

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ Й САНОГЕННОСТІ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

**Гошовська Дарія**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна

[Hoshovska.Darija@vnu.edu.ua](mailto:Hoshovska.Darija@vnu.edu.ua)

ORCID : <http://orcid.org/0000-0003-2675-8015>

**Гошовський Ярослав**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна

[Hoshovskyj.Jaroslav@vnu.edu.ua](mailto:Hoshovskyj.Jaroslav@vnu.edu.ua)

ORCID : <https://orcid.org/0000-0003-1026-386X>

**Мета.** Встановити психологічні особливості тривожності та висвітлити необхідність саногенності особистості, яка зазнає негативного й обмежувального впливу різновидової депривації.

**Методи.** Для реалізації мети дослідження нами залучено науково-теоретичні методи : аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, що дало змогу вибудувати концептуально-логічну послідовність між ключовими поняттями й констатувати – депривована особистість зазвичай переживає різновидову і різномодальну тривожність, тому завдяки набуттю компетенцій саногенного мислення вона спроможна досягнути ревіталізаційного ефекту і налагодити гармонійніше життя.

**Результати.** Аналіз науково-психологічної джерелознавчої бази дав підстави констатувати, що різновидова депривація негативно впливає на психо-і соціогенезу особистості, зокрема на підвищення її полімодальної тривожності, а це нагально потребує залучення саногенних ревіталізаційних підходів. Депривація сповільнює та ускладнює особистісний розвиток, зумовлює розбалансування афективності, негативно впливає на статусно-рольову ідентифікацію. У депривованій особистості різновидова тривожність тривога корелює зі стійким (явним або латентним) почуттям провини та стимулює гіпертрофований самоаналіз, самокартання тощо. Перебування у стані депривації лише посилює особистісну тривожність, тому постає нагальна необхідність у застосуванні саногенного мислення, що передбачає активацію рефлексії як механізму, спрямованого на зниження численних дискомфортів і страждань від впливу негативних емоцій та інших психостанів.

**Висновки.** Депривована особистість, переживаючи відчуття знехтуваності, занедбаності і меншовартості, перебуває зазвичай у стані підвищеної тривожності, що негативно впливає на її спілкування та життєдіяльність. Результативним виходом зі стану деприваційної тривожності є саногенні мислення і рефлексія, що дозволяють досягнути сприятливого ревіталізаційного ефекту.

**Ключові слова:** депривація, самодепривація, депривована людина, дизонтогенез, тривога, саногенна рефлексія, ревіталізація.

**Daria Hoshovska, Yaroslav Hoshovskyi. Psychological peculiarities of anxiety and sanogenicity of the deprived person.**

**Purpose.** Determine the psychological features of anxiety and outline the necessity of sanogenicity of a person who recognizes the negative and limiting impact of various types of deprivation.

**Methods.** For the realization the purpose of the study we used the scientific and theoretical methods: analysis, synthesis, abstracting, generalization, that gave us the possibility to construct conceptual logical sequence between the key concepts and to state - the deprived person usually experiences various and multimodal anxiety, therefore thanks to acquisition of competences of sanogenic thinking it is capable to reach revitalizing effect and to establish more harmonious life.

**Results.** Analysis of the scientific and psychological source base gave grounds to state that the variety of deprivation has a negative impact on the psychogenesis and sociogenesis of the person, in particular to increase their polymodal anxiety, which urgently requires the involvement of sanogenic revitalization approaches. Deprivation slows down and complicates personal development, causes an imbalance of affectivity, and negatively influences status-role identification. In the deprived person, the type of anxiety correlates with persistent (explicit or latent) feelings of guilt and stimulates hypertrophied introspection, self-injury, and so on. Staying in a state of deprivation only exacerbates personal anxiety, so there is an urgent need for sanogenic thinking, which involves activation of reflection as a mechanism for reducing the many discomforts and suffering from negative emotions and other psychosocial states.

**Conclusions.** Deprived personality, experiencing feelings of neglect, abandonment and inferiority, is usually in a state of increased anxiety, which negatively affects their communication and life. Sanogenic thinking and reflection are an effective way out of the state of deprivation anxiety, which allows to achieve a favorable revitalizing effect.

**Key words:** deprivation, self-deprivation, deprived person, dysontogenesis, anxiety, sanogenic reflection, revitalization.

**Вступ.** Психічний розвиток особистості в умовах депривації відбувається зазвичай у режимі дизонтогенезу та перебігає за типом іррегулярності й ретардації. Деталізуючи психологічну специфіку

екзистенції особистості в умовах депривованого хронотопу, ми наголошуємо на її підвищеній тривожності у мінливих і загрозованих реаліях сьогодення (Гошовська, Гошовський, 2021). Різноманітні стресори і фрустратори сучасного світу (війни, пандемії, соціально-економічні кризи тощо) зумовлюють активні спалахи особистісної тривожності, стимулюють посилене психоемоційне вигорання та психофізичне виснаження людини, фрустраційно блокують її просоціальну активність. Тривожність як полімодальний психостан активно детермінує повсякдення пересічної людини, впливаючи як на її поведінкові тактики і стратегії, так і на загальне світоосмислення.

**Мета статті** – встановити психологічні особливості тривожності та висвітлити необхідність саногенності особистості, яка зазнає негативного й обмежувального впливу різновидової депривації.

**Методи та процедура дослідження.** Для реалізації мети дослідження нами залучено науково-теоретичні методи : аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, що дало змогу вибудувати концептуально-логічну послідовність між ключовими поняттями й констатувати – депривована особистість зазвичай переживає різновидову і різномодальну тривожність, тому завдяки набуттю компетенцій саногенного мислення вона спроможна досягнути ревіталізаційного ефекту і налагодити гармонійніше життя.

**Обговорення результатів.** Тотальна різновидова депривація дуже співмірна з так званим екзистенціальним вакуумом, якому притаманні відчуття нудьги, порожнечі й апатії, та в якому людина відчуває безпорадність, сумніви, втрату мети діяльності і сенсу життя. Як писав В. Франкл, у сучасному світі з кожним днем все ясніше стає очевидним фактом те, що відчуття безглуздя і марноти життя проникає скрізь і всюди. Психотерапевтичний метод ученого в контексті екзистенціальної терапії дозволяє істотно нейтралізувати відчуття порожнечі і пригніченого стану, що переживає людина через відсутність і/або втрату сенсу життя. Страждання від безглуздя життя може бути подолано насамперед через логотерапевтичне прагнення до сенсу, яке виступає потужною фундаментальною мотиваційною силою в людині та дає змогу позбавитися їй від фрустраційного тиску песимізму, апатії та нудьги (Frankl, 2021).

Різні форми депривації сприяють особистісному дизонтогенезу, зумовлюють ускладнену життєву канву біологічної та соціальної

самореалізації людини, негативно впливають на статусно-рольові ототожнення, сповільнюють соціальні, фахові, сімейні та інші ідентифікації (Візнюк, 2012). Унаслідок дуже складного життєвого контексту, зумовленого відсутністю материнської опіки, ранній деприваційний дитячий досвід сироти породжує вкрай важкий феномен «втрату базової довіри до світу», що постає гальмівним чинником подальшої нормальної психо- і соціогенези та культивує прояви страху, тривоги, недовіри, агресивності, підозрливості тощо. Депривація соціальної довіри проявляється в незабезпеченні та несформованості відчуття біосоціальної безпеки і через недиференційованість соціальних емоцій у дітей-сиріт, що виховуються в освітніх закладах закритого типу (сиротинці, дитячі будинки, інтернатні установи), стимулюється хаотичність і розбалансованість як статусно-рольових орієнтирів і зразків, так і емоційно-моральних стандартів та еталонів. Зазвичай депривація довіри на когнітивному й поведінковому рівні проявляється у прагненні до застосування компенсаторних форм поведінки, зорієнтованих насамперед на психологічний захист власного Я, а на емоційному рівні це проявляється як досить часта неадекватність афективних реакцій на події та стосунки, як кволі або імпульсивні реакції-спалахи на оцінки чи висловлювання інших. Тривожність депривованої дитини зумовлена наявністю гострої та болісної незадоволеної формально-динамічної потреби в любові й опіці з боку близької дорослої людини, адже збіднене перцептивно-комунікативне середовище, сенсорний голод, брак тактильних контактів і стимулів негативно впливають на формування особистісної психоструктури. Така нестача взаємодовіри й сенсорно-перцептивної гармонії між депривованою дитиною та навколишніми нерідними людьми зумовлює порушення базального почуття потрібності і захищеності, а також підвищеної тривоги, загостреної оборонної вербальної та інструментальної агресивності, посиленої фрустрованості й депресивності, заниженої самооцінки та інших песимістичних модальностей, які виступають індикаторами несформованості довіри до себе та світу.

Важливим науково-психологічним ракурсом виступає проблема самодепривації, базовими характеристиками якої називаються як песимістичний і амбівалентний модус самоусвідомлення, так і почуття безнадійності, безпорадності, безвихідності, тобто загальне

депресивне усвідомлення марності та беззмістовності власного існування, гнітюче і фрустраційне відчуття загнаності у «глухий кут» життя, розуміння власної меншовартості, непотрібності і знехтуваності, що породжує цілий спектр різнополярних психостанів : від психологічної самотності, самовтечі, внутрішньої робінзонади до розчарованості, розпачу, відчаю, агресивності, ненависті тощо (Гошовська, Гошовський; 2021; Максименко, 2017). Безперечно, чим триваліший час перебування в режимі депривації/самодепривації, тим складніше забезпечити нормальну психогенезу дитини, насамперед у контексті усталення та стабілізації її зазвичай підвищеної особистісної та ситуативної тривоги і різновидової (самооцінної, міжособистісної, шкільної та ін.) тривожності. Як вважають Т. Яценко, В. Бонда, І. Євтушенко, М. Кононова, О. Максименко, психологічна самодепривація у вимірах міжособистісної комунікації проявляється у формі специфічної психологічної імпотенції, що віднаходить своє вираження у помітному руйнуванні взаємин і контактів з мікро- і макродовкіллям, вилаштуванні перепон з референтними й іншими людьми та зреалізовується як виражена заздрість, хаотична й неадекватна рецепція партнера, гостра інтроверсія, демонстративний відхід від реальності через заміщення, почуття приниженості й особистісної неповноцінності. Дослідники констатують, що тенденція до самодепривації проявляється насамперед у фундаментальному та різноплановому тривожному незадоволенні, відчутті себе упослідженим, нещасним, скривдженим, зігнорованим, що матеріалізується як відчуження від усталених норм, традицій і цінностей соціуму та має іноді навіть саморуйнівні неусвідомлювані спрямування щодо завдання шкоди й аутоагресивності своїй персоні (Яценко, Бондар, Євтушенко, Кононова, Максименко, 2015).

Безперечно, глибинні психоаналітичні інтерпретації дають підстави стверджувати, що самодеприваційні почуття формуються і згодом усталюються ще на етапі раннього дитинства, коли базові потреби маленької дитини потужно фруструються лібідними об'єктами, тобто внаслідок материнської депривації відбувається позбавлення дитини відчуття любові й опіки, що зумовлює появу страхів, розчарування, розпачу і тривоги (Bowlby, 1960; Боулби, 2004). Як відзначав J. Bowlby, вплив розлуки з матір'ю має ледь не фатально негативний вплив на подальший розвиток дитини, адже

відсутність материнської любові може призвести як до численних ускладнень і ретардацій, так і до психопатологічних відхилень. Материнська депривація складно й неоднозначно впливає на такі важливі утворення як фази протесту, відчаю та відторгнення, збуджує сепараційну тривогу, підвищує занепокоєння, зумовлює амбівалентність, культивує депресію, надмірно актуалізує проблеми захисту, насильства тощо. Прихильність дитини до одного дорослого, який опікується нею та дбає на багатьох рівнях забезпечення життєдіяльності, є еволюційно детермінованою, знижує її екзистенційну тривожність і забезпечує біологічний та психологічний захист. Базальна дихотомія, амбівалентні почуття до матері, зумовлюють появу і спрацювання механізму відшкодування, внаслідок чого агресія, яка спрямована на об'єкт, обертається на самого суб'єкта, зумовлюючи помітну аутоаресивність. Сепараційна тривога корелює зі стійким (явним або латентним) почуттям провини та стимулює самокартання, самодлубання, гіпертрофований самоаналіз, самопокарання тощо (Bowlby, 1958; Bowlby, 1959; Боулби, 2003). Типовим шляхом прояву почуття тривожної провини постає особистісна аскеза, різнопланові соціальні обмеження та самообмеження або й своєрідна «каналізація» у психофізіологічних розладах і психосоматичних захворюваннях, що може відчуватися згодом на рівні глибинної психокорекції та ускладнювати процес ревіталізації (Яценко, 2006).

Тематичний аналіз науково-психологічних джерел з проблем тривожності засвідчує широке коло досліджень, а умовно узагальнене розуміння цього феномена зводиться до того, що це полімодальна сукупність життєвих переживань людини, в яких концентрується у першу чергу психодинамічне емоційно-вольове регулювання її поведінки і діяльності (Спилбергер, 2008; Мудрак, 2013; Ясточкіна, 2011). Здійснений І. Мудраком аналіз тривожно-деприваційної тематики в ракурсі екстремального перебування особистості в пенітенціарному закладі, дав змогу відстежити крайні помежові прояви цих феноменів. Зокрема констатовано, що розповсюдженими симптомокомплексами депривованої особистості є тривожність, агресивність, ригідність, жорстокість, негативізм тощо, а соціально-ізоляціоністська депривація досить часто спотворює емоційну сферу колоністів, вносить розлади у темп, ритм і силу їхніх афективних реакцій, посилює фрустрованість, некерованість, імпульсивність і

невротичність (Мудрак, 2014). Як вважає І. Ясточкіна, різноманітні психологічні чинники (особистісні, адаптаційні, мотиваційні) активно стимулюють виникнення високого рівня тривожності і чинять несприятливий вплив на систему міжособистісних взаємин та поведінку людини. Розроблена авторкою програма цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження високого рівня особистісної тривожності передбачає саногенно обґрунтовані «хвилі змін», які сприяють істотному зниженню цього draжливого і неприємного психостану (Ясточкіна, 2011).

Мііка Vähämaa вважає, що психологічна рефлексія є основоположним елементом міжособистісного спілкування, яке ґрунтується на здоровому глузді та спільних або загальноприйнятих значеннях слів. Однак тоді, коли відбувається втрата здорового глузду та мови, істотно зменшується здатність аргументувати психологічно обґрунтовані думки про себе та інших, унаслідок чого виникають конфлікти, тривога, емоційна некерованість тощо (Vähämaa, 2019). Рефлексія як набута свідомістю особистості спроможність до своєрідного «психічного віддзеркалення», зосередження на самій собі, самоопануванні дозволяє створити систему уявлень про власний внутрішній світ на підставі того, як насправді її оцінюють і сприймають у соціальному доквіллі. Внаслідок порушень рівноваги із соціумом, зокрема у випадку перебування у стані різновидової депривації, може відбуватися розладнання взаємодії, а отже хибне усвідомлення реалій дійсності та внаслідок цього неадекватне рефлексування, що зумовлює появу неконструктивних моделей поведінки й діяльності. Рефлексія може набувати ускладнено спотвореного характеру, особливо внаслідок формування хаотичних, амбівалентних і неадекватних внутрішніх моделей світовідчуття і самоусвідомленого відображення зовнішньої дійсності, що зумовлює патогенність рефлексії та містить психозахисні або деструктивні параметри і тенденції. Крізь призму власної буденної філософії депривована особистість з патогенно рефлексивними настановленнями може демонструвати неконструктивні стратегії мислення, що визначають не завжди просоціальну поведінку. Перебування у певному когнітивному дисонансі лише посилює особистісну тривожність, тому постає нагальна необхідність у застосуванні саногенного мислення, що передбачає активацію рефлексії як механізму, спрямованого на

зниження численних дискомфортів і страждань від впливу негативних емоцій та інших психостанів. Якраз завдяки цьому забезпечується усвідомлений вибір просоціально збалансованих конструктивних програм власної поведінки, тобто набувається саногенний ефект і досягається оздоровчий результат. Саногенна рефлексія має сприятливий вплив на психічне здоров'я людини, допомагає стабілізувати і/або нейтралізувати афективні розлади, стимулює ефективність діяльності, підвищує адаптивність, стресостійкість і загальну вітальну активність.

Як вважає F. Reither, саморефлексивні когнітивні процеси, маючи різнобічні характеристики й ефекти, однією з важливих функцій все ж таки іноді обирають гіпертрофоване самоаналізування, що може межувати з надмірним самокартанням або й самобичуванням та стимулювати тривогу. Зауважується перехресність когнітивних і афективних процесів у рефлексивній картині особистісної психоструктури, зокрема системна рефлексія передбачає розгалужену метакогнітивну детермінацію. Завдяки метакогніціям людина опановує «самість», причому її суб'єктність зреалізовується не лише у ставленні до зовнішнього світу, але й до внутрішньопсихологічної реальності, що загалом дозволяє регулювати, координувати й організовувати зміст власної екзистенції (Reither, 1980).

Згідно з поглядами Ю. Орлова, психологічна афективно-когнітивна розбалансованість і нестійкість людини пов'язана насамперед із загальним низьким рівнем саморегуляції, спроможності до адекватного рефлексування, повномірного самоприйняття й самооцінювання, що породжує надмірно часте вираження і застосування психологічних захистів, загострене задіяння захисної рефлексії з помітно високою тривожністю. Низький рівень розвитку саногенного мислення призводить до того, що людина з підвищеною тривожністю проявляє потреби в афіліації насамперед через спроби домінування й агресії, або навпаки – з чітко вираженою боязкістю, інтровертною самовтечею, інтернальним локусом суб'єктивного контролю. (Орлов, 2006). Потужним опертям у подоланні деприваційних обмежень у плані культивування саногенності є концептуальні погляди R. W. Paul, які передбачають насамперед критичне мислення як основний інструментарій, який потрібен кожній людині для того, щоб вижити в швидкоплинному мінливому

світі (Paul, 1990). Вивчаючи проблематику саногенного мислення в зарубіжній психологічній науці, А. Гільман висвітлює складнощі процесуальної сторони та специфіку процесу оволодіння саногенним мисленням. Саногенне мислення постулюється як таке, що сприяє якісному покращанню психічного та соматичного здоров'я особистості, а навчання технікам саногенного мислення базується на поступовому розширенні поля свідомості, тобто вміщення у сферу усвідомленого якомога більшої кількості важливих життєвих функцій і психостанів людини (Гільман, 2015).

Ми вважаємо, що типовими показниками психологічної стійкості людини щодо базальної тривоги і різновидової тривожності постають її адаптаційні спроможності до мінливості світу, зокрема високий рівень адаптивності, саморегуляції, самооцінювання та самоакцептації, інтернальний локус контролю, виражена потреба в досягненні, оптимальний рівень прояву притаманних акцентуацій характеру, сформована захисна рефлексія, вироблені навички застосування не лише продуктивних механізмів психологічного захисту від переживань страху, провини, образи, заздрості, невдачі, але й якісних та результативних копінг-тактик і копінг-стратегій поведінки. Ревіталізаційна активність якраз і передбачає розвинене саногенне мислення особистості, яка долає негативні й амортизаційні наслідки впливу різновидової депривації.

Дослідники відзначають, що саногенна рефлексія спрямована в першу чергу на досягнення особистістю емоційного благополуччя, афективної збалансованості, а також сприяє розвитку спроможностей до вилаштування систем власної опірності, протистояння несприятливим життєвим умовам і обставинам, зокрема завдяки усвідомленню і самокорегуванню неконструктивних тактик і стратегій свого мислення і так званих «розумових автоматизмів», що породжують і стимулюють негативні переживання. Саногенна рефлексія через побудову внутрішньо гармонізованої конструктивної моделі, яка конгруентна із зовнішніми запитами і проблемними ситуаціями, дозволяє побудувати мережу адекватних поведінкових реакцій. подолати тривожність та інші дискомфортні психостани (Адамян, 2012; Гільман, 2015; Орлов, 2006). На думку Л. Адамян, саногенна рефлексія виступає чинником психологічної стійкості особистості щодо різноманітних життєвих проблем, ускладнень і загроз, адже спрямована на зниження дискомфорту і страждань від

впливу негативно забарвлених емоцій. До того ж вона упродовж складних процесів саморегуляції забезпечує людині позитивний ефект, оскільки дозволяє сформувати внутрішню модель зовнішньої проблемної ситуації, яка, закріплюючись на рівні позитивного «афективного зліпку» й емоційного досвіду, дає змогу протистояти несприятливим і тривожним деструктивним факторам мікро- і макродовкілля (Адамян, 2003). Одним із варіантів саногенного додання підвищеної екзистенційної тривожності є професійна орієнтація сенсорно депривованих незрячих і слабозорих старшокласників. Звичайно, юнакам і юнкам, які мають проблеми із зором, дуже тривожно і досить складно та фрустраційно обирати й вибудовувати перспективи свого життєвого шляху, зокрема свій фах, який згодом повинен би давати їм як матеріальні ресурси для забезпечення життєдіяльності, так і певні відчуття соціальної захищеності, професійної самореалізованості, статусної поціновуваності тощо. Впевненість у власній потребності і значущості, компенсація недостатніх зорових аналізаторів і вражень можливі насамперед завдяки отриманим ще з дитинства логотерапевтичним і саногенним компетенціям і технікам психологічного самоствердження, зокрема через здобуті успіхи у певній діяльності (навчальній, спортивній, трудовій, мистецькій тощо), в якій депривованим старшокласникам вдається досягнути найвищого рівня, а отже згодом у дорослому житті і матеріального та морального задоволення (Гошовська, Гошовський, 2022).

**Висновки і перспективи досліджень.** Афективність депривованої/самодепривованої особистості забарвлена домінуючими відчуттями «нікому не потрібності», знехтуваності, занедбаності, небажаності та іншими песимістично-депресивними тенденціями, що згодом стає підґрунтям розвитку різноманітних девіантно-патологічних модальностей, зокрема психологічних адикцій, суїцидальних намірів тощо. Тривожність як типовий маркер поведінки депривованої особистості посідає важливе місце в її психоструктурі й зумовлює психоемоційне вигорання та психофізичну втому, перепони у міжособистісному спілкуванні, культивує агресивні, депресивні та фрустраційно-невротичні реакції на дійсність. Оскільки життєдіяльність депривованої особистості відбувається у контексті підвищеної різновидової тривожності, тому потрібно системно й активно задіювати саногенні ревіталізаційні

(психореабілітаційні, ресоціалізаційні, соціорекреаційні та ін.) технології з метою зниження нервово-психічної розбалансованості і напруженості.

Перспективи дослідження вбачаємо у розширенні функціонального поля задіяння розроблених нами й апробованих медіально-рефлексійних технологій у ревіталізаційну діяльність з депривованими вибірками.

### **Література**

1. Адамян, Л. И. (2012). *Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности* : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Москва.
2. Боулби, Дж. (2003). *Привязанность*. Москва : Гардарики [in Russian].
3. Боулби, Дж. (2004). *Создание и разрушение эмоциональных связей*. Москва : Академический проект.
4. Візнюк, Ю.М. (2018). *Самоприйняття як чинник розвитку соціальної ідентичності особистості в умовах сімейної депривації* : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Сєверодонецьк.
5. Гільман, А. Ю. (2015). Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 57, 64 – 68.
6. Гошовський, Я., Гошовська, Д. (2021). Психологічна специфіка екзистенції особистості в умовах депривованого хронотопу. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : матеріали VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю (10-12 січня 2021 року, м. Луцьк)* <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/669>
7. Гошовський, Я., Гошовська, Д. (2022). Професійна орієнтація сенсорно депривованих незрячих і слабозорих старшокласників : теоретичні аспекти проблеми *Психогенеза особистості : норма і девіація : зб. наук. статей і тез; / гол. ред. Я. Гошовський*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М, 6 – 18.
8. Максименко, Е. Г. (2017). *Психология самодепривации личностного развития субъекта* : дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология». Київ.
9. Мудрак, І. (2014). *Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів* : монографія. Луцьк.
10. Спилбергер, Ч. (2008). Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. *Тревога и тревожность*: хрестоматия. Санкт-Петербург: Пер Сэ, 85-99.
11. Орлов, Ю. М. (2006). *Саногенное (оздоравливающее мышление)*. Кн. 1. 2-е изд., испр. Москва : Слайдинг.
12. Ясточкіна, І. А. (2011). *Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ.
13. Яценко, Т. С. (2006). *Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика*. Київ : Вища школа.

14. Яценко, Т.С., Бондар, В.І., Євтушенко, І.В., Кононова, М.М., Максименко, О.Г. (2015). *Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта* : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. Драгоманова.
15. Bowlby, J. (1960). Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9 – 52.
16. Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to His Mother. *The International Journal of Psych-Analysis*, 39, 350–373.
17. Bowlby J. (1959). Separation Anxiety. *The International Journal of Psych-Analysis*, XLI (2-3), 89–113.
18. Frankl, V. (2021). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg- Basel-Vein*. Verlag : Herder.
19. Reither, F. (1980). Selfreflective cognitive processes: Its characteristics and effects. In: *XXII-nd International Congress of Psychology*, V. I, Leipzig.
20. Paul, R. W. (1990). *Critical Thinking: what every person needs to survive in a rapidly changing world*. Rohnert Park, CA: Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ.
21. Vähämaa, M. (2019). Psychological Reflection, Thought and Imagination as Epistemic Skills. In : Silva-Filho, W., Tateo, L. (eds) *Thinking About Oneself. Philosophical Studies Series*, 141, 157–175.

## References

1. Adamyan, L. I. (2012). Sanogennaya refleksiya kak faktor psihologicheskoy ustoychivosti lichnosti [Sanogenic reflection as a factor in the psychological stability of the individual]. *Candidate's thesis*. Moskva. [in Russian].
2. Boulbi, Dzh. (2003). *Privyazannost [Attachment]*. Moskva : Gardariki [in Russian].
3. Boulbi, Dzh. (2004). *Sozdanie i razrushenie emotsionalnyih svyazey [Making and Breaking Emotional Bonds]*. Moskva: Akademicheskij proekt [in Russian].
4. Vizniuk, Yu.M. (2018). Samopryiniattia yak chynnyk rozvytku sotsialnoi identychnosti osobystosti v umovakh simeinoi deprivatsii [Self-acceptance as a factor in the development of social identity of the individual in conditions of family deprivation]. *Candidate's thesis*. Sievierodonetsk [in Ukrainian].
5. Hilman, A. Yu. (2015). Problema sanohennoho myslennia v zarubizhnii nautsi [The problem of sanogenic thinking in foreign science]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya : Psykholohiia – Bulletin of VN Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 57, 64 – 68 [in Ukrainian].
6. Hoshovskyi, Ya., Hoshovska, D. (2021). Psykholohichna spetsyfika ekzystentsii osobystosti v umovakh deprivovanoho khronotopu [Psychological specifics of personality existence in the conditions of deprived chronotope]. *Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi, ortobioz ta paliatyvna dopomoha : materialy VIII naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu – Social adaptation of the individual in modern society, orthobiosis and palliative care: materials of the VIII scientific-practical conference with international participation*. (January 10-12, 2021, Lutsk) <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/669> [in Ukrainian].
7. Hoshovskyi, Ya., Hoshovska, D. (2022). Profesiina oriientsatsiia senso no deprivovanykh nezriachykh i slabozorykh starshoklasnykiv : teoretychni aspekty problem [Vocational orientation of sensory-deprived blind and partially sighted high school students:

theoretical aspects of the problem]. *Psykhoheneza osobystosti : norma i deviatsiia : zb. nauk. statei i tez – Psychogenesis of personality: norm and deviation: Coll. Science. articles and abstracts*, 6 – 18 [in Ukrainian].

8. Maksimenko, E. G. (2017). *Psichologiya samodeprivatsii lichnostnogo razvitiya subekta [Psychology of self-deprivation of the subject's personal development]. Doctor's thesis*. KiYiv [in Russian].

9. Mudrak, I. (2014). *Psykhologichni osoblyvosti tryvozhnosti deprivovanykh pidlitkiv-kolonistiv [Psychological features of anxiety of deprived teenage colonists]*. Lutsk [in Ukrainian].

10. Spilberger, Ch. (2008). *Kontseptualnyie i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi [Conceptual and methodological problems of anxiety research.]. Trevoga i trevozhnost – Anxiety and anxiety*. Sankt-Peterburg: Per Se, 85-99 [in Russian].

11. Orlov, Yu. M. (2006). *Sanogennoe (ozdoravlivayushee myishlenie) [Sanogenic (healing thinking)]*. Moskva : Slayding [in Russian].

12. Yastochkina, I. A. (2011). *Psykhologichni chynnyky vynyknennia ta korektsiia osobystisnoi tryvozhnosti u rannomu yunatskomu vitsi [Psychological factors of occurrence and correction of personal anxiety in early adolescence]. Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

13. Yatsenko, T. S. (2006). *Osnovy hlybyynnoi psykhokorektsii : fenomenolohiia, teoriia i praktyka [Fundamentals of deep psychocorrection: phenomenology, theory and practice]*. Kyiv : Vyshcha shkola [in Ukrainian].

14. Yatsenko, T.S., Bondar, V.I., Yevtushenko, I.V., Kononova, M.M., Maksymenko, O.H. (2015). *Samodeprivatsiia psykhiky ta dezadaptatsiia subiekta [Self-deprivation of the psyche and maladaptation of the subject]*. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. Drahomanova [in Ukrainian].

15. Bowlby, J. (1960). Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9 – 52.

16. Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to His Mother. *The International Journal of Psych-Analysis*, 39, 350–373.

17. Bowlby J. (1959). Separation Anxiety. *The International Journal of Psych-Analysis*, XLI (2-3), 89–113.

18. Frankl, V. (2021). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg- Basel-Vein*. Verlag : Herder.

19. Reither, F. (1980). Selfreflective cognitive processes: Its characteristics and effects. In: *XXII-nd International Congress of Psychology*, V. I, Leipzig.

20. Paul, R. W. (1990). *Critical Thinking: what every person needs to survive in a rapidly changing world*. Rohnert Park, CA: Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ.

21. Vähämaa, M. (2019). Psychological Reflection, Thought and Imagination as Epistemic Skills. In : Silva-Filho, W., Tateo, L. (eds) *Thinking About Oneself. Philosophical Studies Series*, 141, 157–175.

Received: 03.04.2022

Accepted: 23.04.2022