

УДК 159'923'2

Narrative Technology for the Development of Personal Life Competence

Наративна технологія розвитку життєвої компетентності особистості

Svitlana Rudnytska

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Department of Cognitive Psychology G S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine

Світлана Юрїївна Рудницька

Доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ORCID iD 0000-0002-0141-6337

E-mail: rudnsvit@gmail.com

Abstract. The article addresses the issue of developing personal life competence within the framework of the psychological-hermeneutic, specifically narrative, approach. The feasibility of using narrative technologies in the context of developing personal life competence is substantiated: by constructive problem-solving, effective setting and solving of life tasks, strengthening psychological resilience, enhancing self-awareness and reflection, and building productive adaptive strategies during the prolonged war in Ukraine.

The article characterizes the author's narrative technology as "Core Personal Questions," aimed at developing personal life competence through self-reflection, defining personal values, motives, and goals, and forming a holistic self-image. The proposed technology helps individuals understand their own experiences, current resources, beliefs, behavioral strategies, self-presentations, and life and personal projects, which is of significant importance during the war.

The narrative technology "Core Personal Questions" is directed towards constructing retrospective, current, and prospective self-narratives, through which the understanding of life and personal experiences, determination of meaningful priorities and prospects, and adaptation to the current crisis conditions occur. The use

of this technology involves the development of personal life competence in three dimensions: routine-selective, adaptive, and innovative. The methodological tools are based on key questions, the search for answers to which fosters self-reflection, independent setting, clarification, and redefinition of the main life tasks by the individual. The article illustrates the possibilities of applying the proposed narrative technology in working with vulnerable populations during the war in Ukraine.

Keywords: personality, life competence, development, dimensions of development, reflection, narrative, narrative technologies, personal questions, war in Ukraine.

Анотація. Статтю присвячено проблемі розвитку життєвої компетентності особистості в руслі психолого-герменевтичного, зокрема наративного підходу. Обґрунтовано доцільність використання наративних технологій в контексті розвитку життєвої компетентності особистості: конструктивного вирішення життєвих проблем, ефективної постановки та розв'язання життєвих задач, зміцнення психологічної стійкості, підвищенню рівня самоусвідомленості та рефлексії, вибудовування продуктивних адаптивних стратегій в період затяжної війни в Україні.

У статті схарактеризована авторська наративна технологія «Опорні особистісні запитання», яка спрямована на розвиток життєвої компетентності особистості через саморефлексію, визначення особистісних цінностей, мотивів та цілей, формування цілісного образу себе. Запропонована технологія сприяє усвідомленню особистістю власних переживань, актуальних ресурсів, переконань, поведінкових стратегій, самопрезентацій, життєвих та особистісних проєктів, що набуває важливого значення під час війни.

Наративна технологія «Опорні особистісні запитання» спрямована на конструювання ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів, в процесі якого відбувається осмислення життєвого та особистого досвіду, визначення смислових пріоритетів та перспектив, адаптація до кризових умов сьогодення. Використання технології передбачає розвиток життєвої

компетентності особистості в трьох вимірах: рутинно-селективному, адаптаційному та інноваційному. Методичний інструментарій базується на ключових запитаннях, пошук відповідей на які сприяє саморефлексії, самостійній постановці, до визначенню та перевизначенню основних життєвих задач особистістю. Проілюстровано можливості застосування запропонованої нарративної технології в роботі з вразливими категоріями населення під час війни в Україні.

Ключові слова: особистість, життєва компетентність, розвиток, виміри розвитку, рефлексія, нарратив, нарративні технології, особистісні запитання, війна в Україні.

Вступ. У мінливих реаліях сьогодення, що характеризуються нестабільністю та різноманітністю викликів, і, як наслідок, зростанням соціальних вимог до сучасної людини в принципі, життєва компетентність, що охоплює широкий спектр асимільованого досвіду особистості, її ключових умінь та навичок, стає важливим чинником успішної адаптації та самореалізації в суспільстві ризиків (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020). Зазначена проблема набула принципового значення та потребує негайного розв'язання в контексті війни в Україні, що стала серйозним випробуванням для наших громадян, показала нові грані пріоритетності розвитку життєвої компетентності особистості як провідного фактору її виживання в умовах затяжної кризи. Під час війни життєва компетентність передбачає не тільки здатність діяти ефективно в критичних обставинах, але й підтримувати внутрішню цілісність, мотивацію і здатність до саморозвитку (Bruce, 2018; Cantor et al., 1987; Cantor et al., 1991).

Одним із ефективних підходів до розвитку життєвої компетентності постає використання нарративних технологій, що базуються на розповідях та особистих історіях, та сприяє як формуванню професійних знань, так і розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення та особистісної рефлексії. Нарративні технології, засновані на ідеях конструювання досвіду через особисті

історії (Bruner, 1987; Sarbin, 1986; Schmid, 2010; Atkinson, 2007; Brockmeier, Harré, & Brockmeier, 2001; Chepelieva, Rudnytska, & Hutsol, 2021), здатні допомогти людині усвідомити свої переживання, визначити власні цінності, мотиви та цілі, а також сформуванати цілісне уявлення про себе в умовах кризи.

Наративні технології є ефективним інструментом у психотерапії для допомоги людям, що пережили війну. Вони дозволяють інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст пацієнта, знижуючи рівень стресу та покращуючи психологічний стан (Neuner, Elbert, & Schauer, 2020; Robjant, & Fazel, 2010). Подальші дослідження та впровадження цих методів можуть значно покращити якість життя постраждалих від війни.

Наративні технології, зокрема наративна експозиційна терапія (NET) та інші форми наративної психотерапії, є важливими інструментами в допомозі людям, що пережили війну, особливо тим, хто страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Schauer, Neuner, & Elbert, 2011; Gwozdziewicz, & Mehl-Madrona, 2013). Вони сприяють інтеграції травматичних спогадів у життєву історію пацієнта, що допомагає знизити психологічний стрес і поліпшити загальний стан.

Наративна експозиційна терапія (NET) була розроблена для лікування людей з ПТСР, які пережили війни та інші форми насильства. Вона передбачає створення детального наративу життя пацієнта, з акцентом на травматичні події. Пацієнт відтворює свої спогади, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у контекст життєвої історії, знижуючи симптоми ПТСР та інших тривожних розладів. Ефективність NET була підтверджена у різних культурних і соціальних контекстах, включаючи роботи з біженцями та шукачами притулку (Stenmark, Catani, Neuner, Elbert, & Holen, 2013; Nickerson, Bryant, Silove, & Steel, 2011; Schauer, Elbert, & Neuner, 2017).

Інші форми наративної психотерапії також використовуються для допомоги людям, які пережили війну. Вони включають роботу з пацієнтами для реконструкції їхніх життєвих історій, що допомагає переосмислити травматичні події. Наприклад, пацієнти можуть створювати нові наративи, які

включають позитивні аспекти їхнього досвіду, що сприяє розвитку резилієнтності та психологічної адаптації (White, 2011).

Наративні підходи дозволяють пацієнтам стати активними учасниками процесу лікування, що підвищує ефективність терапії. Проте, є певні виклики, пов'язані з культурними особливостями та мовними бар'єрами, які можуть ускладнювати застосування цих методів у різних контекстах. Наприклад, дослідження показують важливість врахування культурного фону пацієнтів для підвищення ефективності терапії (Davis, DeBlaere, Brubaker, Owen, Jordan, Hook, et al., 2016).

Використання наративних технологій сприяє розвитку життєвої компетентності, ефективному вирішенню життєвих проблем, зміцненню психологічної стійкості, підвищенню рівня самоусвідомленості та розвитку продуктивних адаптивних стратегій особистості в період затяжної війни (Hijazi, Lumley, Ziadni, Haddad, & Rapport, 2014; Tohme, Grey, El-Tawil, Maouch, & Abi-Nabib, 2024).

Отже, можна зробити висновок про надзвичайну актуальність проблеми розробки наративних технологій розвитку життєвої компетентності особистості, у межах розв'язання якої ми ставимо за мету даної статі схарактеризувати авторську наративну технологію «Опорні особистісні запитання» та проілюструвати можливості її застосування в роботі з вразливими категоріями населення під час війни в Україні.

Результати і обговорення. Розроблена наративна технологія базується на процесуально-смісловій моделі розвитку життєвої компетентності особистості, що акцентує увагу на когнітивних, метакогнітивних та смислових процесах, які формують життєву компетентність, дозволяючи особистості адаптуватися та ефективно діяти в умовах кризи (Rudnyts'ka, 2023).

Запропонована технологія сприяє розвитку життєвої компетентності особистості завдяки конструюванню та інтеграції її власних наративів, що відображають життєвий досвід, цінності та цілі особистості, втілюють й інтегрують її ідентичність.

Основні завдання застосування наративної технології «Опорні особистісні запитання»:

- розвиток рефлексії та самоідентифікації в складних життєвих обставинах;
- визначення та аналіз особистісних цінностей, принципів та цілей;
- породження та інтеграція ретроспективних, актуальних та проспективних наративів;
- адаптація особистості до життєвих обставин в умовах війни.

Наративна технологія «Опорні особистісні запитання» передбачає розвиток життєвої компетентності особистості у трьох вимірах: інноваційному, адаптаційному та рутинно-селективному та спрямована на конструювання ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів, в процесі якого відбувається осмислення життєвого та особистого досвіду, визначення смислових пріоритетів та перспектив, адаптація до кризових умов сьогодення. Методичний інструментарій базується на ключових запитаннях, пошук відповідей на які сприяє саморефлексії, самостійній постановці, довизначенню та перевизначенню основних життєвих задач особистістю.

Так, у *рутинно-селективному вимірі* особистість здатна ефективно діяти лише в простих, знайомих ситуаціях, які не потребують нових підходів чи рішень. Ступінь осмислення життєвої проблеми тут не експлікується, особистість діє автоматично, згідно заданим алгоритмам. Життєві задачі мають чітко визначений результат, який особистість може досягти, використовуючи відомі їй алгоритми та інструменти. Задачі зазвичай задаються зовнішніми обставинами та приймаються особистістю без критичного осмислення.

Особистість формує образ бажаного результату, спираючись на минулі досягнення та успішні практики. Провідні особистісні ресурси можна характеризувати як передсмислові, а механізми розвитку життєвої компетентності включають переважно когнітивні операції, такі як структурування та переструктурування досвіду.

Рівень складності життєвих проблемних ситуацій у *адаптаційному вимірі* можна визначити як кризовий. У цьому вимірі особистість здатна ефективно діяти в умовах кризи, коли стандартні підходи не працюють і виникає потреба адаптуватися до нових обставин. Особистість вже переважно усвідомлює власні життєві проблеми та аналізує їх для пошуку ефективних рішень. Життєві задачі мають невизначений характер, результати їх розв'язання можуть варіюватися залежно від обставин. Особистість не лише приймає задачі ззовні, але й вносить до них особистісний смисл, адаптуючи їх до власних потреб та умов.

Стратегії формування образу результату характеризують орієнтованість на актуальні ситуативні умови. А образ результату конструюється на основі аналізу поточних умов та можливостей. Провідними особистісними ресурсами постають смислові. Для усвідомлення та розв'язання життєвих задач людина використовує як когнітивні, так і метакогнітивні ресурси.

Рівень складності життєвих проблемних ситуацій у *інноваційному вимірі* можна визначити як екзистенційний. Особистість стикається з глибокими, складними життєвими ситуаціями, які потребують творчого підходу та нового осмислення. Особистість активно рефлексує життєві проблеми, формуючи нові смисли та підходи до їх розв'язання. Життєві задачі мають творчий характер, вони формуються особистістю самостійно і спрямовані на виявлення нових можливостей та потенціалу. Особистість самостійно визначає задачі, виходячи за межі звичних сценаріїв та знаходячи нові шляхи для розвитку. Особистість формує образ бажаного результату, інтегруючи минулий досвід, актуальну ситуацію та перспективні плани. Особистість використовує метакогнітивні ресурси для створення нових смислів та постановки власних життєвих задач.

Перший етап передбачає пошук відповідей на запитання: «Що я роблю?», «Де я перебуваю?», «З ким я перебуваю?» тощо. Він спрямований на конструювання ситуативних і процесуальних наративів; аналіз щоденних практик, звичок та адаптаційних стратегій; розуміння соціального контексту та оточення.

На другому етап відбувається пошук відповідей на запитання: «Чому я це роблю?», «Як саме я це роблю?» тощо. Цей етап передбачає конструювання ретроспективних та альтернативних автонаративів; аналіз цінностей, пріоритетів та мотиваторів; ревізія особистісних ресурсів і дефіцитарних зон.

Третій етап спрямовано на пошук відповідей на запитання: «Задля чого я це роблю?», «Яке моє ідеальне Я?» тощо. На цьому етапі відбувається конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів; визначення ключових питань для самоідентифікації та осмислення життєвих цілей.

Важливими *результатами* запропонованої технології є:

- інтеграція особистого досвіду;
- розвиток самосвідомості;
- мотивація та цілеспрямованість;
- адаптивність.

Наративна технологія конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання» ґрунтується на низці опорних запитань, кожне з яких стимулює процес саморефлексії та конструювання життєвих історій особистості, зміст і ілюстрація застосування якої представлено в таблиці 1.

Таблиця 1. Наративна технологія розвитку життєвої компетентності особистості

Виміри розвитку	Наративні практики розвитку життєвої компетентності особистості	Наративна технологія «Опорні особистісні запитання»
Інноваційний	Конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів особистості	Задля чого я це роблю? Яке моє ідеальне «Я»? Для чого я в цьому світі? Як досягнення моїх цілей збагатить моє життя, підвищить його якість? Ким я став би у разі відсутності будь-яких обмежень? Яким я хотів би залишитися в пам'яті інших? Що я роблю для інших, суспільства, задля перемоги, України, людства, життя на Землі?
	Конструювання корпусу актуальних автонаративів	Хто я? Який я? За кого мене приймають інші? Яким мені хотілося б бути для інших? Які смисли фундують та зв'язують моє життя? Яких власних особистих якостей я можу позбутися легко? З чим у собі мені можливо, але складно розлучитися? Без чого я не можу себе уявити, бо це вже буду не Я? Що в мене є не моїм, запозиченим, призначеним, проте не привласненим, не асимільованим?

		Який мій досвід «випадає» з мого життя? Чого мені не вистачає до цілісності?
Адаптаційний	Конструювання актуальних, ретроспективних та альтернативних автонаративів	Чому я це роблю? На підставі чого я це роблю? Що для мене є принциповим в житті, зараз? Якими цінностями я живу? Що для мене є допустимим/недопустимим, бажаним, пріоритетним? Що мене краще за все мотивує? Що я намагаюсь собі довести?
	Конструювання тематичних актуальних оціночних та ресурсних автонаративів (ревізія особистісних ресурсів і дефіцитарних зон)	Як я це роблю? Як я обираю? Що я знаю? Що я вмію? Які я маю можливості? Що я вмію робити краще за інших? Які мої головні досягнення? Які мої головні ресурси? Чому я ще не навчився? Які мої характерні дефіцитарні зони? Завдяки яким компетентностям я досяг важливих результатів? Що мене краще підтримує в даний момент? Що я планую опанувати?
Рутинно-селективний	Конструювання ситуативних і процесуальних наративів і автонаративів	Що я роблю? Чим займаюсь? На що витрачаю життя? Мої рутинні повсякденні практики? Мої звички? Які вчинки є характерними? В чому я реалізуюсь? З чого мені почати в цій ситуації? Чому я не спробував це раніше? Що я не можу не робити? Що насправді я хотів би робити? Що я роблю замість цього? На що я витрачаю більшість часу щодня? Чого я уникаю? Як я адаптуюсь? Що я ніколи не робив?
	Конструювання просторово-часових та тематичних висловлювань та наративів	Що я маю, втратив, надбав? Де я перебуваю? З ким я перебуваю? Хто мені допомагає? Який світ мене оточує? Що я хочу змінити в моєму оточенні? Що в моєму оточенні є ресурсним для мене? Що в оточенні тягне мене назад, чинить перешкоди вирішенню проблем та розв'язанню життєвих задач? Кому, чому і за що я вдячний? До кого я звертаюсь у першу чергу? Хто впливає на мене? Яка моя референтна група? До якої спільноти я належу? Чи є в мене особистий простір, межі?

Наведемо приклади текстів наративів осіб, що відповідають різним вимірам розвитку.

Рутинно-селективний вимір

«Кожен день для мене починається однаково. Я прокидаюся о шостій ранку, роблю каву і швидко збираюся, бо вже о сьомій маю бути на службі. Від початку війни моє життя перетворилося на низку повсякденних завдань, але я відчуваю, що роблю важливу справу. Сьогодні ми з командою зібрали чергову партію гуманітарної допомоги, щоб відправити її на передову. Вранці я зустрічаюся з іншими волонтерами, ми обговорюємо план на день, розподіляємо завдання. Вже о дев'ятій ми починаємо сортувати продукти, ліки, одяг. Кожен з нас знає свою роль і виконує її з максимальною віддачею.

В обід ми робимо коротку перерву, але навіть під час їжі обговорюємо, що ще можемо зробити. Після обіду я часто їду до місцевих магазинів і складів, шукаючи додаткові ресурси. Знайомі підприємці допомагають, чим можуть, але ресурси швидко вичерпуються. Ввечері я повертаюся на пункт, де ми завершуємо упаковку і готуємо відправлення на фронт. Що я роблю замість цього? Замість колишньої роботи в офісі, тепер я присвячую весь свій час допомозі іншим. Що я уникаю? Я уникаю думок про минуле, про те, як усе було до війни. Як я адаптуюсь? Я навчився працювати швидко, ефективно, без зайвих питань. Мої звички змінилися, тепер мої дні проходять у служінні іншим».

Адаптаційний вимір

«До війни я був звичайним студентом, який займався навчанням і мріяв про успішну кар'єру. Все змінилося, коли я вирішив стати волонтером. Чому я це роблю? Я не міг залишатися осторонь, відчуваючи, як мій народ страждає. Моя нова цінність – це допомога і підтримка. Що мене мотивує? Мене мотивує бачити, як моя робота приносить користь іншим, як наші зусилля допомагають людям виживати.

Кожен день я зустрічаю нових людей, які втратили свої домівки. Я допомагаю їм знайти тимчасове житло, забезпечую їх необхідними речами. В мене є команда, ми працюємо разом, підтримуючи один одного. Ми розробили систему, яка дозволяє швидко знаходити житло для переселенців. Ми також співпрацюємо з психологами, які допомагають людям справлятися з травмами війни. Якими цінностями я живу? Цінностями єдності, патріотизму і самовідданості. Як я це роблю? Я обрав працювати з переселенцями, допомагаючи їм знайти житло і підтримуючи їх морально. Які мої головні ресурси? Моя енергія, знання і вміння організувати процеси. Що мене підтримує в цей момент? Підтримка моїх друзів і колег-волонтерів. Що я планую опанувати? Я планую опанувати навички кризового менеджменту і психологічної підтримки, щоб бути ще кориснішим».

Інноваційний вимір

«Коли почалася війна, я зрозумів, що моїм знанням і досвіду в ІТ можна знайти нове застосування. Задля чого я це роблю? Я хочу зробити свій внесок у відновлення України. Моє ідеальне «Я» – це людина, яка створює технології для мирного життя. Яким я хотів би залишитися в пам'яті інших? Як людина, яка допомогла відбудувати країну.

Мій проект почався з простого ідеї – створити додаток, який допоможе швидко знаходити зниклих безвісти та координувати гуманітарну допомогу. Ми зібрали команду розробників, волонтерів і експертів, які допомагали формувати базу даних. Щодня ми працювали над покращенням функціональності додатку, залучаючи нові дані і вдосконалюючи алгоритми пошуку. Ми отримали підтримку від багатьох організацій, які побачили потенціал нашого проекту.

Ми також запустили кампанію в соціальних мережах, щоб підвищити обізнаність і залучити більше користувачів. Хто я? Я – розробник, що використовує свої навички для загального блага. Який я? Я – креативний, відданий своїй справі і готовий на все заради успіху. За кого мене приймають інші? Мене бачать як людину, яка не боїться викликів і завжди шукає нові рішення. Яким мені хотілося б бути для інших? Прикладом того, що навіть у найтяжчі часи можна знайти шляхи для розвитку та інновацій. Мій проект набирає обертів, і я вірю, що він допоможе багатьом людям пережити ці важкі часи».

Отже, використання запропонованої наративної технології передбачає, що в процесі її застосування особистість самостійно вибудовує актуальні, альтернативні та перспективні наративи, формулює актуальні життєві задачі, уточнює і переосмислює їх, що, у свою чергу, сприяє розвитку рефлексії, привласненню і асиміляції життєвого та особистісного досвіду особистістю, розвитку її життєвої компетентності.

Висновки. Запропонована наративна технологія конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання» ґрунтується на низці опорних запитань, які стимулюють процес саморефлексії, інтерпретації та

реінтерпретації життєвого та особистого досвіду, його осмислення, конструювання життєвих історій особистості та інтеграції їх у життєвий твір. Її застосування передбачає самостійну постановку особистістю актуальних життєвих задач, їх довизначення і перевизначення, що сприяє розвитку життєвої компетентності особистості у трьох його вимірах: інноваційному, адаптаційному та рутинно-селективному.

Серед можливих контекстів застосування запропонованої наративної технології в умовах війни в Україні доцільно виділити: розвиток життєвої компетентності учнів та студентів в освітньому ландшафті; психологічне консультування та супровід вразливих верст населення; професійне консультування українців; корпоративне навчання, апскілінг та рескілінг співробітників.

Перспективи використання наративної технології «Опорні особистісні запитання» ми пов'язуємо з поширенням впровадження наративних технологій у різних сферах життя; підвищенням інтересу до наративних практик; інтеграцією наративних технологій з іншими інноваційними підходами в освіті та психотерапії в кризових умовах затяжної війни в Україні.

References

- Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>
- Brockmeier, J., Harré, R., & Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture*. John Benjamins Publishing Company, 39-58. DOI: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>
- Bruce, A. S. (2018). The life tasks model: Enhancing psychological and spiritual growth in the aged. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 30(1), 2-11. DOI: [10.1080/15528030.2017.1365040](https://doi.org/10.1080/15528030.2017.1365040)
- Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32. DOI: [10.1353/sor.2004.0045](https://doi.org/10.1353/sor.2004.0045)

Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178-1191. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1178>

Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59(3), 425-451. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00255.x>

Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., & Hutsol, K. V. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii vyznachennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [The diagnostic tools of personality narrative competence determination]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu – Technologies of intellect development, Vol. 5, 1(29)*. DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2021.5.1.10> (in Ukrainian).

Davis, D. E., DeBlaere, C., Brubaker, K., Owen, J., Jordan, T. A., II, Hook, J. N., et al. (2016). Microaggressions and perceptions of cultural humility in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 94, 483-493. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcad.12107>

Gwozdziwycz, N., & Mehl-Madrona, L. (2013). Meta-analysis of the use of Narrative Exposure Therapy for the effects of trauma among refugee populations. *The Permanente Journal*, 17(1), 70-76. DOI: 10.7812/TPP/12-058

Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell. DOI: 10.1002/9781444305920.fmatter

Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., & Rapport, L. J. (2014). Brief narrative exposure therapy for posttraumatic stress in Iraqi refugees: A preliminary randomized clinical trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 314-322. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.21922>

Neuner, F., Elbert, T., & Schauer, M. (2020). Narrative exposure therapy for PTSD. In L. F. Bufka, C. V. Wright, & R. W. Halfond (Eds.), *Casebook to the APA Clinical Practice Guideline for the treatment of PTSD* (pp. 187-205). American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000196-009>

Neuner, F., Schauer, M., Klaschik, C., Karunakara, U., & Elbert, T. (2004). A Comparison of Narrative Exposure Therapy, Supportive Counseling, and Psychoeducation for Treating Posttraumatic Stress Disorder in an African Refugee Settlement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(4), 579-587. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.579>

Nickerson, A., Bryant, R. A., Silove, D., & Steel, Z. (2011). A Critical Review of Psychological Treatments of Posttraumatic Stress Disorder in Refugees. *Clinical Psychology Review, 31*, 399-417. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.10.004>

Robjant, K., & Fazel, M. (2010). The emerging evidence for narrative exposure therapy: A review. *Clinical psychology review, 30*(8), 1030-1039. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.07.004>

Rudnyts'ka, S. YU. (2023). Protsesual'no-zmistova model' rozvytku zhytlyevoyi kompetentnosti osobystosti. [Procedural-semantic model of the development of life competence of personality]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu. – Technologies of intellect development, Vol 7, 1* (33). DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2023.7.1.5> (in Ukrainian).

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI: 10.2760/922681

Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.

Schauer, M., Elbert, T., & Neuner, F. (2017). Narrative exposure therapy for children and adolescents (KIDNET). *Evidence-Based Treatments for Trauma Related Disorders in Children and Adolescents* (pp.227-250) DOI: 10.1007/978-3-319-46138-0_11

Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders* (2nd rev. and expanded ed.). Hogrefe Publishing.

Schmid, W. (2010) *Narratologie*. Berlin: De Gruyter. DOI: <https://doi.org/10.1515/9783110226324.bm>

Stenmark, H., Catani, C., Neuner, F., Elbert, T., & Holen, A. (2013). Treating PTSD in refugees and asylum seekers within the general health care system: A randomized controlled multicenter study. *Behaviour Research and Therapy*, 51(10), 641-647. DOI: 10.1016/j.brat.2013.07.002

Tohme, P., Grey, I., El-Tawil, M. T., El Maouch, M., & Abi-Habib, R. (2024). Prevalence and correlates of mental health difficulties following the beirut port explosion: The roles of mentalizing and resilience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(1), 30-38. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001328>

White, M. (2011). *Narrative practice: Continuing the conversations*. (D. Denborough, Ed.). W W Norton & Co.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (c) 2024 Rudnytska Svitlana Рудницька Світлана Юріївна

Отримано: 15.09.2024

Відрецензовано: 10.10.2024

Опубліковано: 21.10.2024

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.2.4>