adaptation to an inclusive educational environment. It examines the mechanisms underlying the formation of confluent bonds, which affect the blurring of personal boundaries, the development of a child's autonomy, and their ability to make independent decisions. The study analyzes the impact of the inclusive environment, which, while providing positive opportunities for the child's socialization and development, can also pose additional emotional challenges for both parents and children. These challenges are particularly pronounced in cases of insufficiently balanced support, increasing the risk of excessive dependency in relationships.

Attention is focused on developing recommendations to harmonize parent-child interactions. The study proposes psychological approaches to reduce manifestations of confluence, including family therapy, individual counseling, and fostering children's independence skills. The practical significance of the research lies in the creation of tailored psychological support programs aimed at promoting the harmonious development of children and their effective integration into the inclusive environment.

Keywords: confluence, inclusive environment, parent-child relationships, adaptation, personal boundaries

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series19.2024.47.15
УДК 159.923

Г.Т.Каландія
kalandiyagela@gmail.com
https://orcid.org/0009-0000-9238-3405

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ВТРАТИ ЗОРУ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Проблеми психічного здоров'я, пов'язані з тривогою та депресією, є однією із складних проблем українського суспільства. Такий стан людей частіше призводить до виникнення депресивних станів, особливо у людей, які втрачають зір. Метою статті є висвітлення психологічних аспектів переживання та подолання втрати зору в дорослому віці. Розглянуто особливості емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на втрату зору, а також процес адаптації до нових умов життя. Проаналізовано фактори, що впливають на успішність адаптації, включаючи особистісні характеристики, соціальну підтримку та доступність реабілітаційних ресурсів. Виявлено стадії адаптаційного процесу та описано специфіку кожної з них. Особлива увага приділена ролі компенсаторних механізмів у формуванні нової самосвідомості осіб з набутими порушеннями зору. Обґрунтовано необхідність індивідуального підходу в психологічній підтримці та реабілітації. Розглянуто значення соціальної інтеграції та професійної реалізації для успішного подолання психологічних наслідків втрати зору.

Отримані дані мають важливе значення для розробки програм психологічної допомоги та реабілітації осіб, які втратили зір у дорослому віці.

Ключові слова: втрата зору, психологічна адаптація, компенсаторні механізми, психологічна підтримка, реабілітація, соціальна інтеграція.

Актуальність дослідження. Втрата зору в дорослому віці є комплексною проблемою, що охоплює не лише медичні, але й глибокі психологічні та соціальні аспекти. Проблема набуває особливої актуальності в сучасному українському суспільстві з огляду на постійне зростання кількості людей з порушеннями зору, що додатково ускладнюється наслідками військової агресії проти України.

На відміну від осіб, народжених з порушеннями зору, дорослі, які втрачають зір, стикаються з необхідністю кардинальної перебудови свого життя, що часто призводить до глибокої психологічної кризи. Така ситуація ускладнюється тим, що втрата зору часто супроводжується втратою роботи, зміною соціального статусу та трансформацією міжособистісних відносин, створюючи додаткове психологічне навантаження. В умовах війни ці проблеми посилюються через загальну нестабільність, економічні труднощі та обмежений доступ до медичних послуг у деяких регіонах країни.

Важливо зазначити, що кожен випадок втрати зору в дорослому віці є унікальним та створює додаткові виклики для розробки універсальних методів психологічної підтримки. Особливої уваги

потребують випадки втрати зору внаслідок бойових дій, які супроводжуються додатковими травматичними переживаннями та потребують специфічного підходу до реабілітації.

З огляду на вищезазначене, дослідження психологічних особливостей переживання та подолання втрати зору в дорослому віці набуває критичного значення в контексті сучасних українських реалій. Проблема потребує розробки ефективних стратегій психологічної допомоги, які враховують як індивідуальні особливості особистості, так і специфічні виклики, пов'язані з військовим конфліктом, та спрямовані на суттєве покращення якості життя людей, які зіткнулися з проблемою втрати зору, та їх адаптацію до нових життєвих обставин в умовах післявоєнної відбудови країни.

Саме тому у рамках даної статті ставимо за **мету** висвітлити психологічні особливості переживання та подолання втрати зору в дорослому віці

Виклад основного матеріалу. Роль зорового аналізатора у формуванні та розвитку психічних функцій особистості є фундаментальною та багатоаспектною. Порушення функціонування зорової системи призводить до значних труднощів у пізнанні навколишнього середовища, обмеження соціальних взаємодій та звуження можливостей у різних видах діяльності.

Візуальне сприйняття зовнішнього світу є одним із найскладніших нейрофізіологічних процесів людського організму. Даний процес характеризується взаємодією сенсорних та моторних компонентів зорової системи, що забезпечує динамічність, цілісність, симультанність та дистантність перцепції об'єктів, процесів і явищ. З анатомо-фізіологічної точки зору, зоровий аналізатор є найбільш комплексним та високорозвиненим сенсорним органом, який функціонує у тісній інтеграції з іншими аналізаторними системами – моторною, тактильною та слуховою.

Згідно з сучасними дослідженнями, зоровий аналізатор відіграє домінуючу роль у сприйнятті навколишнього середовища. Емпіричні дані свідчать, що приблизно 90% інформації про навколишню дійсність людина отримує за допомогою зору. Такі показники підкреслюють критичну важливість збереження та розвитку зорових функцій для повноцінного когнітивного та соціального функціонування індивіда [3].

При дослідженні онтогенезу індивідів з порушеннями або відсутністю зору, науковці зазвичай класифікують такий розвиток як атиповий. Будь-яке функціональне обмеження не тільки модифікує взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, але й суттєво впливає на характер міжособистісних відносин. Ця закономірність вважається фундаментальною у контексті атипового розвитку [9].

Органи, функціональність яких обмежена або порушена внаслідок певних дефектів, вступають у комплексну взаємодію з навколишнім середовищем, до якого вони мають адаптуватися. Така взаємодія демонструє підвищений потенціал компенсаторних механізмів. Розвиток особистості детермінується внутрішніми протиріччями. На основі цих спостережень було сформульовано фундаментальний психологічний закон, який описує трансформацію фізіологічної недостатності через суб'єктивне відчуття неповноцінності у психологічне прагнення до компенсації та гіперкомпенсації.

Даний феномен підкреслює пластичність нервової системи та здатність організму до адаптивних змін у відповідь на функціональні обмеження. Процеси компенсації та гіперкомпенсації можуть призводити до розвитку альтернативних навичок та стратегій, що дозволяють індивіду ефективно функціонувати в соціальному середовищі, незважаючи на наявні обмеження [8].

Класифікація зорових порушень базується на різних ступенях втрати зору. Абсолютна (тотальна) сліпота характеризується повною відсутністю зорових відчуттів. Практична сліпота передбачає збереження світловідчуття на рівні розрізнення світла від темряви або залишкового зору, що дозволяє розрізняти контури та силуети об'єктів.

Розподіл осіб із зоровими порушеннями здійснюється на дві категорії залежно від часу втрати зору. Перша категорія включає сліпонароджених або індивідів, які втратили зір у ранньому віці до формування мовлення. Раніша втрата зору у таких випадках призводить до більш значних відхилень у нервово-психічному розвитку, що проявляються у вторинних порушеннях.

Дослідження показують, що час настання зорової дисфункції має критичне значення для формування компенсаторних механізмів та адаптивних стратегій. Індивіди, які втратили зір на пізніших

етапах розвитку, зазвичай демонструють кращу здатність до адаптації та інтеграції в соціальне середовище завдяки наявності візуального досвіду та сформованих когнітивних структур.

Важливо зазначити, що ступінь та характер зорових порушень суттєво впливають на психофізичний розвиток особистості, формування просторових уявлень, соціальну адаптацію та когнітивні функції. Розуміння специфіки різних типів зорових порушень є ключовим для розробки ефективних стратегій реабілітації та освітніх програм, спрямованих на максимальну інтеграцію осіб з вадами зору в суспільство [5].

Друга категорія охоплює індивідів, які втратили зір у більш пізньому віці. Попередній досвід зорових вражень у таких осіб сприяє розвитку моторики, діяльності, формуванню уявлень і понять. Характерними для цієї категорії є як риси зрячих людей (життєві погляди, переконання, реалістичність), так і особливості сліпонароджених (відсутність візуального сприймання інформації з відповідними наслідками).

Дисфункція зорового аналізатора має суттєвий вплив на психічний розвиток індивіда, особливо в контексті перцептивних процесів та регуляції діяльності. Вплив характеризується гетерогенністю щодо різних компонентів психічної структури, оскільки зорова функція відіграє диференційовану роль у формуванні та функціонуванні окремих психічних процесів, а також має варіативну значущість у різноманітних видах психічної активності.

Дослідження показують, що втрата зору на різних етапах онтогенезу призводить до специфічних патернів когнітивного та соціального розвитку. Індивіди з пізньою втратою зору зазвичай демонструють кращу просторову орієнтацію та більш розвинені соціальні навички порівняно з тими, хто втратив зір у ранньому віці.

Важливо відзначити, що компенсаторні механізми у осіб з пізньою втратою зору базуються на вже сформованих нейронних зв'язках та попередньому візуальному досвіді. Такі механізми включають посилений розвиток слухового та тактильного сприйняття, а також формування більш складних когнітивних стратегій для обробки та інтерпретації інформації.

Дефект, зокрема, порушення зорового аналізатора, та обмеження в життєдіяльності, спричинені цим дефектом, не містяться безпосередньо в самому недоліку, а в його наслідках та вторинних відхиленнях. Особливості самосвідомості особистості можуть виступати прикладом таких вторинних відхилень, особливо коли втрата зору відбувається в дорослому віці, на етапі, коли самосвідомість мала б досягти свого найвищого рівня розвитку [9]. Втрата зору в дорослому віці може призвести до значної реструктуризації самосприйняття, зміни ідентичності та переоцінки життєвих цілей і цінностей. Психологічні наслідки втрати зору в дорослому віці часто включають депресивні стани, підвищений рівень тривожності та зниження самооцінки.

Ставлення до дефекту характеризується поступовістю, яка проявляється у фазності або стадійності процесу. Початкова фаза неприйняття дефекту (негативна) відзначається розходженням між високим рівнем домагань і рівнем можливостей, що відстає від нього, за рахунок зниження останніх. Такий дисонанс може призвести до фрустрації особистості і важкої дезадаптації її поведінки.

Наступна фаза пристосування до дефекту характеризується подоланням кризового стану, коли людина приходить до усвідомлення себе в абсолютно нових умовах існування. Період пристосування до дефекту супроводжується як позитивними, так і негативними проявами.

Завершальна фаза адекватного ставлення до дефекту відзначається формуванням установки на адекватну самооцінку, яка може стати стимулом, що визначатиме активність людини, яка втратила зір, і прагне відновити свій психологічний статус.

Глибше виражений дефект зору призводить до стійкої психічної депривації соціального та емоційного характеру, порушує соціальну адаптацію особистості, формує занижену самооцінку та створює стійкі передумови для виникнення таких особистісних рис, як негативна інтроверсія, висока тривожність, невпевненість у собі, конформність, сором'язливість [6].

Для особистості, яка переживає втрату зору, його особистісні якості та властивості виявляються такими ж непотрібними і відчуженими, як і справи, що раніше вирішувалися завдяки їх наявності. На фоні пригніченого психічного стану виникає своєрідна втрата власне життєвого сенсу.

Дослідження показують, що глибокі порушення зору призводять до стійкої психічної депривації соціального та емоційного характеру, що порушує соціальну адаптацію особистості, викликає високу тривожність та невпевненість у собі. Науковці зазначають, що сам факт втрати зору створює об'єктивні передумови для виникнення особливих умов життя, які в свою чергу можуть впливати на особистість як позитивно, так і негативно. Аналіз літератури свідчить про комплексний вплив зорових порушень на психоемоційний стан індивіда. Втрата зору може призвести до значної реструктуризації самосприйняття, зміни ідентичності та переоцінки життєвих цілей і цінностей [7].

Окрім того, важливу роль в процесах компенсації та реабілітації при втраті зору відіграють соціальні установки. Гребенюк Т. [1] зазначає, що внаслідок зорової депривації в особистості розвивається своєрідна установка на взаємостосунки зі зрячими: установка залежності від інших, установка активності під натиском, установка уникнення зрячих, відповідно, особливості цих установок впливають на соціалізацію незрячих в суспільстві.

На основі аналізу результатів експериментального дослідження Тімакової Ю. [10] визначено життєві позиції осліплих осіб, які впливають на процес соціально-психологічної реабілітації. Серед них виділяють «пасивний залежний» з проявами байдужості, несамостійності, фаталізму та «незалежний пасивний неадекватний» з проявами підкорення сліпоті та псевдокомпенсаторними новоутвореннями. Встановлено, що всі життєві позиції опосередковуються такими ознаками як глибина функціонального стану зору, стаж сліпоти, вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, забезпеченість роботою. За спостереженнями Тімакової Ю., особи, які втратили зір в дорослому віці, характеризуються високим стресовим навантаженням при низькій особистісній стійкості до стресів, низьким рівнем самовизначення у часі, низьким рівнем суб'єктивного контролю стосовно невдач, у сімейних та міжособистісних стосунках. Водночас у них спостерігається високий рівень суб'єктивного контролю за шкалою інтернальності стосовно стану здоров'я, депресії та субдепресії, а також високий рівень самотності.

За результатами проведених досліджень [11] порушення зору впливає на різні аспекти повсякденного життя, викликаючи порушення психосоціального стану особи з зоровою деривацією. Дослідження демонструють, що військові, які отримали порушення зору під час служби, часто мають досвід посттравматичного стресового розладу. Після звільнення у них спостерігається почуття самотності, соціальної ізоляції, втрати зв'язку з товаришами, відсутність почуття розуміння з боку цивільного населення. Ветерани, що втратили зір, значно частіше повідомляють про самоушкодження та психічні проблеми, ніж інші громадяни країни з порушеннями зору.

Особистість, яка зазнала втрати зору в дорослому віці, потребуватиме психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на оптимізацію її життєвої позиції та упередження виникнення небажаних психологічних утворень, які матимуть негативний вплив на її самосвідомість.

У інвалідів по зору спостерігаються порушення нервово-психічних процесів, погіршується настрій, багато з них перебувають у стані самотності та безнадії, тому, при організації психокорекційної роботи, обов’язковою необхідністю вважали врахування нестійкого психічного стану осліплих.

Адаптаційні процеси та розвиток компенсаторних механізмів можуть сприяти формуванню нової, більш адаптивної самосвідомості у осіб з порушеннями зору. Розуміння специфіки впливу зорових порушень на самосвідомість є критичним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації. Індивідуальний підхід, що враховує особливості особистості, попередній досвід та соціальний контекст, може значно покращити процес адаптації та сприяти позитивним змінам у самосприйнятті особи з втратою зору.

На думку В. Журова [2], у процесі адаптації осліпла людина проходить чотири фази:

фаза бездіяльності характеризується ефектно-шоковою реакцією;

фаза зайнятості передбачає витіснення патологічної домінанти психіки будь-якою роботою, що в психотерапії та психорегуляції відома під назвою "розширення уваги";

фаза діяльності настає, коли остання починає сприйматися як можливість для творчості;

фаза вчинку є часом прийняття рішень, які визначають подальше життя людини, яка втратила зір.

Процес адаптації до зорового дефекту, за даними досліджень, характеризується індивідуальністю

та залежністю від множини факторів, серед яких особистісні характеристики, соціальна підтримка та доступність реабілітаційних ресурсів. Розуміння фаз адаптації виявляється критичним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації осіб з порушеннями зору. Формуванню нової, більш адаптивної самосвідомості можуть сприяти адаптаційні процеси та розвиток компенсаторних механізмів.

Ключову роль у розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації відіграє специфіка впливу зорових порушень на психоемоційний стан. Значне покращення процесу адаптації та сприяння позитивним змінам у самосприйнятті особи з втратою зору може забезпечити індивідуальний підхід, що враховує особливості особистості, попередній досвід та соціальний контекст.

Висновки. Таким чином, втрата зору в дорослому віці являє собою складний психологічний процес, що супроводжується значними емоційними, когнітивними та поведінковими змінами. Адаптація до втрати зору характеризується індивідуальною варіативністю та залежить від комплексу факторів, включаючи особистісні характеристики, соціальну підтримку, доступність реабілітаційних ресурсів та попередній життєвий досвід.

Виявлено, що процес адаптації проходить через кілька стадій, кожна з яких має свої психологічні особливості та вимагає специфічних стратегій підтримки. Розвиток компенсаторних механізмів відіграє ключову роль у формуванні нової, більш адаптивної самосвідомості осіб, які втратили зір.

Ефективність психологічної підтримки та реабілітації значно підвищується при застосуванні індивідуального підходу, що враховує специфіку впливу зорових порушень на психоемоційний стан особистості. Соціальна інтеграція та професійна реалізація виступають важливими факторами успішної адаптації та подолання психологічних наслідків втрати зору.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та вдосконалення методів психологічної діагностики, корекції та підтримки осіб, які втратили зір у дорослому віці, з урахуванням їх індивідуальних особливостей та потреб.

Kalandiya G. Psychological features of experiencing and overcoming vision loss in adulthood.

Mental health issues related to anxiety and depression are one of the most challenging problems in Ukrainian society. This condition of people often leads to depression, especially in people who lose their vision. The purpose of the article is to highlight the psychological aspects of experiencing and overcoming vision loss in adulthood. The features of emotional, cognitive and behavioral reactions to vision loss, as well as the process of adaptation to new living conditions are considered. The factors influencing the success of adaptation, including personal characteristics, social support and availability of rehabilitation resources, are analyzed. The stages of the adaptation process are identified and the specifics of each of them are described. Particular attention is paid to the role of compensatory mechanisms in the formation of a new self-awareness of persons with acquired visual impairments. The necessity of an individual approach to psychological support and rehabilitation is substantiated. The importance of social integration and professional realization for the successful overcoming of the psychological consequences of vision loss is considered.

The data obtained are important for the development of psychological assistance and rehabilitation programs for people who have lost their sight in adulthood.

Keywords: vision loss, psychological adaptation, compensatory mechanisms, psychological support, rehabilitation, social integration.

Список використаних джерел:

1. **Гребенюк Т.М.** (2004) Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації інвалідів по зору до навчання у ВУЗах. *Соціально-психологічні проблеми тифлопедагогіки. Збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3. С. 52-63. **2. Журов В. В.** (2001) Розвиток просторової перцепції у осліплих осіб зрілого віку: еаб. ...канд. психолог. Наук: 19.00.08. К., 206 с. 3. **Мороз Р. А.** (2018) Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 298 с. **4. Клочко А., Семенець-Орлова І.** (2024) Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров'я в умовах війни. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я,1 (15): 91-95. **5.** Особливості підтримання психічного здоров'я пацієнтів із порушенням зору травматичного

або іншого генезу / **О. С. Чабан** (2016) та ін. *Медична психологія*. Т. 11. №1. С. 16–26. **6. Синьова Є. П.** (2012) Тифлопсихологія. Київ: ВОУФЦ. БФ «Візаві», 2002. 296 с. **7. Синьова Є.П.** (2012) Особливості розвитку і виховання особистості при глибоких порушеннях зору: монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 441 с. **8. Сотнікова К. К., Федорова О.В.** (2019) Проблема психосоціальної адаптації людей з вадами зору в сучасній Україні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2. С. 311–320. **9. Спеціальна педагогіка.** Понятійно-термінологічний словник. /За ред. Бондаря В.І. (2003) Луганськ. **10. Тімакова Ю. В.** (2010) Вплив втрати зору в дорослому віці на самосвідомість особистості : автореферат дис. … канд. Психол.наук : 19.00.08. Київ, 20 с. **11. BLIND VETERANS UK.** (2017) National Eye Health Week: HCAs caring for vision-impaired people. *British Journal of Healthcare Assistants*, 11 (9). P. 466-466.

References:

1. **Hrebeniuk T.M. (2004)** Vyvchennia osoblyvostei sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii invalidiv po zoru do navchannia u VUZakh [Study of the peculiarities of social and psychological adaptation of visually impaired persons to studying at universities]. *Sotsialno-psykholohichni problemy tyflopedahohiky. Zbirnyk naukovykh prats.* Kyiv : NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk 3. S. 52-63. [in Ukrainian]. **2. Zhurov V. V.** (2001) Rozvytok prostorovoi pertseptsii u osliplykh osib zriloho viku [Development of spatial perception in blinded adults]: dys. ...kand. psykholoh. Nauk: 19.00.08. [in Ukrainian]. **3. Moroz R. A.** (2018) Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of traumatic situations]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Mykolaiv: Ilion, 298 p. [in Ukrainian]. **4.Osoblyvosti** pidtrymannia psykhichnoho zdorovia patsiientiv iz porushenniam zoru travmatychnoho abo inshoho henezu (2016) [Peculiarities of supporting the mental health of patients with visual impairment of traumatic or other genesis]/ O.S. Chaban ta in. Medychna psykholohiia. T. 11. №1. S. 16–26. [in Ukrainian].**5.Klochko, A., Semenets-Orlova, I. Boiovyi** еабіл yak еабілітоло porushen mentalnoho zdorovia v umovakh viiny [Combat stress as a determinant of mental health disorders in war conditions]. Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia, 2024, 1 (15): 91-95. [in Ukrainian]. **6. Synova Ye .P.** (2002). Tyflopsykholohiia. [Psychology of blind and visually impaired]. Kyiv, Ukraine : VOUFTS. BF «Vizavi», 296 p. [in Ukrainian]. **7. Synova Ye.P.** (2012) Osoblyvosti rozvytku i vykhovannia osobystosti pry hlybokykh porushenniakh zoru [Features of personality development and education in case of profound visual impairment]: monohrafiia. Kyiv : NPU im. M. P. Drahomanova, 441 s. [in Ukrainian]. **8. Sotnikova K. K., Fedorova O.V.** (2019) Problema psykhosotsialnoi adaptatsii liudey z vadamy zoru v suchasniy Ukraini [The problem of psychosocial adaptation of visually impaired people in modern Ukraine]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*. 2019. №2. S. 311–320. [in Ukrainian]. **9. Spetsialna** pedahohika. Poniatiino-terminolohichnyi slovnyk [Glossary of concepts and terms] /Za red. Bondaria V.I. Luhansk.(2003) [in Ukrainian]. **10. Timakova Yu. V.** (2010) Vplyv vtraty zoru v doroslomu vitsi na samosvidomist osobystosti [The impact of vision loss in adulthood on the self-awareness of the individual]: avtoreferat dys. … kand. Psykhol.nauk : 19.00.08. Kyiv, 20 s. [in Ukrainian]. **11. BLIND VETERANS UK.** National Eye Health Week: HCAs caring for vision-impaired people. *British Journal of Healthcare Assistants*, (2017) 11 (9). P. 466-466.