic methods, especially the humanistic paradigm, one of the important factors is such a property of the client's personality as the possibility of the existence of the process of self-knowledge, i.e. the client's reflexivity, but it is not always developed to a level sufficient for psychotherapeutic work (in this case, "reflexivity" is used as a broader concept than "reflection"). To solve this issue, it is necessary to develop new techniques, which is proposed by the author of the work. The use of this technique contributes to increasing the ability to manifest one's own emotions and feelings and to the client's visual demonstration and awareness of the features of the structure of his emotional sphere and formations in it, which are characteristic of persons with traumatic emotional experience. For example: "gluing" of emotions of asthenic and sthenic circles; destructive connotation of positive emotions with negative ones; inability to feel "pure" emotion; the phenomenon of potentiation of negative emotionality; loss of resourcefulness of certain emotions, which are contaminated by other emotions; the existence of "through" emotions, which become core characteristics of the emotional sphere of the individual. During the application of the technique, the work is structured in such a way as to maximally involve the dynamics of the group, emotional, cognitive and behavioral levels to increase the quality of reflection of the emotional sphere and the client's reflexivity as a whole. The classification of reflexivity is used for the analytical part in the application of the technique (for example, the comparison of emotional manifestations characteristic of the client in retrospective, prospective and situational vectors), and the idea of "surreality" at the stage of transformation and modeling. In this work, 9 stages of technique application are provided in detail and the role and tasks of the psychotherapist, client and group members at each of them are described.

Keywords: *emotional sphere, reflection, reflexivity, psychotherapeutic technique*

The article was received by the editors 1.04.2023 (Стаття надійшла до редакції 1.04.2023)

The article is recommended for printing 5.05.2023 (Стаття рекомендована до друку 5.05.2023)