

Exploring the Impact of Mindfulness on Empathy

Как способность человека фокусироваться на текущих событиях, включая собственные телесные ощущения, связана с его эмоциональной вовлеченностью в переживания других людей, уровнем альтруизма и искренней готовностью предложить помощь?

Как эти факторы взаимосвязаны с такими психологическими характеристиками, как тревожность и депрессия?

Questionnaires:

1. The Questionnaire Measure of Emotional Empathy (QMEE) by Mehrabian and Epstein
2. Measuring altruistic attitudes. M. Yasin.
3. Multilevel Assessment of Interoceptive Awareness, MAIA-R.
4. Body image questionnaire, O. Skugarevsky, S. Sivukha.
5. Hamilton Anxiety Assessment Scale (HAM-A).
6. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Шкала, используемая для измерения уровня осознанности человека, особенно в отношении его **внимания и осведомленности о текущем моменте**. Включает такие аспекты, как способность замечать свои мысли, чувства и окружающую среду без суждений и отвлечений.
7. Determination of Emotionality V. Suvorova.
8. Beck Depression Scale.

Многоуровневая оценка interoцептивной осознанности, MAIA-R.

Возможная классификация <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0208034> :

Интеграция тела и ума - как человек интерпретирует и реагирует на телесные ощущения, понимая связь между физическим и ментальным состояниями

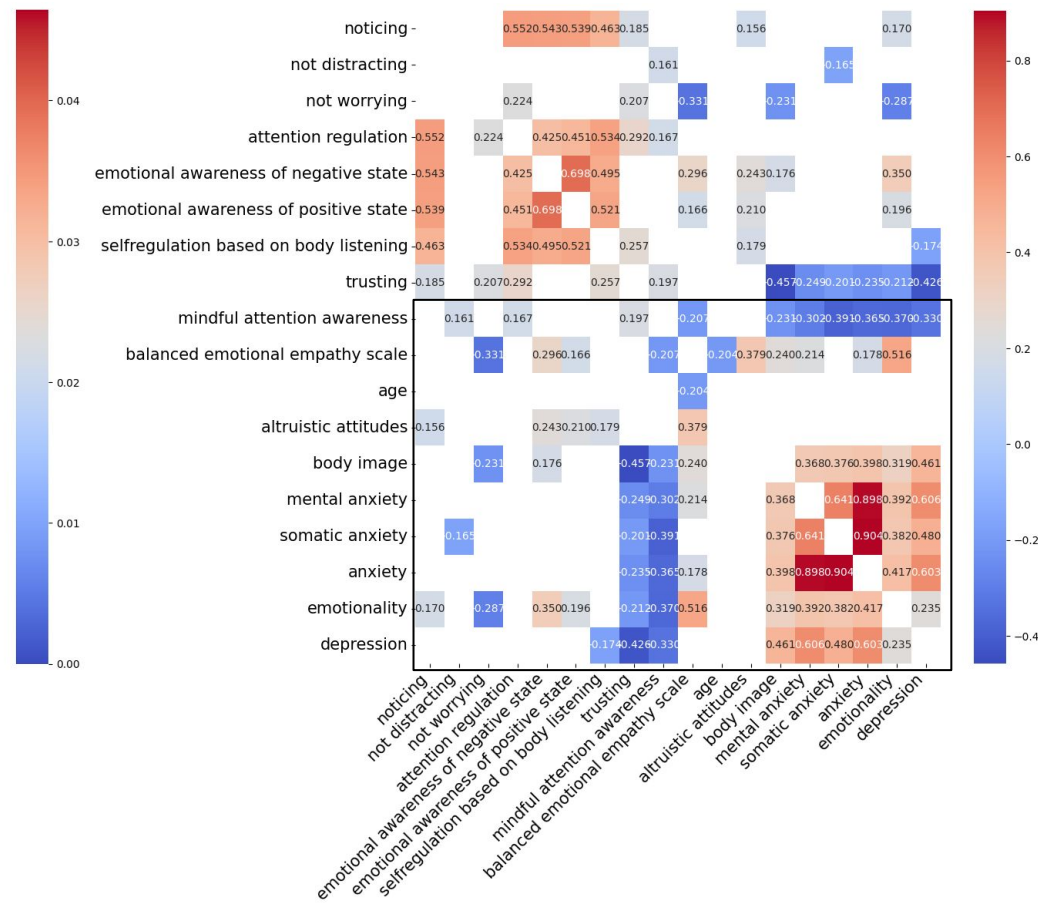
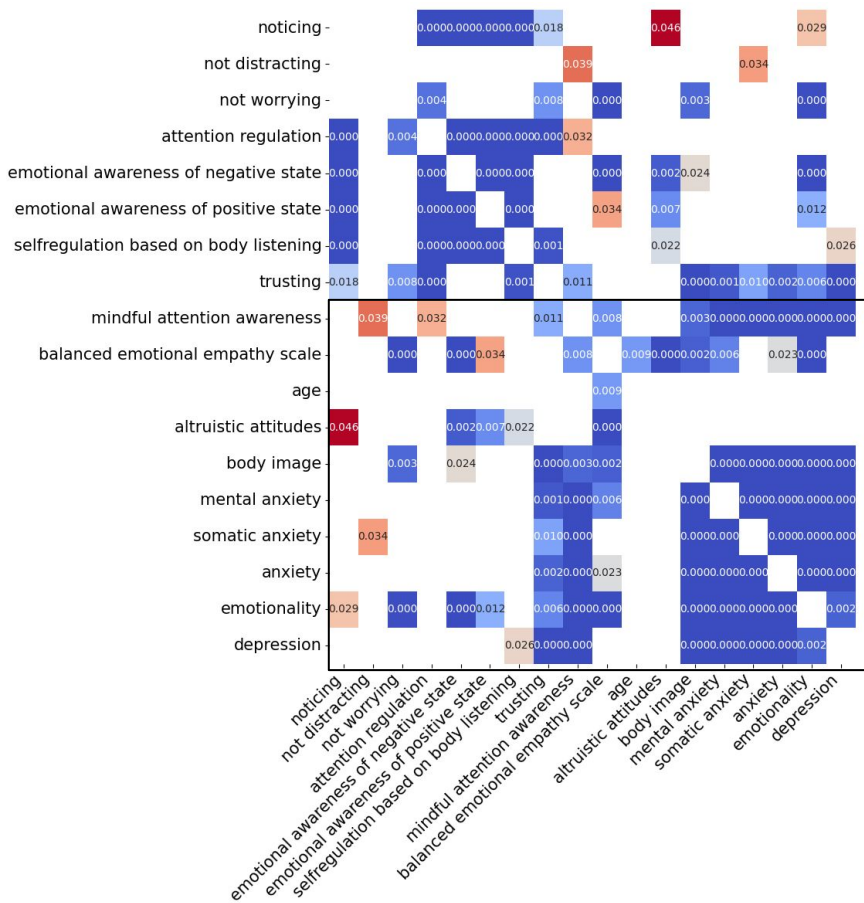
- **Self-regulation based on Body Listening (Саморегуляция на основе активного «слушания» тела):** Способность использовать телесные ощущения для саморегуляции.
- **Trusting (Доверие):** Ощущение своего тела как безопасного и надежного, отражает уровень доверия к телесным ощущениям.

Осознанность телесных ощущений - способность распознавать телесные ощущения, не обязательно действуя на основе этих ощущений

- **Noticing (Наблюдение):** Осознавание различных телесных ощущений (некомфортных, комфортных и нейтральных).
- **Emotional Awareness of Negative State (Осознавание негативного эмоционального состояния):** Восприятие телесных ощущений, связанных с негативными эмоциями.
- **Emotional Awareness of Positive State (Осознавание позитивного эмоционального состояния):** Восприятие телесных ощущений, связанных с положительными эмоциями.
- **Attention Regulation (Регуляция внимания):** Способность регулировать внимание на телесных ощущениях.

Эмоциональная реактивность - как человек реагирует на дискомфорт и управляет эмоциональным стрессом:

- **Not Worrying (Отсутствие беспокойства):** Способность не испытывать сильного беспокойства в связи с болью или дискомфортом.
- **Not Distracting (Не отвлечение внимания от боли):** Способность не отвлекаться от неприятных ощущений в теле.



Интерцептивные факторы

Correlations for the "Noticing"

- **Emotionality:** Positive correlation (Rho = 0.1705, P = 0.0291).
- **Altruistic attitudes:** Positive correlation (Rho = 0.1557, P = 0.0465).

Correlations for the "Not Distracting"

- **Somatic anxiety:** Negative correlation (Rho = -0.1654, P = 0.0343).
- **Mindful attention awareness:** Positive correlation (Rho = 0.1611, P = 0.0393).

Correlations for the "Attention Regulation"

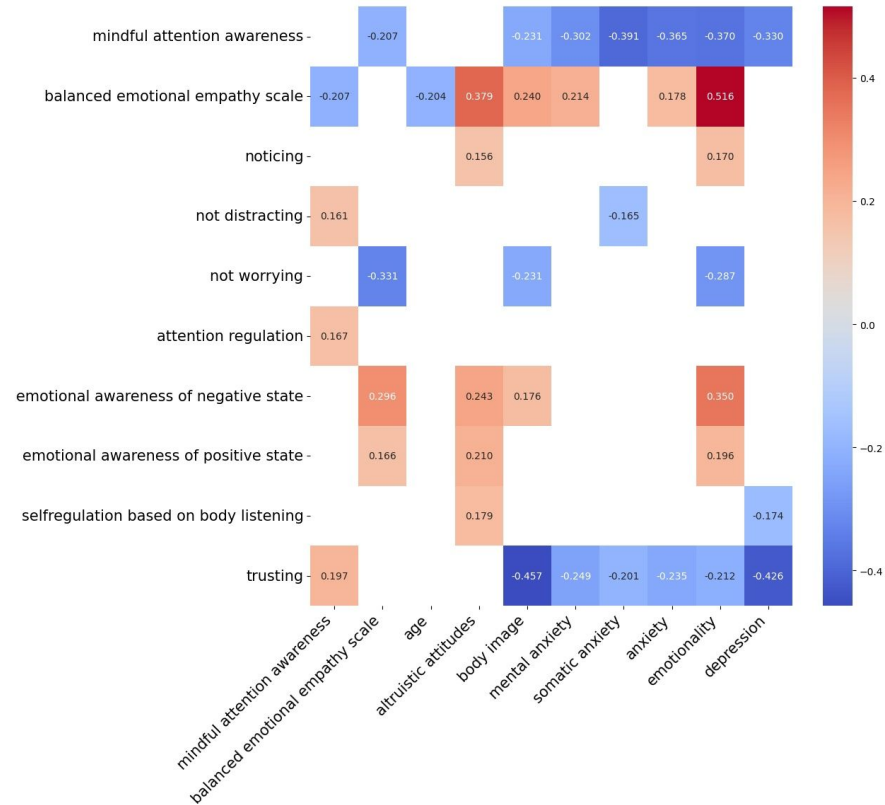
- **Mindful attention awareness:** Positive correlation (Rho = 0.1675, P = 0.0321).

Correlations for the "Emotional Awareness of Negative State"

- **Body image:** Positive correlation (Rho = 0.1757, P = 0.0244).
- **Emotionality:** Positive correlation (Rho = 0.3501, P = 4.32e-06).

Correlations for the "Emotional Awareness of Positive State"

- **Emotionality:** Positive correlation (Rho = 0.1965, P = 0.0117).



Интерцептивные факторы

Correlations for the "Not Worrying"

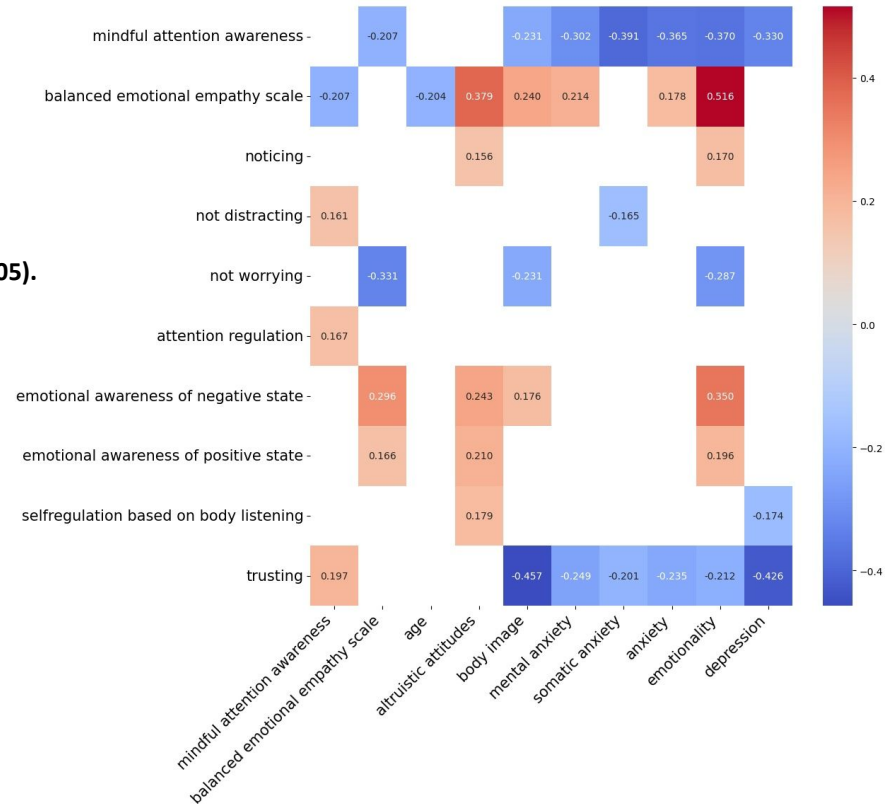
- Body image: Negative correlation (Rho = -0.2307, P = 0.0030).
- Emotionality: Negative correlation (Rho = -0.2872, P = 0.0002).
- **Balanced emotional empathy scale: Negative correlation (Rho = -0.3313, P = 1.47e-05).**

Correlations for the "Self-regulation Based on Body Listening"

- Depression: Negative correlation (Rho = -0.1739, P = 0.0259).

Correlations for the "Trusting"

- Body image: Negative correlation (Rho = -0.4573, P = 7.46e-10).
- Mental anxiety: Negative correlation (Rho = -0.2494, P = 0.0013).
- Somatic anxiety: Negative correlation (Rho = -0.2011, P = 0.0098).
- Anxiety: Negative correlation (Rho = -0.2351, P = 0.0024).
- **Mindful attention awareness: Positive correlation (Rho = 0.1975, P = 0.0113).**
- Emotionality: Negative correlation (Rho = -0.2123, P = 0.0063).
- Depression: Negative correlation (Rho = -0.4259, P = 1.30e-08).



Возможная классификация:

1. Гиперэмоциональная interoцепция (дезадаптивная?)

- **Noticing (Наблюдение):** Осознавание различных телесных ощущений (некомфортных, комфортных и нейтральных).
- **Emotional Awareness of Negative State (Осознавание негативного эмоционального состояния):** Восприятие телесных ощущений, связанных с негативными эмоциями.
- **Emotional Awareness of Positive State (Осознавание позитивного эмоционального состояния):** Восприятие телесных ощущений, связанных с положительными эмоциями.

2. Адаптивная interoцепция?

- **Not Worrying (Отсутствие беспокойства):** Способность не испытывать сильного беспокойства в связи с болью или дискомфортом.
- **Self-regulation based on Body Listening (Саморегуляция на основе активного «слушания» тела):** Способность использовать телесные ощущения для саморегуляции.
- **Trusting (Доверие):** Ощущение своего тела как безопасного и надежного, что также отражает уровень доверия к телесным ощущениям.
- **Not Distracting (Не отвлечение внимания от боли):** Способность не отвлекаться от неприятных ощущений в теле.
- **Attention Regulation (Регуляция внимания):** Способность регулировать внимание на телесных ощущениях.

