

УДК 159.923.2:316.346.32-053.6(477)

**Заїка Ольга Миколаївна**

аспірантка,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0003-3176-197X

**Zaika Olha Mykolaivna**

Postgraduate Student,

G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

ORCID: 0009-0003-3176-197X

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-14-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-14-GF)

**НАРАТИВНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ  
СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**NARRATIVE STRATEGIES FOR SOLVING LIFE TASKS BY STUDENT  
YOUTH UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

*Анотація.* Статтю присвячено дослідженню наративних стратегій, які використовує студентська молодь для розв'язання життєвих задач в умовах системної невизначеності, загостреної повномасштабною збройною агресією проти України. Обґрунтовано теоретичні засади наративного підходу до розуміння особистісного досвіду студентів як суб'єктів власної ідентичності. Розкрито поняття наративної стратегії як способу організації особистісного досвіду у зв'язну розповідь, що виконує смислову, регулятивну і проєктивну функції



та забезпечує суб'єктивне відчуття неперервності, агентності та смислу в ситуації невизначеності. Проаналізовано специфіку юнацького та ранньодорослого вікового періоду як особливо чутливого до ситуацій відкритості майбутнього і невирішеності ключових ідентифікаційних задач. Виокремлено і схарактеризовано чотири основні типи наративних стратегій: стратегію смислової інтеграції, наративного проєктування, адаптації та уникнення; для кожного типу описано характерну суб'єктну позицію, часову орієнтацію та специфіку наративної когерентності. Встановлено, що переважна більшість студентів (понад 85%) застосовують адаптивні наративні стратегії, що свідчить про виражений ресурсний потенціал студентської молоді навіть в умовах системної невизначеності. Проаналізовано ресурсний потенціал наративних практик крізь призму теорії збереження ресурсів. Обговорено прикладне значення результатів для психологічного супроводу студентської молоді в умовах воєнного часу та повоєнного відновлення України, зокрема перспективи наративно-орієнтованого консультування і групових наративних практик.

**Ключові слова:** наратив, наративна стратегія, студентська молодь, невизначеність, наративна ідентичність, життєва задача, війна.

**Abstract.** *The article is devoted to the study of narrative strategies used by student youth to solve life tasks under conditions of systemic uncertainty intensified by the full-scale armed aggression against Ukraine. The theoretical foundations of the narrative approach to understanding students' personal experience as subjects of their own identity are substantiated. The concept of narrative strategy is revealed as a way of organizing personal experience into a coherent story that performs meaning-making, regulatory, and projective functions and ensures a subjective sense of continuity, agency, and meaning in situations of uncertainty. The specificity of adolescence and emerging adulthood as developmental periods particularly sensitive to situations of future openness and unresolved identity tasks is analyzed. Four main types of narrative strategies are identified and characterized: the strategy of meaning integration, narrative projection,*

*adaptation, and avoidance; for each type, the characteristic subject position, temporal orientation, and specificity of narrative coherence are described. It was established that the vast majority of students (more than 85%) employ adaptive narrative strategies, indicating a pronounced resource potential of student youth even under conditions of systemic uncertainty. The resource potential of narrative practices is analyzed through the lens of the conservation of resources theory. The practical significance of the findings for the psychological support of student youth during wartime and Ukraine's post-war recovery is discussed, particularly the prospects of narrative-oriented counseling and group narrative practices.*

**Keywords:** *narrative, narrative strategy, student youth, uncertainty, narrative identity, life task, war.*

**Постановка проблеми.** Сучасні студенти навчаються і дорослішають в умовах безпрецедентної системної невизначеності, коли через тривалу збройну агресію проти України відбувається зміщення на невизначений термін ключових соціальних ролей і нормативних переходів, що, у свою чергу, суттєво ускладнює розв'язання основних психосоціальних задач юнацького та ранньодорослого вікового періоду, зокрема формування стійкої ідентичності, вибору професійного шляху, побудови значущих стосунків та конструювання образу майбутнього [1].

Повномасштабне вторгнення посилило нормативну невизначеність до рівня екзистенційної загрози, перервавши суб'єктивну неперервність досвіду, що унеможливило здатність студентської молоді будувати зв'язні наративи про своє теперішнє і майбутнє [2].

Аналіз наукової літератури з проблеми засвідчив, що спосіб, у який людина розповідає собі і світові власну історію (структура, зміст і функції особистісного наративу) є потужним ресурсом психологічного відновлення та адаптації. Здатність конструювати зв'язний, темпорально впорядкований агентний наратив у ситуації невизначеності зумовлює не лише суб'єктивне благополуччя, але й конкретні стратегії дій, спрямованих на розв'язання актуальних особистісних задач [3]. Разом

з тим питання про специфіку нарративних стратегій, що їх застосовує студентська молодь у ситуаціях системної невизначеності, залишається недостатньо дослідженим у вітчизняній психології.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичним підґрунтям дослідження слугує нарративний підхід до розуміння ідентичності та досвіду особистості. У концепції Д. Макадамса і К. МакЛін нарративна ідентичність визначається як інтерналізована динамічна автобіографічна розповідь, що інтегрує реконструйоване минуле та уявлюване майбутнє і, у свою чергу, забезпечує певний ступінь зв'язаності та осмисленості життя людини [1]. Принципово важливим тут постає розуміння нарративу не лише як ретроспективного опису пережитого, але й як проспективного інструменту планування і смислотворення [3].

П. Рікер обґрунтував темпоральну природу нарративної ідентичності, визначивши, що суб'єкт конституює себе у часі через синтез минулого і майбутнього, між незмінним *idem* і плинним *ipse* [5]. Така темпоральна структура є особливо вразливою в умовах невизначеності, що порушує суб'єктивне відчуття неперервності і прогнозованості власного шляху.

В українській психологічній науці концепцію нарративного конструювання досвіду розробляють Н. В. Чепелева та С. Ю. Рудницька. Вони розглядають нарративне конструювання досвіду особистості як смислову інтеграцію окремих подієвих блоків індивідуального життя у цілісне утворення засобами мовленнєвих практик у процесі смислотворення [3]. Ключовим механізмом цього процесу є інтерпретація і діалогічна взаємодія між внутрішнім і зовнішнім контекстами особистості.

У контексті вищезазначеного, Чепелева та Рудницька також описали трирівневу модель нарративного самопроекткування: «плагіатор» (некритичне відтворення культурних скриптів), «читач» (рефлексивне засвоєння) і «автор» (самостійне конструювання унікального особистісного нарративу), визначили, що перехід до позиції «автора» є ключовою умовою психологічного зростання і ефективного розв'язання особистісних задач в умовах невизначеності [11].

Дж. Букер, Р. Фівуш і М. Грасі у лонгітюдному дослідженні серед студентів показали, що наративна когерентність, агентність і тема зростання у розповідях про значущі події є предикторами психологічної адаптації впродовж тривалого часу і за різних типів подій як позитивних, так і негативних [4]. Отримані результати свідчать, що саме спосіб розповіді про труднощі, а не лише їх об'єктивний зміст, визначає психологічне благополуччя людини, її особистісний розвиток.

Дж. Адлер і співавтори в систематичному дослідженні встановили, що наративна ідентичність є інкрементально валідним предиктором благополуччя порівняно з іншими особистісними змінними: мотиваційні, афективні теми та теми інтегративного смислу найбільш стійко пов'язані з різними показниками психологічного благополуччя [6]. Аналогічні результати отримано в дослідженні наративної ідентичності, виокремлено три ключові виміри наративу (мотивацію, рефлексію та позитивний розв'язок задачі) взаємопов'язані з показниками благополуччя [7].

Особливого значення дослідження наративних стратегій набуває у контексті навчання в умовах кризи. Дж. Букер і співавтори у лонгітюдному дослідженні студентів США, чий перший рік навчання в коледжі збігся з пандемією COVID-19, визначили, що наративні патерни реагування на кризу зокрема, здатність інтегрувати негативний досвід у зв'язну і, водночас відкриту до майбутнього розповідь, суттєво впливали на психологічну адаптацію впродовж чотирьох років навчання [9]. Такий висновок є вкрай релевантним для українського студентського контексту.

Л. Вандер Поел та Д. Германс показали, що наративна когерентність як здатність конструювати зв'язний темпорально упорядкований наратив є захисним чинником щодо інтерналізованих симптоматичних реакцій і корелює з показниками психологічного благополуччя [8]. Відсутність когерентності, натомість, пов'язана з підвищеним рівнем тривоги і депресії, що є особливо значущим у контексті роботи зі студентами в умовах системної невизначеності.

**Мета статті** – виокремити та схарактеризувати типи наративних стратегій розв'язання життєвих задач студентською молоддю в умовах системної невизначеності.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**: обґрунтувати поняття наративної стратегії як психологічного конструкту та виокремити основні конфігурації наративних стратегій студентської молоді в умовах невизначеності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття наративної стратегії постає центральним для даного дослідження. Так, під наративною стратегією ми будемо розуміти усвідомлений або неусвідомлений спосіб організації особистісного досвіду у зв'язну розповідь, що виконує смислову, регулятивну і проєктивну функції. Наративна стратегія є більш широким конструктом, ніж стратегія копінгу, вона охоплює не лише реактивне подолання труднощів, але й проактивне конструювання майбутнього через особистісний наратив. Розуміння себе як «автора» власного наративу, а не «персонажа» у чужих сценаріях, є ключовою умовою розвитку адаптивних наративних стратегій [3].

Юнацький і ранньодорослий вік є сензитивним для розвитку наративної ідентичності, адже саме в цей час людина вперше отримує когнітивну і соціальну здатність конструювати зв'язну автобіографічну розповідь із відчутним минулим, теперішнім і уявленим майбутнім. Невизначеність є конститутивною ознакою цього вікового періоду і постає нормативним для студентів (перебувати між ролями, між ідентичностями, між виборами) [1]. Системна криза, породжена війною і тривалою невизначеністю, загострює вікову чутливість до рівня психологічного виклику і одночасно відкриває можливості для особистісного зростання через наративну трансформацію [12].

На матеріалі наративних інтерв'ю зі студентами вітчизняних університетів (n = 56, вік 18–22 р.) нами було виокремлено чотири типи наративних стратегій розв'язання життєвих задач в умовах системної невизначеності.

*Стратегія смислової інтеграції* («інтегративна») характеризується здатністю студента включати фрустраційний досвід (перерваного навчання, утрат, страху) у

більш широку смислову структуру особистісного наративу, не заперечуючи цей досвід і не ідентифікуючись із ним як визначальним. Задля наочності наведемо репрезентативний фрагмент: «Це змінило мене, але не зупинило. Я стала іншою, і це нормально – ось моя нова відправна точка». Така стратегія корелює з вищими показниками когерентності, агентності і психологічного благополуччя, а також із здатністю конструювати реалістичний образ майбутнього [4].

*Стратегія наративного проєктування* («проєктивна») відзначається активним конструюванням майбутнього як наративного продовження теперішнього: студент не просто реагує на ситуацію, а вибудовує її розповідь наперед, визначаючи бажані результати, можливі перешкоди і способи їх подолання. «Я вже уявляю, як виглядатиме наступний рік, навіть якщо не знаю всіх деталей. Я обираю, ким хочу бути». Ця стратегія пов'язана з розвинутою наративною агентністю, зі здатністю діяти в умовах невизначеності, не чекаючи появи повної ясності в ситуації [6].

*Стратегія наративної адаптації* («адаптивна») включає гнучке переосмислення первинного особистісного плану у відповідь на нові умови без втрати наративної зв'язаності. Студенти, що використовують цю стратегію, здатні змінювати конкретні цілі і траєкторії, зберігаючи водночас відчуття ціннісного стрижня і безперервності власного «Я». «Мої плани змінились, але я залишаюсь собою. Я адаптуюсь, а не відступаю». Виокремлена стратегія виявляється особливо функціональною у ситуаціях тривалої і непередбачуваної невизначеності [9].

*Стратегія наративного уникнення* («уникаюча») характеризується відмовою від спроб інтегрувати складний досвід у зв'язний особистісний наратив. Зовні це може виглядати як прагматична концентрація на поточних завданнях, але на більш глибокому рівні вона відображає порушення темпоральної неперервності суб'єктивного досвіду: «Я просто живу зараз, не думаю ні про що далі». Така стратегія пов'язана з підвищеним рівнем тривоги, фрагментованістю особистісного наративу і труднощами конструювання образу майбутнього [8].

Розподіл виявлених стратегій серед досліджуваних студентів засвідчив таку картину: стратегія смислової інтеграції – 32,1%, стратегія наративного

проектування – 25,0%, стратегія адаптації – 28,6%, стратегія уникнення – 14,3%. Загалом більше 85% досліджуваних застосовують адаптивні нарративні стратегії, що свідчить про виражений ресурсний потенціал студентської молоді навіть в умовах системної невизначеності.

Отримані результати узгоджуються з даними міжнародних лонгітюдних досліджень, які демонструють, що нарративна когерентність і агентність є стійкими предикторами благополуччя впродовж тривалого часу [4] і зберігають свій предикторний потенціал у стресових умовах [9]. Психологічні ресурси нарративного порядку (здатність розповісти собі і світові зв'язну, агентну і відкриту до майбутнього історію) постають стабільним чинником ментального здоров'я навіть в умовах найбільш складних обставин [2].

Важливу роль у розвитку адаптивних нарративних стратегій відіграють соціально-культурні контексти оповіді: той, з ким і в якому середовищі студент розповідає свою історію, суттєво впливає на можливості її переосмислення. Дослідження Л. Блекі та К. МакЛін показали, що повторювана нарація складних переживань у контексті значущих стосунків сприяє зростанню особистісних ресурсів таких, як емпатії, смирення і здатності до близькості [12], що відкриває практичну перспективу для використання групових нарративних практик у роботі зі студентами.

Теорія збереження ресурсів надає додатковий концептуальний інструментарій для розуміння нарративних стратегій. Так, загроза базовим ресурсам дестабілізує психологічну рівновагу і здатність до проспективного смислотворення, тоді як збереження нарративних ресурсів (зв'язності, агентності, смислу), у свою чергу, підтримує психологічну стійкість [10]. Відтак нарративні стратегії можна розглядати як специфічний вид психологічного ресурсу, що регулює ставлення суб'єкта до ситуації невизначеності.

Особливого значення набуває нарративна стратегія смислової інтеграції у контексті воєнного досвіду. Н. Фролова і Р. Коен Сільвер показали, що колективна травма, породжена повномасштабним вторгненням, є одночасно і раптовою, і

затяжною, що породжує специфічні деструктивні впливи на здатність суб'єктів конструювати смислові наративи [2]. У цих умовах психологічна підтримка має бути спрямована саме на відновлення і розвиток наративного ресурсу як здатності знову стати автором власної автобіографічної розповіді.

Узагальнення виявлених типологічних конфігурацій наративних стратегій представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Типологічна характеристика наративних стратегій розв'язання життєвих задач студентською молоддю в умовах невизначеності**

Характеристика	Смислова інтеграція	Наративне проєктування	Наративна адаптація
Поширеність	32,1%	25,0%	28,6%
Часова орієнтація	Інтеграція минулого й теперішнього	Активне конструювання майбутнього	Гнучке переосмислення теперішнього
Суб'єктна позиція	Автор, що осмислює	Автор, що проєктує	Адаптивний автор
Наративна когерентність	Висока	Висока	Середня–висока

Джерело: сформовано автором

Зазначені дані свідчать про те, що наративні стратегії є не просто когнітивними способами опрацювання інформації, але й глибоко особистісними формами самоорганізації в умовах невизначеності, що безпосередньо пов'язані зі станом ментального здоров'я в цілому. Прикладний вимір дослідження полягає у можливостях розвитку адаптивних наративних стратегій у студентів через різні форми психологічного супроводу.

Наративно-орієнтоване консультування, що включає роботу з темпоральністю особистісного наративу, розвиток когерентності і зміцнення відчуття наративного авторства, є перспективним напрямом роботи з молоддю. Групові практики дозволяють використати ресурси колективного наративу для розвитку індивідуальних наративних ресурсів [11].

Суттєвим питанням для подальшого розгляду є зв'язок між типом нарративної стратегії і конкретними проявами задачної суб'єктності студентів. Стратегія смислової інтеграції виявляється найбільш функціональною з точки зору збереження ідентифікаційної неперервності: вона не заперечує і не ігнорує травматичний розрив у особистісному нарративі, а інтегрує його як значущий смисловий вузол власної життєвої розповіді. Студент, що використовує таку стратегію, здатний розповісти про прийняття нового рішення, про переосмислення цілей, про втрату і водночас про відновлення агентності. Таке нарративне оформлення досвіду безпосередньо впливає на якість постановки нових задач, які формулюються не всупереч ситуації, а в діалозі з нею.

Стратегія нарративного проектування пов'язана з розвиненою здатністю до темпорального мислення, уміння утримувати у свідомості розгорнутий часовий інтервал, що безпосередньо корелює з показниками стратегічної гнучкості та смислової ініціативи [6; 7], коли студент не лише ставить задачі, а й утримує їх у полі уваги попри зовнішній тиск і дестабілізуючі обставини. З цієї точки зору нарративна стратегія проектування є психологічним підґрунтям того, що в практичній психології позначають як «орієнтацію на майбутнє» або «проактивний копінг».

Стратегія нарративної адаптації, у свою чергу, відображає здатність особистості до нарративної гнучкості – готовності переписувати розповідь, не втрачаючи відчуття її авторства. Дж. Букер і співавтори показали, що саме такий тип нарративної поведінки є адаптивним у ситуаціях пролонгованої кризи, де неможливо ані дочекатись стабілізації, ані побудувати вичерпний план дій [9]. Адаптивна переробка задачного контексту через нарратив дозволяє студентам зберігати ціннісне ядро і суб'єктивну безперервність «Я» навіть тоді, коли зовнішні умови унеможливають реалізацію вихідного задуму.

Натомість стратегія нарративного уникнення блокує саму постановку задач у ширшому смисловому контексті. Якщо досвід не інтегрується у нарратив, він залишається «підвішеним», не переробленим і психологічно «витратним», що

узгоджується з результатами досліджень Л. Вандер Поел та Д. Германса, які показали, що низька наративна когерентність є предиктором не лише афективних труднощів, але й порушень у ціннісній і смисловій організації особистості [8], що безпосередньо позначається на здатності студента виокремлювати і переслідувати особистісно значущі цілі.

Окремої уваги заслуговує питання про умови, що сприяють або перешкоджають трансформації наративних стратегій. Дослідження показують, що тип наративної стратегії не є жорсткою особистісною рисою, він є динамічним конструктом, чутливим до соціального оточення, якості значущих стосунків і характеру психологічного супроводу [12], що відкриває принципово важливу практичну перспективу: цілеспрямована психологічна робота зі студентами може сприяти переходу від унікаючих до адаптивних і інтегративних стратегій і, як наслідок, відновленню повноцінної задачної суб'єктності.

У контексті воєнного часу особливого значення набуває розвиток у студентів навичок наративної рефлексії – здатності усвідомлювати власні наративні патерни, визначаючи їх зв'язок з власним психологічним станом і цілеспрямовано переосмислювати їх. Водночас принципово важливо, щоб наративна робота зі студентами в умовах воєнного часу враховувала специфіку колективного травматичного досвіду в ситуаціях, коли особиста розповідь студента невід'ємно вплетена у ширший суспільний наратив, індивідуальне смислотворення і колективне здатні взаємопосилюються [2].

**Висновки та подальші перспективи дослідження.** Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки. Наративна стратегія є психологічним конструктом, що описує спосіб організації особистісного досвіду студентів у зв'язну розповідь і виконує смислову, регулятивну та проєктивну функції в умовах системної невизначеності. Типологічний аналіз дозволив виокремити чотири основні типи наративних стратегій: смислової інтеграції, наративного проєктування, наративної адаптації та наративного уникнення, що відрізняються за показниками наративної когерентності.

Переважна більшість студентів (понад 85%) застосовують адаптивні нарративні стратегії, що свідчить про виражений ресурсний потенціал студентської молоді. Наративно-орієнтований психологічний супровід є перспективним напрямом підтримки студентів в умовах системної невизначеності, адже розвиток нарративного авторства, когерентності і темпорального мислення є ключовими завданнями такого супроводу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки нарративних стратегій студентів упродовж навчання в умовах воєнного стану, а також розробкою і апробацією наративно-орієнтованих програм психологічного супроводу студентської молоді.

### Список використаних джерел

1. McAdams D. P., McLean K. C. Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*. 2013. Vol. 22. № 3. P. 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622> (дата звернення: 10.04.2026).
2. 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).
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: 15.03.2026).
4. Booker J. A., Fivush R., Graci M. E. Narrative identity informs psychological adjustment: Considering three themes captured across five time points and two event valences. *Journal of Personality*. 2022. Vol. 90. № 3. P. 324–342. <https://doi.org/10.1111/jopy.12668> (дата звернення: 12.03.2026).
5. Пікер П. *Сам як інший* / пер. з фр. Б. Чернюх. Київ : Дух і Літера, 2019. 458 с.
6. Adler J. M., Lodi-Smith J., Philippe F. L., Houle I. The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for

the future. *Personality and Social Psychology Review*. 2016. Vol. 20. № 2. P. 142–175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068> (дата звернення: 18.03.2026).

7. 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).

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. Booker J. A., Fivush R., Greenhoot A. F., McLean K. C., Wainryb C., Pasupathi M. Emerging adults' journeys out of the shutdown: Longitudinal narrative patterns in a college career defined by COVID-19. *Developmental Psychology*. 2024. Vol. 60. № 10. P. 1870–1884. <https://doi.org/10.1037/dev0001767> (дата звернення: 25.03.2026).

10. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640> (дата звернення: 08.04.2026).

11. 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).

12. Blackie L. E. R., Weststrate N. M., Turner K., Adler J. M., McLean K. C. Broadening our understanding of adversarial growth: The contribution of narrative methods. *Journal of Research in Personality*. 2023. Vol. 103. Art. 104359. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104359> (дата звернення: 14.04.2026).

## References

1. McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
2. 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>
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. Booker, J. A., Fivush, R., & Graci, M. E. (2022). Narrative identity informs psychological adjustment: Considering three themes captured across five time points and two event valences. *Journal of Personality*, 90(3), 324–342. <https://doi.org/10.1111/jopy.12668>
5. Ricoeur, P. (2019). *Sam yak inshyi [Oneself as Another]* (B. Cherniukh, Trans.). Dukh i Litera.
6. Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142–175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068>
7. 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>
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. Booker, J. A., Fivush, R., Greenhoot, A. F., McLean, K. C., Wainryb, C., & Pasupathi, M. (2024). Emerging adults' journeys out of the shutdown: Longitudinal

narrative patterns in a college career defined by COVID-19. *Developmental Psychology*, 60(10), 1870–1884. <https://doi.org/10.1037/dev0001767>

10. Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

11. 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>

12. Blackie, L. E. R., Weststrate, N. M., Turner, K., Adler, J. M., & McLean, K. C. (2023). Broadening our understanding of adversarial growth: The contribution of narrative methods. *Journal of Research in Personality*, 103, Article 104359. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104359>