

**Взаимосвязь interoцепции, осознанности и эмпатии в контексте  
просоциального поведения**

**Научный руководитель – Володина Мария Александровна**

*Русинова Анна Владимировна*

*Аспирант*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва,  
Россия

*E-mail: arusinova@hse.ru*

Способность человека осознавать и регулировать свои внутренние состояния играет ключевую роль в жизни и социальном взаимодействии. Взаимосвязь между тем, как люди воспринимают свои эмоции и телесные ощущения, осознают их и реагируют на переживания других, становится все более важной темой в исследованиях просоциального поведения. Интероцепция — это сложный процесс восприятия и обработки телесных сигналов, она имеет большое значение в регуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также в формировании эмоциональных состояний. Повышенная чувствительность к сигналам собственного тела способствует эффективной регуляции эмоций, в то время как связанные с ней нарушения могут вызывать эмоциональную отстраненность [4]. Таким образом, interoцепция может быть одним из факторов, влияющих на просоциальное поведение. Кроме того, недавние исследования показывают, что повышенная точность восприятия физиологических изменений может не только способствовать более эмоциональному восприятию, но и усиливать тревожность, однако при развитых навыках эмоциональной регуляции она, напротив, способствует адаптивным реакциям [5]. Эти процессы могут проявляться в повседневной жизни, например, в том, как люди эмоционально реагируют на новости о глобальных кризисах, при этом их реакция на эту информацию может сильно различаться. Одни проявляют глубокую эмпатию, тогда как другие остаются эмоционально отстраненными, эти различия обусловлены множеством факторов, включая мотивацию и уровень осознания своих эмоций [7]. Эмпатия часто воспринимается как положительное качество, но её взаимодействие с пониманием собственных чувств, способностью к самонаблюдению и умением регулировать эмоции остается недостаточно изученным. Данное исследование направлено на изучение взаимосвязи между interoцепцией, осознанностью, тревожностью, эмпатией и уровнем альтруизма (готовностью жертвовать денежное вознаграждение на благотворительные цели). Мы предполагаем, что уровень interoцептивной и ментальной осознанности положительно коррелирует с просоциальным поведением. Люди с более высокой осознанностью и interoцепцией проявляют большую эмоциональную вовлеченность. Тревожность может модулировать взаимосвязь между осознанностью, interoцепцией и эмпатией.

В исследовании приняли участие 164 человека (79 мужчин и 85 женщин) от 18 до 45 лет ( $M = 26.4$ ,  $SD = 7.9$ ). Первоначально в выборку вошло 180 человек, 16 участников были исключены из-за несоответствия шкале валидности в одном из используемых опросников. Участники свободно владели русским языком, не имели диагностированных психических расстройств и не принимали медикаменты, влияющие на центральную нервную систему.

Для исследования использовались следующие психологические опросники:

- Опросник эмоциональной эмпатии (Questionnaire Measure of Emotional Empathy, QMEE) [6].
- Опросник альтруистических установок М.И. Ясина [2].

- Многоуровневая оценка interoцептивной осведомленности (MAIA-R) [1].
- Шкала тревожности Гамильтона (Hamilton Anxiety Rating Scale, HAMА) [8].
- Шкала осознанного внимания (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) [3].

Анализ данных выявил значимые корреляции между показателями interoцепции, осознанности, эмпатии и тревожности. Участники с высокой эмоциональной эмпатией продемонстрировали значимую положительную корреляцию с осознанием телесных состояний, в частности с эмоциональной осведомленностью о позитивных ( $Rho = 0.166$ ,  $P = 0.034$ ) и негативных состояниях ( $Rho = 0.296$ ,  $P = 0.0001$ ), согласно оценке MAIA-R. Эмпатия также положительно коррелировала с альтруистическими установками ( $Rho = 0.379$ ,  $P < 0.001$ ) и уровнем тревожности по шкале Гамильтона (HAMА) ( $Rho = 0.178$ ,  $P = 0.023$ ). В то же время высокий уровень осознанности (MAAS) отрицательно коррелировал как с тревожностью ( $Rho = -0.365$ ,  $P < 0.001$ ), так и с эмоциональной эмпатией ( $Rho = -0.207$ ,  $P = 0.008$ ).

Кроме того, логистическая регрессия выявила, что возраст ( $OR = 1.076$ , 95% CI [1.026–1.1287],  $P = 0.002$ ) и уровень осознанности ( $OR = 1.058$ , 95% CI [1.018–1.1004],  $P = 0.004$ ) являются предикторами готовности пожертвовать деньги на благотворительность. Однако прямая связь между эмоциональной эмпатией и жертвованиями не была обнаружена, что может свидетельствовать о сложном взаимодействии между когнитивными и аффективными компонентами просоциального поведения.

Полученные результаты показывают, что interoцептивная осознанность коррелирует с эмоциональной эмпатией, но эта связь, по-видимому, не является прямым предиктором просоциального поведения. Осознанность, напротив, демонстрирует отрицательную связь с эмпатией, но положительно коррелирует с реальными просоциальными действиями. Осознанность может снижать эмоциональную импульсивность и способствовать более обдуманному просоциальным решениям.

Наша работа подчеркивает сложность взаимодействия осознанности, interoцепции и просоциального поведения, указывая на необходимость дальнейших исследований с учетом нейрофизиологических и поведенческих данных. С практической точки зрения, полученные результаты свидетельствуют о потенциальной пользе практик осознанности в программах, направленных на развитие просоциального поведения и эмоциональной регуляции.

### Источники и литература

- 1) Попова Р. Р., Лопухова О. Г. Российская адаптация опросника «Многомерная оценка interoцептивного осознания» (maia-r) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, (2), 223-248., 2022
- 2) Ясин М. И. Методика измерения альтруистических установок // Психологический журнал. 2020. Т. 41, No 1. С. 77 [U+2012] 85. DOI: 10.31857/S020595920007898-3
- 3) Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 2003;84: 822–848.
- 4) Davey S., Halberstadt J., Bell E. Where is emotional feeling felt in the body? An integrative review. *PLoS One.* 2021;16: e0261685.
- 5) Füstös J., Gramann K., Herbert B.M., Pollatos O. On the embodiment of emotion regulation: interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2013;8: 911–917
- 6) Mehrabian A., Epstein N. A measure of emotional empathy. *J Pers.* 1972;40: 525–543.

- 7) Stoica T., Depue B. Shared characteristics of intrinsic connectivity networks underlying interoceptive awareness and empathy. *Front Hum Neurosci.* 2020;14: 571070.
- 8) Thompson E. Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Occup Med.* 2015;65: 601.