



ISSN 2959-1953
ISSN 2959-1961
<https://osvita.eeipsy.org>
<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.05>

КУЧЕРЕНКО С.

кандидат психологічних наук, доцент,
м. Ялта, с.м.т. Долоси, Україна

ОБРАЗНИЙ РЕФРЕЙМІНГ ЯК МЕТОД ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ В УМОВАХ ВІЙНИ

KUCHERENKO S. Imagery reframing as a method of psychological first aid to students in war conditions. *Imagery reframing (based on an image rather than cognitive constructs) is a technology of short-term psychological assistance (from 1 to 7 meetings), which includes psychological diagnosis using the author's psychosemantic methodology "Color-associative experiment", psychological counseling on changing the framework of the problem and its solution, art therapy techniques for expanding and transforming frames as stereotypes of thinking, work with the author's deck of metaphorical associative pictures "Reframing" and written recording of achievements in the "Diary of Self-Awareness" or in the form of a drawing, photograph or any image. This technology is a specific, empirically tested sequence of actions aimed at moving the subject beyond the usual vision of the problem and, accordingly, its solution. The technology is based on the post-nonclassical (psychotechnical) paradigm in psychology.*

Key words: reframing, psychosemantic technique, associative experiment, color-associative experiment, imagery reframing, Psychological First Aid.

КУЧЕРЕНКО С. Образний рефреймінг як метод першої психологічної допомоги студентам в умовах війни. *Образний рефреймінг (з опорою на образ, а не на когнітивні конструкції) є технологією короткострокової психологічної допомоги (від 1 до 7 зустрічей), що включає психологічну діагностику авторською психосемантичною методикою "Колірно-асоціативний експеримент", психологічне консультування щодо зміни рамок проблеми та її вирішення, арт-терапевтичні техніки для розширення та трансформації рамок як стереотипів мислення, роботу з авторською колодою метафоричних асоціативних карток "Рефреймінг" та фіксацію досягнень письмово у*

“Щоденнику самоусвідомлень” або у вигляді малюнка, фотографії, будь-якого зображення. По суті, це конкретна, емпірично апробована послідовність дій, спрямована на вихід суб’єкта за межі звичного бачення проблеми та, відповідно, її вирішення. Технологія ґрунтується на постнекласичній (психотехнічній) парадигмі у психології.

Ключові слова: рефреймінг, психосемантична методика, асоціативний експеримент, колірно-асоціативний експеримент, образний рефреймінг, первинна психологічна допомога.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв’язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна ситуація у світі напружена, загрозлива та непередбачувана: “Ця ситуація сьогодні докорінним чином міняє історію людства, формує нові парадигми його буття” [1, с. 21]. В умовах війни студенти потребують психологічної допомоги у зв’язку з наявністю емоційних розладів, посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), зміною або зменшенням соціальних, у тому числі, родинних зв’язків, труднощами дистанційного навчання. В сучасних умовах людина має більше можливостей, щоб отримати психологічну допомогу, наприклад, онлайн, але водночас, молода людина може її уникати. Саме такий випадок описано у статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. За даними ВООЗ [4] перша психологічна допомога є альтернативою психологічному дебрифінгу. Психологічний дебрифінг є “одноразовою слабоструктурованою психологічною бесідою з людиною (чи групою людей) після екстремальної чи надзвичайної ситуації (після терактів, стихійних бід, катастроф, травмівних подій); засобом надання першої психологічної допомоги з метою зменшення ймовірності виникнення посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем шляхом надання можливості виговоритися” [7, с. 111]. Тому саме первинну психологічну допомогу слід пропонувати людям, які перебувають у стані дистресу безпосередньо після перенесеної події, що мала травматичний вплив. Перевагами первинної психологічної допомоги є те, що вона може бути надана будь-ким, необов’язково фаховим психологом.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Стаття розкриває алгоритм методу образного рефреймінгу для надання психологічної допомоги студентам в умовах війни. Цей метод можна віднести до первинної психологічної допомоги, тому що він не потребує фахівців-психологів і може використовуватись як метод самопомоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. В статті А. Wells та S. Semb [10] метою подолання ПТСР є розвиток гнучкого метакогнітивного усвідом-

лення та контролю, а також звільнення від обробки інформації у формі занепокоєння (роздумів) і моніторингу загроз. Розвиткові гнучкості контролю та ширшому когнітивному усвідомленню себе та навколишнього сприятиме рефреймінг як самостійний метод психологічної допомоги.

Рефреймінг, як сказано у книзі Р. Бендлера, Д. Гріндера – специфічний прийом, що дозволяє забезпечити контакт із тією частиною особистості, яка породжує одну поведінку та блокує іншу [2]. Слово “рефреймінг” є віддієслівним іменником від дієслова “reframe”, що означає “вставити в нову рамку (ту ж картину)”, “вставити в ту саму рамку (нову картину)”, “заново пристосувати”, “по-новому сформулювати”.

Автор запропонував шестикрокову модель рефреймінгу: 1) встановлення зв'язку з деякою частиною психіки; 2) визначення її позитивної функції; 3) створення трьох різновидів альтернативної поведінки, що виконують цю функцію (4, 5). У моделі рефреймінгу є також методи контролю, підстроювання до майбутнього та перевірка на екологічність.

Крім шестикрокової моделі є інші моделі рефреймінгу, наприклад, “рефреймінг змісту”, названий так, оскільки в цьому випадку, на відміну від шестикрокового рефреймінгу, ми повинні знати конкретний зміст. Є два види рефреймінгу змісту: переформулювання змісту та переосмислення контексту. Так, описано приклад із жінкою, яка страждає на компульсивне прагнення до чистоти. Ми таким чином трансформуємо сенс чистоти килима: “Закрийте, будь ласка, очі і уявіть собі ваш килим. Ви бачите, що на ньому ніде немає жодного відбитка ноги. Він чистий і пухнастий, ні найменшого сліду”. Жінка заплющила очі і почувала себе на сьомому небі. на її обличчі сяяла посмішка. Тоді психотерапевт сказала: “І уявіть собі, що це означає: це означає, що ви зовсім одна, що довкола вас немає нікого, хто про вас піклується і хто вас любить». Жінка різко змінила вираз обличчя, і вона була в жаху! А потім психотерапевт сказала: “Тепер зробіть на килимі кілька слідів і подивіться на ці сліди: це означає, що біля вас найдорожчі для вас люди на світі”. Після цього, звісно, жінка знову відчула себе добре.

У цьому спеціальному різновиді рефреймінгу реальний стимул насправді не змінюється, але змінюється його сенс. Цим видом рефреймінгу можна користуватися у випадках, коли, на нашу думку, неприйнятний стимул чи поведінка насправді не вимагає зміни, тобто не містить нічого поганого. Метою будь-якої терапії Р. Бендлер вважає досягнення свободи: “Під свободою я розумію почуття того, що я маю повний контроль над моїм життям, моєю долею. Мені не потрібно знати своє майбутнє, тому що я впевнений, що зможу впоратися з усім, що воно може мені приготувати. І кожен момент свого життя я намагаюся зробити прекрасним” [3, с. 7]. Виходячи з описаного формулювання можна дійти висновку, що рефреймінг можна використо-

увати як спосіб допомоги особистості в умовах війни, коли майбутнє в багатьох випадках не залежить від дій самого суб'єкта, який потребує допомоги.

На основі вищеописаної моделі рефреймінгу Р. Бендлера та Д. Гріндера, автором статті розроблена технологія короткострокової психологічної допомоги (від 1 до 7 зустрічей) “Образний рефреймінг” (з опорою на візуальні образи, а не на слова та когнітивні конструкції), яка містить 1) психологічну діагностику авторською психосемантичною методикою “Колірно-асоціативний експеримент” [5; 8]; 2) психологічне консультування щодо зміни рамок проблеми та її вирішення; 3) арт-терапевтичні техніки для розширення та трансформації “рамок” як стереотипів мислення; у “Щоденнику самоусвідомлень” або у вигляді малюнка, фотографії, будь-якого зображення. По суті, це конкретна, емпірично апробована послідовність дій, спрямована на вихід клієнтом за межі звичного бачення проблеми та, відповідно, її вирішення.

Спочатку проводиться психологічна діагностика авторською психосемантичною методикою “Колірно-асоціативний експеримент”. Метод вільних асоціацій К.Г. Юнга доповнюється восьмиколірним субтестом М. Люшера та Колірним тестом відносин Є.Ф. Бажина, А.М. Еткінда. Цей метод є емпіричним виразом дослідження символічної системи особистості за О.Ф. Хмільяром [9, с. 116], оскільки містить в собі поєднання аналізу слова та предметних образів (кольорів), що є різними формами символу та беруть участь у символічній регуляції поведінки особистості.

Разглянемо приклад експрес-дослідження символічної сфери особи авторською психосемантичною методикою “Колірно-асоціативний експеримент” [5; 8]. Ранжування кольорів у восьмиколірному субтесту М. Люшера: 34215076; друге ранжування: 42315076. Таке ранжування згідно теорії М. Люшера не містить інтенсивного внутрішньоособистісного конфлікту, тобто цілому особа відчуває себе в безпеці. В такому колірному ряду надмірно уподобання надано 4 й 2 кольорам субтесту М. Люшера (“+”, жовтий та зелений), перевага надана 3 і 1 (“х”, червоний і синій), індиферентними є 5 та 0 (“=”, фіолетовий та сірий), непривабливі 7 та 6 (“-”, чорний та коричневий). Вільний потік слів-асоціацій такий:

1. ранок (4+); 2. сонце (2+); 3. дощ (4+); 4. мороз (1 X); 5. війна (3 X); 6. ракета (7 -); 7. пропаганда (0 =); 8. пожежа (0 =); 9. смерть (7 -); 10. військові (2 +); 11. артилерія (1 X); 12. діти (4 +); 13. пошук виходу (2 +); 14. завтра (3 X); 15. кішка (5 =); 16. бажання (1 X); 17. родичі (2 +); 18. Телеграм (0 =); 19. інтернет (7 -); 20. школа (3 X); 21. поїздки (1 X); 22. стрес (0 =); 23. можливості (3 X); 24. життя (2 +); 25. бажання (2 +); 26. прагнення (4 +); 27. рівновага (1 X); 28. емоція (3 X); 29. любов (3 X); 30. краса (5 =); 31. водограй (4 +); 32. ліс (4 +); 33. хмари (2 +); 34. вітер (3 X); 35. блискавка (1 X); 36.

знайти (2 +); 37. досягти (2 +); 38. чути (3 X); 39. бачити (3 X); 40. прийняти реальність (4 +); 41. зустріти родичів (2 +); 42. радіти життю (4 +); 43. допомогти (5 =); 44. навчитись (3 X); 45. зрозуміти (3 X); 46. грати на гітарі (1 X); 47. прочитати книги (2 +); 48. малювати ієрогліфи (4 +); 49. розмовляти вільно (2 +); 50. приклад кращого життя (4 +); 51. колеги (4 +); 52. родина (2 +).

Проаналізуємо семантичні категорії вищезазначеного вільного потоку асоціацій респондента. Продуктами мовленнєвої діяльності людини у процесі спілкування є [9]:

- 1) емоційно-психічні стани – 16. бажання, 22. стрес, 25. бажання (це слово двічі), 26. прагнення, 27. рівновага; 28. емоція, 42. радіти життю (усього **7 слів-стимулів**);
- 2) знання і досвід – 1. ранок; 2. сонце; 3. дощ; 4. мороз; 5. війна; 6. ракета; 7. пропаганда; 8. пожежа; 9. смерть; 11. артилерія; 14. завтра; 15. кішка; 18. Телеграм; 19. інтернет; 20. школа; 21. поїздки; 23. можливості; 24. життя; 30. краса; 31. водограй; 32. ліс; 33. хмари; 34. вітер; 35. блискавка; 36. знайти; 37. досягти; 38. чути; 39. бачити; 40. прийняти реальність; 41. зустріти родичів; 42. радіти життю; 43. допомогти; 44. навчитись; 45. зрозуміти; 46. грати на гітарі; 47. прочитати книги; 48. малювати ієрогліфи; 49. розмовляти вільно (усього **38 слів-стимулів**);
- 3) образ власного “Я” і “Я” Іншого – 10. військові; 12. діти; 17. родичі; 51. колеги; 52. родина (усього **5 слів-стимулів**);
- 4) відношення – 29. любов; 50. приклад кращого життя (усього **2 слова-стимула**). Семантичні категорії вільного потоку асоціацій респондента представлені у таблиці.

Таблиця 1. Аналіз результатів “Колірно-асоціативного експерименту”

семантичні категорії	кількість слів	надмірне уподобання (+)	емоційно привабливі стимули (X)	індиферентні стимули (=) та непривабливі (-)
емоційно-психічні стани	7	3	3	1 (=)
знання і досвід	38	15	14	6 (=) 3 (-)
образ “Я” Іншого	5	5	0	0
відношення	2	1	1	0
Сума слів	52	24	18	9

Як видно з таблиці 1, зовсім невелика кількість стимулів є для респондента індиферентними та непривабливими за результатами “Колірно-асоціативного експерименту”. Звертає на себе увагу те, що відсутні слова, що стосуються образу власного “Я”, а серед слів на позначення “Іншого” всі асоційовані з кольорами, які на початку колірного ряду. Водночас, переважна більшість слів вільного потоку асоціацій належить до категорії “знання і досвід”, серед яких більшість таких, яким надається надмірне уподобання (+). Лише три слова з потоку асоціацій є емоційно непривабливими. Семантична категорія “відношення” представлена двома стимулами, один з яких є надцінністю, якій надається надмірне уподобання (приклад кращого життя), другий – емоційно привабливий стимул (любов).

Таким чином, можна зробити висновок про вираженість символів конфірмації за О.Ф. Хміляром [9, с. 264] (визнання існування та особистісної значущості “Іншого”): “Ти є в моєму світі”, “Ти важливий для мене”. Під час інтерпретації результатів “Колірно-асоціативного експерименту” ми прийшли до розуміння ключового стимула з потоку асоціацій – “приклад кращого життя”, який відповідає валідності смислів і переживань Іншого, що співвідноситься з “Те, що ти думаєш, має смисл”, тобто Інший здатен дати приклад кращого життя для респондента.

Заслугує на увагу аналіз часових асоціацій минулого та майбутнього: більшість слів стосуються досвіду теперішнього та майбутнього (34), на минуле приходиться 18 з 52 стимулів вільного потоку асоціацій. Важливим є те, що серед асоціацій респондента лише кілька слів пов’язані з травматичними подіями, тому можна зробити висновок про домінування стратегії подолання через когнітивне, емоційне або ситуативне уникнення спогадів про травмуючі події.

Розглянемо, як вищеописані результати діагностики реалізовуватимуться у процесі психологічної допомоги респонденту. У регуляційній психології М. Люшера [6] описано чотири здорові форми самоставлення: самоповага (люшерівський зелений), внутрішня свобода (люшерівський жовтий), внутрішнє задоволення (люшерівський синій) та впевненість у собі (люшерівський червоний). Ці чотири виміри самоставлення у багатьох людей розвинені нерівномірно: два можуть бути розвинені, два – недооцінені чи переоцінені, тому людина потрапляє до замкненого руйнівного кола недооцінки чи переоцінки себе. Залежно від колірних уподобань теста М. Люшера розглядається шість стилів життя, які характеризують домінуючі виміри самоставлення [6]:

- червоно-зелений стиль (+3+2): директивний (необхідно бути сильним і мужнім, щоб здобути впевненість у собі);
- синьо-жовтий стиль (+1+4): потреба у коханні та турботі (рецептивний);
- синьо-зелений стиль (+1+2): константний (самовага та внутрішнє

- задоволення);
- червоно-жовтий стиль життя (+3+4): варіативний (впевненість у собі та внутрішня свобода);
 - зелено-жовтий стиль життя (+2+4): автономний, самостійний (самовага та внутрішня свобода) – стиль життя респондента;
 - синьо-червоний спосіб життя (+1+3): інтегративний, комунікативний, залежний (миролюбність, щирість, сімейність).

Таким чином, респонденту характерні самавага та внутрішня свобода, але не вистачає внутрішнього задоволення (люшерівський синій) та впевненості у собі (люшерівський червоний). Ймовірно через нестачу внутрішнього задоволення та впевненості у собі у вільному потоці асоціацій респондента відсутні слова категорії образ “Я” та так багато стимулів категорії “знання і досвід”, що додають впевненості у собі та задоволення власним життям.

Таблиця 2. Терапевтичні мішені психологічного консультування

семантичні категорії	“картина”	“рамка”	Терапевтична мішень
емоційно-психічні стани	-	x	Розвиток гнучкості між позиціями
знання і досвід	x	-	
образ “Я” та Іншого	Інший	“Я”	“Я”: розвиток самоцінності та впевненості у собі
відношення	емоції	x	Зміна “картини” і “рамки”

Базуючись на отриманих діагностичних результатах, можна сформулювати цілі подальшого психологічного консультування респондента (табл. 2) щодо подолання непродуктивної стратегії уникання травмуючих спогадів та розвитку його самоцінності та впевненості у собі. Так, у цьому випадку запропоновано зробити арт-терапевтичні малюнки (колажі, фото та ін.) за темами “Приклад кращого життя у стосунках”, “Я на тлі Іншого”, “Інший на тлі Я” (має відбутись усвідомлення власної позиції), “Мій приклад кращого життя” та “Приклад кращого життя Іншого”. Крім того, рекомендовано техніки та вправи на розвиток спонтанності та самоприйняття, впевненості у собі. Наприклад, за допомогою метафоричних асоціативних карт пропонується вправа “Контроль в контексті Ресурсу = Рішення”, вправа “Трикутник С. Карпмана” для усвідомлення власних позицій та ролей у міжособистісних стосунках та опрацювання вторинних вигод.

Вправа “Ресурси життєстійкості”. З колоди свідомо витягуються три карти, що асоціюються з ресурсами життєстійкості за Д.О. Леонтьєвим: Сенсом (наша пов’язаність з життям інших людей, з минулим, майбутнім,

сьогоденням, зі світом в цілому), Цілеспрямованості (власне цілепокладання робить людину менш схильною до будь-яких форм контролю, впливу та маніпуляції) і Вітальності (енергетичні ресурси в самому собі, відчуття задоволення від життя). Ці карти викладаються в три рівні: внизу карта, що означає “вітальність”, другим рівнем карта, що означає “цілеспрямованість”, вгорі карта, що означає “сенси”. Після цього наосліп витягуються три або чотири карти і розподіляються за рівнями ресурсів життєстійкості. Далі треба відповісти на запитання: “Що в цій карті свідчить про Вітальність/Цілеспрямованість/Сенси?”, “У якій формі це є в моєму житті?”, “Що я можу зробити, щоб цього ресурсу стало більше?”, “Що я можу зробити, щоб цього ресурсу не поменшало?”. Далі можна зробити висновок, на якому рівні життєстійкості розташовуюся я, привласнивши кожному рівню ресурсів життєстійкості бал від 1 до 10.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, образний рефреймінг є технологією короткострокової психологічної допомоги і може застосовуватись в першій психологічній допомозі студентам, які зазнали стресу через військові дії в Україні. Образний рефреймінг передбачає 1) психологічну діагностику авторською психосемантичною методикою “Колірно-асоціативний експеримент” (10-15 хвилин), 2) психологічне консультування щодо зміни рамок (меж, розмірів) проблеми (Мети або Ресурсу) та її вирішення, 3) арт-терапевтичні техніки для розширення й трансформації стереотипів мислення, 4) роботу з авторською колодою метафоричних асоціативних карток “Рефреймінг” та 5) фіксацію отриманих усвідомлень на письмі у “Щоденнику самоусвідомлень” або у вигляді малюнка, фотографії, будь-якого зображення. У разі самопомоги, ця психологічна технологія переважно буде спрямована на розвиток самосвідомості студента, що допоможе йому відрефлексувати, прояснити власні мети, наявні та бажані ресурси, труднощі, що заважають та індивідуальні особливості, які можуть бути або ресурсом, або проблемою. В подальшому необхідна емпірична апробація технології для уточнення та визначення умов її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Бабенко В., Іванова О. Українська освіта в умовах війни та сучасних геополітичних викликів / EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society. – 2022. – Issue 4. – С. 20-37. – DOI: <https://doi.org/10.38014/ehss.2022.4.02>.
2. Бендлер Р., Гріндер Д. Рефреймінг: орієнтація особистості за допомогою мовних стратегій/ Річард Бендлер, Джон Гріндер. Пер. з англ. – Вороніж: НВО “МОДЕК”, 1995. – 256 с. ISBN 5-87224-072-1.

3. Бендлер Р., Фіцпатрік О. Бесіди. Свобода – це Все, Кохання – це Все Решта/ Річард Бендлер, Оуен Фіцпатрік. - М.: Твої книги, 2009 – 384 с.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я, War Trauma Foundation та World Vision International. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. – Женева: ВОЗ, 2014. – 76 с.
5. Кучеренко, С.В. Досвід застосування психосемантичної методики “Колірно-асоціативний експеримент” у психологічному консультуванні студентів// Психолог. – 2021. – № 2. – С.59–76. – DOI: 10.25136/2409-8701.2021.2.34039
6. Люшер М. Якого кольору ваше життя. Закон гармонії у нас: практ. посіб. / М. Люшер; [Пер. з англ. Є. Назарян]. – М. : ІКСР, 2008. – 252 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018 – 236 с.
8. Kucherenko, S.V. Implementation of the psychosemantic method “Color-associative experiment” in psychological counseling of students// International Scientific and Practical Conference “Teacher professionalism: psychological and pedagogical support of a successful career”, 2020. – DOI: 10.1051/shsconf/20208700104. – https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2020/15/shsconf_ictp2020_00104/shsconf_ictp2020_00104.html
9. Хміляр О.Ф. Психологія символічної регуляції поведінки особистості: дис. ... на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Київ, 2017. – 268 с.
10. Wells, A., & Sembi, S. Metacognitive therapy for PTSD: a preliminary investigation of a new brief treatment. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 2004. – 35(4). – pp. 307–318. – <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.07.001>

Transliteration of References:

1. Babenko V., Ivanova O. (2022). Ukraïns'ka osvita v umovah vijni ta suchasnih geopolitichnih viklikiv / EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society. Issue 4. S. 20-37. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2022.4.02>.
2. Bendler R., Grinder D. (1995). Refrejming: orientaciya osobistosti za dopomogoyu movnih strategij/ Richard Bendler, Dzhon Grinder. Per. z angl. Voronizh: NVO “MODEK”. 256 s. ISBN 5-87224-072-1.
3. Bendler R., Ficpatrik O. (2009). Besidi. Svoboda – ce Vse, Kohannya – ce Vse Reshta/ Richard Bendler, Ouen Ficpatrik. - M.: Tvoi knygy. 384 s.
4. . Vsesvitnya organizaciya ohoroni zdorov'ya, War Trauma Foundation ta World Vision International. Persha psihologichna dopomoga: posibnik dlya pracivnikov na miscyah. Zheneva: VOZ, 2014. 76 s.

5. Kucherenko, S.V. (2021). Dosvid zastosuvannya psihosemanticchnoi metodiki "Kolirno-asociativnij eksperiment" u psihologichnomu konsul'tuvanni studentiv// Psiholog. № 2. S.59–76. DOI: 10.25136/2409- 8701.2021.2.34039
6. Lyusher M. (2008). Yakogo kol'oru vashe zhittya. Zakon harmonii u nas: prakt. posib. / M. Lyusher; [Per. z angl. Є. Nazaryan]. M. : IKS. 252 s.
7. Osnovi reabilitacijnoi psihologii: podolannya naslidkiv кризи. Navchal'nij posibnik. Tom 3. Kyiv, 2018. 236 s.
8. Kucherenko, S.V. (2020). Implementation of the psychosemantic method "Color-associative experiment" in psychological counseling of students// International Scientific and Practical Conference "Teacher professionalism: psychological and pedagogical support of a successful career", 2020. DOI: 10.1051/ shsconf/20208700104. – https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2020/15/shsconf_ictp2020_00104/shsconf_ictp2020_00104.html
9. Hmilyar O.F. (2017). Psihologiya simvolichnoi reguljacii povedinki osobistosti: dis. ... na zdobuttja naukovoogo stupenya doktora psihologichnih nauk 19.00.01 – zagal'na psihologiya, istoriya psihologii. Kyiv, 2017. 268 s.
10. Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: a preliminary investigation of a new brief treatment. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 35(4). pp. 307–318. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.07.001>



Отримано 21.02.2024
Рецензовано 24.02.2024
Доопрацьовану версію отримано 26.02.2024
Прийнято до друку 28.02.2024

SVITLANA KUCHERENKO,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Yalta, village city of Dolosy, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4916-3938>

E-mail: kusvet07@meta.ua

IMAGERY REFRAMING AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL FIRST AID TO STUDENTS IN WAR CONDITIONS

* публікація здійснена за рахунок спільного гранту СЄІП (Україна - Франція) та БФ «Освіта: майбутнє»