

УДК 159.9

Балабанова Л.М., д. психол. наук, професор, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail: Balabanova@nuczu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Стаття присвячена проблемі вивчення психологічних особливостей рефлексії вимушених переселенців. Показана наявність у цих осіб непродуктивних типів рефлексії, що може розглядатись як прояв психологічних захисних механізмів у психотравмуючій ситуації. Робиться висновок, що психологічна допомога вимушеним переселенцям повинна спрямовуватись на розвиток системної рефлексії, як найбільш продуктивного типу рефлексії.

Ключові слова: рефлексія, вимушені переселенці, психотравмуюча ситуація, ціннісно-сміслова сфера особистості.

Статья посвящена проблеме изучения психологических особенностей рефлексии вынужденных переселенцев. Показано наличие у этих лиц непродуктивных типов рефлексии, что может рассматриваться как проявление психологических защитных механизмов в психотравмирующей ситуации. Делается вывод, что психологическая помощь вынужденным переселенцам должна направляться на развитие системной рефлексии, как наиболее продуктивного типа рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия, вынужденные переселенцы, психотравмирующая ситуация, ценностно-смысловая сфера личности.

Постановка проблеми. У наш складний час, коли точаться військові дії на сході України, коли сотні людей вимушено покинули домівки, щоб врятувати себе, коли відчувається постійна загроза, велика кількість українців постають перед необхідністю долати наслідки перебування у екстремальних ситуаціях, переосмислювати події, які ще нещодавно вважалися неможливими.

У цілому, на сьогоднішній день, проблема ускладнюється тим, що протистояння триває, і неможливо передбачити час та спосіб його завершення. Все це впливає і на психологічний стан людей, і на їх мотивацію до подальшої діяльності, і на адаптацію тих, хто щойно залишив зону конфлікту. Пошук адекватних шляхів і способів психологічної допомоги людям, що в результаті міграції змушені пристосовуватися до життя в новому соціокультурному середовищі, постійно вимагає вивчення психологічного стану вимушених переселенців і виявлення основних психологічних чинників, що перешкоджають успішній адаптації.

Проблема надання психосоціальної допомоги переселенцям, їх психологічного супроводу не є новою для світу, але вітчизняні фахівці повинні її опанувати швидко, відповідаючи на виклики сьогодення. Наразі в Україні немає закріпленого терміну, яким позначаються грома-

дяни України, які були вимушені покинути свої домівки і виїхати в інші регіони країни. У офіційних документах і мові фахівців зустрічаються різні визначення цієї категорії осіб: тимчасово переселені особи, внутрішньо переміщені особи, переселенці, вимушені мігранти, біженці тощо. На думку правозахисників, внутрішньо переміщені особи – термін, що максимально відповідає міжнародній правовій практиці, і його необхідно поширити в Україні, але це питання ще до кінця не вирішене. У цій роботі ми застосовуємо терміни «вимушені переселенці» та «біженці» як синоніми до юридичного терміну «внутрішньо переміщені особи».

Психологічні проблеми і можливості адаптації людей, що пережили екстремальні ситуації, у психологічній науці описані досить чітко, але є важливі аспекти, які залишаються майже не вивченими. Однією з найбільш складних і найменш розроблених в психології проблем виступає проблема рефлексії, хоча робіт, спрямованих на її вивчення, достатньо як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Наукових праць, присвячених саме питанням рефлексії вимушених переселенців, майже немає, але дослідники звертають на увагу на її певні особливості у внутрішньо переміщених осіб.

Ситуація, в якій опиняються вимушені переселенці, кардинально змінює всю структуру їх мотивів і потреб, які є найважливішими регуляторами поведінки людини. Задоволення потреб різних рівнів - від найважливіших до вищих - в самоповазі і самореалізації – має дуже багато перешкод. Між тим існують певного роду протиріччя між усвідомленням важливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам і недостатньою увагою до цього питання з боку дослідників та психологів-практиків, між усвідомленням значущості психологічної і соціальної допомоги таким людям в процесі їх інтеграції в суспільство і недостатньою увагою до самої проблеми рефлексії таких людей, в той час, як саме вона вкрай важлива для успішної адаптації. Таким чином, актуальність вивчення питань психологічних особливостей прояву рефлексії вимушених переселенців не підлягає сумніву.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Історія вивчення рефлексії багато в чому збігається з розвитком уявлення людини про саму себе. Як вказує Г.М. Шигабетдінова, для поняття рефлексії характерна невизначеність понятійного статусу і місця в системі психологічних понять. Це викликано широтою і варіативністю підходів до дослідження проблеми рефлексії [1, с. 415].

Саме поняття рефлексії в дослівному перекладі з латинської мови означає «звернення назад». У психологічному словнику В.П. Зінченко і Б.Р. Мещерякова рефлексія (англ. reflection) тлумачиться як «розумовий (пізнавальний) процес, спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе: власних дій, поведінки, мови, досвіду, почуттів, станів, здібностей, характеру, відносин до своїх завдань, призначення і т. ін.» [2, с. 422].

Основи вивчення рефлексії закладені в працях Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна. Вчені розглядають рефлексію як поясню-вальний принцип розвитку свідомості та психіки в цілому. Рефлексія дає людині здатність до самоаналізу, осмислення і переомислення своїх предметно-соціальних відносин з оточуючим світом і є необхідною складовою частиною розвиненого інтелекту.

Р.П. Щедровицький, зображуючи рефлексію як процес і особливу структуру діяльності, представляє її як механізм і закономірність природного розвитку самої діяльності [41, с. 487].

Слід відмітити, що процес вивчення рефлексії у світовій психологічній науці йшов непослідовно і складно. Посилення впливу біхевіоризму і когнітивізму у двадцяті роки ХХ століття призвело до втрати інтересу до проблеми рефлексії в психології. Але у когнітивній і гуманістичній психології рефлексія все ж вивчалася і розглядалася як один з дієвих факторів інтелектуального та особистісного розвитку людини. Кінець ХХ століття характеризується підвищенням інтересу до цієї проблематики.

В контексті проблематики психології мислення рефлексія досліджувалась в роботах Н.Р. Алексеєва, О.В. Брушлинського, В.О. Давидова, О.З. Зака, В.К. Зарецького, Б.В. Зейгарник, Ю.Н. Кулюткіна, І.Н. Семенова, В.Ю. Степанова та інших.

Незважаючи на досить короткий період вивчення рефлексії в психології, є вчені, що вважають за потрібне виділити окремий напрямок психології – психологію рефлексії [4]. Відсутня не лише цілісна узагальнююча психологічна концепція рефлексії, але і єдиний підхід до її розробки.

Представники природничо-наукового підходу до дослідження рефлексії (П.К. Анохін, Н.О. Бернштейн, В.М. Бехтерев, О.Р. Лурія, В.М. Сеченов) принцип зворотного зв'язку рефлексії вбачали у виконанні нею регулятивної і конструктивної функції. Рефлексія в такому контексті ототожнюється з відчуттям власного тіла в процесі реальних рухових актів.

В сучасних психологічних словниках позначений зв'язок рефлексії з процесами самоконтролю і саморегуляції. Вчені О.Н. Олексіїв, Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн вбачали принцип зворотного зв'язку рефлексії в рефлексивних процесах самосвідомості, які виконували регулятивну і конструктивну функції і забезпечували цілісність і динамізм внутрішнього духовного світу людини.

На думку М.К. Тутушкіної, рефлексію можна вважати одним з найважливіших механізмів саморегуляції. Вона розглядала рефлексію як механізм відображення особистісних смислів і принципів дій за допомогою встановлення зв'язків між конкретною ситуацією і світоглядом особистості, що лежить в основі самоконтролю і саморегуляції особис-

тості в спілкуванні та діяльності. [5, с. 18]. Рефлексія як здатність людини до самоаналізу, самоосмислення і переосмислення, на думку О.Р. Асмолова і В.П. Зінченко, стимулює процеси самосвідомості, збагачує «Я-концепцію» людини і є найважливішим чинником особистісного самовдосконалення

Вивчення рефлексії в контексті сучасних досліджень направлено на розгляд процесів міжособистісного сприйняття, пізнання його поза ситуацією взаємодії, в умовах здійснення спільної діяльності. Особливе місце серед цих робіт належить дослідженням, присвяченим виявленню кооперативного аспекту рефлексії. А.В. Кужильна та С.В. Шмачиліна-Цибенко, спираючись на дослідження М. Аргайл, Є.Є. Бочарова, Р.М. Шаміонова, виділили дві основні групи факторів, які впливають на внутрішню картину світу вимушених переселенців і, зокрема, на їх рефлексію. Це об'єктивні і суб'єктивні чинники. У свою чергу, об'єктивні фактори підрозділяються на соціальні, матеріальні і фізичні [6, с. 45].

Таким чином, проведений аналіз показав, що поняття рефлексії наразі не отримало в науковій літературі однозначного тлумачення. Слідом за вченими І.Н. Семеновим і С.Ю. Степановим можна констатувати існування в сучасній психології трьох рівнів розуміння рефлексії: як пояснювального принципу психічних явищ, як суттєвого компонента психічних процесів і як предмет спеціального психологічного дослідження.

В контексті нашого дослідження ми вважаємо за доцільне розглядати процес рефлексії як самоусвідомлення, самопізнання та розбудови людиною своєї свідомості, пошуку нового сенсу життя.

Мета статті полягає у вивченні психологічних особливостей рефлексії вимушених переселенців та її впливу на рівень їх соціально-психологічної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Вимушений переселенець – це особа, яка добровільно покинула свою країну в результаті військових дій, насильства, пов'язаного із загрозою для життя і здоров'я, та за інших надзвичайних обставин, що потребує допомоги, і не має можливості або бажання повернутися назад. Людина, що пережила вимушену міграцію, наділена певними психологічними особливостями, що виражаються у специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, притаманного індивідам, що пережили екстремальні ситуації.

Як вказує Н.В. Якушкін, одним з головних негативних психологічних наслідків екстремальних травматичних подій є втрата ціннісно-сміслових орієнтацій особистості [7, с. 101]. Потрапляючи після психологічної травми в звичайне соціальне оточення, людина відчуває, що вона, на відміну від інших, має унікальний досвід життя в незвичайній, аномальній реальності. Основною значущою характеристикою відмінності двох дійсностей є парадигма «життя – смерть», що тотально змі-

нює систему координат існування, сприйняття, переживання. Людина починає сприймати дійсність із зовсім іншою системою ціннісно-смыслових орієнтирів.

Повернення до нормальних умов життя є не меншим випробуванням, ніж травматичні переживання. Немає відчуття повної безпеки, ні з ким оговорити по душах», важче стримувати емоції, є ризик втратити самоконтроль. У такій ситуації психічна напруга довгий час не може розрядитися.

У дослідженні західних науковців ще в 1980-ті роки було показано, що на психологічне здоров'я вимушених переселенців значно більший вплив має не подія, що стала причиною переселення, а перші роки перебування у новій країні, в процесі яких людина пристосовується до нового соціокультурного середовища. Зміни у мотиваційній сфері починаються у вимушених переселенців ще до від'їзду, коли перешкоди, що виникають на шляху задоволення потреб різних рівнів, призводять до посилення реакцій страху, гніву, агресії, поступово стають постійними детермінантами поведінки. Результати проведених опитувань вимушених переселенців свідчать про тривалі негативні зміни. У переважній частині вимушених переселенців відсутні можливості для задоволення базових потреб у їжі, житлі, відносному матеріальному добробуті.

Саме в цей період людина, що вимушено вирвала себе зі звичного середовища опиняється наодинці з кризою ідентичності. Основним показником такої кризи є нездатність особистості прийняти нову роль, яка пропонується зовнішніми обставинами, або, прийнявши її, адаптуватися до неї. Можна виділити найбільш загальні характерні для цього стану ознаки: неадекватність самооцінки; втрата перспективи; зростання песимізму; зміна соціальної активності; поява безкомпромісних суджень і соціально-агресивної поведінки.

Для біженців та вимушених переселенців, що безперервно зазнають психоемоційного напруження, відчуття тривоги і депресії, соціальної фрустрованості, турбота про власне здоров'я відіграє важливу роль. Розглянуті нами об'єктивні сторони життя лише частково детермінують суб'єктивне благополуччя особистості. Для психологічного вирішення цієї проблеми саме суб'єктивні чинники мають більшу значущість, оскільки рівень добробуту складається з суб'єктивних оцінок індивіда, його емоційного стану, життєвого досвіду, цінностей і прагнень особистості.

Як вказує О.Р. Асмолов, в ситуації вимушеної міграції проявляється смислова криза особистості, при якій потрібна концепція смислової реабілітації, або смислового відновного виховання особистості. Багато з них намагаються взагалі не думати про те, що в них сталося, їх психіка підключає механізми психологічного захисту, що дійсно важливо на перших етапах, але далі питання усвідомлення пережитого досвіду, сприйняття себе у новій ситуації і побудова нового сьогодення стає

важливим внутрішнім завданням – рефлексія допомагає вийти на новий рівень усвідомлення, отримати ту допомогу, яка дійсно потрібна, і рухатися далі до суб'єктивного відчуття благополуччя.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено дослідження на базі центру допомоги вимушеним переселенцям з Криму та зони АТО в м. Харкові (емпіричні дані були зібрані під час написання магістерської роботи Д. Білодід під нашим науковим керівництвом). У цьому дослідженні прийняли участь 35 осіб, що покинули зону збройного конфлікту, серед яких було 20 жінок та 15 чоловіків віком від 27 до 43 років.

Проводилось психодіагностичне обстеження, спрямоване на виявлення смисложиттєвих орієнтацій вимушених переселенців (методика СЖО Д.О. Леонтєва), вивчення особливостей рефлексії (диференціальний тест рефлексії Д.О. Леонтєва і визначення індивідуальної міри рефлексивності А.В. Карпова) та дезадаптивних рис характеру (опитувальник дезадаптивних рис характеру).

Аналіз отриманих результатів показав, що жоден з досліджуваних не має високих показників по жодній зі шкал СЖО. Для більшості вимушених переселенців був характерний низький рівень смисложиттєвих орієнтацій з шести субшкал опитувальника. Так, по субшкалі «Цілі в житті» 65,7% респондентів мали низький рівень показника, а по субшкалі «Процес життя» - 71,4% респондентів.

Найбільш виразні зміни спостерігались при визначенні показників по субшкалі «Локус контролю-Я» та по субшкалі «Осмисленість життя» (відповідно 80,1% та 82,9% респондентів мали низькі значення).

Вимушений переїзд впливає на особистісний зміст і тимчасові перспективи особистості. Більшість з вимушених переселенців втрачають минуле, не відчують впевненості в майбутньому і відчують труднощі в регуляції життєвої програми в сьогоденні. У побудові нових сенсів важливу роль може відіграти рефлексивність, як особистісна риса та тип рефлексії, який властивий переселенцям.

Як показало дослідження з використанням методики визначення індивідуальної міри рефлексивності А.В. Карпова, в цілому переселенцям властивий середній рівень особистісної рефлексивності (середній показник 4,34). Але, якщо проаналізувати вибірку, можна зазначити, що 45,7% переселенців мають низький рівень особистісної рефлексивності, 42,9% мають середній рівень особистісної рефлексивності і тільки 11,4% досліджуваних мають високий рівень особистісної рефлексивності.

Таблиця 1

Розподіл вибірки за диференціальними типами рефлексії (%)

Типи рефлексії	Низький	Середній	Високий
Системна рефлексія	48,6	37,1	14,3
Інтроспекція	25,8	57,1	17,1
Квазірефлексія	40,0	17,1	42,9

Як бачимо із даних наведених у таблиці 1, у вимушених переселенців переважають непродуктивні типи рефлексії і, перш за все, квазірефлексія, тобто рефлексія, спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язаний з відривом від актуальної ситуації. Можна припустити, що така рефлексія може бути психологічним захистом у психотравмуючій ситуації.

Між тим, з трьох описаних типів рефлексії саме системна рефлексія є найбільш адаптивною, і саме ця форма пов'язана з самодетермінацією та подальшим успіхами. Тому психологічна допомога вимушеним переселенцям, на наш погляд, повинна спрямовуватись і на розвиток системної рефлексії.

Оптимальній рефлексії та успішній адаптації можуть заважати деякі дезадаптивні риси характеру. Для переселенців, згідно наших даних, найбільш характерні такі риси: схильність до глибоких (47,7% респондентів) та частих (50,7% респондентів) перепадів настрою; злостивість (42,9% респондентів) та втомлюваність (42, 5% респондентів).

При високих показниках чутливості і втомлюваності звертає на себе увагу те, що у більшості вимушених переселенців низький рівень схильності до розваг і дуже низький рівень веселості. Більшість з них мають пригнічений настрій, дуже низький життєвий тонус і бачать світ у темних фарбах. На наш погляд, оптимальній рефлексії та успішній адаптації вимушених переселенців можуть заважати такі дезадаптивні риси, як схильність до глибинних та частих перепадів настрою, висока чутливість, втомлюваність, знижений життєвий тонус, замкненість.

Проведений нами кореляційний аналіз показав, що рефлексивність як особистісна риса має прямий взаємозв'язок ($r = 0,67$ $p < 0,01$) з системною рефлексією, як найбільш продуктивним типом рефлексії. Крім того, було виявлено, що і рефлексивність системна рефлексія) достовірно мають прямий зв'язок (відповідно $r = 0,59$; $r = 0,49$ $p < 0,01$) з таким показником смисложиттєвих орієнтацій, як «Локус контролю – життя» і зворотній зв'язок ($r = 0,67$ $p < 0,01$) з такими рисами характеру, як глибинні та часті перепади настрою.

Щодо такого виду рефлексії, як інтроспекція, то вона має зворотній зв'язок ($r = -0,47$ $p < 0,01$) з такими рисами характеру, як глибинні та часті перепади настрою, а також з асоціальністю ($r = -0,37$ $p < 0,01$). Важливо, що квазірефлексія має прямий зв'язок як зі схильністю до частих, так і до глибинних перепадів настрою

Наслідком психотравмуючої ситуації переселення стало те, що більшість з вимушених переселенців втратили переконання в тому, що людина може контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Вони схиляються до того, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Таким чином, розвиток навичок системної рефлексії у вимушених переселенців може сприяти більш змістовному наповненню їх життя, знаходженню нового сенсу, стабілізації емоційної сфери та поліпшенню життєвого тону.

Висновки.

1. Враховуючи вищевикладені міркування зазначимо, що вимушений переїзд впливає на особистісний зміст і тимчасові перспективи особистості. Більшість з вимушених переселенців втрачають минуле, не відчувають впевненості в майбутньому і відчувають труднощі в регуляції життєвої програми в сьогоденні.

2. Згідно з результатами дослідження, більшість переселенців мають низький і середній рівень рефлексивності. У вимушених переселенців переважають непродуктивні типи рефлексії і, перш за все, квазірефлексія, тобто рефлексія, спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації. Можна припустити, що така рефлексія може бути психологічним захистом у психотравмуючій ситуації. Рівень найбільш продуктивного типу рефлексії - системної рефлексії – у них на низькому рівні.

Тому психологічна допомога вимушеним переселенцям, на наш погляд, повинна спрямовуватись саме на розвиток системної рефлексії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шигабетдинова Г. М. Феномен рефлексии: границы понятия. Вестник ННГУ. 2014. №2-1. С. 415–422.

2. Психологический словарь. Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.

3. Щедровицкий Г. П. Рефлексия. Избранные труды. Москва: Шк. Культ. Политиздат, 1995. 800 с.

4. Карпов АВ. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва: ИП РАН, 2004. 324 с.

5. Практическая психология. Учебник. Под ред. М. К. Тутушкиной. 7-е изд., перераб., доп. Санкт-Петербург: Дидактика Плюс, 2015. 368 с.

6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.

7. Якушкин Н. В. Ценностно-смысловые характеристики личности в посткатастрофный период. Вестник ВГМУ. 2006. №1 С. 97–100.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Shigabetdinova G. M. Fenomen refleksii: granicy ponjatija. Vestnik NNGU. 2014. №2-1. S. 415–422.