



УДК 159.923.2

**Mental Resources of Personality in the Psychological-Hermeneutic
Paradigm**

**Ментальні ресурси особистості в психолого-герменевтичній
парадигмі**

Natalia Chepeleva

The full member of the NAES of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Chief Researcher of the Cognitive Psychology Laboratory G.S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine

Наталія Чепелева

Дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

E-mail: chepelevan@gmail.com

ORCID iD 0000-0002-2085-4148

*G.S. Kostiyk Institute of Psychology
of the NAES of Ukraine*

2, Pankivska str., Kyiv, 01033

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Паньківська, 2, Київ, 0103

Abstract. The article is devoted to the theoretical conceptualization of personal mental resources within the framework of the psychological-hermeneutic paradigm in the context of full-scale war and increasing social uncertainty. The contemporary sociocultural context foregrounds the problem of preserving the psychological integrity, resilience, and subjectness of adults who are capable of

comprehending, interpreting, and integrating traumatic experience. The article substantiates the need to expand the traditional resource-based approach, which predominantly interprets resources as relatively stable reserves or tools for coping with stress, and to align it with meaning-making and narrative processes.

Based on the analysis of the Conservation of Resources theory and contemporary narrative and hermeneutic concepts, mental resources are defined as dynamic sense-cognitive formations that emerge in the process of interpreting experience and narratively constructing one's life story. It is demonstrated that within the psychological-hermeneutic paradigm, resourcefulness has a relative and contextually determined character: what functions as a resource in one situation may lose its supportive function in another.

A structural-dynamic model of mental resources is proposed, functioning within the cycle «situation → interpretation → narrative → sense-making → sense transformation → action». The structure of mental resources includes cognitive-interpretative, sense-making, reflective, and narrative-integrative components. It is argued that sense performs the function of a meta-resource that organizes the individual's resource system, determines the hierarchy and conditions for mobilizing other resources, and enables the transformation of traumatic experience into developmental potential.

It is shown that narrative serves not only as a form of representing experience but also as a mechanism for activating mental resources and restoring sense integrity. The article substantiates the possibility of operationalizing mental resources through narrative indicators, including modes of event interpretation, sense-dominant themes, the image of the Self in the narrative, future models, and strategies for explaining difficulties. It is concluded that the psychological-hermeneutic approach provides methodological grounds for the empirical study of mental resources through the analysis of personal narratives.



Prospects for further research involve the development of operationalized models of mental resources and their empirical verification in crisis and traumatic social contexts.

Keywords: mental resources; psychological-hermeneutic paradigm; sense-making; narrative; sense as a meta-resource; structural-dynamic model of resources; resource-based approach; war.

Анотація. Стаття присвячена теоретичній концептуалізації ментальних ресурсів особистості в межах психолого-герменевтичної парадигми в умовах повномасштабної війни та зростання соціальної невизначеності. Сучасний соціокультурний контекст висуває на перший план проблему збереження психологічної цілісності, стійкості та суб'єктності дорослої людини, здатної осмислювати, інтерпретувати та інтегрувати травматичний досвід. У статті обґрунтовується необхідність розширення традиційного ресурсного підходу, який здебільшого інтерпретує ресурси як відносно стабільні запаси або інструменти подолання стресу, та його узгодження зі смислотворчими й наративними процесами.

На основі аналізу теорії збереження ресурсів сучасних наративних і герменевтичних концепцій ментальні ресурси визначаються як динамічні смислово-когнітивні утворення, що формуються в процесі інтерпретації досвіду та наративного конструювання життєвої історії. Показано, що в межах психолого-герменевтичної парадигми ресурсність має релятивний і контекстуально зумовлений характер: те, що виступає ресурсом в одній ситуації, може втрачати підтримувальну функцію в іншій.

Запропоновано структурно-динамічну модель ментальних ресурсів, що функціонує у циклі «ситуація → інтерпретація → наратив → осмислення → смислова трансформація → дія». У структурі ментальних ресурсів виокремлено когнітивно-інтерпретаційний, смислотворчий, рефлексивний і наративно-інтегративний компоненти. Обґрунтовано, що смисл виконує



функцію метаресурсу, який організує ресурсну систему особистості, визначає ієрархію та умови мобілізації інших ресурсів і забезпечує перетворення травматичного досвіду на потенціал розвитку.

Показано, що наратив виступає не лише формою репрезентації досвіду, а й механізмом актуалізації ментальних ресурсів та відновлення смислової цілісності. У статті обґрунтовується можливість операціоналізації ментальних ресурсів через наративні показники: способи інтерпретації подій, смислові домінанти, образ «Я» у наративі, моделі майбутнього та стратегії пояснення труднощів. Зроблено висновок, що психолого-герменевтичний підхід створює методологічні підстави для емпіричного дослідження ментальних ресурсів через аналіз особистісних наративів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням операціоналізованих моделей ментальних ресурсів та їх емпіричною верифікацією в умовах кризових і травматичних соціальних контекстів.

Ключові слова: ментальні ресурси; психолого-герменевтична парадигма; смислотворення; наратив; смисл як метаресурс;; структурно-динамічна модель ресурсів; ресурсний підхід; війна.

Вступ. Сучасний соціокультурний контекст, пов'язаний з повномасштабною війною, характеризується високим рівнем невизначеності, кризовості та екзистенційних викликів. Це висуває на перший план проблему зміцнення ментального здоров'я, стійкості та витривалості громадян в складні для країни часи. У ситуаціях тривалого стресу, соціальної турбулентності та травматичного досвіду особливої значущості набувають не лише адаптаційні або поведінкові механізми подолання, а й здатність особистості до осмислення, інтерпретації та інтеграції пережитого досвіду. У цьому контексті поняття ментальних ресурсів постає як перспективна, проте методологічно недостатньо узгоджена категорія сучасної психології.



Повномасштабна війна висунула принципово нові вимоги до розвитку ментальних ресурсів дорослої людини як суб'єкта власного життя, що відповідає за наслідки реалізації самостійних рішень в кризових умовах, вибудовує продуктивні ментальні моделі мінливого світу та поведінкові стратегії в кризових ситуаціях невизначеності, коли життєві орієнтири не зумовлюються винятково попереднім досвідом, а формуються як результат осмислення та переосмислення нових викликів.

Особливої актуальності проблема ментальних ресурсів набуває в українському контексті, де нагальною стає психологічне осмислення наслідків колективних та індивідуальних травм, пов'язаних з війною, соціальними втратами та необхідністю трансформації життєвих перспектив. У цих умовах зростає потреба в таких теоретичних моделях, які дозволяють аналізувати не лише рівень адаптації, а й процеси осмислення, переосмислення та інтеграції складного життєвого досвіду з метою забезпечення життєстійкості та здатності до особистісного розвитку українців, незважаючи на складні життєві обставини.

У сучасній психології поняття ментальних ресурсів особистості використовується для позначення внутрішніх психічних можливостей суб'єкта, що забезпечують осмислення досвіду, регуляцію діяльності, адаптацію до складних життєвих умов та збереження психологічної цілісності. Інакше кажучи, найбільша необхідність в мобілізації ресурсів виникає і складних травмівних ситуаціях, насамперед пов'язаних з неможливістю прогнозувати їх розвиток, тобто в ситуаціях невизначеності.

Ресурсний підхід у психології представлений широким спектром концепцій, у межах яких ресурси визначаються як внутрішні й зовнішні чинники, що забезпечують успішне функціонування особистості. Більшість дослідників розглядають ресурс як значимий чинник особистісного розвитку, життєвих досягнень, ефективної саморегуляції, протистояння викликам та негативним викликам зовнішніх обставин. Зокрема, теорія збереження



ресурсів С. Гобфолла розглядає ресурси як ключові чинники психологічної стійкості, втрата або загроза втрати яких зумовлює стрес (Hobfoll, 1989). Ресурси також розглядаються як об'єкти, стани та характеристики, що зменшують вплив стресу або сприяють його подоланню (Hobfoll, 2018). У цьому контексті ментальні ресурси можуть бути інтерпретовані як внутрішні психологічні активи, що забезпечують відчуття контролю та семантичної визначеності. Подібні ідеї розвиваються й у когнітивно-транзакційній теорії стресу, де ключовим є процес когнітивної оцінки ситуації та власних можливостей її подолання, в яких реалізуються особистісні ресурси (Lazarus & Folkman, 1984).

Зростає увага сучасних українських дослідників до проблеми психологічних ресурсів, зокрема, їх ролі в забезпеченні психологічної стійкості населення під час повномасштабної війни, підкреслюючи вагу таких ресурсів, як оптимізм, самоефективність і емоційна саморегуляція (Zlobina, 2024), а також потребу узгоджувати різні теоретичні підходи до поняття «ресурсів» у міждисциплінарному полі (Yermakova, 2015; Zlobina, 2024; Kozak, 2020; Sergienko, 2011; Kokun, 2025). Аналізуються проблеми ролі ресурсів у забезпеченні життєстійкості особистості (Kokun, 2021), становленню її життєвої компетентності (Hutsol, 2023), розвитку творчих ресурсів у травмічних обставинах (Panasenko, 2023). Загалом аналіз наукових джерел свідчить, що до ресурсів можна віднести все те, що дозволяє ефективно розв'язувати певні життєві задачі (адаптації, саморегуляції, розуміння окремих життєвих ситуацій, інтеграції в соціокультурний простір тощо).

Разом із тим, у межах зазначених вище підходів ресурси здебільшого постають як відносно стабільні «запаси» або інструменти, що можуть бути активовані у складних ситуаціях. Подібна логіка недостатньо враховує динамічний, контекстуально залежний і смислово опосередкований характер психічного функціонування. Саме тому виникає потреба в розрізненні психічних і ментальних ресурсів. Останні доцільно розглядати як такі, що



великою мірою зумовлюються ментальним досвідом особистості і постають як динамічні смислово-когнітивні утворення, котрі актуалізуються залежно від життєвого контексту. Інакше кажучи, ментальні ресурси організують життєдіяльність особистості, забезпечують інтелектуальний контроль і опосередковують взаємодію суб'єкта зі світом.

Отже у психологічних дослідженнях ресурси традиційно розглядаються як чинники адаптації та подолання стресу (Hobfoll, 1989; Lazarus & Folkman, 1984). Водночас інструментально-функціональне розуміння ресурсів не дозволяє повною мірою пояснити роль смислотворення та інтерпретації досвіду в забезпеченні психологічної стійкості особистості.

Водночас у межах психолого-герменевтичної парадигми особистість постає як активний суб'єкт розуміння та інтерпретації власного життєвого досвіду, що постійно вибудовує смисли власного досвіду. У цьому підході психічні явища постають не як ізольовані процеси, а як смислові структури, вкорінені в життєвому світі суб'єкта (Ricoeur, 1984; Bruner, 1991; Ratner & Hui, 2023; Slife & Christensen, 2023; Wagoner & Valsiner, 2023). Ментальні ресурси в цій парадигмі доцільно розглядати як смислово-інтерпретаційні можливості, що забезпечують інтеграцію досвіду та підтримку життєвої цілісності в умовах кризових викликів.

Крім того, психолого-герменевтичний підхід дозволяє концептуалізувати ментальні ресурси не як фіксований набір характеристик, а як динамічні утворення, пов'язані з наративною організацією досвіду, рефлексією та смислотворенням (McAdams, 2001; Frankl, 2006; Syed & McLean, 2022). Саме через наратив особистість відновлює порушену смислову цілісність та актуалізує власні ресурси (Chepeleva, Rudnytska, & Hutsol, (2020). Отже у межах психолого-герменевтичної парадигми центральним стає питання не лише «що є ресурсом», а як саме суб'єкт надає досвіду значення, інтегрує його в наратив та перетворює на підґрунтя для дії. Таке розуміння ресурсу дозволяє акцентувати увагу саме на проблемі сприяння розвитку



суб'єктності особистості, здатності виступати автором власного життя, власної долі.

Мета статті – запропонувати концептуалізацію ментальних ресурсів у психолого-герменевтичній парадигмі, узгодивши ресурсний підхід зі смислотворенням та нарративною організацією досвіду.

Дотримання етичних стандартів. Запропоноване дослідження є теоретичним та не передбачало залучення учасників та проведення емпіричних процедур.

Виклад основного матеріалу.

Психолого-герменевтична парадигма зміщує фокус на інтерпретацію: досвід стає «реальністю» для суб'єкта через нарративне конструювання та культурні схеми смислу (Bruner, 1991; Ricoeur, 1984). У цьому контексті ментальні ресурси доцільно визначати як сукупність психічних утворень і процесів, що забезпечують смислове означування подій; інтеграцію досвіду в цілісну життєву історію засобами породження нарративу; метакогнітивний контроль і рефлексивну дистанцію; здатність перетворювати інтерпретації на дію (зокрема, через життєву компетентність та життєтворення).

Отже психолого-герменевтична парадигма ґрунтується на ідеї розуміння як фундаментальної форми психічної активності людини. Особистість у цій перспективі розглядається не лише як носій психічних властивостей, а як активний інтерпретатор власного життєвого досвіду. Психічні явища постають не як ізольовані процеси, а як смислові структури, занурені в життєвий світ суб'єкта. З позицій цієї парадигми ресурси не є наперед заданими характеристиками, а набувають статусу ресурсу лише в процесі осмислення конкретної життєвої ситуації. Те, що в одному контексті може виступати як ресурс, в іншому може втрачати свою підтримувальну функцію. Таким чином, ресурсність має релятивний і динамічний характер.



Зазначимо, що в багатьох сучасних дослідженнях поняття ментальних ресурсів вже розглядається не як статичні або фіксовані характеристики особистості, а як динамічні процеси, що формуються через осмислення та реконструкцію життєвого досвіду. Такий підхід дозволяє інтегрувати когнітивні, емоційні та смислові аспекти психічного життя людини, підкреслюючи її активну роль у саморозвитку та адаптації до соціального середовища (Єрмакова, 2015; Козак, 2020; Сергієнко, 2011; Bandura, 1997; Bruner, 1990; Bruner, 1991; Gergen, 1994; Lazarus & Folkman, 1984; Mahoney, 1991; McAdams, 2001).

Особливе місце в психолого-герменевтичній парадигмі посідає наратив. Саме в наративному просторі відбувається інтеграція досвіду, поєднання минулого, теперішнього й майбутнього, а також реконструкція смислів, порушених унаслідок кризових або травматичних подій. Життєвий наратив виступає не лише формою репрезентації досвіду, а й механізмом актуалізації ментальних ресурсів. Паралельно розвиваються моделі смислотворення як механізму ресурсного відновлення після травми. Тобто невідповідність між життєвими переконаннями/цілями та оцінкою події запускає смислотворчі зусилля, які можуть зменшувати дистрес і сприяти адаптації. Емпіричні дані на матеріалі посттравматичних наративів підтверджують, що смислотворення в розповідях пов'язане з посттравматичним зростанням, а «здатність знаходити сенс» може виступати окремим психологічним ресурсом (Mengin et al., 2025; Park & Wilt, 2024).

У клініко-психологічному полі набуває ваги аналіз наративної інтеграції та зв'язності. Зокрема, деякі дослідники розглядають як травматичний досвід може фрагментувати особисті наративи й знижувати їх зв'язність, і пропонує метакогнітивну рамку для розуміння того, як наративи еволюціонують і інтегруються (Wieserapre, Smith, Muth, & Faith, 2025). Для психолого-герменевтичної парадигми ці результати важливі тим, що «ресурсність» постає не тільки як зміст (які цінності/цілі), а й як форма (наскільки досвід



може бути розказаний, пояснений і включений у життєву історію). Інакше кажучи, ментальні ресурси – це результат постійного смислового конструювання реальності, а не стала властивість. А. Бандура тлумачить саморегуляцію і самоефективність як динамічні ментальні ресурси, що формуються в процесі досвіду та рефлексії (Bandura, 1997), тобто тут підкреслюється процес конструювання ресурсів через взаємодію людини з власним досвідом та рефлексією.

Таким чином, ментальні ресурси в психолого-герменевтичній парадигмі доцільно розуміти як динамічну систему смислових, наративних, метакогнітивних і поведінкових засобів, що забезпечують перехід від сприймання ситуації до її інтерпретації, осмислення та смислової трансформації через породження відповідних наративів та практичної дії.

Структурно вони включають кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивно-інтерпретаційний компонент забезпечує здатність аналізувати події та будувати пояснювальні схеми. Смыслотворчий компонент пов'язаний із наданням подіям особистісної значущості. Рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення власних переживань і позицій. Наративно-інтегративний компонент відповідає за включення окремих подій у цілісну життєву історію.

Отже, з нашої точки зору, в межах психолого-герменевтичної парадигми провідну роль у розвитку та функціонуванні ментальних ресурсів відіграє смисл, виступаючи метаресурсом, що організує усю ресурсну систему особистості. Саме смисл координує ментальні ресурси, задає їхню ієрархію, визначає умови їх мобілізації та забезпечує перетворення втрат і травматичного досвіду в потенціал розвитку, тобто здатність діяти осмислено в складних життєвих ситуаціях

Можна припустити, що смислові ресурси становлять ядро ресурсної моделі особистості, визначаючи не лише інтерпретацію життєвих подій, а й

напряма використання інших психологічних ресурсів. Їх актуалізація забезпечує перехід від переживання досвіду до його інтеграції в життєву історію та трансформації у свідомий вибір і дію. Тобто в наративно-герменевтичному підході смисл постає як динамічний процес смислотворення, що відбувається через інтерпретацію власного досвіду. Саме тут смисл як метаресурс проявляється найповніше – не як «даність», а як результат активної роботи особистості з власною історією життя.

До структури ментальних ресурсів можна віднести когнітивно-інтерпретаційний, смислотворчий, рефлексивний і наративно-інтегративний компоненти, що узгоджується з ресурсним підходом у психології особистості та наративно-герменевтичною традицією аналізу досвіду (Bruner, 1991; Ricoeur, 1984). Їх функціонування забезпечує психологічну стійкість, життєву компетентність і здатність особистості зберігати цілісність у ситуаціях життєвих викликів. Функціонування зазначених компонентів забезпечує психологічну стійкість, життєву компетентність та здатність особистості зберігати смислову й ідентичнісну цілісність у ситуаціях життєвих викликів, що підтверджується дослідженнями смислу, життєстійкості та наративної організації досвіду (Hobfoll, 2001; Bruner, 1990; Ricoeur, 1984; Gallagher & Varga, 2022).

Таким чином, ментальні ресурси включають:

- Смилові ресурси, тобто базові переконання, цілі, цінності та відчуття осмисленості, які задають горизонти інтерпретації (Ricoeur, 1984) та забезпечують цілісність усієї ресурсної системи особистості.

- Наративні ресурси як здатність вибудовувати зв'язні оповіді про досвід, що підтримує ідентичність і життєві рішення (Bruner, 1991; Adler et al., 2022; Bauer & McAdams, 2022; Fivush et al., 2023), інтеграцію особистого досвіду та здатність поєднувати минуле сучасне і майбутнє в певну смислову цілісність.



● **Метакогнітивні ресурси:** рефлексивна дистанція, здатність утримувати суперечності та працювати з «непрозорістю» досвіду. Саме вони забезпечують постановку актуальних життєвих задач завдяки аналізу та осмисленню наявного особистого та соціокультурного досвіду, створюючи певне герменевтичне коло, тобто повернення до ситуації з новими запитаннями й смислами (Wiesepape et al., 2025).

● **Ресурси дії:** копінг-стратегії, саморегуляція, самоефективність і оптимізм як «мости» від смислу до практики (Bandura, 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Zlobina, 2024; Moreno-Montero et al., 2024). Інакше кажучи ці ресурси забезпечують роз'язання нагальних життєвих задач, поставлених в результаті інтерпретації, осмислення та рефлексії набутого досвіду.

До функцій ментальних ресурсів слід віднести:

- Ефективне подолання складних життєвих ситуацій та загрозливих обставин, адаптацію до травмівних стресових ситуацій (Taylor & Brown, 1988 Hobfoll, 2018).

- Підвищення рівня розуміння ситуації, здатність до її аналізу як передумови самостійної постановки задач, спрямованих на подолання труднощів.

- Гнучкість системи ментальних ресурсів завдяки їх смисловій узгодженості. Це дозволяє людині використовувати різноманітні ресурси залежно від типу ситуації та власної ресурсної системи. Інакше кажучи, особистість має можливість постійно перегруповувати ресурси залежно від ситуації і поставленої смислової задачі. В складних життєвих обставинах, до яких, зокрема належить ситуація повномасштабної війни, постійно змінюється життєвий і ситуаційний контексти, надаючи можливість людині ефективніше діяти в конкретних умовах, розв'язуючи нагальні смислові і життєві завдання.

Таким чином, у межах наративно-герменевтичної моделі ментальні ресурси особистості можуть бути визначені як динамічні смислово-когнітивні

утворення, що формуються та актуалізуються в процесі інтерпретації досвіду й нарративного конструювання життєвої історії. Це створює методологічні підстави для емпіричного вивчення ментальних ресурсів через аналіз особистісних нарративів, смислових опор і стратегій ресурсного переосмислення життєвих подій.

Висновки.

Дослідження здійснено в межах нарративно-герменевтичного підходу, відповідно до якого нарратив розглядається як форма смислотворення, а прихований смисл – як інтерпретаційна схема, що виконує ресурсну функцію. У цьому контексті ментальні ресурси постають одночасно як результат і умова герменевтичного осмислення досвіду, що забезпечує збереження цілісності життєвого світу та підтримку суб'єктності особистості в умовах невизначеності.

Аналіз наукових публікацій свідчить, що ресурсний підхід найчастіше реалізується в межах функціонально-прагматичної логіки, де ресурси розглядаються як сукупність індивідуальних характеристик або умов, що забезпечують ефективне подолання складних життєвих ситуацій. Водночас смислові, інтерпретаційні та нарративні аспекти ресурсності залишаються недостатньо концептуалізованими. Це зумовлює необхідність звернення до психолого-герменевтичної парадигми, у межах якої центральним є розуміння особистості як суб'єкта інтерпретації власного досвіду.

Обґрунтовано доцільність застосування нарративного аналізу як методологічно адекватного інструменту вивчення ментальних ресурсів. Їх операціоналізацію запропоновано здійснювати через систему нарративних показників: способи інтерпретації подій, смислові домінанти, образ «Я» в нарративі, стратегії пояснення труднощів і конструювання майбутнього. Такий підхід дає змогу фіксувати не лише наявність ресурсів, а й їхню динаміку, трансформації та контекстуальну зумовленість.



Ментальні ресурси доцільно розглядати як інтегративні утворення, пов'язані з особливостями осмислення реальності, інтерпретації подій та побудови цілісного життєвого досвіду. Вони не зводяться до окремих когнітивних або емоційних процесів, а формуються в просторі культури, мови та особистісного смислу. У цьому сенсі ментальні ресурси тісно пов'язані з процесами смислотворення, рефлексії та наративної організації досвіду.

Запропонований психолого-герменевтичний підхід дозволяє розширити розуміння ментальних ресурсів особистості, вийшовши за межі їх суто інструментального трактування. Ментальні ресурси постають як динамічні смислові утворення, що формуються в процесі інтерпретації життєвого досвіду та забезпечують психологічну стійкість і життєву компетентність особистості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розроблення операціоналізованих моделей ментальних ресурсів і вивчення їх ролі в умовах кризових і травматичних соціальних контекстів.

Конфлікт інтересів

Авторка заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Застосування штучного інтелекту

Під час підготовки рукопису використовувався ChatGPT OpenAI (GPT-5.2) виключно для пошуку та перекладу іншомовних першоджерел. Авторка несе повну відповідальність за зміст рукопису.

References

Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., McLean, K. C., Pasupathi, M., & Syed, M. (2022). Narrative identity: The psychological and cultural construction of self. *American Psychologist*, 77(2), 175–189. <https://doi.org/10.1037/amp0000893>

Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2022). Eudaimonic growth: Narrative growth goals predict increases in ego development and subjective well-being over time.



Journal of Personality and Social Psychology, 123(1), 229–250.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000389>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.84.2.191>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>

Chepeleva, N. V., Rudnytska, S. Yu., & Hutsol, K. V. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy ta strukturno-zmistovi skladovi prohramy treningu naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations and structural-content components of a narrative competence training program]. *Aktualni problemy psykholohii*, 113–131.

Hutsol, K. V. (2023). Naratyvni koordynaty rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti [Narrative coordinates of the development of personal life competence]. *Aktualni problemy psykholohii*, 2(14), 60–75.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.

Gergen, K. J. (1994). *Realities and relationships: Soundings in social construction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gallagher, S., & Varga, S. (2022). Situating the self in narrativity: Embodied, social, and cultural dimensions. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(3), 591–610. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09754-1>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Hobfoll, S. E. (2018). Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York, NY: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0115-6>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

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. (2023). The empirical structure of narrative identity: The initial big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(5), 1099–1121. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247>

Kokun, O. M. (2021). Zhyttiistiikist yak napriam suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Hardiness as a direction of modern psychological research]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5(21), 68–88.

Kokun, O. (2025). *Analysis of the concept of psychological resources and their negative consequences for socially engaged professionals during war [Psykholohichni resursy fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii pid chas viiny: analiz poniattia ta nehatyvni naslidky]*. G.S. Kostiuk Institute of Psychology repository.

Kozak, V. O. (2020). Meaning resources of personality under social uncertainty. Lviv: Ivan Franko National University of Lviv.

Moreno-Montero, E., Ferradás, M. D. M., & Freire, C. (2024). Personal resources for psychological well-being in university students: The roles of psychological capital and coping strategies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2686–2701. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177>

Mengin, A. C., et al. (2024). Efficacy of the My Health Too online cognitive behavioral therapy program for healthcare workers during the COVID-19 pandemic:



A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 36, 100736.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100736>

Panasenko, N. M. (2023). Rozvytok tvorchykh resursiv osobystosti u period viiny: vyklyky ta mozhlyvosti [Development of personal creative resources during wartime: Challenges and opportunities]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5(23), 102–112.

Park, C. L., & Wilt, J. (2024). Meaning making coping and post-traumatic growth following trauma: Current knowledge and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 55, Article 101743.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101743>

Ratner, K. G., & Hui, C. M. (2023). Cultural psychology and the hermeneutic tradition: Toward a dialogical approach. *Perspectives on Psychological Science*, 18(2), 456–473. <https://doi.org/10.1177/17456916221098652>

Ricoeur, P. (1984). *Time and narrative* (Vol. 1). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Sergienko, I. H. (2011). *Psychology of the subject: Structural-dynamic approach*. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine.

Slife, B. D., & Christensen, T. R. (2023). Hermeneutic realism: A theoretical groundwork for mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 17(1), 71–88. <https://doi.org/10.1177/15586898221079036>

Syed, M., & McLean, K. C. (2022). Master narrative methodology: A framework for analysis and application. *Journal of Research on Adolescence*, 32(1), 148–162. <https://doi.org/10.1111/jora.12711>

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.

Wagoner, B., & Valsiner, J. (2023). Making sense of experience through the cultural affordances of meaning. *Culture & Psychology*, 29(1), 3–21.
<https://doi.org/10.1177/1354067X221106688>



Yermakova, I. D. (2015). Psychological resources of personality in overcoming life difficulties. Kharkiv: H. S. Skovoroda KhNPU.

Zlobina, O. (2024). Trends in changes of national-civic identity during wartime: Narrative analysis. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 3, 5–24.
<https://doi.org/10.15407/sociology2024.03.005>

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

Авторське право (с) 2026 Chereleva Natalia Чепелева Наталія Василівна

Отримано: 13.02.2026

Відрецензовано: 23.03.2026

Опубліковано: 20.05.2026

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1>