

Машак С. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

Карнидал Л.

*магістр спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету «Львівська політехніка»*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ХРИСТИЯН

RELATIONSHIP OF SPIRITUAL POTENTIAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHRISTIAN

У статті обговорюються теоретичні аспекти проблеми взаємозв'язку духовного потенціалу та психологічного благополуччя християн. Представлені основні результати емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку духовного потенціалу та психологічного благополуччя християн. Констатовано, що духовність та психологічне благополуччя – це психологічні феномени, які тісно пов'язані. Психологічне благополуччя ототожнюють із щастям, а розуміння щастя у християн – це віра, надія, любов. Суб'єктивне психологічне благополуччя людини включає її духовний потенціал. Часто особи шукають в своєму оточенні когось, хто має більше досвіду, навичок, знань у тій чи іншій сфері життя, де у них виникають складнощі, щоб звернутися за порадою і тим самим набути досвіду в тих чи інших питаннях. Інколи людям у вирішенні труднощів їхнього життя допомагають різні практики, серед християн такою практикою може бути віра в Бога.

Духовний потенціал – це складна система можливостей та ресурсів особи, які можуть бути використані для її духовного зростання та самовдосконалення, рушійна сила та спонукка щодо пошуку вищого сенсу життя та постійного саморозвитку.

Емпіричне дослідження проводилось у два етапи і застосуванням комплексу методів та методик: теоретико-методологічний аналіз понять духовний потенціал та психологічного благополуччя, шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової), методика дослідження духовного потенціалу (О. Л. Музика), шкала духовності Реймонда Ф. Палочки, шкала психологічного благополуччя (Ryff's Scales of Psychological Well-being), описовий регресійний, та кореляційний аналіз.

Збір даних проводився онлайн за допомогою сервісу Google Form, у дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 27 до 61 року. Ми зосередили увагу на респондентах періоду дорослості та зрілості, що зумовлено генезою духовності та духовного потенціалу як психологічного конструкту. Саме на цьому етапі цей феномен набуває усвідомленості, проте зберігає певну динаміку розвитку та мінливість.

Констатовано, що психологічне благополуччя, відчуття та сприймання щастя і духовний потенціал особи по своїй суті є здобутком систематичної і регулярної праці над собою людини, яка намагається в житті досягати гармонії між зовнішнім та внутрішнім світом, враховуючи антропологічні складові особистості: дух, душа і тіло.

Ключові слова: духовний потенціал, психологічне благополуччя, рефлексія, морально-ціннісна орієнтація особистості, креативність.

The article discusses the theoretical aspects of the problem of the relationship between spiritual potential and psychological well-being of Christians. The main results of an empirical study of the problem of the relationship between spiritual potential and psychological well-being of Christians are presented. It is stated that spirituality and psychological well-being are psychological phenomena that are closely related. Psychological well-being is identified with happiness, and the understanding of happiness among Christians is faith, hope, and love. A person's subjective psychological well-being includes their spiritual potential. Often, individuals look for someone in their environment who, in their opinion, has more experience, skills, and understanding in a particular area of life where they are having difficulties, in order to seek advice and thereby gain experience in certain issues. Sometimes people are helped by various practices in solving the difficulties of their lives; among Christians, such a practice may be faith in God.

Spiritual potential is a complex system of a person's capabilities and resources that can be used for their spiritual growth and self-improvement. It is a driving force and incentive to search for a higher meaning of life and constant self-development.

The empirical study was conducted in two stages and using a set of methods and techniques: theoretical and methodological analysis of the concept of spiritual potential and psychological well-being; A. Peruet-Badu's subjective well-being scale (adaptation of M. V. Sokolova), spiritual potential research methodology (O. L. Music), Raymond F. Palochka's spirituality scale, Ryff's Scales of Psychological Well-being scale, regression, descriptive and correlation analysis.

Data collection was conducted online using the Google Form service, 80 people aged 27 to 61 years participated in the study. Focusing on respondents in the period of adulthood and maturity is due to the genesis of spirituality and spiritual potential as a psychological construct. It is at this stage that this phenomenon becomes aware, but retains a certain dynamics of development and variability.

It has been established that psychological well-being, the feeling and perception of happiness, and the spiritual potential of a person are, in essence, the result of systematic and regular work on oneself by a person who tries to achieve harmony

between the external and internal worlds in life, taking into account the anthropological components of the personality: spirit, soul, and body.

Key words: spiritual potential, psychological well-being, reflection, moral and value orientation of the individual, creativity.

Постановка проблеми. Кожна людина мріє бути щасливою. Проте, шлях до щастя і розуміння його сутності є індивідуально-неповторними для віруючих осіб, а соціально-економічна та політична ситуація в нашій державі сьогодні є несприятливою. Саме тому, психологічне благополуччя суспільства в цілому залежать від суб'єктивного благополуччя кожного її громадянина. Наше добре самовідчуття, задоволеність життям, його позитивна оцінювання, вестиме нас до стану благополуччя. В свою чергу стан суб'єктивного благополуччя з більшою впевненістю та усвідомленістю дає змогу людині бути щасливою і долати труднощі життєві негаразди.

Психологічне благополуччя чи щастя – це важливі компоненти, які визначають якість життя людини, її почуття, планування майбутнього. Поряд з поняттям «психологічне благополуччя» важливим є «суб'єктивне психологічне благополуччя». Ці поняття за змістом є мало диференційованими і мало дослідженими, попри те, що сам процес перебування в цьому стані чи то групи людей, чи то конкретної особистості є бажаним. На формування відчуття щастя чи психологічного благополуччя впливають багато чинників. Одним із них є духовність та духовний потенціал особи. Ключовими характеристиками духовного потенціалу особи є здатність людини до рефлексії та осмислення власного життя, прагнення до пізнання себе та навколишнього світу, морально-ціннісна орієнтація, креативність та відкритість новому досвіду, здатність до духовної трансформації та змін. Важливою складовою духовного потенціалу особистості є емоційний стан людини, пробудження, просвітлення, а також духовність людини, що проявляється у вмінні вийти за рамки вузько егоїстичного прагнення вижити та досягти успіху.

Слід зауважити, що проблема недостатньо досліджена у психології, тому є необхідність вивчення духовного потенціалу та його впливу на психологічне благополуччя християн.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку духовного потенціалу та психологічного благополуччя християн.

Виклад основного матеріалу. Дуже розповсюдженим стереотипом у сучасних реаліях життя є стереотипне уявлення про те, що християни є слабкими фанатиками і обрали релігію як інструмент, щоб подолати власні труднощі і не брати на себе відповідальність за своє життя та виклики, яке воно ставить. Незважаючи на тенденції різних релігійних спрямувань до деструктивних рухів, які сприяють формуванню релігійного фанатизму серед людей, які називають себе віруючими, в тому числі християн, часто зумовлені справді фанатичними, неусвідомленими підходами людей до питань духовності та віри у їхньому житті [6].

Поняття «духовність» та «духовний потенціал» бере свій початок у витоках релігії, філософії, мистецтві і різного роду традиціях, що мали місце в тому чи іншому народі. Якщо людина духовна, вона прагне до навчання та до пошуку і це буде фундаментальність у її житті та житті інших, натомість, якщо у людини не має духовного потенціалу, а вона наповнює себе знаннями, то це може призвести до появи зла у світі. До пошуку досконалості та гармонії здатні тільки ті люди, в яких розвинутий духовний потенціал.

Відомий філософ, психолог, педагог та православний мислитель розглядав духовність з позиції християнської антропології. Беручи за основу його праці, можна зробити висновок про те, що сучасна психологія все більше схиляється до трихотомії, тобто виділення в людині трьох складових її цілісної природи – Духа, душі та тіла. Він вважав, що початок духовності є тому початком цільності й ієрархічності в людині, а основне життя в людині, що зовні проявляється – це психічна та фізична сфери [10].

Завдяки його праці можна прослідкувати думку про те, що духовний потенціал у своїй суті свідчить про цілісність особистості, яка не є лише складовою людської істоти, а доводить те, що в основі всіх видимих складових людського існування, таких як психіка, поведінка, мовлення, тілесність, лежить фундаментальність у вигляді людської духовності. Досліджуючи питання розвитку особистості дослідник звертав увагу на те, що у людині завжди йде боротьба між її природними та духовними потребами, в чому фактично полягає внутрішня драма людини, яка завжди прагне чогось «високого», але прикута до тваринних інстинктів.

Істотне місце у питанні дослідження духовного розвитку особистості у психології мають напрацювання американського психолога та філософа Уільяма Джеймса. Він вважав, що наше «я» є більшим за особистісну ідентичність. У створеній психологічній структурі вчений відокремлює біологічне «Я», реальне «Я», соціальне «Я» та «Я» духовне (англ. – spiritual self). Духовне «Я» він визначав, як внутрішню суб'єктивну сутність особистості, яка є активною в усіх видах свідомості. Це найбільш стійка та інтимна частина «Я», яка впливає на наші почуття, є джерелом життєвих зусиль, уваги та волі. Духовне «Я» має інший порядок почуттів, ніж інші. Це важко описати словами та чітко визначити, однак можна пережити. На думку У. Джеймса, переживання мають більш централізоване джерело, ніж ідеї та думки [9].

У своєму житті ми не можемо ігнорувати духовний досвід, за його твердженням кожна людина у своєму житті у віці біля 35 років і далі задумується про духовні основи свого життя. На думку психоаналітика, матеріалістичне розуміння духу ніде не займає

провідного місця, він присутній поза сферою релігії, в області феноменів свідомості [10, с. 212]. Духовний або релігійний досвід Юнг вважав дуже ефективним засобом, який може допомогти клієнту.

Еріх Фромм пов'язував духовність з ціннісною спрямованістю та надавав важливе значення процесу упорядкування цінностей особистості. Він вважав, що потреба в цінностях є екзистенційною потребою будь якої людини, що визначає зміст і сенс її життя. На його думку життя людини, визначають екзистенційні дихотомії, які в свою чергу відрізняються культурними та індивідуальними особливостями, зокрема: життя та смерть; уявлення про ідеальну самореалізацію та обмеженість часу життя; самотність і потяг до міжособистісного спілкування. Саме тому, упорядкованість людських цінностей, усвідомлення їх ієрархічності є важливим показником духовного потенціалу особистості [7].

Цікавою також постаттю у дослідженні поняття духовного потенціалу був такий американський психолог. Науковець звернув увагу на те, що у досвіді кожної людини є щось «трансцендентне і духовне», яке не є легким до розуміння і очевидним до описання. Адже людина не лише здатна до особистісного зростання, а це є її природною і домінуючою рисою, яка втілюється у життя. Людина зустрічається зі своїм «Я» через взаємодію з іншою людиною, її розвиток та майбутнє в цілому буде на пряму пов'язане з розвитком духовності в її житті [7, с. 16-17].

За визначенням українського психолога, духовним потенціалом можна назвати складну систему можливостей та ресурсів особистості, які можуть бути використані для її духовного зростання та самовдосконалення. На його думку, духовний потенціал є тією рушійною силою, яка спонукає особистість до пошуку вищого сенсу життя та постійного саморозвитку [8].

Важливою складовою духовного потенціалу особистості вважається емоційний стан людини. У змістовому вимірі основними смислоутворювальними категоріями духовного розвитку є краса, добро, істина та любов. Дослідник виокремив з переліку емоційно-почуттєвих станів людини ті, переважання наявності котрих свідчить про актуалізованість або ж неактуалізованість духовного потенціалу особистості, розділивши їх на позитивні та негативні [7; 15].

До позитивно естетичних емоцій станів автор відносить: благоговіння, велич, вознесеність, гармонію, довершеність, захват, захоплення, красу, милування, насолоду, натхнення, обожнення, окрилення, піднесення, святковість, смак, співзвучність, сприйнятливність, такт, урочистість. Негативно естетичними емоціями (станами) Помиткін називає: буденність, відразу, гидливість, дисгармонію, дисонанс, низькість, огида, потворність, спустошеність, страждання, упередженість, цинізм.

Морально-гуманістичні емоційно-почуттєві стани особистості автор вважає тими, які пов'язані з совістю, піднесенням або приниженням особистості, які виражають певне ставлення до неї, їх він теж поділяє на позитивні та негативні. Позитивними є вдячність,

великодушність, самовідданість, відповідальність, гідність, доброзичливість, доброта, єдність, жалість, милосердя, невинність, обов'язок, обожнення, патріотизм, підтримка, почесні, привітність, слава, смиренність, співчуття, справедливість, турбота, умиротворення, честь, а негативними – байдужість, безжалісність, жорстокість, заздрість, зверхність, зловтіха, зневага, зняквовілість, зневага, лукавство, неприязнь, нехтування, ніяковість, пиха, презирство, приниження, провина, розкаяння, сором, упередженість, холодність. До *інтелектуальних емоцій і почуттів* автор відносить ті, які найбільш тісно пов'язані з процесами сприйняття, уваги, мислення, пам'яті та уяви. Позитивними серед них є: впевненість, гумор, зайнятість, зацікавленість, здивування, зосередженість, ентузіазм, інсайт, інтерес, осяяння, передчуття, подив, поміркованість, прозоріння, просвітлення, сконцентрованість, цікавість; негативними: апатія, байдужість, безпорадність, відчай, жаль, заклопотаність, замішання, невпевненість, неухважність, нудьга, підозрілість, приреченість, розгубленість, розчарування, сарказм, смуток, стурбованість, сумнів.

Також дослідник окремо виділяє інтимо-особистісні емоції і почуття, які супроводжують найбільш близькі стосунки між людьми. Позитивними інтимо-особистісними емоціями є – близькість, відданість, довіра, дружба, закоханість, лагідність, любов, ніжність, повага, привітність, прив'язаність, прихильність, симпатія, турбота, щастя. Негативними – засудження, лють, незворушність, недовіра, ненависть, ніжність, обурення, образа, помста, приниження, пристрасть, ревності, роздратування, самотність, суперництво [7; 15].

Значний внесок у розуміння творчої складової духовного потенціалу зробив ще один науковець, який підкреслює нерозривний зв'язок між духовністю та творчістю. Він вважає, що саме через творчу діяльність людина найповніше розкриває свій духовний потенціал та реалізує свої внутрішні можливості [1, с. 101].

Сучасні наукові пошуки духовності особистості в психологічній науці умовно поділяють на чотири напрями: перший вбачає духовність у продуктах життєдіяльності людини; другий – у зосередженні на естетично-духовних цінностях; третій – у саморозвитку й самореалізації людини, соціально-альтруїстичній потребі «для інших»; четвертий – має чітко окреслені християнством межі.

М. Селігман значно розширив уявлення Е. Дінера та зазначив, що високий рівень суб'єктивного благополуччя особистості пов'язаний з відчуттям позитивних емоцій і високим ступенем задоволеності життям, а також з емоційною стійкістю, відсутністю заклопотаності емоційними проблемами, ентузіазмом, самоконтролем, любов'ю до себе, переважанням позитивних думок і позитивним ставленням до навколишнього світу, власного минулого, сьогодення та майбутнього [13].

Українська дослідниця зосереджується на вивченні психологічного благополуччя, зокрема людей з інвалідністю, аналізуючи праці різних

дослідників теми психологічного благополуччя особистості, виділяє наступні його компоненти: емоційний, когнітивний, поведінковий [5].

Емпіричне дослідження проводилось у два етапи і застосуванням комплексу методів та методик: теоретико-методологічний аналіз поняття духовного потенціалу та психологічного благополуччя; шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової), методика дослідження духовного потенціалу (О. Л. Музика), шкала духовності Реймонда Ф. Палочки, шкала психологічного благополуччя (Ryff's Scales of Psychological Well-being), описовий регресійний та кореляційний аналіз.

Збір даних проводився онлайн за допомогою сервісу Google Form, у дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 27 до 61 року. Концентрація уваги на респондентах у віковому періоді дорослості та зрілості обумовлена генезою духовності та духовного потенціалу як психологічного конструкту. Саме на цьому етапі цей феномен набуває усвідомленості, проте зберігає певну динаміку розвитку та мінливість (табл. 1).

Переважає більшість респондентів мають помірний рівень суб'єктивного благополуччя, таких 77 осіб (87,5%). Це вказує на те, що вони відчувають достатній рівень задоволення життям та емоційного комфорту, але можуть також стикатися з деякими стресовими або негативними емоціями. Такі респонденти мають баланс між позитивними і негативними переживаннями, їхнє загальне самопочуття може бути варіативним, залежно від зовнішніх обставин і внутрішніх факторів. Високий рівень благополуччя мають лише 3 особи (12,5%), у них переважає більш позитивне самопочуття, вони мають суб'єктивно вищий рівень особистісного щастя і задоволення своїм життям. Опитувані з низьким

рівнем суб'єктивного благополуччя повністю відсутні (табл. 2).

Отже, основний показник, так і субшкали методики виражені на високому рівні. За шкалою психологічного благополуччя діапазон відповідей лежить у межах від 52 до 80 балів. Середнє значення ($M = 65,93$; $SD = 6,930$) відповідає високому рівню вираженості вимірюваної ознаки, що свідчить про загальну гармонію людини із собою та оточенням. Це включає здатність відчувати щастя, задоволення життям і внутрішню стійкість. Різниця між середнім значенням та медіаною досить незначна ($\Delta = 1,08$), що може вказувати на відносно симетричний розподіл. Показник самоприйняття також коливається у діапазоні від 6 до 17 балів. Середнє значення ($M = 11,10$; $SD = 1,780$) вказує на високий рівень вираженості даної ознаки. Це свідчить про те, що опитувані добре сприймають себе, свої сильні й слабкі сторони, та мають позитивне ставлення до свого Я у різних його проявах. Різниця між середнім значенням та медіаною досить незначна ($\Delta = 0,10$), що може вказувати на відносно симетричний розподіл. Коливання значень за субшкалою автономії відбувається у діапазоні від 7 до 13 балів. Середнє значення ($M = 10,95$; $SD = 1,395$) відповідає високому рівню, що свідчить про здатність приймати самостійні рішення, незалежність від соціального тиску, а також високу впевненість у своїх діях. Різниця між середнім значенням та медіаною досить незначна ($\Delta = 0,05$), що може вказувати на відносно симетричний розподіл (табл. 3).

З огляду на дані, що подані у таблиці ми бачимо, що показники респондентів за шкалою духовності Р. Палочки лежать у діапазоні від 28 до 48 балів. Середнє значення ($M = 40,00$; $SD = 5,054$) належить до високого рівня вираженості вимірюваної ознаки.

Таблиця 1

Частотний розподіл респондентів за рівнем вираженості показника за шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Суб'єктивне благополуччя	0	0,0	77	87,5	3	12,5

Таблиця 2

Результати обчислення описової статистики за показниками шкали психологічного благополуччя К. Ріфф

Шкала	M	SD	V	Med	min	max	Рівень
Психологічне благополуччя	65,93	6,930	48,020	67	52	80	Високий
Самоприйняття	11,10	1,780	3,169	11	6	14	Високий
Автономія	10,95	1,395	1,946	11	7	13	Високий
Управління середовищем	10,33	1,559	2,430	10	7	14	Високий
Особистісне зростання	10,58	1,767	3,122	10,5	6	14	Високий
Життєва мета	11,10	1,646	2,708	11	8	14	Високий
Позитивні стосунки	11,88	1,343	1,804	12	8	14	Високий

Таблиця 3

Результати обчислення показників описової статистики за шкалою духовності Р. Палочки

Шкала	M	SD	V	Med	min	max	Рівень
Духовність	40,00	5,054	25,538	41	28	48	Високий

**Частотний розподіл респондентів за рівнем вираженості показника
за шкалою духовності Р. Палочки**

Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Духовність	0	0,0	9	22,5	31	77,5

Такі бали вказують на те, що опитувані мають здебільшого високий рівень духовної орієнтації, що характеризується активним пошуком сенсу життя, відкритістю до трансцендентного досвіду, значущістю аспектів внутрішнього світу та взаємозв'язку з вищими силами як у релігійному, так і у більш широкому сенсі. Такі особи схильні до рефлексії, глибокого самопізнання, а також можуть мати виражені етичні або альтруїстичні мотиви у своїй діяльності. Різниця між середнім значенням та медіаною досить незначна ($\Delta = 1,00$), що може вказувати на відносно симетричний розподіл (табл. 4).

За даними, що подані у таблиці ми бачимо, що суттєво переважають відповіді високого рівня вираженості – (77,5%). Що підтверджує результати обчислення дескриптивної статистики. Відповіді низького рівня повністю відсутні. Помірний рівень – (22,5%).

Висновки. Духовний потенціал та суб'єктивне благополуччя християн за змістом є невід'ємною частиною одне одного, тісно взаємопов'язані і відображаються на психічному здоров'ї християн. Унікальність психологічного благополуччя християн ґрунтується на глибокій вірі, духовних практиках та особливій системі світосприйняття, що забезпечує внутрішню гармонію, стійкість та осмисленість життя. Духовність і духовний потенціал особистості по своїй суті є здобутком систематичної і регулярної праці над собою людини, яка намагається в житті досягати гармонії між зовнішнім та внутрішнім світом враховуючи антропологічні складові особистості: духу, душі і тіла.

Перспективи дослідження вбачаємо у емпіричному дослідженні взаємозв'язку трудового, емоційного та духовного потенціалу із феноменом щастя у осіб різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006. С. 272.
- Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вісник Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, вип. № 2, том 33 (72). Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. 200 с.
- Боришевський М. Й., Шевченко О. В., Володарська Н. Д. та ін. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2011. С. 200.
- Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я: Вісник Львівського університету. Філософські науки. Вип. 10 Львів, 2007. С. 317–328.
- Грузинова, К. М. Особливості взаємозв'язку основних компонентів світогляду із психологічним благополуччям. Науковий вісник Херсонського державного університету, вип. № 3. Херсон: Оформлення «Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 14–21.
- Новікова Ж. М. Психологічні особливості особистості, яка є членом деструктивних релігійних рухів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. № 8. С. 27–30.
- Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості: посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
- Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
- Степура Є. В. Проблема зв'язку релігії та психологічного благополуччя особи. Психологічний часопис Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України вип. № 1(21). Київ, 2019. С. 233–249.
- Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: психологія № 985, вип. 48. Харків, 2011. С. 200.
- Argyle Michael. "The Psychology of Happiness." London: Routledge, 1987. P. 256.
- Kenneth F. Ferraro and Jessica A. Kelley-Moore, Religious Seeking among Affiliates and Non-Affiliates: Do Mental and Physical Health Problems Spur Religious Coping. Journal of Religion and Health, 2019.
- Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential. New York: Free Press, 2002. P. 321.
- Jung, C. G. The Alchemy of Dreams: The Four Archetypes. Princeton: University Press, 1953. P. 364.
- Pomytkin E. A. Doctor of Psychology, Professor, Institute of teacher education and adult education NAPS of UA: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6518/1/11.pdf>
- Ryff C. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Journal of Happiness. 2008. –No. 9. P. 13–39.
- Ventegodt S. Quality of Life Theory II. Quality of Life as the Realization of Life Potential: A Biological Theory of Human Being. The Scientific World Journal. 2003. No. 3. P. 1041–1049.