



оригинальная статья

Практики осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности

Ольга Олеговна Андронникова

Новосибирский государственный педагогический университет, Россия, г. Новосибирск; <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>; andronnikova_69@mail.ru

Екатерина Владимировна Ветерок

Новосибирский государственный педагогический университет, Россия, г. Новосибирск; <http://orcid.org/0000-0003-4303-1985>

Поступила в редакцию 16.07.2021. Принята после рецензирования 27.09.2021. Принята в печать 27.09.2021.

Аннотация: Приведены данные исследования роли практик осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности. Цель – выявить роль практик осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности. Гипотеза заключается в предположении, что использование практик осознанности, таких как дыхательные упражнения, медитация, прогрессивная релаксация, ведение дневника, визуализация, будет способствовать развитию рефлексивности у виктимной личности, приобретению навыков личной и социальной ответственности. Для изучения особенностей рефлексивности у виктимной личности на констатирующем и контрольном этапах исследования использовался следующий психодиагностический инструментарий: Методика исследования склонности к виктимному поведению (О. О. Андронникова), Методика определения индивидуальной меры рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева). В исследовании (N=208) приняли участие респонденты в возрасте от 18 до 23 лет: 145 девушек и 63 юноши. Были выделены 52 испытуемых с виктимностью, распределенных на экспериментальную (N=25) и контрольную (N=27) группы. Формирующий этап эксперимента был направлен на реализацию тренинга, посвященного развитию рефлексивности у виктимной личности с помощью практик осознанности, реализованных в групповой форме, еженедельно в течение шести месяцев. На основании сравнения полученных результатов (U-критерия Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона) сделан вывод, что практика осознанности позволяет дифференцировать внутренний мир субъекта и способствует осознанному функционированию в социуме во временном континууме. Использование практик осознанности способствует развитию рефлексивности у виктимной личности и приводит к снижению виктимизации по шкалам самоповреждающего поведения ($p=0,045$) и склонности к агрессивному поведению ($p=0,033$).

Ключевые слова: виктимное поведение, технология осознанности, рефлексия, тренинг, снижение виктимизации

Цитирование: Андронникова О. О., Ветерок Е. В. Практики осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 3. С. 652–660. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-652-660>

Введение

Доминирование в актуальной социальной реальности кризисных процессов, вызванных вариативностью общественных изменений, выраженным информационным напряжением, значительным снижением психологического благополучия, детерминирует поиск адаптивных и дезадаптивных механизмов, что может проявляться в формировании стратегии виктимного личностного реагирования. Данная стратегия предполагает реализацию дезадаптивного стереотипа поведения субъекта, который представляет угрозу для его психологического и физического здоровья. Особенное внимание в науке и социальной практике уделяется специфике возникновения и проявления дезадаптивных форм виктимности в подростковом и юношеском возрасте.

Юношеский и подростковый период, по мнению ряда авторов [1–3], выступает виктимогенным, что связано как с актуальными задачами возраста, так и со сложившейся социальной ситуацией, детерминирующей повышение

тревоги, неопределенности, изменение привычных процессов социального функционирования в целом и обучения в частности. Естественный для задач юношеского возраста мировоззренческий поиск при нарушении процессов рефлексивного осмысления может вызывать противоречивые тенденции, усиливая виктимизацию [4]. Развитая личностная рефлексия в юношеском возрасте может привести к формированию целостности Я, однако при наличии первичной виктимизации и отсутствии социальной поддержки происходит закрепление виктимной личностной структуры как устойчивого набора черт [5]. Таким образом, возникает необходимость поиска средств, доступных для юношеского возраста и направленных на актуализацию процесса рефлексии, позволяющего снизить виктимность, что и обусловило актуальность данного исследования, связанного с выявлением использования технологий осознанности в повышении рефлексивности виктимной личности.

Виктимная личность в зарубежной и отечественной науке: обзор исследований

В современной зарубежной психологии виктимная личность определяется как динамическое сочетание психологических параметров в преломлении субъективно переживаемой социальной действительности как потенциальной опасности [4; 6; 7]. Вопросам исследования виктимности личности, виктимного поведения и технологиям девиктимизации уделяется достаточно много внимания как в отечественной, так и зарубежной психологии [2; 7; 8]. В исследовании L. Owens и др. [5] показано, что виктимная личность характеризуется искаженным когнитивным восприятием, трансформирующим значение ее внутреннего опыта и обуславливающим специфику ее эмоционально-ценностного реагирования. Среди распространенных когнитивных искажений, свойственных виктимной личности, авторы отметили эгоцентризм, обвинение других, минимизацию последствий и пессимизм.

В работе E. Asquah и др. [3] выявлены такие особенности виктимной личности, как переживание социальной тревоги, а также социального и эмоционального одиночества. Одиночество было описано авторами как негативный опыт отсутствия желаемых межличностных отношений. Социальное одиночество рассматривается как отсутствие социальных связей, в то время как эмоциональное одиночество представляет собой недостаток близкой привязанности к другому человеку. Социальная тревога понимается как сочетание страха, опасения и беспокойства, связанных с другими людьми. Результаты исследования показали, что социальное одиночество, эмоциональное одиночество и социальная тревога в значительной степени присущи виктимной личности. При этом отсутствие социального благополучия является ведущим фактором виктимизации. S. G. A. van de Weijer и E. R. Leukfeldt [8] рассматривают личностные качества жертв в контексте киберпреступлений. Авторы отмечают такие качества виктимной личности, как эмоциональная неустойчивость, низкая сознательность. Оценка влияния личностных качеств жертв на виктимизацию в социальной сети представлена в работе K. van der Schuff и др. [7]. В своем исследовании авторы отмечают сочетание экстраверсии, низкой сознательности и рефлексивности как значительно повышающих риск виктимизации.

В отечественной науке виктимная личность рассматривается как способ организации личности, детерминирующий искажение социальных ролей в сторону позиции жертвы [9]. Виктимность личности проявляется в виктимном поведении, специфичном в своей этиологии [1]. По М. А. Одинцовой [10], виктимная личность характеризуется психической разобщенностью, неспособностью нести ответственность за свои действия, несформированностью навыков межличностного взаимодействия. Е. С. Полищук [2], рассматривая специфику психологического благополучия виктимной личности, выделяет такие специфические характеристики, как демонстративность,

инфантильность, манипулятивность, зависимость, некритичность, беспомощность. Одним из ведущих проявлений виктимности является нарушение рефлексивных способностей, что предполагает неспособность к адекватному анализу социальной реальности и своего личностного потенциала.

Теоретико-методологические основания использования технологии осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности

Феномен рефлексивности достаточно подробно рассматривается в науках гуманитарного профиля как важный в регулировании жизни человека. Понятие рефлексии долгое время присутствовало как философская категория в трудах Э. Канта, Г. Гегеля, Дж. Локка, Э. Гусселя и др. Существует несколько подходов и, соответственно, определений психологического понимания рефлексивности и рефлексии. Такое многообразие базируется на разнице предметов содержания рефлексии как психологического явления [11]. Психологическое содержание феномена рефлексии А. С. Выгодский [по: 11], Д. А. Леонтьев и Е. Н. Осин [12] рассматривают в контексте проблем сознания. С. А. Рубенштейн [по: 13] изучает рефлексии как категорию мышления. Его идеи в дальнейшем находят свое продолжение в исследованиях творческого мышления. А. В. Карпов [14] рассматривает рефлексии как метаспособность, выполняющую регуляцию всей системы. Именно рефлексии одновременно выступают способом и механизмом изменения пределов психики и основой для формирования ее пластичности и адаптивности.

В рамках данного исследования механизмы рефлексии трактуются как механизмы переосмысления содержания сознания [15], позволяющие целостно воспринимать возникающую ситуацию, ее ценность и схему действия. Кроме того, нам близок подход, рассматривающий рефлексии как ресурсную основу для контроля поведения [16] и деятельности, что приобретает особую важность в ситуации кризисного реагирования, часто свойственного виктимной личности. Отметим разницу в понимании рефлексии как процесса и рефлексивности как личностного свойства [14]. В этом контексте рефлексивность имеет степень выраженности и может быть исследована в рамках дифференциального подхода. Данный подход позволяет разграничивать позитивные и негативные эффекты рефлексивности.

А. О. Прохоров и А. В. Чернов [17] отмечают значимость исследования роли рефлексии в регуляторных процессах, направленных на оптимизацию состояния субъекта. Авторы исследуют влияние рефлексии на психические состояния студентов в повседневной и напряженной учебной деятельности, показывают ее регуляторные функции в оптимизации эмоционального состояния. Значение рефлексии в адаптационных процессах подтверждается исследованиями М. В. Григорьевой и др. [18].

На современном этапе развития психологической науки происходят выраженные изменения в механизмах понимания и переживания психического опыта индивида, акцент смещается на феномен осознанного присутствия как технологии развития рефлексивности личности. Из-за доказательств того, что практика осознанности может улучшить общее самочувствие и уменьшить хронический стресс, растет интерес к исследованиям, направленным на использование практики осознанности для коррекции виктимного поведения. В зарубежных источниках осознанность рассматривается как непредвзятое осознание настоящего момента [19; 20]. J. Weber и R. Taylor [21] анализируют осознанность как адаптивное состояние сознания, которое эффективно сокращает неадаптивные когнитивные схемы, связанные с восприятием себя в социальной реальности, в том числе снижает проявления виктимности личности. Осознанность, отмечают авторы, была разработана как форма терапии из медитативной техники, называемой Випассана. С. Aggs и M. Bambling [22] отмечают, что осознанность культивируется посредством медитативных практик, которые фокусируются на регуляции внимания (постоянное внимание к внутренним и внешним раздражителям, таким как запахи, звуки, чувства и эмоции), телесному осознанию и реагированию на внутренние переживания. Осознанность включает в себя практики медитации, визуализации, сфокусированное мышление, глубокое дыхание, связь с природой и художественное самовыражение, сканирование тела.

Фундаментальной частью осознанности является восприятие своих мыслей и эмоций наряду с физическими ощущениями и способность не судить их, а осознавать их и отпускать, позволяя появиться следующему чувству или ощущению. Этот процесс происходит на метакогнитивном уровне посредством интеграции знания, опыта и навыков. Такая практика со временем обеспечивает постоянный уровень внимания и помогает рассматривать мысли как отделенные от действительного Я. Неосуждающее отношение заставляет человека отрешиться от мыслей или эмоций, не позволяя им повлиять на него. Усиление практики осознанности приводит к снижению уровня тревоги, депрессии, гнева, диссоциации, алекситимии, трудностей в регуляции эмоций, избегании опыта и интенсивности психотических заблуждений. Также осознанность значительно помогает при расстройстве, связанных с дезадаптивным поведением.

S. Ramasubramanian [23] описывает осознанность как когнитивное осознание в настоящем опыте и состоянии, в котором человек может полностью осознавать множество окружающих его ситуаций. Автор отмечает, что благодаря практике осознанности накапливается потенциал для развития рефлексивности и навыки, помогающие справляться со стрессом. J. Higgins и R. Eden [24] рассматривают осознанность как неаффективное восприятие происходящего с индивидом в длительности моментов и как сохранение восприятия социальной и предметной действительности

на протяжении длительного времени, а это исключает погруженность в отвлеченные размышления и фантазии, приводящие к тревожности, неудовлетворенности и психологическому стрессу. Авторы считают, что осознанность способствует коррекции картины мира субъективными ощущениями, увеличивает интеграцию личности, в частности, в понимании и дифференциации эмоциональных, когнитивных и физических переживаний, а также связей между ними; осознанность способствует формированию представлений о благополучии и неблагополучии и позволяет субъектам выбирать в процессе развития то, что определяет их психологическое здоровье. В исследовании С. Aggs и M. Bambling [22] показано, как посредством осознанности смещается когнитивная и эмоциональная оценка ситуации, в результате чего она перестает восприниматься как угрожающая безопасности субъекта. Осознанность способствует увеличению положительных эмоций, что обуславливает реализацию творческого потенциала к исследованию и восприятию нового опыта, который может быть использован для решения проблем общения [25]. По мнению A. Ridderinkhof и др. [26], основанное на осознанности психологическое воздействие имеет потенциал для улучшения образовательных и психосоциальных результатов современной молодежи. Результаты исследования показали, что применение практик осознанности является механизмом позитивных академических изменений у студентов. По мнению авторов, технология осознанности способствует снижению психологического стресса, тревожности и депрессии, является эффективным механизмом саморегуляции и развития рефлексивности.

Таким образом, в научных источниках рефлексивность рассматривается как направленность познавательных процессов на особенности своих эмоциональных и поведенческих реакций, что способствует их осознанию и конструктивной трансформации [13; 27]. Рефлексивность представляет собой осознание индивидом себя и окружающей его реальности, что позволяет обеспечивать регуляцию деятельности [28]. Также рефлексивность определяется как интегративное личностное качество, структурная организация которого различается с учетом ее уровня и специфики связей между ее составляющими [11]. Рефлексивность детерминирует интенсивность становления внутреннего опыта, позволяя индивиду переоценить содержание деятельности.

В свою очередь, несформированность рефлексивности у виктимной личности препятствует осознанному функционированию в социуме на основе индивидуальных когнитивно-эмоциональных возможностей. Поскольку виктимной личности свойственно проявление выше перечисленных негативных эмоциональных состояний, использование технологии осознанности в работе с данной категорией лиц представляется перспективным и позволит развить способности к адекватному анализу социальной реальности и своего личностного потенциала, снижая

виктимность. Особенно выражена данная проблема в подростковом и юношеском возрасте, который, по нашему мнению, выступает неспецифической детерминантой возникновения виктимного поведения [1].

На основании данных положений сформулирована цель исследования – выявить роль практик осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности. Основная гипотеза представленного исследования основана на предположении, что использование практик осознанности (дыхательные упражнения, медитация, прогрессивная релаксация, ведение дневника, визуализация) будет способствовать развитию рефлексивности у виктимной личности, приобретению навыков личной и социальной ответственности.

Программа исследования

В соответствии с целью исследования была разработана программа исследования, в рамках которой изучалась эффективность использования практик осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности. Выборка определена исходя из понимания высокой уязвимости юношеского и подросткового возраста в демонстрации виктимного поведения.

Выборка. В качестве респондентов выступили 208 студентов Новосибирского государственного педагогического университета: 145 женского пола и 63 мужского. Возраст респондентов варьировался от 18 до 23 лет.

Методики. Для изучения особенностей рефлексивности виктимной личности на констатирующем и контрольном этапах исследования использовался следующий психодиагностический инструментарий: Методика исследования склонности к виктимному поведению (О. О. Андронникова) [1], Методика определения индивидуальной меры рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева) [29].

Констатирующий этап исследования был направлен на выявление виктимности личности и специфики рефлексивности при разных типах виктимного поведения. Формирующий этап эксперимента был направлен на реализацию практик осознанности в групповом тренинговом формате. Структура данного тренинга включала в себя три основных этапа: подготовительный, основной и завершающий. На подготовительном этапе осуществлялись следующие задачи: знакомство, повышение мотивации участников, снятие психического напряжения, установление первичного доверия. Основной этап включал в себя упражнения, направленные непосредственно на повышение осознанности, в частности, дыхательные упражнения, медитация, релаксация, ведение дневника и визуализация. На завершающем этапе осуществлялись упражнения, посредством которых происходила интеграция нового психического опыта участников. Данный тренинг реализовывался на протяжении шести месяцев два раза в неделю по 2 часа. Всего 25 занятий. Участие в тренинге было добровольным и основывалось на желании самопознания.

Анализ результатов исследования

По результатам первичной диагностики из 208 человек были выбраны 52 испытуемых (25 %), склонных к виктимному поведению. Показатели испытуемых по методике исследования склонности к виктимному поведению соответствуют 8–10 стенам, это свидетельствует о выраженной предрасположенности респондентов к виктимным действиям, представляющим угрозу для их собственной безопасности. 17 % испытуемых показали виктимность ниже нормативного уровня, что означает их хорошую адаптацию и шанс стать жертвой только в ситуациях, которые невозможно предсказать или предотвратить. Характеристика выбранной группы (52 человека) по различным типам виктимного поведения позволяет сделать вывод, что существует равномерное распределение испытуемых по типологическим предпочтениям с максимальной выраженностью склонности к некритическому поведению (24,6 % испытуемых) и склонности к зависимому и беспомощному поведению (19,7 % испытуемых). У 71 % испытуемых повышен уровень по шкале реализованной виктимности, значит, испытуемые уже попадали в ситуации насилия и агрессии в результате собственной беспомощности или низкой критичности. Наблюдение за данными испытуемыми позволило выявить некоторые нарушения в организации их функциональных отношений и социальной адаптации, однако более подробно исследование их личности не проводилось.

На следующем этапе респонденты были обследованы с помощью методики определения индивидуальной меры рефлексивности. Интегративный показатель рефлексивности испытуемых составил 89,3 балла, что соответствует низкому уровню рефлексивности. Полученные данные позволяют охарактеризовать респондентов как неспособных к адекватной оценке своего поведения, не осознающих причины и последствия своих действий, в том числе в ситуациях социального взаимодействия. Сравнение рефлексивности с типологическим распределением выраженности виктимного поведения позволяет сделать вывод, что максимально выраженный уровень рефлексивности (4 стена) – у испытуемых с самоповреждающим поведением. Наиболее низкий – у испытуемых с некритичным виктимным поведением (2 стена). Полученные данные согласуются с исследованием L. Owens и др. [5], которое продемонстрировало, что виктимная личность характеризуется недостаточным осознанием последствий своих поступков. Также эмпирические данные аналогичны исследованию Е. Asquah и др. [3], которые выявили, что виктимная личность испытывает значительные трудности в ситуациях социального контакта.

В дальнейшем испытуемые с виктимностью были разбиты на две группы: экспериментальную (ЭГ) (25 человек) и контрольную (КГ) (27 человека) группы. Посредством U-критерия Манна-Уитни было подтверждено отсутствие достоверно значимых различий между ЭГ и КГ на констатирующем этапе эксперимента ($p \geq 0,05$). Респонденты ЭГ

участвовали в практиках осознанности в рамках групповых занятий, включающих в себя дыхательные упражнения, медитацию, релаксацию, ведение дневника и визуализацию на протяжении шести месяцев. Через шесть месяцев была проведена повторная диагностика ЭГ и КГ. Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни на контрольном этапе эксперимента представлены в табл. 1.

Для оценки эффективности тренинга осознанности использовался T-критерий Вилкоксона. Результаты расчета данного критерия в КГ не показали достоверно значимых различий на констатирующем и контрольном этапах эксперимента ($p \geq 0,05$), расчеты для ЭГ представлены в табл. 2.

Табл. 1. Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни на контрольном этапе эксперимента

Tab. 1. Mann-Whitney U-test at the control stage of the experiment

Переменные	Сумма рангов		Эмпирическое значение критерия	p
	КГ	ЭГ		
Ретроспективная рефлексия деятельности	89,0	134,0	12,0	0,024
Рефлексия настоящей деятельности	69,0	99,0	15,0	0,035
Рассмотрение будущей деятельности	70,0	103,0	13,0	0,038
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	100,5	109,5	45,5	0,732
Интегративный показатель рефлексивности	95,5	160,5	18,5	0,043

Табл. 2. Результаты расчета T-критерия Вилкоксона для ЭГ

Tab. 2. Wilcoxon T-test for the experimental group

Переменные	Эмпирическое значение критерия	p
Ретроспективная рефлексия деятельности	4,0	0,041
Рефлексия настоящей деятельности	2,0	0,027
Рассмотрение будущей деятельности	3,0	0,035
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	11,0	0,326
Интегративный показатель рефлексивности	2,0	0,027

Обсуждение результатов исследования

По результатам применения методов математической статистики была выявлена эффективность использования практик осознанности в работе с виктимной личностью по четырем шкалам рефлексивности ($p \leq 0,05$, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона). Это свидетельствует о том, что практика осознанности позволяет дифференцировать внутренний мир субъекта и способствует осознанному функционированию в социуме во временном континууме. Полученные эмпирические данные аналогичны результатам J. Weber и R. Taylor [21], которые рассматривают технику осознанности как средство коррекции неадаптивных когнитивных схем, в том числе рефлексивных. Не обнаружено достоверно значимых различий по шкале *рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми*. Полученные данные можно объяснить тем, что осознание своей ролевой позиции в процессе межличностного взаимодействия является более сложным процессом по сравнению с анализом своих действий вне социальной ситуации.

Повторное тестирование испытуемых ЭГ по методике исследования склонности к виктимному поведению показало достоверное снижение (U-критерий Манна-Уитни) проявлений высокого уровня виктимного поведения по шкалам самоповреждающего поведения ($p=0,045$) и склонности к агрессивному поведению ($p=0,033$). Однако по другим шкалам виктимного поведения достоверных различий не наблюдалось. Это может быть объяснено тем, что, согласно исследованиям С. Aggs и М. Bambling [22], применение созерцательных практик способствует хорошему самочувствию, стимулирует положительные эмоции и снижает связанные со стрессом симптомы: беспокойство, боль, депрессию, неадаптивные модели поведения. По мнению авторов, осознанность играет ведущую роль в развитии уровня личностного потенциала, который становится частью сложной социальной группы. Не нашло объяснения отсутствие достоверной результативности изменения по шкале некретического поведения. Возможно, это связано с необходимостью применения других технологий, направленных на повышение ответственности личности, и требует дополнительного изучения.

Полученные положительные результаты объясняются тем, что фиксация на текущих впечатлениях позволяет индивиду сконцентрировать свое внимание на внутренних ощущениях, что способствует развитию рефлексивности, которая нарушена у виктимной личности с определенными типами поведенческих реакций в связи с искажением когнитивных установок и эмоциональных реакций. В частности, известно: виктимная личность характеризуется психической разобщенностью, неспособностью к адекватному ретроспективному анализу и планированию своей деятельности [10; 18]. В связи с этим практика осознанности позволяет расширить интегративные процессы, дифференцировать эмоциональные, когнитивные и физические переживания, а также понять связи между ними. Кроме того, осознанность

способствует формированию представлений о благополучии и неблагополучии и позволяет виктимной личности принимать решения, определяющие сохранение психологического здоровья [24]. Следовательно, применение практик осознанности (дыхательные упражнения, медитация, релаксация, ведение дневника и визуализация) позволяет повысить уровень рефлексивности у виктимной личности за счет развития таких способностей, как ретроспективная рефлексия деятельности, рефлексия настоящей деятельности, рассмотрение будущей деятельности. Развитие данных способностей позволяет виктимной личности посредством осознания себя и своих действий сместить акцент ответственности за свою жизнь с других на себя, что выступает показателем психологического здоровья.

Заключение

Данное исследование предварительно доказывает, что использование практик осознанности в работе с виктимной личностью будет эффективным в отношении рефлексивных способностей лиц данной категории и в дальнейшем позволит трансформировать стратегии виктимного

личностного реагирования на основе их когнитивного адекватного анализа. В процессе эмпирического исследования подтверждена гипотеза исследования: использование практик осознанности (дыхательные упражнения, медитация, прогрессивная релаксация, ведение дневника, визуализация) будет способствовать развитию рефлексивности у виктимной личности. Ограничениями данного эксперимента являются незначительный объем ЭГ, недостаточная социально-психологическая характеристика испытуемых и истории их виктимизации, что определяет перспективы дополнительных исследований. В качестве расширения возможностей мы видим распространение использования практик осознанности на разных возрастных группах испытуемых.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Критерии авторства: Авторы в равной степени участвовали в подготовке и написании статьи.

Литература

1. Андронникова О. О. Виктимное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика. Новосибирск: НОУ ВПО НГИ, 2005. 300 с.
2. Полищук Е. С. Психологическое благополучие студенческой молодежи с разным уровнем ролевой виктимности // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 8. № 1. С. 35–44. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2016080104>
3. Acquah E. O., Topalli P. Z., Wilson M. L., Junttila N., Niemi P. M. Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimization // International Journal of Adolescence and Youth. 2016. Vol. 21. № 3. P. 320–331. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1083449>
4. Kokkinos C. M., Panagopoulou P., Tsolakidou I., Tzeliou E. Coping with bullying and victimisation among preadolescents: the moderating effects of self-efficacy // Emotional and Behavioural Difficulties. 2015. Vol. 20. № 2. P. 205–222. <https://doi.org/10.1080/13632752.2014.955677>
5. Owens L., Skrzypiec G., Wadham B. Thinking patterns, victimisation and bullying among adolescents in a South Australian metropolitan secondary school // International Journal of Adolescence and Youth. 2014. Vol. 19. № 2. P. 190–202. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.719828>
6. Goldsmit S., Howie P. Mediating and moderating role of attributional style in the association between victimisation and wellbeing // Emotional and Behavioural Difficulties. 2013. Vol. 18. № 4. P. 423–434. <https://doi.org/10.1080/13632752.2013.803682>
7. Schyff K. van der, Flowerday S., Lowry P. B. Information privacy behavior in the use of Facebook apps: a personality-based vulnerability assessment // Heliyon. 2020. Vol. 6. № 8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04714>
8. Weijer S. G. A. van de, Leukfeldt E. R. Big five personality traits of cybercrime victims // Cyberpsychology, behavior and social networking. 2017. Vol. 20. № 7. P. 407–412. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0028>
9. Ветерок Е. В., Перевозкина Ю. М., Андронникова О. О. Ролевые виктимные характеристики мужчин и женщин с разным профилем функциональной асимметрии мозга // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2016. Т. 6. № 5. С. 88–101. <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1605.06>
10. Одинова М. А. Проблема виктимного личностного типа в психологии // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14. № 2. С. 73–79.
11. Ожиганова Г. В. Рефлексия, рефлексивность и высшие рефлексивные способности: подходы к исследованию // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24. № 4. С. 56–60.
12. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

13. Никонов Г. А., Егорова Т. Е. Соотношение уровня рефлексивности и психологической дифференцированности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 1. С. 50–55.
14. Карпов А. В. Метакогнитивные детерминанты психического выгорания в профессиональной деятельности // Перспективы науки и образования. 2019. № 6. С. 322–337. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.6.27>
15. Семенов И. Н. Рефлексивность самонаблюдения и персонология интроспекции: к онтологии и методологии рефлексивной психологии индивидуальности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2015. № 3. С. 22–39.
16. Сергиенко Е. А. Становление контроля поведения с позиций системно-субъектного подхода // Психология саморегуляции в XXI веке / под ред. В. И. Моросановой. М.-СПб.: Нестор-История, 2011. С. 188–203.
17. Прохоров А. О., Чернов А. В. Влияние рефлексии на психические состояния студентов в процессе учебной деятельности // Экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 2. С. 82–93.
18. Григорьева М. В., Шамионов Р. М., Голубева Н. М. Роль рефлексии в адаптационном процессе студентов к условиям обучения в вузе // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 5. С. 23–30. <https://doi.org/10.17759/pse.2017220503>
19. Cladder-Micus M. B., Aalderen J. van, Donders A. R. T., Spijker J., Vrijzen J. N., Speckens A. E. M. Cognitive reactivity as outcome and working mechanism of mindfulness-based cognitive therapy for recurrently depressed patients in remission // Cognition and Emotion. 2018. Vol. 32. № 2. P. 371–378. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1285753>
20. Dundas I., Thorsheim T., Hjeltne A., Binder P. E. Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety: a naturalistic longitudinal study // Journal of College Student Psychotherapy. 2016. Vol. 30. № 2. P. 114–131. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140988>
21. Weber J., Taylor R. Can a leopard change its spots? An investigation of mindfulness in relation to brain plasticity // Person-Centered & Experiential Psychotherapies. 2016. Vol. 15. № 3. P. 221–234. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1183512>
22. Aggs C., Bambling M. Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The Mindful Therapy Programme // Counselling and Psychotherapy Research. 2010. Vol. 10. № 4. P. 278–286. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485690>
23. Ramasubramanian S. Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach // International Journal of Adolescence and Youth. 2017. Vol. 22. № 3. P. 308–321. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>
24. Higgins J., Eden R. Emerging understandings of mindfulness through experiential awareness // Learning: Research and Practice. 2018. Vol. 4. № 1. P. 102–111. <https://doi.org/10.1080/23735082.2018.1428144>
25. Frias C. M. de, Whyne E. Stress on health-related quality of life in older adults: the protective nature of mindfulness // Aging & Mental Health. 2015. Vol. 19. № 3. P. 201–206. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.924090>
26. Ridderinkhof A., Bruin E. I. de, Brummelman E., Bögels S. M. Does mindfulness meditation increase empathy? An experiment // Self and Identity. 2017. Vol. 16. № 3. P. 251–269. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1269667>
27. Шучковская Е. С. Рефлексивность и ее исследование у студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. № 4-1. С. 53–58.
28. Тучина О. Р. Самоинтерпретация и рефлексивность // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. № 5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samointerpretatsiya-i-refleksivnost> (дата обращения: 10.07.2021).
29. Карпов А. В., Пономарева В. В. Психология рефлексивных механизмов управления. М.-Ярославль: Диа-пресс, 2000. 283 с.

original article

Mindfulness Techniques as a Means of Developing Reflexivity in Patients with Victim Mentality

Olga O. Andronnikova

Novosibirsk State Pedagogical University, Russia, Novosibirsk;
<https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>;
andronnikova_69@mail.ru

Ekaterina V. Veterok

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia;
<http://orcid.org/0000-0003-4303-1985>

Received 16 Jul 2021. Accepted after peer review 27 Sep 2021. Accepted for publication 27 Sep 2021.

Abstract: The present research featured the effect of mindfulness-based techniques on the development of reflexivity in patients with victim mentality. Mindfulness techniques include such practices as breathing exercises, meditation, progressive relaxation, journaling, visualization, etc. They are believed to develop reflexivity, as well as various useful personal and social responsibility skills. The study was based on O. O. Andronnikova's methods for studying the victim behavior and the methods for determining reflexivity level by A. V. Karpov and V. V. Ponomarev. The survey (N=208) involved respondents aged 18–23 (145 women, 63 men). Tests revealed 52 subjects with victim mindset. They were divided into experimental (N=25) and control (N=27) groups. The participants attended group sessions of mindfulness-based practices once a week for six months. Based on the results of Mann-Whitney U-criterion and the Wilcoxon signed-rank test, the therapy proved efficient in differentiating the inner world of the participants and improving their conscious functioning in society in the time continuum. The mindfulness techniques promoted the development of reflexivity in patients with victim mentality and decreased self-harming behavior ($p=0.045$) and aggression ($p=0.033$).

Keywords: victim behavior, mindfulness techniques, reflection, training, reduction of victimization

Citation: Andronnikova O. O., Veterok E. V. Mindfulness Techniques as a Means of Developing Reflexivity in Patients with Victim Mentality. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, 23(3): 652–660. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-652-660>

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Contribution: All the authors contributed equally to the study and bear equal responsibility for information published in this article.

References

1. Andronnikova O. O. *Victim behavior of adolescents: factors and prevention*. Novosibirsk: NOU VPO NGI, 2005, 300. (In Russ.)
2. Polishchuk E. S. Psychological well-being of students with different levels of role victimization. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 2016, 8(1): 35–44. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/psyedu.2016080104>
3. Acquah E. O., Topalli P. Z., Wilson M. L., Junttila N., Niemi P. M. Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimization. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2016, 21 (3): 320–331. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1083449>
4. Kokkinos C. M., Panagopoulou P., Tsolakidou I., Tzeliou E. Coping with bullying and victimisation among preadolescents: the moderating effects of self-efficacy. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 2015, 20(2): 205–222. <https://doi.org/10.1080/13632752.2014.955677>
5. Owens L., Skrzypiec G., Wadham B. Thinking patterns, victimisation and bullying among adolescents in a South Australian metropolitan secondary school. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2014, 19(2): 190–202. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.719828>
6. Goldsmid S., Howie P. Mediating and moderating role of attributional style in the association between victimisation and well-being. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 2013, 18(4): 423–434. <https://doi.org/10.1080/13632752.2013.803682>
7. Schyff K. van der, Flowerday S., Lowry P. B. Information privacy behavior in the use of Facebook apps: a personality-based vulnerability assessment. *Heliyon*, 2020, 6(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04714>
8. Weijer S. G. A. van de, Leukfeldt E. R. Big five personality traits of cybercrime victims. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 2017, 20(7): 407–412. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0028>

9. Veterok E. V., Perevozkina Y. M., Andronnikova O. O. Characteristics of victim roles among men and women with various brain lateralization. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2016, 6(5): 88–101. (In Russ.) <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1605.06>
10. Odintsova M. A. Problem of a victim personality type in psychology. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2014, 14(2): 73–79. (In Russ.)
11. Ozhiganova G. V. Reflection, reflexivity and higher reflexive abilities: research approaches. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2018, 24(4): 56–60. (In Russ.)
12. Leontiev D. A., Osin E. N. "Good" and "bad" reflection: from an explanatory model to differential assessment. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2014, 11(4): 110–135. (In Russ.)
13. Nikonov G. A., Egorova T. E. The ratio of reflexivity level and psychological differentiation. *Vestnik Cheliabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2016, (1): 50–55. (In Russ.)
14. Karpov A. V. Metacognitive determinants of mental burnout in professional activity. *Perspektivy nauki i obrazovaniya*, 2019, (6): 322–337. (In Russ.) <https://doi.org/10.32744/pse.2019.6.27>
15. Semenov I. N. The reflexivity of self-observation and personology of introspection: to ontology and methodology of reflexive psychology of personality. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya*, 2015, (3): 22–39. (In Russ.)
16. Sergienko E. A. Formation of behavior control from the standpoint of the system-subjective approach. *Psychology of self-regulation in the XXI century*, ed. Morosanova V. I. Moscow-St. Petersburg: Nestor-Istoriia, 2011, 188–203. (In Russ.)
17. Prokhorov A. O., Chernov A. V. The influence of reflection on mental states of students during the educational activity. *Experimental Psychology (Russia)*, 2014, 7(2): 82–93. (In Russ.)
18. Grigoryeva M. V., Shamionov R. M., Golubeva N. M. Role of self-reflection in the process of student adaptation to university. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 2017, 22(5): 23–30. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/pse.2017220503>
19. Cladder-Micus M. B., Aalderen J. van, Donders A. R. T., Spijker J., Vrijzen J. N., Speckens A. E. M. Cognitive reactivity as outcome and working mechanism of mindfulness-based cognitive therapy for recurrently depressed patients in remission. *Cognition and Emotion*, 2018, 32(2): 371–378. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1285753>
20. Dundas I., Thorsheim T., Hjeltne A., Binder P. E. Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety: a naturalistic longitudinal study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 2016, 30(2): 114–131. <https://doi.org/10.1080/087568225.2016.1140988>
21. Weber J., Taylor R. Can a leopard change its spots? An investigation of mindfulness in relation to brain plasticity. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 2016, 15(3): 221–234. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1183512>
22. Aggs C., Bambling M. Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The Mindful Therapy Programme. *Counselling and Psychotherapy Research*, 2010, 10(4): 278–286. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485690>
23. Ramasubramanian S. Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2017, 22(3): 308–321. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>
24. Higgins J., Eden R. Emerging understandings of mindfulness through experiential awareness. *Learning: Research and Practice*, 2018, 4(1): 102–111. <https://doi.org/10.1080/23735082.2018.1428144>
25. Frias C. M. de, Whyne E. Stress on health-related quality of life in older adults: the protective nature of mindfulness. *Aging & Mental Health*, 2015, 19(3): 201–206. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.924090>
26. Ridderinkhof A., Bruin E. I. de, Brummelman E., Bögels S. M. Does mindfulness meditation increase empathy? *An experiment. Self and Identity*, 2017, 16(3): 251–269. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1269667>
27. Shuchkovskaya E. S. Reflexivity and its study in students. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniia*, 2008, (4-1): 53–58. (In Russ.)
28. Tuchina O. R. Self-construals and reflexivity. *Sovremennye issledovaniia sotsialnykh problem (elektronnyi nauchnyi zhurnal)*, 2012, (5). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/samointerpretatsiya-i-refleksivnost> (accessed 10.07.2021). (In Russ.)
29. Karpov A. V., Ponomareva V. V. *The psychology of reflexive control mechanisms*. Moscow-Yaroslavl: Dia-press, 2000, 283. (In Russ.)