

УДК 159.923:364.01:177.9

Нагорна Надія Сергіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації,

Національний університет «Чернігівська політехніка»,

м. Чернігів, Україна

ORCID: 0000-0002-9988-7750

Nahorna Nadiia,

PhD, Associate Professor,

Dean of Faculty of Social Technologies, Health Improvement and Rehabilitation,

Chernihiv Polytechnic National University, Chernihiv, Ukraine

ORCID: 0000-0002-9988-7750

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-7-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-7-GF)

**ДІАЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПРОЩЕННЯ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ КЛІЄНТІВ
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**DIALOGIC PRACTICES OF FORGIVENESS AS A RESOURCE OF
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOLVING LIFE TASKS OF SOCIAL
WORK CLIENTS UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

Анотація. Статтю присвячено теоретичному аналізу діалогічних практик прощення як ресурсу психологічного благополуччя і розв'язання життєвих задач клієнтів соціальної роботи в умовах системної невизначеності, породженої



повномасштабною збройною агресією. Обґрунтовано, що клієнти соціальної роботи є особливо вразливою категорією: вони поєднують специфічний досвід соціальної нерівності, дискримінації, вторинної травматизації або хронічного стресу з непереробленим досвідом кривд і образ різного ґатунку, що блокує їхній ресурсний потенціал. Розкрито поняття діалогічних практик прощення як сукупності структурованих і неструктурованих форм роботи з прощенням, що відбуваються у діалогічному просторі (внутрішньому або зовнішньому) і спрямовані на трансформацію відносин із власним болісним досвідом. Проаналізовано зв'язок між прощенням, наративною когерентністю і здатністю розв'язувати актуальні задачі: прощення виконує деблокуючу, реінтеграційну, ресурсну, перспективну і наративну функції у процесі відновлення суб'єктності клієнта. Виокремлено чотири типи діалогічних практик прощення у соціальній роботі: індивідуальну наративну, групову діалогічну, рефлексивно-письмову і ШІ-підтримувану. Описано умови, переваги і обмеження кожного типу. Представлено порівняльну характеристику типів діалогічних практик прощення за ключовими параметрами ефективності.

Ключові слова: теорія соціальної роботи, клієнт соціальної роботи, психологічне благополуччя, діалогічна компетентність, прощення, життєва задача, війна.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of dialogic practices of forgiveness as a resource of psychological well-being and life task resolution for social work clients under conditions of systemic uncertainty generated by full-scale armed aggression. It is substantiated that social work clients constitute a particularly vulnerable category: they combine specific experiences of social inequality, discrimination, secondary traumatising, or chronic stress with unprocessed experiences of grievances and offences of various types that block their resource potential. The concept of dialogic practices of forgiveness is defined as the totality of structured and unstructured forms of forgiveness work that occur in dialogic space (internal or external) and are aimed at transforming the relationship with one's painful experience. The relationship between

forgiveness, narrative coherence, and the capacity to solve relevant life tasks is analyzed: forgiveness performs unblocking, reintegrative, resource-building, prospective, and narrative functions in the process of restoring the client's subjectivity. Four types of dialogic practices of forgiveness in social work are identified: individual narrative, group dialogic, reflective writing, and AI-assisted. The conditions, advantages, and limitations of each type are described. A comparative description of the types of dialogic forgiveness practices according to key parameters of effectiveness is presented. The theoretical implications for developing forgiveness-informed practice in social work with adults under wartime conditions are discussed.

Keywords: *social work theory, social work client, psychological well-being, dialogic competence, forgiveness, life task, war.*

Постановка проблеми. Соціальна робота в умовах повномасштабної збройної агресії стикається з принципово новими викликами. Клієнти соціальних служб – внутрішньо переміщені особи, члени родин загиблих і ветеранів, люди, що пережили окупацію, постраждали від насильства і майнових втрат – несуть у собі не лише матеріальні і соціальні проблеми, але й глибокий психологічний вантаж кривд, зради, втрати і несправедливості [1]. Такий вантаж блокує їхній ресурсний потенціал і здатність до розв’язання актуальних задач не менш ефективно, ніж зовнішні обставини.

Феномен прощення як акту внутрішнього вивільнення від ненависті, образи і потреби у помсті є одним із найбільш потужних і водночас найменш використовуваних ресурсів у практиці соціальної роботи. Мета-аналіз 54 рандомізованих контрольованих досліджень показав, що психотерапевтичні інтервенції з прощення ефективно знижують тривогу, депресію і стрес та підвищують суб’єктивне благополуччя [2]. Разом з тим питання про те, яким чином практики прощення можуть бути інтегровані у діалогічний підхід соціальної роботи і використані для відновлення здатності клієнтів розв’язувати актуальні задачі, залишається недослідженим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна теорія соціальної роботи розвивається у напрямі ресурсно-орієнтованих (strengths-based) підходів, що спираються на сильні сторони і ресурси клієнта, а не лише на його проблеми і дефіцити. Систематичний огляд J. Caiels, A. Milne і J. Beadle-Brown (2021) показав, що ресурсно-орієнтовані підходи у соціальній роботі покращують соціальні мережі і благополуччя клієнтів, підвищують їхню залученість і відчуття власної суб'єктності [4]. Прощення є ресурсом, що органічно вписується в цю парадигму: воно є не подоланням слабкості, а розвитком психологічної сили.

Психологія прощення накопичила значну дослідницьку базу. Мета-аналіз N. Wade і співавторів (2014), що охопив 54 рандомізованих контрольованих дослідження, підтвердив клінічну ефективність як індивідуальних, так і групових інтервенцій з прощення: процесно-орієнтовані програми (зокрема модель REACH Ворзінгтона) дають особливо стійкий ефект [2]. Л. Туссен і Е. Ворзінгтон зі співавторами (2022) показали, що прощення є інтегральною складовою людського процвітання і пов'язане з вищими показниками благополуччя, смислу і якості стосунків [10].

Для розуміння механізмів дії прощення принципово важливою є нарративно-психологічна перспектива. П. Рікер обґрунтував, що суб'єкт конститує себе у часі через синтез пережитого і уявлюваного: кривда «замикає» суб'єкта у минулому болі, а прощення є актом нарративної свободи, що розриває цю детермінацію [5]. Нарративна когерентність як здатність конструювати зв'язну і темпорально упорядковану особистісну розповідь є захисним чинником щодо психологічного дистресу [8] і безпосередньо підтримується практиками прощення.

В українській психологічній науці теоретичним підґрунтям для розуміння прощення як нарративного процесу є концепція дискурсивних технологій самопроектування особистості Н. Чепелевої і С. Рудницької: прощення може розглядатись як особливий тип нарративного переосмислення досвіду, перехід від позиції жертви до позиції автора власної розповіді [7]. Нарративне конструювання

досвіду особистості постає при цьому ключовим механізмом смислової інтеграції [3; 13].

Діалогічний вимір прощення розкривається через теорію діалогічного «Я»: дослідження П. Олесь і Т. Брінтопт (2020) показали, що внутрішній діалог між різними «голосами» власного «Я», зокрема між голосом болю і голосом прийняття – є ключовим механізмом психологічної трансформації [9]. Дослідження REACH в Україні (Но et al., 2024) підтвердило, що самоскерована програма прощення є ефективною навіть в умовах активного конфлікту [6].

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз діалогічних практик прощення як ресурсу психологічного благополуччя і розв’язання задач клієнтів соціальної роботи в умовах невизначеності та обґрунтувати типологію таких практик.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**: визначити специфіку клієнтів соціальної роботи в контексті прощення; проаналізувати функції прощення у розв’язанні задач клієнтів; концептуалізувати поняття діалогічної практики прощення; виокремити типи таких практик.

Виклад основного матеріалу дослідження. Клієнти соціальної роботи в умовах воєнного часу є особливо вразливою категорією щодо накопиченого досвіду кривд: вони поєднують переживання особистих образ (у сімейних, міжособистісних стосунках) із досвідом колективної травми (кривди з боку агресора, несправедливості соціальних систем) і, нерідко, із досвідом інституційних кривд (відчуття покинутості або стигматизації з боку держави або суспільства) [1; 4].

Зазначена специфіка висвітлює особливості роботи з прощенням у соціальній роботі. По-перше, прощення клієнтів соціальних служб часто є багаторівневим: воно стосується одночасно конкретних людей, соціальних інституцій і агресора як символічного носія колективної кривди. По-друге, прощення у цьому контексті є не виправданням кривдника, а психологічним актом самовизволення: відмовою від нескінченної «роботи ненависті» на користь власної психологічної свободи [10]. По-третє, прощення є процесом, а не одноразовим рішенням, і цей процес потребує підтримки і структури [2].

Ми визначаємо діалогічну практику прощення як структуровану або неструктуровану форму роботи з прощенням, що відбувається у діалогічному просторі – внутрішньому (між різними власними позиціями і «голосами») або зовнішньому (з соціальним працівником, групою, значущим іншим, конверсаційним ШІ-агентом) – і спрямована на трансформацію відносин суб'єкта з власним болісним досвідом через смислотворення, рефлексію і нарративне переосмислення [7; 9].

У розв'язанні задач клієнтів соціальної роботи діалогічні практики прощення виконують п'ять функцій.

Деблокуюча функція полягає у вивільненні психічної енергії, що «заморожена» у стані хронічної ненависті, образи або провини. Ця енергія є ресурсом для вирішення актуальних задач відновлення і адаптації [10].

Реінтеграційна функція забезпечує відновлення зв'язності особистісного нарративу: болісний досвід кривди включається у ширшу смислову структуру власної розповіді не як визначальний і кінцевий елемент, а як пережите, що не заперечує власної суб'єктності [5; 8].

Ресурсна функція пов'язана з підвищенням загального психологічного потенціалу: практики прощення підвищують рівень суб'єктивного благополуччя, самоефективності та резилієнтності, що є базовою умовою розв'язання будь-яких складних задач [2; 10].

Проспективна функція відновлює темпоральну орієнтацію особистості на майбутнє: прощення «розмикає» часовий горизонт, що стиснувся під впливом хронічного переживання кривди, і відновлює здатність до цілепокладання і планування [5; 13].

Наративна функція є найбільш специфічною для діалогічного підходу: через вербалізацію і переосмислення досвіду кривди у діалогічному просторі клієнт отримує можливість переписати власну розповідь з позиції суб'єкта-«автора», а не жертви-«персонажа» чужого сценарію [3; 7].

На матеріалі теоретичного аналізу і огляду практик нами виокремлено чотири типи діалогічних практик прощення у соціальній роботі, що відрізняються за форматом, механізмом і умовами застосування.

Індивідуальна нарративна практика передбачає структурований діалог між клієнтом і соціальним працівником (або психологом у складі мультидисциплінарної команди) навколо досвіду кривди. Соціальний працівник виступає тут у ролі «свідка»: він не нав'язує прощення, але підтримує умови для його виникнення – безпечний простір, активне слухання, рефлексивні запитання, що відкривають альтернативні смисли [4; 7].

Групова діалогічна практика використовує потужність колективного нарративу і спільного досвіду прощення. Учасники групи, що поділяють спільний контекст кривди (ветерани, родини загиблих, ВПО), через діалогічний обмін нарративами відновлення формують спільний «голос надії», що підсилює індивідуальний процес прощення [6; 9].

Рефлексивно-письмова практика включає структурований нарративний щоденник, листи прощення (що не обов'язково відсилаються), письмові вправи когнітивного переосмислення. Цей тип діалогічної практики є особливо цінним для клієнтів, яким складно вербалізувати досвід у прямому міжособистісному діалозі, або у ситуаціях, де фізичний доступ до соціального працівника є обмеженим [2; 10].

III-підтримувана практика є найновішим і найбільш дискусійним типом: конversaційні агенти III здатні структурувати процес прощення через рефлексивні запитання, когнітивні вправи і нарративну підтримку, забезпечуючи при цьому доступність, анонімність і безоцінність [11; 12]. Дослідження свідчать про ефективність III у зниженні тривоги і дистресу [11], а в українському контексті самоскерована програма REACH підтвердила ефективність самостійної роботи з прощенням [6].

Для наочного узагальнення виокремлених типів представимо їх порівняльну характеристику (таблиця 1).

Порівняльна характеристика типів діалогічних практик прощення у соціальній роботі з клієнтами в умовах невизначеності

Тип практики	Механізм дії	Переваги	Обмеження
Індивідуальна нарративна	Діалог зі соціальним працівником як «свідком»; рефлексивні запитання	Глибина опрацювання; індивідуалізація; безпечний стосунок	Вимагає фахівця; часові витрати; доступність
Групова діалогічна	Колективний наратив; «голос надії» як ресурс; взаємна підтримка	Нормалізація досвіду; підсилення через спільноту	Потреба у груповій готовності; ризик ретравматизації
Рефлексивно-письмова	Структурований нарративний щоденник; листи прощення	Автономність; можливість у будь-який час; не потребує присутності фахівця	Менша глибина без підтримки; потребує базової мотивації
ШІ-підтримувана	Рефлексивні запитання ШІ; когнітивні вправи; структурування процесу	Доступність 24/7; анонімність; масштабованість	Не замінює живого свідчення; ризик поверхневості
Комбінована	Поєднання двох або більше типів відповідно до потреб клієнта	Гнучкість; більший охоплення функцій прощення	Складніша організація; потребує координації підходів

Джерело: сформовано автором

Важливим питанням є умови ефективного застосування діалогічних практик прощення у соціальній роботі. По-перше, принципово важливою є добровільність: прощення не може бути нав'язаним або нормативно очікуваним. Соціальний працівник не «вимагає» прощення, а підтримує умови для того, щоб клієнт сам міг обрати цей шлях [4]. По-друге, прощення не є примиренням з агресором і не суперечить справедливості: це внутрішній акт вивільнення, що відбувається в інтересах самого клієнта [2; 10]. По-третє, роботу з прощенням не слід починати у стані гострого стресу або кризи: спочатку необхідна стабілізація і відновлення базової безпеки клієнта.

Особливого значення набуває питання про специфіку прощення у контексті воєнних кривд. Дослідження Но et al. (2024), проведене в Україні, показало, що прощення у ситуації конфлікту є психологічно можливим і функціонально корисним

[6]. Водночас воєнний контекст вимагає особливої чутливості: соціальний працівник має чітко розрізняти прощення як особистий психологічний вибір і суспільний дискурс про примирення, справедливість і відповідальність агресора.

Діалогічна компетентність є ключовою умовою для залучення клієнта до будь-якого типу практик прощення. Здатність особистості вести внутрішній діалог між різними «голосами» – зокрема між голосом болю і голосом прийняття – є психологічним підґрунтям процесу прощення [9]. Відтак розвиток діалогічної компетентності є передумовою, а не наслідком роботи з прощенням у соціальній роботі.

Нарешті, практики прощення є особливо дієвими у контексті ресурсно-орієнтованого підходу соціальної роботи, адже вони не лише знижують психологічний дистрес, але й активно нарощують ресурсний потенціал клієнта, відновлюючи його суб'єктність і здатність до цілеспрямованої діяльності [4; 13]. Структурні виміри наративної ідентичності (мотиваційний, рефлексивний і проспективний), що підтримуються практиками прощення, є саме тими ресурсами, що забезпечують здатність клієнта розв'язувати актуальні задачі відновлення [13].

Висновки та подальші перспективи дослідження. Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити такі узагальнення.

1. Прощення є функціональним психологічним ресурсом клієнтів соціальної роботи, що виконує деблокуючу, реінтеграційну, ресурсну, проспективну і наративну функції у процесі розв'язання задач відновлення і адаптації в умовах невизначеності.

2. Діалогічні практики прощення (індивідуальна наративна, групова діалогічна, рефлексивно-письмова і ШІ-підтримувана) є типологічно різними, але взаємодоповнюючими форматами роботи, що можуть бути застосовані залежно від потреб клієнта, наявних ресурсів і контексту.

3. Ефективне застосування практик прощення у соціальній роботі вимагає розуміння принципової відмінності між прощенням як особистим психологічним

вибором і суспільним дискурсом про примирення, а також чіткого дотримання умов добровільності, поваги і психологічної безпеки клієнта.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням ефективності діалогічних практик прощення у роботі зі специфічними категоріями клієнтів (ВПО, родини ветеранів, постраждалі від насильства), розробкою і апробацією програм підготовки соціальних працівників до роботи з прощенням і дослідженням потенціалу III-підтримуваних практик прощення в умовах воєнного і повоєнного часу.

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: 20.01.2026).
2. Wade N. G., Hoyt W. T., Kidwell J. E. M., Worthington E. L. Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2014. Vol. 82. № 1. P. 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268> (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. Caiels J., Milne A., Beadle-Brown J. Strengths-Based Approaches in Social Work and Social Care: Reviewing the Evidence. *Journal of Long-Term Care*. 2021. P. 401–422. <https://doi.org/10.31389/jltc.102> (дата звернення: 25.03.2026).
5. Пікер П. Сам як інший / пер. з фр. Б. Чернюх. Київ : Дух і Літера, 2019. 458 с.
6. 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: 28.04.2026).

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. 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).

10. 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).

11. 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).

12. 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).

13. 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).

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. Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *82*(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
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. Caiels, J., Milne, A., & Beadle-Brown, J. (2021). Strengths-Based Approaches in Social Work and Social Care: Reviewing the Evidence. *Journal of Long-Term Care*, 401–422. <https://doi.org/10.31389/jltc.102>
5. Ricoeur, P. (2019). Sam yak inshyi [*Oneself as Another*] (B. Cherniukh, Trans.). Dukh i Litera.
6. 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>
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. Oleś, P. K., & Brinthaupt, 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>

10. 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

11. 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>

12. 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>

13. 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>