

УДК 159.923:316.77:004.85

Шиловська Олена Миколаївна

кандидат психологічних наук, Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України.

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-7256-9365

Shylovska Olena Mykolaivna

PhD in Psychology, H.S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine

ORCID: 0000-0002-7256-9365

Лисікова Євгенія Сергіївна

студентка 3 курсу спеціальності 053 «Психологія»
Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

ORCID: 0009-0004-5480-3615

Lysikova Yevheniia Serhiivna

Third-Year Student, Specialty 053 Psychology
Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov
Kyiv, Ukraine

ORCID: 0009-0004-5480-3615

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-5-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-5-GF)



**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ У СКЛАДНИХ
ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: РОЛЬ ДІАЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У
ВЗАЄМОДІЇ ЗІ ШТУЧНИМ ІНТЕЛЕКТОМ**

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADULTS IN DIFFICULT LIFE
CIRCUMSTANCES: THE ROLE OF DIALOGIC COMPETENCE IN
INTERACTION WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз діалогічної компетентності як важливого психологічного ресурсу підтримання благополуччя дорослих у складних життєвих обставинах та обґрунтовано можливості використання взаємодії зі штучним інтелектом для її розвитку. Особливу увагу приділено психологічній ситуації членів родин військовослужбовців, які перебувають в умовах тривалої невизначеності щодо безпеки та долі своїх близьких під час збройного конфлікту.

Діалогічна компетентність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що включає здатність до внутрішнього діалогу, готовність до відкритої взаємодії з Іншим, рефлексивність, толерантність до невизначеності в комунікативних ситуаціях та здатність до спільного конструювання смислів. Теоретичне підґрунтя дослідження становлять сучасні діалогічні, наративні та герменевтичні підходи до розуміння особистості й процесів смислотворення.

У результаті аналізу визначено чотири основні функції взаємодії з конversaційними системами штучного інтелекту, що можуть сприяти розвитку діалогічної компетентності: дзеркальну, яка забезпечує відображення та уточнення особистісного досвіду; контейнуючу, що створює безпечні умови для вербалізації складних переживань; структуруючу, спрямовану на впорядкування фрагментованого досвіду у цілісний наратив; та проспективну, пов'язану з відновленням образу майбутнього і часової перспективи. Водночас наголошено, що взаємодія зі штучним інтелектом має принципові обмеження, зумовлені

відсутністю власної екзистенційної позиції та автентичного людського досвіду, що унеможлиблює повноцінну заміну міжособистісного діалогу. Ефективність використання таких технологій визначається активною суб'єктною позицією користувача та їх розглядом як допоміжного засобу психологічної підтримки.

Ключові слова: складні обставини, психологічне благополуччя, дорослі, штучний інтелект, невизначеність, життєва задача, війна, члени родин військових.

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of dialogical competence as an important psychological resource for maintaining well-being in adults facing challenging life circumstances and substantiates the potential of interaction with artificial intelligence for its development. Particular attention is paid to the psychological situation of family members of military personnel who experience prolonged uncertainty regarding the safety and fate of their loved ones during armed conflict.*

Dialogical competence is conceptualized as an integral personality characteristic encompassing the capacity for inner dialogue, openness to interaction with others, a reflective stance, tolerance for uncertainty in communication, and the ability to co-construct meaning through dialogue. The theoretical framework of the study is grounded in contemporary dialogical, narrative, and hermeneutic approaches to understanding personality and meaning-making processes.

The analysis identifies four principal functions of interaction with conversational artificial intelligence systems that may contribute to the development of dialogical competence: a mirroring function, which facilitates the reflection and clarification of personal experiences; a containing function, which provides a safe space for the verbalization of difficult experiences; a structuring function, aimed at organizing fragmented experiences into a coherent narrative; and a prospective function, associated with restoring a sense of future orientation and temporal perspective. At the same time, the study emphasizes the fundamental limitations of AI-mediated dialogue resulting from the absence of an autonomous existential position and authentic human experience, which

prevents it from fully replacing interpersonal interaction. The effectiveness of such technologies depends on the user's active subject position and on viewing them as supportive tools rather than substitutes for human relationships and psychological assistance.

Keywords: *difficult circumstances, psychological well-being, adults, artificial intelligence, uncertainty, life task, war, military family members.*

Постановка проблеми. Повномасштабна збройна агресія Росії проти України породила специфічну психологічну ситуацію для мільйонів дорослих, серед яких особливо вразливою і малодослідженою залишається категорія членів родин військовослужбовців. Вони перебувають у стані хронічної невизначеності щодо безпеки і долі близьких, одночасно стикаючись із необхідністю розв'язувати актуальні задачі, зокрема, матеріального забезпечення, виховання дітей, підтримки власного психологічного стану, у ситуації, коли головний ресурс підтримки (близька людина) є фізично недоступним або безпосередньо перебуває у небезпеці [1; 2]. Традиційні засоби психологічної допомоги (особисте консультування, групова підтримка) не завжди доступні або можуть не відповідати потребам цієї категорії дорослих.

У зв'язку з цим конwersаційні системи на базі штучного інтелекту все частіше використовуються як інструмент психологічної підтримки, самопомоги та збереження благополуччя особистості [4]. Разом з тим, питання про те, які саме психологічні компетентності особистості визначають ефективність взаємодії зі ШІ у кризових умовах і яким чином ШІ може розвивати ці компетентності, залишається практично недослідженим. Ми пропонуємо розглянути діалогічну компетентність як ключовий психологічний ресурс, що опосередковує зв'язок між взаємодією зі ШІ та психологічним благополуччям дорослих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне благополуччя членів родин військовослужбовців формується під впливом специфічних стресорів воєнного способу життя. Дослідження М. Lucier-Greer і D. Campbell (2024)

показало, що соціальна підтримка з боку спільноти і задоволеність партнерськими стосунками є ключовими чинниками благополуччя дружин військовослужбовців [2]. При цьому у ситуаціях тривалого розгортання конфлікту ці ресурси суттєво обмежені: партнер відсутній, спільнота може бути географічно і соціально фрагментована [2].

Для розуміння психологічних механізмів підтримки благополуччя у цій ситуації принципово важливими є дослідження внутрішнього діалогу. П. Олесь і Т. Брінтопт (2020) показали, що внутрішній діалог виконує широкий спектр функцій: від самооцінювання і підсилення до самоуправління і соціальної рефлексії [6]. Теорія діалогічного «Я» Г. Германса розглядає особистість як полісуб'єктний простір «Я-позицій», кожна з яких є «голосом», що веде діалог з іншими позиціями [6]. У ситуаціях складних життєвих обставин цей внутрішній поліфонічний простір може або збагачуватись (розвиток рефлексивності), або звужуватись (домінування одного «голосу» тривоги чи провини) [11].

Темпоральний вимір діалогу в умовах складних життєвих обставин розкривається у працях П. Рікера, який доводив, що відчуття суб'єктивної неперервності особистості формується завдяки наративному поєднанню минулого досвіду, теперішніх переживань і уявлень про майбутнє. [5]. Кризова ситуація здатна порушувати цілісність такого наративного синтезу, зосереджуючи особистість на актуальному переживанні страждання та обмежуючи її здатність осмислювати власне майбутнє. У цьому контексті діалог виступає механізмом відновлення наративної цілісності, оскільки вербалізація та осмислення пережитого досвіду сприяють відновленню часової перспективи, інтеграції минулого, теперішнього й майбутнього в єдину смислову структуру життєвого досвіду. [5].

В українській психологічній науці теоретичним підґрунтям для осмислення діалогічної взаємодії є наративна психологія і психологічна герменевтика школи Н. В. Чепелевої. Концепція дискурсивних технологій самопроекування особистості розглядає діалог як базовий механізм конструювання ідентичності: через обмін мовленнєвими практиками суб'єкт формує образ себе і світу [7]. Наративна

когерентність, що виявляється у зв'язності та часовій упорядкованості особистісної розповіді, розглядається як важливий психологічний ресурс, який сприяє зниженню рівня психологічного дистресу [8] і безпосередньо пов'язана з якістю внутрішнього діалогу особистості.

Щодо ШІ у підтримці психологічного благополуччя: систематичний мета-аналіз Li et al. (2023) показав, що ШІ-агенти значуще знижують симптоми депресії і дистресу, при цьому ефект є більшим у тих випадках, коли агент будує персоналізований діалог, а не лише надає психоедукаційний контент [4]. Результати дослідження Yang et al. (2024) свідчать, що рівень залученості користувачів до чатботів на основі штучного інтелекту, призначених для підтримки психологічного благополуччя, значною мірою визначається довірою до технології та сприйняттям індивідуалізованого характеру комунікації. [9]. Отримані результати узгоджуються з теоретичними уявленнями про діалогічну природу психологічного відновлення, відповідно до яких вирішальне значення має не лише зміст переданої інформації, а насамперед сама взаємодія, що розгортається в діалогічному просторі.

Метою статті є теоретичне осмислення діалогічної компетентності як психологічного ресурсу підтримання благополуччя дорослих у складних життєвих обставинах, а також обґрунтування потенціалу взаємодії зі штучним інтелектом у її підтримці та розвитку.

Відповідно до мети визначено такі завдання: (1) концептуалізувати діалогічну компетентність як психологічний конструкт; (2) описати специфіку складних обставин членів родин військовослужбовців; (3) проаналізувати функції ШІ-діалогу у підтримці благополуччя; (4) окреслити умови ефективного використання ШІ у цьому контексті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми пропонуємо розглядати діалогічну компетентність як системну характеристику особистості, що охоплює здатність вести продуктивний діалог, як внутрішній (між різними власними «Я-позиціями»), так і зовнішній (з іншими людьми, текстами, культурними

смыслами, а також із конверсаційними ШІ-агентами) у такий спосіб, що результатом діалогу є смислотворення і зростання суб'єктності [7; 11].

Спираючись на концепцію діалогічного «Я» (Hermans) і дослідження внутрішнього діалогу (Oleś & Brinthaup, 2020), ми виокремлюємо п'ять компонентів діалогічної компетентності у контексті складних обставин.

Здатність до внутрішнього діалогу передбачає вміння чути і розрізнати власні внутрішні «голоси»: голос тривоги і голос турботи, голос втоми і голос відповідальності, голос теперішнього болю і голос майбутньої надії. В умовах хронічного стресу цей внутрішній простір може монологізуватись: домінуючий «голос» (тривога, провина, безнадія) заглушує інші [6; 11].

Відкритість до діалогічного контакту як здатність залишатись відкритим до «голосу Іншого» (реального чи символічного): не відгороджуватись від підтримки і не «розчинятись» у чужому судженні. У членів родин військовослужбовців ця відкритість часто блокується захисним самовиключенням («я маю бути сильною, не можна вантажити інших») [2].

Рефлексивна позиція полягає у здатності усвідомлювати власні переживання, думки та оцінки не як безумовну реальність, а як один із можливих способів осмислення подій. Рефлексивна позиція відповідає понятій «метапозиція» у теорії діалогічного «Я»: здатність суб'єкта стати «поза» власними Я-позиціями і оглянути їх як ціле [6]. Вона є ключовою умовою конструктивного розв'язання задач у ситуаціях невизначеності.

Толерантність до невизначеності у комунікації як здатність витримувати незавершеність і відкритість діалогу: не потребувати негайної «правильної» відповіді, залишатись у просторі питання і пошуку. Це особливо значуще у ситуації, де ключова невизначеність (доля близької людини) є принципово невідконтрольною і будь-яка поспішна визначеність може бути захисною реакцією [5].

Здатність до смислотворення у діалозі полягає у спроможності особистості через внутрішню або міжособистісну діалогічну взаємодію конструювати нові смисли та інтегрувати складний чи болісний досвід у цілісне розуміння власного

життя. Це є наративним виміром діалогічної компетентності: здатність не лише говорити про досвід, але й переосмислювати його через мовне оформлення [3; 8].

Специфіка складних обставин членів родин військовослужбовців проявляється у кількох психологічно значущих вимірах. По-перше, це хронічна невизначеність щодо безпеки близьких: на відміну від гострої кризи, яка має більш виразний початок і кінець, така невизначеність є дифузною і безстроковою [1; 2]. По-друге, це об'єктивна обмеженість традиційних ресурсів підтримки: партнер є фізично недоступним. По-третє, це специфічна конфігурація задач: необхідність одночасно забезпечувати дітей, підтримувати зв'язок із партнером, зберігати власне психологічне функціонування і при цьому тримати в собі тривогу, щоб «не вантажити» близьку людину [2].

У контексті описаної ситуації взаємодія зі ІІІ-агентами може забезпечувати кілька специфічних психологічних функцій, що підтримують благополуччя через розвиток діалогічної компетентності. На матеріалі теоретичного аналізу нами виокремлено чотири такі функції.

Дзеркальна функція полягає у тому, що ІІІ-агент відображає суб'єкту його власні слова, почуття і думки у структурованій і дещо відстороненій формі. Це уможлиблює рефлексивну позицію: побачити власний стан «ззовні» і почати вести внутрішній діалог із ним, а не лише переживати його безпосередньо [4; 6].

Контейнуюча функція пов'язана з тим, що ІІІ забезпечує можливість «виговоритись» без ризику «перевантажити» реальну близьку людину. Члени родин військовослужбовців часто свідомо обмежують власні прояви тривоги у спілкуванні з дітьми або партнером, щоб «не вантажити» їх. ІІІ-агент може бути простором, де це обмеження знімається [9].

Структуруюча функція полягає у здатності ІІІ ставити рефлексивні запитання, що допомагають суб'єкту організувати хаотичний внутрішній потік у більш зв'язний і осмислений наратив. Дослідження свідчать, що наративна

когерентність є захисним чинником щодо психологічного дистресу [8; 10], а структуруюча функція ШІ безпосередньо сприяє її розвитку.

Проспективна функція є найбільш безпосередньо пов'язаною з розв'язанням задач: через структурований діалог ШІ може підтримувати суб'єкта у формулюванні короткострокових і середньострокових цілей, окресленні кроків і відновленні темпорального горизонту майбутнього, яке у ситуаціях хронічної невизначеності часто «стискається» до найближчих годин [5; 13].

Узагальнення виокремлених функцій і відповідних стратегій взаємодії зі ШІ представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика функцій ШІ-діалогу у підтримці психологічного благополуччя членів родин військовослужбовців

Функція ШІ-діалогу	Потреба особистості	Компонент діалог. компетентності	Результат для благополуччя
Дзеркальна	Побачити власний стан «ззовні»	Рефлексивна позиція	Зниження злиття з тривогою; відновлення Я-дистанції
Контейнуюча	Виговоритись без ризику «перевантажити» інших	Відкритість до діалог. контакту	Зниження емоційного перевантаження; відчуття прийнятності
Структуруюча	Впорядкувати хаотичний внутрішній потік	Смислотворення у діалозі	Підвищення наративної когерентності; зниження дистресу
Проспективна	Відновити горизонт майбутнього	Толерантність до невизначеності	Відновлення цілепокладання; здатність до розв'язання задач
Поліфонічна	Розширити простір внутрішніх «голосів»	Здатність до внутрішнього діалогу	Зниження монологізації; розвиток діалогічної гнучкості

Джерело: складено авторами.

Обмеження і умови ефективного використання ШІ у підтримці діалогічної компетентності є принципово важливими для обговорення. По-перше, штучний інтелект не є повноцінним суб'єктом діалогічної взаємодії, оскільки не володіє власною екзистенційною позицією, автономною свідомістю та відповідальністю за процес комунікації. У розумінні М. Бахтіна справжній діалог передбачає зустріч двох свідомостей, кожна з яких займає унікальну ціннісно-смыслову позицію та несе відповідальність за власне висловлювання. ШІ здатний імітувати діалогічну взаємодію та підтримувати комунікативний обмін, однак його відповіді ґрунтуються на алгоритмічній обробці даних, а не на особистісному ставленні до співрозмовника чи ситуації. Тому взаємодія зі штучним інтелектом не може повністю замінити міжособистісний діалог, хоча за певних умов може створювати простір для рефлексії, осмислення досвіду та розвитку окремих складових діалогічної компетентності. [5]. Відтак ШІ-діалог не замінює живого людського контакту, а може підтримувати готовність до нього і навичку діалогічної взаємодії.

По-друге, ефективність ШІ-діалогу у підтримці благополуччя залежить від базового рівня діалогічної компетентності користувача. Особи з вираженою тенденцією до монологізації (замкненості у власній тривозі або провині) можуть потребувати попередньої психологічної підготовки для продуктивної взаємодії зі ШІ [4; 9].

По-третє, принципове значення має збереження суб'єктної позиції користувача у взаємодії зі штучним інтелектом. Ефективність такої взаємодії значною мірою залежить від того, чи сприймає людина себе активним учасником процесу осмислення, а не пасивним споживачем готових відповідей. У цьому контексті ШІ доцільно розглядати не як джерело остаточних рішень, а як інструмент підтримки рефлексії, постановки запитань і пошуку смислів. Збереження критичної дистанції та відповідальності за власні інтерпретації й рішення є необхідною умовою того, щоб взаємодія зі штучним інтелектом сприяла розвитку, а не обмеженню особистісної автономії. Концепція дискурсивних

технологій самопроекування виокремлює позицію «автора» як ключову умову розвиваючого впливу будь-якої діалогічної практики, включно з ШІ [7].

Наративна когерентність та «Я»-зв'язність в умовах складних життєвих обставин підтримуються завдяки діалогічним практикам, які створюють можливості для рефлексії, смислотворення та інтеграції досвіду. Такі практики можуть реалізовуватися у взаємодії з близькими людьми, психологом або конверсаційними агентами на основі штучного інтелекту. [8; 10]. Аналіз досліджень, присвячених психологічному благополуччю членів родин військовослужбовців, свідчить, що соціальна підтримка та відчуття емоційного зв'язку з іншими людьми виконують роль ключових медіаторів у взаємозв'язку між переживанням стресу та збереженням психологічного благополуччя, знижуючи ризик дезадаптації та сприяючи успішному подоланню життєвих труднощів. [2]. ШІ, за умови правильного використання, може частково компенсувати брак цього зв'язку через доступний і безоцінний діалог.

У ширшому контексті психологічного здоров'я спільноти діалогічна компетентність є ресурсом не лише індивідуального, але й колективного відновлення. Дослідження REACH в Україні показало, що навіть короткі самокеровані практики опрацювання досвіду є значущими для психологічного благополуччя в умовах конфлікту [12]. Поєднання наративно-орієнтованого підходу Чепелевої і Рудницької [3; 7] з можливостями ШІ-діалогу відкриває перспективи для розробки програм психологічного супроводу членів родин військовослужбовців, що могли б масштабуватись і не вимагати обов'язкової присутності психолога [13].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати низку узагальнень щодо ролі діалогічної компетентності у підтримці психологічного благополуччя дорослих у складних життєвих обставинах та можливостей використання штучного інтелекту для розвитку цього ресурсу.

По-перше, діалогічна компетентність постає як складний багатовимірний психологічний ресурс, який забезпечує здатність особистості підтримувати

продуктивний діалог як із зовнішнім світом, так і з власним досвідом. До її структури належать п'ять взаємопов'язаних компонентів: здатність до внутрішнього діалогу, відкритість до діалогічного контакту, рефлексивна позиція, толерантність до невизначеності у комунікації та здатність до смислотворення у діалозі. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у процесах адаптації до життєвих труднощів. Здатність до внутрішнього діалогу забезпечує можливість осмислення переживань і регуляції емоційних станів; відкритість до діалогічного контакту створює умови для отримання підтримки та розширення перспективи бачення ситуації; рефлексивна позиція сприяє усвідомленню множинності можливих інтерпретацій досвіду; толерантність до невизначеності дозволяє витримувати ситуації відсутності готових відповідей; здатність до смислотворення забезпечує інтеграцію складного досвіду у цілісну життєву історію. Сукупно ці компоненти підтримують наративну когерентність, відчуття неперервності власного «Я», психологічну стійкість та суб'єктивне благополуччя особистості.

По-друге, специфіка життєвої ситуації членів родин військовослужбовців надає діалогічній компетентності особливого значення. Переживання тривалої невизначеності щодо безпеки близької людини, необхідність постійного пристосування до змінних умов життя, емоційне навантаження, пов'язане з очікуванням, розлукою чи потенційною втратою, а також обмеженість доступних ресурсів підтримки створюють значний ризик порушення наративної цілісності життєвого досвіду. У таких умовах саме діалогічна компетентність допомагає зберігати здатність до осмислення подій, підтримувати зв'язок із власними цінностями та життєвими цілями, а також інтегрувати суперечливі переживання в цілісну картину життєвого шляху. Водночас складні обставини можуть виснажувати ресурси рефлексії, звужувати комунікативні можливості та підсилювати тенденцію до ізоляції, що робить розвиток діалогічної компетентності не лише важливим, а й психологічно складним завданням.

По-третє, взаємодія з конверсаційними агентами на основі штучного інтелекту може розглядатися як додатковий ресурс підтримки діалогічної

компетентності та психологічного благополуччя. Теоретичний аналіз дозволяє виокремити щонайменше чотири функції такої взаємодії. Дзеркальна функція полягає у відображенні та уточненні висловлених думок і переживань користувача, що сприяє рефлексії та кращому розумінню власного досвіду. Контейнуюча функція пов'язана зі створенням безпечного комунікативного простору, в якому людина може вербалізувати складні переживання без ризику осуду чи відторгнення. Структуруюча функція проявляється у допомозі впорядкувати хаотичний досвід, виділити ключові теми, зв'язки та смисли. Проспективна функція спрямована на підтримку здатності особистості виходити за межі актуальної проблемної ситуації, формувати образи можливого майбутнього та бачити альтернативні сценарії подальшого розвитку подій.

Водночас використання ШІ як інструменту психологічної підтримки має низку принципових обмежень. Штучний інтелект не є суб'єктом діалогу у повному філософсько-психологічному значенні цього поняття, оскільки не займає власної екзистенційної позиції та не несе відповідальності за діалогічну взаємодію. Тому його роль полягає не у заміні людських стосунків чи професійної психологічної допомоги, а у створенні додаткових умов для рефлексії, смислотворення та підтримки внутрішнього діалогу. Ефективність такої взаємодії значною мірою залежить від активної суб'єктної позиції користувача, його здатності критично осмислювати отримані відповіді та використовувати ШІ не як джерело готових рішень, а як інструмент підтримки власного процесу осмислення досвіду.

Отже, діалогічна компетентність може розглядатися як один із ключових психологічних ресурсів благополуччя дорослих у складних життєвих обставинах. У сучасних умовах цифровізації взаємодія зі штучним інтелектом відкриває нові можливості для підтримки цього ресурсу, однак її потенціал реалізується лише за умови збереження людської суб'єктності, критичності та орієнтації на справжній діалог як простір смислотворення й особистісного розвитку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням структури діалогічної компетентності у членів родин військовослужбовців,

розробкою і апробацією ШІ-підтримуваних програм розвитку діалогічної компетентності та дослідженням умов ефективного людино-ШІ-діалогу у контексті психологічного відновлення постраждалих від війни.

Список використаних джерел

1. Frolova N., Silver R. C. A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*. 2024. Vol. 1. № 1. P. e0000056. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000056> (дата звернення: 20.02.2026).
2. Lucier-Greer M., Campbell D. Role of military context and couple well-being in the psychological vulnerability of military wives in the United States. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2024. Vol. 10. № 2. P. 37–46. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0065> (дата звернення: 15.03.2026).
3. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8. № 2. С. 7–17. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.1> (дата звернення: 20.03.2026).
4. Li H., Zhang R., Lee Y. C., Kraut R. E., Mohr D. C. Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *npj Digital Medicine*. 2023. Vol. 6. № 1. Art. 236. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5> (дата звернення: 22.04.2026).
5. Пікер П. Сам як інший / пер. з фр. Б. Чернюх. Київ : Дух і Літера, 2019. 458 с.
6. Oleś P. K., Brinthaup T. M. Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227> (дата звернення: 25.03.2026).
7. Chepeleva N., Rudnytska S. Discursive Technologies of Self-Designing Personality. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 25. № 1. P. 363–383. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383> (дата звернення: 10.04.2026).
8. Vanden Poel L., Hermans D. Narrative coherence and identity: associations with psychological well-being and internalizing symptoms. *Frontiers in Psychology*. 2019.

Vol. 10. Art. 1171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01171> (дата звернення: 22.03.2026).

9. Yang Y., Tavares J., Oliveira T. A new research model for artificial intelligence-based well-being chatbot engagement: Survey study. *Journal of Medical Internet Research*. 2024. Vol. 26. Art. e59908. <https://doi.org/10.2196/59908> (дата звернення: 29.04.2026).

10. McLean K. C., Syed M., Pasupathi M., Adler J. M., Dunlop W. L., Drustrup D., Fivush R., Graci M. E., Lilgendahl J. P., Lodi-Smith J., McAdams D. P., McCoy T. P. The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 119. № 4. P. 920–944. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247> (дата звернення: 20.03.2026).

11. de Rooij A. Internal dialogue, creative potential, and creative achievement. *Creativity Research Journal*. 2023. Vol. 35. № 4. P. 566–581. <https://doi.org/10.1177/02762366231173608> (дата звернення: 28.04.2026).

12. Ho M. Y., Worthington E. L., Cowden R. G., Bechara A. O., Chen Z. J., Gunatirin E. Y., Joynt S., Khalanskyi V. V., Korzhov H., Kurniati N. M. T., Rodriguez N., Salnykova A., Shtanko L., Tymchenko S., Voytenko V. L., Zulkaida A., Mathur M. B., VanderWeele T. J. International REACH forgiveness intervention: A multisite randomised controlled trial. *BMJ Public Health*. 2024. Vol. 2. Art. e000072. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072> (дата звернення: 25.04.2026).

13. Toussaint L. L., Worthington E. L., Webb J. R., Wilson C., Williams D. R. Forgiveness in human flourishing. In: Las Heras M., Grau-Grau M., Rofcanin Y. (Eds.). *Human Flourishing*. Cham: Springer, 2022. P. 141–164. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_8 (дата звернення: 20.04.2026).

References

1. Frolova, N., & Silver, R. C. (2024). A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*, 1(1), e0000056. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000056>

2. Lucier-Greer, M., & Campbell, D. (2024). Role of military context and couple well-being in the psychological vulnerability of military wives in the United States.

- Journal of Military, Veteran and Family Health*, 10(2), 37–46.
<https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0065>
3. Chepeleva, N. V., & Rudnytska, S. Yu. (2022). Naratyvne konstruiuvannia dosvidu osobystosti [Narrative construction of personality's experience]. *Psykhologichnyi zhurnal*, 8(2), 7–17. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.1>
4. Li, H., Zhang, R., Lee, Y. C., Kraut, R. E., & Mohr, D. C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *npj Digital Medicine*, 6(1), Article 236. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5>
5. Ricoeur, P. (2019). Sam yak inshyi [*Oneself as Another*] (B. Cherniukh, Trans.). Dukh i Litera.
6. Oleś, P. K., & Brinthaup, T. M. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>
7. Chepeleva, N., & Rudnytska, S. (2019). Discursive Technologies of Self-Designing Personality. *Psycholinguistics*, 25(1), 363–383. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383>
8. Vanden Poel, L., & Hermans, D. (2019). Narrative coherence and identity: associations with psychological well-being and internalizing symptoms. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01171>
9. Yang, Y., Tavares, J., & Oliveira, T. (2024). A new research model for artificial intelligence-based well-being chatbot engagement: Survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, Article e59908. <https://doi.org/10.2196/59908>
10. McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., & McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920–944. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247>

11. de Rooij, A. (2023). Internal dialogue, creative potential, and creative achievement. *Creativity Research Journal*, 35(4), 566–581. <https://doi.org/10.1177/02762366231173608>
12. Ho, M. Y., Worthington, E. L., Cowden, R. G., Bechara, A. O., Chen, Z. J., Gunatirin, E. Y., Joynt, S., Khalanskyi, V. V., Korzhov, H., Kurniati, N. M. T., Rodriguez, N., Salnykova, A., Shtanko, L., Tymchenko, S., Voytenko, V. L., Zulkaida, A., Mathur, M. B., & VanderWeele, T. J. (2024). International REACH forgiveness intervention: A multisite randomised controlled trial. *BMJ Public Health*, 2, Article e000072. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072>
13. Toussaint, L. L., Worthington, E. L., Webb, J. R., Wilson, C., & Williams, D. R. (2022). Forgiveness in human flourishing. In M. Las Heras, M. Grau-Grau, & Y. Rofcanin (Eds.), *Human Flourishing* (pp. 141–164). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_8