

УДК 159'923'2

**Procedural-semantic model of the development of life competence of  
personality**

**Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності  
особистості**

**Rudnytska Svitlana**

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

**Рудницька Світлана Юріївна**

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

ORCID iD 0000-0002-0141-6337

E-mail: [rudnsvit@gmail.com](mailto:rudnsvit@gmail.com)

**Abstract.** The article presents a procedural-semantic model of the development of life competence of personality and characterizes its main components: the level of complexity of life's problematic situations, the degree of understanding of a life problem by personality, types of life tasks and the way they are set by personality, strategies for forming the image of desired result, principal semantic resources of personality.

The author proves that features of the course of cognitive and metacognitive processes of personality cause different configurations of semantic resources of personality, which in turn determines main dimensions of the development of life competence of personality: routine-selective, adaptive, innovative. It is demonstrated that the presence of only pre-semantic resources in personality determines the routine-selective dimension of the development of its life competence, within which borders personality is able to act efficiently only in basic level's life situations; understanding of life problems by personality does not take place here; life tasks are set from the outside, determined, and accepted. While forming the image of desired result, personality focuses on past experience. Formation's level of semantic resources of personality determines the adaptive

dimension of the development of its life competence: a person is able to act efficiently in crisis situations, is aware of life problems, its life tasks are not only accepted from the outside, but also self-determined by personality, and are of undetermined probabilistic nature. While forming the image of desired result, personality is guided by actual situational conditions. The development of metasemantic resources in personality determines the innovative dimension of the development of its life competence: a person is capable to make an existential choice, reflects life problems, independently sets life tasks that are creative in its nature. The decisive strategy for forming the image of desired result is a temporal consistency, integration of retrospective, current and prospective time plans.

The proposed procedural-semantic model of the development of life competence of personality can serve as a conceptual basis for development of psychological practices and technologies of psychological support of vulnerable population categories during martial law and post-war reconstruction of Ukraine.

**Keywords:** personality, life competence, development, life situation, life problem, reflection, life task, image of result, semantic resources of personality.

**Анотація.** У статті представлено процесуально-сміслову модель розвитку життєвої компетентності особистості та схарактеризовано її основні компоненти: рівень складності життєвих проблемних ситуацій, ступінь осмислення особистістю життєвої проблеми, типи життєвих задач та спосіб їх постановки особистістю, стратегії формування образу бажаного результату, провідні смислові ресурси особистості.

Обґрунтовано, що особливості перебігу когнітивних і метакогнітивних процесів особистості зумовлюють різні конфігурації її смислових ресурсів (передсміслові, смислові та метасміслові), що, у свою чергу, детермінує основні виміри розвитку життєвої компетентності особистості: рутинно-селективний, адаптаційний, інноваційний.

Визначено, що наявність в особистості лише передсміслових ресурсів зумовлює рутинно-селективний вимір розвитку її життєвої компетентності, у

межах якого людина здатна продуктивно діяти лише в життєвих ситуаціях базового рівня; осмислення життєвих проблем особистістю тут не відбувається; життєві задачі поставлені ззовні, детерміновані, прийняті. При формуванні образу бажаного результату людина орієнтується на минулий досвід.

Сформованість смислових ресурсів особистості визначає адаптаційний вимір розвитку її життєвої компетентності: людина здатна ефективно діяти в кризових ситуаціях; усвідомлює життєві проблеми; її життєві задачі вже не тільки прийняті ззовні, а й власно до визначені особистістю, мають недетермінований імовірнісний характер. Формуючи образ бажаного результату, особистість керується актуальними ситуативними умовами.

Розвиненість в особистості метасмислових ресурсів зумовлює інноваційний вимір розвитку її життєвої компетентності: людина здатна до екзистенційного вибору; рефлексує життєві проблеми; самостійно ставить життєві задачі, які мають творчий характер. Визначальною стратегією формування образу бажаного результату постає часова узгодженість, інтеграція ретроспективних, актуальних і проспективних часових планів.

Запропонована процесуально-смислова модель розвитку життєвої компетентності особистості може слугувати концептуальною основою для розробки психологічних практик і технологій психологічного супроводу вразливих категорій населення під час воєнного стану та післявоєнного відновлення України.

**Ключові слова:** особистість, життєва компетентність, розвиток, життєва ситуація, життєва проблема, рефлексія, життєва задача, образ результату, смислові ресурси особистості.

**Вступ.** На тлі глобальних трансформацій соціального та економічного ландшафту сучасності, світ не встигає прийти до тями від драматичних потрясінь, зумовлених епідеміями та пандеміями, терористичними актами, військовими конфліктами, стихійними катаклізмами, техногенними

катастрофами, унаслідок чого інформаційне суспільство формує принципово нові вимоги та критерії розвитку суб'єктності – особистість III тисячоліття має бути життєздатною та конкурентоспроможною за умов невизначеності, ризиків, соціальної напруги та мобільності; здатною формувати ефективні системи внутрішньої детермінації життєздійснення; створювати продуктивні ментальні моделі світу; опанувувати власну поведінку в ситуаціях, коли нові життєві вибори не зумовлюються попереднім досвідом, а експлікуються із «стихії» актуальних дискурсивних контекстів; розв'язувати не лише нагальні соціальні завдання, а й ініціювати та самостійно здійснювати постановку власних життєвих завдань як задач на саморозвиток, самоменеджмент, самопроекування впродовж життя (lifespan development).

У цьому контексті, в травні 2018 року Рада Європейського Союзу запропонувала рекомендації щодо визначення фундаментальних компетентностей, необхідних особистості для адаптації в сучасному мінливому світі, згідно яких JRC у співпраці з Департаментом Комісії з питань освіти, молоді, спорту та культури (ЕАС) було розроблено еталонну модель LifeComp як концептуальну основу для визначення спільного розуміння ключових життєвих компетентностей: особистої, соціальної та метанавчальної (A. Sala, Y. Punie, V. Garkov, M. Cabrera Giraldez, 2020).

Згідно цієї моделі LifeComp включає компетентності особистості, які визначено фундаментальними для досягнення життєвої реалізації людини та задоволення її основних життєвих потреб; саморозвитку та комунікацій з іншими; навчання вчитися та залишатися працездатною, що також є необхідними для соціальної інтеграції та громадянської участі в житті суспільства. Так, LifeComp об'єднує дев'ять компетентностей, організованих за трьома сферами: особистій (саморегуляція, гнучкість і добробут), соціальній (емпатія, спілкування та співпраця) та «навчанням вчитися» (розвиток мислення, критичне мислення та управління навчанням), які людина може отримати у формальній, інформальній та неформальній освіті (A. Sala, Y. Punie, V. Garkov, M. Cabrera Giraldez, 2020).

У результаті опанування зазначених компетентностей особистість формуватиме здатність вибудовувати власне осмислене життя, справлятися з труднощами, розкрити свій динамічний потенціал, регулювати власні емоції, думки та поведінку, бути успішними, рефлексивними, відповідальними соціальними суб'єктами, які здатні навчатися впродовж усього життя (lifetime learning).

На сьогоднішній день в українському суспільстві провідним соціальним чинником, що спричинює необхідність інтенсифікації процесів розвитку життєвої компетентності особистості постає російське військове вторгнення, під час якого спроможність особистості самостійно ставити та розв'язувати нагальні життєві задачі впливає не тільки на ефективність її життєздійснень в кризових умовах, але й на здатність до виживання в принципі.

Проте, незважаючи на високий науковий потенціал досліджень проблеми розвитку життєвої компетентності особистості, у вітчизняній науці існують лише нечисельні приклади її опрацювань (І. Єрмаков, Д. Пузіков, Н. Пустовіт, О. Савченко, Л. Сохань, М. Степаненко, Ю. Швалб, І. Ящук тощо), а аморфність понятійного апарату, неузгодженість синонімії україномовних та іншомовних термінологічних категорій призвели до ситуації, коли зазначене поняття частково заміщується та «перекривається» численними спорідненими категоріями, такими як: самоефективність, життєстійкість, резильєнтність, самотворення, суб'єктність, самопроекування, психологічне благополуччя тощо.

У контексті досліджуваної проблеми, широкі перспективи відкриває психолого-герменевтичний підхід (L.A. Anders, R.N. Norberg, 2004), який становить методологічну базу наших наукових розвідок, та розглядає життєву компетентність як емерджентну здатність особистості, що зумовлює ефективність її соціальної взаємодії в мінливих реаліях сьогодення за рахунок продуктивності постановки та розв'язання нею основних життєвих задач (J.M. Denne, N.L. Thompson, 1991; R.R. Paul, J.S. Erin, 2020; C. Wrosch, 2010).

У руслі цього підходу, зазначена компетентність відрізняється внутрішньою спрямованістю, переходом від особистості, що розвивається «за допомогою» інтерпсихічних факторів до особистості, що самодетермінується, керує власним розвитком, спрямована на досягнення власних цілей, розв'язання соціальних та особистих задач, опанування особистісних смислів (A.S. Bruce, 2018; N. Cantor, J.K. Norem, P.M. Niedenthal, C.A. Langston, A.M. Brower, 1987; N. Cantor, J.K. Norem, C. Langston, S. Zirkel, W. Fleeson, C. Cook-Flannagan, 1991).

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок про надзвичайну актуальність розробки концептуального апарату дослідження зазначеної проблеми, у межах розв'язання якої ми ставимо за мету даної статі схарактеризувати основні компоненти процесуально-сислової моделі життєвої компетентності особистості, що передбачає виокремлення певних вимірів її розвитку.

**Результати аналізу проблеми.** У контексті розв'язання зазначеної проблеми, важливо підкреслити, що саме особливості перебігу когнітивних та метакогнітивних процесів особистості і зумовлюють різні конфігурації її смислових ресурсів (передсмислові, смислові та метасмислові), які, у свою чергу, і детермінують основні виміри розвитку життєвої компетентності особистості: рутинно-селективний, адаптаційний, інноваційний. Зупинимося на їх більш детальній характеристиці.

1. *Рутинно-селективний вимір.* Сформованість в особистості лише передсмислових ресурсів зумовлює рутинно-селективний вимір розвитку її життєвої компетентності. Визначальною ознакою цих ресурсів є слідування «призначеним», заданим ззовні смислам. А основними механізмами процесу конструювання досвіду особистістю, зокрема розвитку в неї життєвої компетентності, є когнітивні операції: структурування і переструктурування елементів досвіду, його стиснення і семантичне зважування (Н.В. Чепелева).

Рівень складності життєвих проблемних ситуацій тут можна визначити як базовий. Він передбачає, що особистість здатна розв'язати задачі лише за

допомогою вже відомих їй алгоритмів. Осмислення життєвої проблеми особистістю ще не експлікується. Її життя детермінується причинами, є відчуженим (не сприймається людиною як «своє власне»), мотивується необхідністю.

Рутинність не вимагає від особистості творчого підходу щодо постановки задач, бо людина тут стикається переважно с типовими життєвими ситуаціями, які часто повторюються. Отже, «програми поведінки» практично вже вироблені, випробувані та «автоматизовані» особистістю. Одночасно, наявність селективного аспекту передбачає опанування людиною певних ключових навичок (розробку плану дій, аналіз інформації тощо) та ініціативи (в окреслених межах). Отже, результативність розв'язання задач тут залежить відповідно від здатності особистості обирати максимально «економічну» та ефективну серед альтернативних, але вже знайомих, асимільованих, «освоєних» людиною, можливостей.

Самостійно ставити власні життєві задачі особистість ще не навчилася. Саме тому вона отримує їх ззовні. У випадку, коли людина вводить їх у власне смислове поле, задачі отримують статус «прийнятих». Вони також відрізняються принциповою детермінованістю: кожна дія (будь-яка альтернативна поведінкова мікростратегія) призводить до одного конкретного, заздалегідь відомого, результату. А формуючи бажаний образ цього результату, особистість спирається на минулий досвід, майже його не реконструюючи.

*2. Адаптаційний вимір.* В особистості крім базових когніцій поступово формуються метакогнітивні процеси, саме завдяки яким і здійснюється регуляція процесуальних та результативних аспектів власної когнітивної активності. Так, згідно концепції М.Л. Смульсон, опановуючи метакогнітивні ресурси, особистість значною мірою й стає «сама Собою» (М. Smulson, 2020).

На її думку, серед метакогнітивних процесів (метакогніцій, метакогнітивних інтеграторів) ключовими постають: інтелектуальна ініціація (здатність до самостійної постановки задач); стратегічність (адекватність усіх

виборів у процесі аналізу виокремленої проблеми); рефлексія (здатність осмислення себе, власних станів, своєї поведінки, власного життєвого досвіду); децентрація (здатність подивитися на проблему з точки зору Іншого) (M. Smulson, 2019; M. Smulson, 2020).

Отже, при сформованості в людини не тільки когнітивних, але й на достатньому рівні саме метакогнітивних механізмів, вона стає здатною продукувати власні смислові особистісні ресурси. У свою чергу, згенерованість смислових ресурсів визначає адаптаційний вимір розвитку її життєвої компетентності.

У межах цього виміру людина спроможна ефективно діяти за кризових суспільних умов та в критичних ситуаціях життя (C.L. Park, 2010). Це зумовлено в першу чергу тим, що життєві задачі тут вже не тільки прийняті особистістю ззовні, а й власно довизначені нею. Довизначення задачі, на думку Н.В. Чепелевої, полягає у привнесенні в задачу особистісного сенсу, що спирається на розуміння та інтерпретацію особистого досвіду і призводить саме до трансформації її смислового простору, спонукаючи людину до саморозвитку (N.V. Chepelyeva, 2019).

Отже, особистість тут вже здатна усвідомлювати життєві проблеми, а її життєві задачі мають, відповідно, недетермінований імовірнісний характер. Імовірнісні життєві задачі ми розуміємо як задачі в умовах ризику, в результаті розв'язання яких можуть бути отримані різні результати, причому вони або заздалегідь відомі, або наперед може бути оцінена ймовірність їх досягнення. Формуючи образ бажаного результату, особистість керується актуальними ситуативними умовами. Адаптивність тут полягає в узгодженості життєвих задач і результатів їх розв'язання.

3. *Інноваційний вимір.* Високий рівень розвиненості в особистості метакогнітивних інтеграторів, призводить до сформованості в неї метасмислових ресурсів, що, у свою чергу, зумовлює інноваційний вимір розвитку її життєвої компетентності. Безумовно, при продукуванні метасмислових ресурсів в особистості максимально задіяні як метакогнітивні,



так і когнітивні процеси, проте провідну роль тут відіграють саме метакогніції, завдяки яким людина стає здатною до екзистенційного вибору, постановки власних «задач на смисл», «задач на втілення потенційного», формування відкритої смислової системи.

Специфікою «задач на смисл» є продукування особистістю вчинків, що характеризуються високим ступенем невизначеності за формою, змістом та результатами, оскільки лише за їх підсумками людина може визначити свій власний потенціал. При постановці задач за умов невизначеності невідомо, які саме результати взагалі можуть бути реальними. Однак зазвичай існують уявлення про певні межі, у яких результати «знаходяться». Крім актуальних ресурсів особистість тут продуктивно використовує й ресурси, що формуються безпосередньо в процесі розв'язання задач. Як зазначає М.Л. Смульсон, когнітивні і метакогнітивні компоненти взаємодіють та в кожний момент часу інтегруються «під задачу», забезпечуючи умови для ампліфікації і перетворення ментальних моделей світу людини (М. Smulson, 2020).

Важливими характеристиками життєвих «задач на смисл» також є їх принципова складність та динамічність. Складність визначається кількістю факторів, які необхідно враховувати людині в процесі їх постановки та розв'язання, а також конкретною конфігурацією їхнього взаємозумовлюючого зв'язку. Ці фактори можуть бути як зовнішніми (економічні, екологічні, демографічні, науково-технічні, політичні, соціокультурні та інші фактори зовнішнього середовища), так і внутрішніми (певні психологічні характеристики суб'єкту, ступень актуальності завдань, їхнє ціннісно-смісловне значення для нього, різні мотиваційні фактори, атрибутивні схеми, міжрівневі регулятори, стратегії життєздійснень, механізми самодетермінації та розвитку особистості тощо). У свою чергу, динамічність завдань пов'язана з високим рівнем нестійкості, непостійності, непередбачуваності зовнішніх та внутрішніх факторів життєвого середовища особистості. Динамічністю

середовища також зумовлюються часові обмеження реалізації людиною певних рішень у процесі розв'язання задачі.

Саме з розв'язанням творчих життєвих задач може бути пов'язане «психологічне експериментування», що реалізується у процесі розвитку життєвої компетентності особистості. Під творчими життєвими задачами ми розуміємо клас задач, які самостійно ставляться особистістю та пов'язані з пошуком та/або реалізацією нею власних невиявлених можливостей. Розв'язання таких задач не обов'язково приводить людину до прямого прагматичного результату; «енергією» такої активності виступають не досягнення певних результатів, цінних на рівні прагматики, а висока особистісна значимість самої діяльності, активності, поведінки. На наш погляд, тут також доречно використовувати поняття «самотрансценденція» (В. Франкл) як інтенціональність, властиву самому буттю людини, його векторність і орієнтацію на «вихід за власні межі».

Постановка творчих задач неадаптивного характеру передбачає суперечливі відносини між актуальними ресурсами особистості та образом бажаного результату, що й постає потенціальним джерелом особистісного розвитку. Визначальною стратегією формування образу результату тут постає часова узгодженість, інтеграція ретроспективних, актуальних і проспективних часових планів. Розвиток життєвої компетентності особистості в інноваційному вимірі свідчить про її готовність слідувати «поклику потенційного» (О.С. Сухоруков). Ця готовність носить факультативний характер та визначає конфігурацію трансформації смислової системи особистості. Саме спроможністю особистості самостійно ставити та розв'язувати творчі завдання і визначається рівень розвитку її життєвої компетентності в умовах критичної невизначеності та напруги в сучасному суспільстві (B.F. Damásio, S.H. Koller, 2015; R.E. Harlow, N. Cantor, 1996; S.A. Johnson, N.C. Noble, L. Slavin, T.S. Hartshorne, 2022; P.M. Sean, A.B. Cynthia, 2001; S. Zirkel, 1992; S. Zirkel, N. Cantor, 1990). Викладені вище концептуальні положення систематизовані та представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості**

*(за Н.В. Чепелєвою, М.Л. Смульсон, С.Ю. Рудницькою)*

<b>Складові Виміри розвитку</b>	<b>Рівень складності життєвих проблемних ситуацій</b>	<b>Ступінь осмислення життєвої проблеми</b>	<b>Типи життєвих задач</b>	<b>Спосіб постановки життєвих задач</b>	<b>Стратегії формування образу результату</b>	<b>Провідні особистісні ресурси</b>	<b>Механізми розвитку життєвої компетентності особистості</b>
<b>Рутинно- селективний</b>	Базовий	Не експлікується	Детерміновані	Прийняті	Орієнтованість на минулий досвід	Передсміслові	Когнітивні
<b>Адаптаційний</b>	Кризовий	Усвідомлюються	Недетерміновані, імовірнісні	Прийняті, довизначені	Орієнтованість на актуальні ситуативні умови,	Сміслові	Когнітивні, метакогнітивні
<b>Інноваційний</b>	Екзистенційний	Рефлексуються	Творчі	Самостійно поставлені	Часова узгодженість, інтеграція ретроспективних, актуальних і проспективних часових планів	Метасміслові	Метакогнітивні

**Висновки.** У контексті психолого-герменевтичного підходу життєва компетентність особистості розглядається як емерджентна здатність особистості, що визначає ефективність її соціальної взаємодії в мінливих реаліях сьогодення за рахунок продуктивності постановки та розв'язання нею основних життєвих задач.

Особливості перебігу когнітивних і метакогнітивних процесів особистості зумовлюють різні конфігурації смислових ресурсів особистості (передсмислові, смислові та метасмислові), що, у свою чергу, детермінує основні виміри розвитку життєвої компетентності особистості: рутинно-селективний, адаптаційний, інноваційний.

Серед ключових факторів, що характеризують ці виміри, можна виділити: рівень складності життєвих проблемних ситуацій, з якими стикається людина; ступінь осмислення нею власних життєвих проблем; типи життєвих задач та спосіб їх постановки особистістю; стратегії формування образу бажаного результату; провідні смислові ресурси особистості.

Запропонована концептуальна модель розвитку життєвої компетентності особистості може слугувати концептуальною основою для розробки психологічних практик і технологій психологічного супроводу вразливих категорій населення під час воєнного стану та післявоєнного відновлення України.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

## References

Anders, L. A., & Norberg, R. N. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Caring Sciences*, 18(2), 145-153. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>

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

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. <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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00255.x>

Chepeleva, N. V. (2019). Rozv`yazannya smyslovykh zadach yak chynnyk samoproektuvannya osobystosti [Semantic problems solving as a factor of the personality self-designing]. *Aktualni problemy psykholohiyi: Zb. nauk. prats Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAEN Ukrayiny. T. VIII: Psykholohichna teoriya i tekhnolohiya navchannya – Actual problems of psychology: Coll. Science. Proceedings of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Vol. VIII : Psychological theory and learning, 10*, 300-313. [in Ukrainian].

Damásio, B. F., & Koller S. H. (2015). Complex Experiences of Meaning in Life: Individual Differences Among Sociodemographic Variables, Sources of Meaning and Psychological Functioning. *Social Indicators Research*. 123(1). 161-181. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0726-3>

Denne, J. M., & Thompson, N. L. (1991). The Experience of Transition to Meaning and Purpose in Life. *Journal of Phenomenological Psychology*, 22(2), 109-133. <https://doi.org/10.1163/156916291X00091>

Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1235-1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1235>

Johnson, S. A., Noble, N. C., Slavin, L., & Hartshorne, T. S. (2022). Fathers and Charge Syndrome: Impact on the Life Tasks. *The Journal of Individual Psychology* 78(4), 441-464. DOI:10.1353/jip.2022.0047

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 1(36). 257-301. DOI: 10.1037/a0018301

Paul, R. R., & Erin, J. S. (2020). Life Tasks and Psychological Muscle. *The Journal of Individual Psychology University of Texas Press*. 76(4), 308-327  
<https://doi.org/10.1353/jip.2020.0032>

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, 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

Sean, P. M., & Cynthia, A. B. (2001). Whose Life Task Is It Anyway? Social Appraisal and Life Task Pursuit. *Personality*, 69(3), 363-389.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00149>

Smulson, M. (2019). The significance of problem-solving in the professional activity. *Psychological basis of professional problem-solving: collective monograph*. Lviv-Torun: Liga-Pres. 1-21. DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-152-0/1-21>

Smulson, M. (2020). Zadachnyy pidkhid do konstruyuvannya osobystisnoho dosvidu [Task-based approach to the construction of personal experience]. *Aktualni problemy psikhologiyi: Zb. nauk. prats Instytutu psikhologiyi imeni H. S. Kostyuka NAEN Ukrayiny. T. II: Psikhologichna hermenevtyka. – Actual problems of psychology: Coll. Science. Proceedings of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Vol. II: Psychological hermeneutics*, 12, 41-57. [in Ukrainian].

Wrosch, C. (2010). Self-regulation of unattainable goals and pathways to quality of life. *Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press. 319-333.  
DOI:10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0016

Zirkel, S. (1992). Developing independence in a life transition: Investing the self in the concerns of the day. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 506-521. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.506>

Zirkel, S., & Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 172-185. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.172>