

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ИНТЕРОЦЕПТИВНОГО ОСОЗНАВАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Р. Р. Попова

Попова Резеда Равилевна

Казанский (Приволжский) федеральный университет,
ул. Межлаука д.1, Казань, 420021, Россия.

Эл. почта: rezedapopova@gmail.com. ORCID 0000-0002-6593-3317

Аннотация. В статье раскрывается проблема операционализации понятия «интероцептивное осознание», рассматриваются отечественные и зарубежные подходы к психологической диагностике данного феномена. Интероцептивное осознание представлено как процесс, имеющий сложную психобиологическую природу и выполняющий важную роль в целостной регуляции психической деятельности в условиях здорового и патологического функционирования. Подчеркивается необходимость субъектного подхода к анализу процесса интероцептивного осознания с акцентом на его адаптивные и неадаптивные аспекты. Показано отличие подхода к телесному осознанию, связанного с изучением интероцептивных процессов, от подходов, в основе которых лежит анализ ментальных образов телесности. Цель данной статьи — выявить потенциал психодиагностического инструментария, разработанного для исследований в данной области как в России, так и за рубежом. В статье проанализированы экспериментальные и психодиагностические методы, используемые в настоящее время для диагностики интероцептивного осознания, среди них: метод биологической обратной связи (БОС), методика «Выбор дескрипторов интероцептивных ощущений», разработанная А.Ш. Тхостовым, а также ряд зарубежных опросников (BCQ, BIS, BAM, BAQ, MAIA). Анализу были подвергнуты также косвенные методы исследования интероцептивного осознания, в том числе опросники для изучения переживания «образа тела», известные и авторские проективные и полупроективные методики. Было выявлено, что методики, применяемые в отечественных исследованиях, либо недостаточно нацелены на изучение процесса интероцептивного осознания, либо неудобны для практического использования в силу громоздкости, либо излишне биологизируют изучаемый процесс. Показан диагностический потенциал опросника «Многомерная оценка интероцептивного осознания» (MAIA). Сделан вывод о необходимости адаптации данной методики к русскоязычной среде.

Ключевые слова: телесное осознание, интероцепция, интероцептивное осознание, психологическая диагностика интероцептивного осознания, MAIA.

Психология телесного осознания — одна из наиболее интересных и востребованных областей современной психологической науки, к которой проявляют интерес не только теоретики и практики психологии, но и врачи, антропологи, философы и психотерапевты. Вместе с тем диагностика телесного осознания представляет собой сложную задачу в силу специфичности и комплексности предмета исследования (Тхостов, 2002; Леви, 2004; Белогай, Морозова, 2018). Цель данной статьи — рассмотреть эту проблематику применительно к понятию «интероцептивное осознание» — важнейшему аспекту осознания своего тела.

В научной литературе, посвященной теме исследования, используется ряд понятий, связанных с восприятием телесности, что требует детального уточнения используемых в статье дефиниций. В широком смысле телесное, или соматическое, осознание представляет собой фиксацию вниманием разнообразных телесных ощущений: как проприоцептивных, информирующих о сокращении

мышц и положении тела в пространстве, так и интероцептивных, отражающих состояние внутренних органов. Но если проприоцептивное восприятие связано с процессами произвольного управления телом и его движениями, то интероцептивное восприятие, по выражению А. Ш. Тхостова, «относится к некой архаичной, натурально-организованной и исключительно физиологической по своему устройству сенсорной системе» (Тхостов, 2002; с. 8), что существенно затрудняет его исследование в психологии.

Важно отметить, что термин «интероцепция», предложенный Ч. С. Шеррингтоном в 1906 г., в ходе научной эволюции претерпевал изменения. Так, одни авторы дифференцировали проприо- и интероцепцию как два отдельных процесса, тогда как другие нивелировали эти различия. Тем не менее современные нейроанатомические исследования (Craig, 2002), дифференцируя интеро- и проприоцепцию, определяют первую как переживание физиологических параметров физического тела исвязывают ее с висцеральной сигнализацией и распознаванием болевых ощущений. В ряде современных исследований демонстрируется важнейшая роль процессов интероцептивного осознания, их глубинная связь с регуляцией эмоционального состояния, а также способность к решению проблем (Damasio, 1999; Cameron, 2001; Cameron, 2002; Dunn, Galton, Morgan, Evans, Oliver, 2011; Kirk, Downar, Montague, 2011). В работах по нейропсихологии показано, что многоуровневая интеграция метарепрезентаций телесных состояний, включающих переживание телесных ощущений и боли, связана с деятельностью правой передней части островка головного мозга, тогда как активность центральной части островка сопряжена с распознаванием висцеральных ощущений, социальных эмоций, в том числе эмпатических реакций, с контролем моторики и нормативного поведения (Филиппова, Ноздрачев, 2007; Cameron, 2001; Cameron, 2002; Herbert, Pollatos, 2012). Большинство ученых в настоящее время связывают текущее интероцептивное осознание со здесь-и-сейчас переживанием телесной вовлеченности в актуальную ситуацию, которое носит пре-когнитивный характер («я знаю, что я знаю, до того, как я знаю»), и позволяет человеку ориентироваться в движении ситуации и ее сменяющихся эмоциональных потоках (например, Damasio, 1999; Cameron, 2002; Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht, 2009; Dunn et al., 2011).

Интероцептивное осознание выступает основой «образа» или «схемы тела» (П. Шильдер, 1935) — субъективного переживания психического пространственного образа своего тела, «картины собственного тела», какой она формируется благодаря телесным ощущениям, возникающим в контакте со средой, и «какой она представлена индивиду в его сознании» (цит. по: Морозова, Белогай, 2017; с. 43). Однако в отличие от интероцептивного осознания, образ тела в большей степени связан с «экстероцепцией», а именно с визуальным перцептивным каналом. Что касается «схемы тела», то, по определению Х. Хэда, это «трехмерный образ себя... [он] не является простым ощущением или воображением, но также включает ментальные образы и представления» (цит. по: Татаурова, 2009, с. 143).

В литературе, посвященной ментальным аспектам образа Я, представлены такие дефиниции, как «интернальное тело» — абстагированная от сенсорных ощущений базовая ментальная форма телесности (Лаврова, 2001), «Я-физическое» — своего рода механизм саморегуляции, вбирающий в себя разные уровни осознания телесности и «Я-телесное» — субъект, чье тело является вместилищем Я (Джемс, 2000), «концепция тела» (Р. Шонц, Д. Беннет) — один из уровней образа тела, вклю-

чающий символически выраженное знание о теле (Ребеко, 2015). В отличие от интероцептивного осознания, которое затрагивает преимущественно сенсорный план — ощущения, понятия «концепция тела», «интернальное тело», «Я-физическое» и «Я-телесное» описывают переживание телесности на другом уровне обобщения, в символическом плане.

Теоретические и теоретико-методологические исследования, раскрывающие разные аспекты образа Я, схемы Я, телесного Я, телесного опыта, телесности, представлены в отечественной психологии в большом числе работ (Соколова, 1989; Лаврова, 2001; Тхостов, 2002; Журавлев, 2004; Леви, 2004; Никитин, 2007; Шишкова, 2011; Ребеко, 2015 и др.). В то же время интерес к изучению и диагностике интероцептивного осознания развивался в первую очередь в западной медицине, поскольку в медицинских целях было важно оценить способность пациента фокусироваться на дискомфортных и болезненных симптомах, тревоге, разного рода преувеличениях и катастрофических ожиданиях. В ряде исследований интероцептивное, телесное или соматическое осознание выступают в качестве синонимов и сцеплены с оценкой негативных телесных ощущений (Cioffi, 1991; Flink, Nicholas, Boersma, Linton, 2009). Однако интероцептивное осознание изучается в контексте применения различных психотерапевтических методов (например, майндфулнесс, прогрессивная мышечная релаксация). Так, были получены данные о более позитивной динамике пациентов, чей уровень телесного осознания в процессе психотерапии повышался, что способствовало снижению стресса и инволюции симптомов (Price, Thompson, 2007; Price, Krycka, Breitenbucher, Brown, 2011). Благодаря этой группе исследований круг телесных феноменов, рассматриваемых в рамках понятия «телесное осознание», значительно расширился, поскольку в отчеты вошли наблюдения не только о негативных, но и о позитивных телесных состояниях пациентов.

Методы диагностики интероцептивного осознания

В настоящее время среди диагностических подходов, зарекомендовавших себя в клинической практике, превалирует метод, опирающийся на принцип биологической обратной связи (БОС). Пациенту в специальных заданиях предлагают оценить и отрегулировать, например, частоту сердечных сокращений, дыхательного ритма или биоэлектрической активности головного мозга (см. Рябус, Колосова, Вейн, 1999; Сорока, Трубачев, 2010; Столетний, 2015; Khalsa, Rudrauf, Damasio, Davidson, Lutz, 2008). Однако при таком подходе к диагностике неминуемо возникает вопрос, который отсылает исследователя к сущности того, что исследуется, — к проблеме осознания. Как и любой естественно-научный подход, метод БОС направлен на то, чтобы выявить закономерности объективной реальности, но, не учитывая принцип субъектности, он сводит человека к биологическому существу, а психический феномен осознания к форме органического процесса: нивелируется фундаментальное различие между обнаруживаемыми телесными ощущениями и тем физиологическим процессом, который в них отражается. Сами телесные ощущения в этом случае мыслятся как существующие вне сознания. Другой недостаток метода состоит в том, что лабораторные методы диагностики интероцептивного осознания значительно ограничивают возможности самого исследования, сужая потенциально широкий объем осознания к конкретному ряду наблюдений.

Следует отметить, что при исследовании процессов осознания исследователь-психолог, в отличие от физиолога или врача, оказывается на темной и сложной территории психического, поскольку ему приходится иметь дело с изучением чувствительности как психологического феномена, как способности дифференцированно отражать воспринимаемое и способности улавливать и отражать (в сознании) телесные феномены. Такое исследование не может игнорировать факт активности субъекта и интенциональный характер его сознания, поскольку интероцептивное осознание по существу представляет собой интенциональный акт «схватывания» субъектом феноменального поля своего бытия («чувственной ткани») (Тхостов, 2002) и его последующую категоризацию в форме «значимых образов» через соотнесение воспринятого с тем или иным классом явлений (Леонтьев, 1975). «Интрацептивный акт к тому же сугубо “внутренний” и в смысле протекания, и в смысле “расположения” стимула, экспериментатор никаким образом не может контролировать его и вынужден в значительной степени ориентироваться на косвенные данные» (Тхостов, 2002; с. 47). Все это существенно усложняет и без того сложную задачу разработки психологического инструментария для диагностики этого процесса.

В отечественной психологической науке изучению интероцептивного осознания посвящена работа А. Ш. Тхостова «Психология телесности» (2002). Оставаясь на позициях феноменологического, герменевтического подхода автор изучает «субъективную психофизику» — процесс категоризации перцептов (или «первовидений» в концептуализации А. Ш. Тхостова), представленных в форме эмоционально-оценочных конструкторов (например, опасно-безопасно, приятно-неприятно и т.д.), поскольку именно они являются первичными и ведущими по сравнению с гностическими категориями. А. Ш. Тхостов описывает эмоционально-оценочные конструкторы как «темные продромные ощущения», «крайне неоформленное, плохо формулируемое, неотчетливо локализованное дискомфортное состояние, которое может быть воспринято лишь в эмоционально-оценочных координатах типа “хорошо-плохо”» (там же; с. 47). Предложенный автором способ исследования построен на сравнительном семантическом анализе словарей интероцептивных ощущений (метафор самочувствия) как символической формы, посредством которой «внутреннее» телесное переживание выступает объектом сознания у здоровых и пациентов с психическими и психосоматическими заболеваниями. При работе над тестом «Выбор дескрипторов интроцептивных ощущений» испытуемому в процессе последовательного выполнения шести заданий предлагалось из 80 слов-определений отобрать слова, характеризующие телесные ощущения, а затем провести группирование. Дальнейший анализ связан с сопоставлением полученных классификаций. Исследование выявило, что особенности субъективного переживания интроцептивных ощущений и нарушения интроцептивного восприятия соотносятся с особенностями интроцептивных систем значений и изменением способов структурирования интроцептивного опыта. Важно отметить, что предложенный метод исследования интероцептивного осознания позволяет получить ценные данные, важные для развития фундаментального понимания процесса телесного осознания, однако в силу громоздкости его довольно сложно использовать в практических целях.

За рубежом для диагностики телесного (в том числе интероцептивного) осознания применяют разнообразные опросники. Наиболее полный перечень этих опросников приводится в статье Mehling и др. (2009). Среди них «Подшкала осознания

“частного” тела» Опросника телесной осознанности — Private Body Consciousness Sub-Scale (PBCS) of the Body Consciousness Questionnaire (BCQ), «Шкала телесного интеллекта» — Body Intelligence Scale (BIS), «Измерение уровня телесного осознания» — Body Awareness Measure (BAM), «Опросник телесного осознания» — Body Awareness Questionnaire (BAQ) и ряд других. В указанной статье авторы приводят в пример около 30 различных опросников.

В частности, Опросник телесной осознанности (BCQ) (Miller, Murphy, Buss, 1981) был разработан как для оценки наблюдаемых аспектов тела (осознавание «общественного» тела), так и для осознания внутренних ощущений (осознавание «частного» тела). Помимо этих двух факторов был выделен третий — «Телесная компетенция», который оценивает способность замечать телесные ощущения. При этом «Субшкала осознания частного тела» (PBCS) отражает чувствительность человека к своим физиологическим состояниям и обнаруживает высокую корреляцию с результатами, полученными методом биологической обратной связи (БОС), однако не обнаруживает корреляции с уровнем социальной тревоги, эмоциональностью и готовностью фиксироваться на болезненных телесных симптомах.

Другой опросник, «Шкала телесного интеллекта», BIS (Anderson, 2006), построен на понимании телесного интеллекта как осознания телесных ощущений и возможности опираться на них для поддержки здорового образа жизни, оценки уровня безопасности и комфорта, а также для поддержки физического и духовного развития в течение жизни. Опросник включает три субшкалы: «осознавание телесной энергии», «Переживание телесного комфорта», «Осознавание незначительных изменений внутри тела и связывание их с внешними обстоятельствами».

Опросник телесного осознания, BAQ (Shields, Mallory, Simon, 1989) позволяет изучить убеждения человека относительно своей чувствительности в отношении телесных процессов в обычном, неэмоциональном состоянии. С помощью факторного анализа авторы выделили четыре субшкалы: «Отслеживание изменений телесных процессов», «Прогнозирование своих телесных реакций», «Цикл сна-бодрствования», «Раннее обнаружение симптомов заболевания».

Важно отметить, что при всем разнообразии данных методик они так или иначе опираются на понимание телесного осознания как косвенного показателя уровня тревоги, не учитывают системных процессов развития, являются одномерными и не имеют возможности дифференцировать адаптивные и неадаптивные аспекты телесного осознания. В связи с этим указанные опросники значительно сужают область исследования интероцептивного осознания.

Еще одним способом операционализации понятия «интероцептивное осознание» является методика «Многомерная оценка интероцептивного осознания» — The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA), разработанная коллективом авторов под руководством доктора W. E. Mehling (Mehling, Price, Daubenmier, Acree, Bartmess, 2012). Авторы попытались создать инструмент, который позволяет восполнить слабые стороны других диагностических средств. На концептуальном уровне они определяют интероцептивное осознание как психобиологический процесс, где ощущения выступают результатом субъективного отражения висцеральных организмических процессов, которое направляется системой оценок, убеждений, прошлым опытом, ожиданиями и контекстом. Кроме того, исследователи обращаются к понятию режимов внимания, т.е. специфических качественных состояний внимания, которые актуализируются, например,

когда человек размышляет о своих телесных процессах или сосредоточивается на ощущении присутствия в своем теле. W.E.Mehling и др. подчеркивают двуправленность процесса интероцептивного осознания и центральную роль в нем интерпретационных и организационных аспектов восприятия, что на теоретическом уровне сближает данный подход с подходом, предложенным А. Ш. Тхостовым. Опросник включает 32 утверждения, которые группируются вокруг восьми шкал: обнаружение некомфортных, комфортных и нейтральных ощущений (noticing), неигнорирование ощущений боли и дискомфорта (Not-Distracting), отсутствие волнения при обнаружении болевых ощущений и дискомфорта (Not-Worrying), способность поддерживать и контролировать внимание на телесных ощущениях (Attention Regulation), осознание связи между телесными ощущениями и эмоциональным состоянием (Emotional Awareness), способность к регуляции стресса с помощью внимания к телесным ощущениям (Self-Regulation), активное прислушивание к телу в процессе осмысления чего-либо (Body Listening), переживание безопасности и доверия к телесным ощущениям (Trusting). Данный опросник обладает высокими психометрическими характеристиками, нацелен на комплексное измерение изучаемого процесса, а главное, имеет простой дизайн, что позволяет широко использовать его в практической деятельности психолога.

В России опросники для диагностики интероцептивного осознания специально не разрабатывались. Косвенным образом на особенности интероцептивного осознания могут указывать результаты, полученные при исследовании переживания образа своего тела, для оценки которого используются проективные, полупроективные методики и опросники. Среди известных отечественных методик в данной области следует отметить опросник «Диагностика телесного Я» (Лыбко, 2008), методики «Образ тела» и «Мое тело» (Морозова и др., 2017), опросник «Образ тела» (Скугаревский, Сивуха, 2006), методику «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» (Белугина, 2003), полупроективную бланковую методику «Крем» (Ребеко, 2006) и ряд других. Довольно часто при исследовании образа тела психодиагностический комплекс дополняется известной методикой «Опросник самоотношения» В. В. Столина и С. Р. Пантилеева (Столин, Пантилеев, 1988).

С точки зрения И. В. Лыбко, в основе формирования образа тела лежат процессы освоения и осознания субъектом своего физического тела, при этом осознание тела рассматривается как процесс обобщения знаний о теле на основе экстероцептивных, интероцептивных и проприоцептивных ощущений. Созданный ею опросник «Диагностика телесного Я» содержит 45 утверждений, которые направлены на измерение двух факторов — «Самопринятие своего телесного Я» и «Влияние Другого на отношение к своему телу» (Лыбко, 2008).

При разработке опросника «Образ тела» И. С. Морозовой и К. С. Белогай учитывали такие аспекты осознания, как телесные границы, внешний облик, телесность и полоролевая принадлежность (Морозова и др., 2017). Опросник включает несколько шкал: телесных границ, функциональности тела, влияния социальных стереотипов на образ тела, уровень эмоционального принятия тела и представление об образе своего тела другими людьми. Методика К. С. Белогай «Мое тело» построена по типу личностного дифференциала, в которой измеряются такие показатели как оценка тела, его внешний образ, функциональные характеристики, активность и оценка телосложения (Морозова и др., 2017).

Среди адаптированных и широко применяемых в России зарубежных методик следует отметить «Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу» (MBSRQ-AS) Т. Ф. Кэша, апробированный С. С. Татауровой (сокращенная версия опросника MBSRQ) (Татаурова, 2012). Опросник включает 34 пункта, содержит две факторные субшкалы (оценка тела и ориентация на внешность) и три дополнительные: удовлетворенность параметрами тела, самооценка веса и озабоченность лишним весом.

Стоит упомянуть опросник для исследования телесного напряжения, разработанный Э. Гренлюнд и Н. Ю. Оганесян для использования в практике танцевально-двигательной терапии (Гренлюнд, Оганесян, 2004). Опросник содержит перечень телесных областей: пациентам предлагается отметить наличие или отсутствие напряжения в данной части тела до начала сеанса и сразу после него. Опросник позволяет быстро провести самодиагностику и обучает пациентов навыку дифференциации ощущений.

В литературе также можно найти данные об использовании проективных и полупроективных методов для исследования переживания телесности. Среди них — широко известные и авторские рисуночные тесты: «Проективный рисунок человека» К. Махвер (Махвер, 2019), «Человек под дождем» (Пятницкая, 2008), «Автопортрет — телесное состояние» Р. Бернса (Милковская, 2008), рисунок силуэта (Буренкова, 2008) и ряд других. К полупроективным можно отнести бланковую методику «Крем», разработанную совместно Т. А. Ребеко и Е. В. Васильевой (Ребеко, 2015). Испытуемым предлагаются карточки с дескрипторами кремов, из которых они выбирают индивидуально-значимые характеристики. В основе методики лежит идея, что отношение к коже как к границе физического и психологического Я сопряжено с переживанием надежности, устойчивости и безопасности своего существования, отражая основной способ контакта с миром. Отношение к коже, по мнению авторов, позволяет выявить основные виды проблем, особенности идентичности и копинг-стратегии.

Таким образом, сопоставительный анализ отечественных и зарубежных методов психологической диагностики интероцептивного осознания позволяет сделать вывод о недостаточной разработанности в России диагностического инструментария для оценки данного процесса. Методики, применяемые в данной области в отечественных исследованиях, характеризуются тем, что они:

- 1) излишне громоздки, что затрудняет их широкое применение в практических целях;
- 2) позволяют лишь косвенно рассмотреть изучаемый феномен;
- 3) биологизируют процесс осознания и требуют специального оборудования, что ограничивает возможности исследования (например метод БОС).

Психодиагностическим инструментом, который специфически нацелен на изучение интероцептивного осознания, наиболее полно операционализирует его и удобен в практическом использовании, признана методика «Многомерная оценка интероцептивного осознания» — The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) (Mehling и др., 2012). Выводы, полученные в ходе сопоставительного анализа разных диагностических подходов, побудили нас поставить задачу разработки русскоязычной версии этого опросника; результаты апробации данной методики будут изложены в отдельной статье.

Библиографический список

- Белогай, К. Н., Морозова, И. С. (2018). *Психология телесности: проблемы становления, направления исследований, технологии психологической помощи*. Кемерово: КемГУ.
- Белугина, Е. В. (2003). *Особенности отношения к своему внешнему облику в период середины жизни* (Кандидатская диссертация), Ростов-на-Дону.
- Буренкова, Е. В. (2008). Метафорический анализ телесности: статистический и динамический аспекты. В Л. И. Дорошина (ред.) *Психология телесности: теоретические и практические исследования. Материалы Международной заочной научно-практической конференции. Пенза, 25 марта 2008 г.* (28–33). Пенза: Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского.
- Горячев, В. В. (2008). О методологических проблемах исследования телесного сознания школьников. *Психологическая диагностика: Научно-методический и практический журнал*, 3, 64–66.
- Грёнлунд, Э., Оганесян, Н. Ю. (2004). *Танцевальная терапия. Теория, методика, практика*. СПб.: Речь.
- Джемс, У. (2000). Психология. В Д. Я. Райгородский (ред.) *Психология самосознания* (7–34). Самара: Бахрах-М.
- Журавлев, И. В. (2004). Тело другого: коммуникация и непрерывность. *Вестник ВГУ, Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация*, 1, 17–23.
- Лаврова, О. В. (2001). *Глубинная топологическая психотерапия: идеи о трансформации. Введение в философскую психологию*. СПб.: Издательство ДНК.
- Леви, Т. С. (2004). Психология телесности в ракурсе личностного развития. В В. П. Зинченко, Т. С. Леви (ред.) *Междисциплинарные проблемы психологии телесности* (288–309). М.: МЦИ.
- Леонтьев, А. Н. (1975). *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат.
- Лыбко, И. В. (2008). Методика «Диагностика телесного Я». *Психологическая диагностика: Научно-методический и практический журнал*, 3, 5–21.
- Маховер, К. (2019). *Проективный рисунок человека*. М.: Смысл.
- Милковская, Л. А. (2008). Тест «Автопортрет — телесное состояние». результаты психодиагностики в неврологическом отделении детской больницы. В Л. И. Дорошина (ред.) *Психология телесности: теоретические и практические исследования. Материалы международной заочной научно-практической конференции. Пенза, 25 марта 2008 г.* (139–142). Пенза: Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского.
- Морозова, И. С., Белогай, К. Н. (2017). Проблематика образа тела в контексте психологии развития. *Общество: социология, психология, педагогика*, 8, 43–46. DOI: 10.24158/spp.2017.8.8
- Никитин, В. Н. (2007). *Человеческая телесность: онтогносологический анализ* (Докторская диссертация), Москва.
- Пятницкая, Е. В. (2008). Особенности формирования образа тела подростков, имеющих психотравмирующий опыт. В Л. И. Дорошина (ред.) *Психология телесности: теоретические и практические исследования. Материалы международной заочной научно-практической конференции. Пенза, 25 марта 2008 г.* (13–18). Пенза: Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского.
- Ребеко, Т. А. (2015). *Телесный опыт в структуре индивидуального знания*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Рябус, М. В., Колосова, О. А., Вейн, А. М. (1999). Лечение различных форм головной боли на-пряжения методом биологической обратной связи. *Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*, 99(12), 35–38.
- Скугаревский, О. А., Сивуха, С. В. (2006). Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. *Психологический журнал*, 2, 40–48.
- Соколова, Е. Т. (1989). *Самосознание и самооценка при аномалиях личности*. М.: Изд-во МГУ.

- Сорока, С. И., Трубачев, В. В. (2010). *Нейрофизиологические и психофизиологические основы адаптивного биоуправления*. СПб.: Политехника-сервис.
- Столетний, А. С. (2015). Психологические предикторы произвольной регуляции в условиях ЭЭГ-БОС тренинга. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 13(3), 27–33.
- Столин, В. В., Пантилеев, С. Р. (1988). Опросник самооотношения. В С. Р. Пантилеев (ред.) *Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы* (123–130). М.: Изд-во МГУ.
- Татаурова, С. С. (2009). Актуальные проблемы исследования образа тела. *Психологический вестник Уральского государственного университета*, 8, 142–154.
- Татаурова, С. С. (2012). Сравнительное кросс-культуральное исследование образа тела как когнитивной структуры самосознания. *Вестник ЮУрГУ, Серия «Психология»*, 31(290), 18–24.
- Тхостов, А. Ш. (2002). *Психология телесности*. М.: Смысл.
- Филиппова, Л. В., Ноздрачев, А. Д. (2007). *Интероцепция и нейроиммунные взаимодействия*. СПб.: Наука.
- Шишковская, А. В. (2011). Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях. Психология телесности: теоретические и практические исследования. *Портал психологических изданий PsyJournals.ru*. Режим доступа http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806_full.shtml
- Anderson, R. (2006). Body Intelligence Scale: Defining and Measuring the Intelligence of the Body. *The Humanist Psychologist*, 34, 357–367. DOI: 10.1207/s15473333thp3404_5
- Cameron, O. (2001). Interoception: The Inside Story — A Model for Psychosomatic Processes. *Psychosomatic Medicine*, 63, 697–710. DOI: 10.1097/00006842-200109000-00001
- Cameron, O. (2002). *Visceral Sensory Neuroscience. Interoception*. New York (NY): Oxford University Press.
- Cioffi, D. (1991). Beyond Attentional Strategies: Cognitive-Perceptual Model of Somatic Interpretation. *Psychological Bulletin*, 109, 25–41. DOI: 10.1037/0033-2909.109.1.25
- Craig, A. D. (2002). How do you Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 655–666. DOI: 10.1038/nrn894
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. San Diego: Harcourt.
- Dunn, B. D., Galton, H. C., Morgan, R., Evans, D., Oliver, C., Meyer M., Cusack Rh., Lawrence, A. D., Dalgleish T. (2011). Listening to your Heart. How Interoception Shapes Emotion Experience and Intuitive Decision Making. *Psychological Science*, 21, 1835–1844. DOI: 10.1177/0956797610389191
- Flink, I. K., Nicholas, M. K., Boersma, K., Linton, S. J. (2009). Reducing the Threat Value of Chronic Pain: A Preliminary Replicated Single-Case Study of Interoceptive Exposure Versus Distraction in Six Individuals with Chronic Back Pain. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 721–728. DOI: 10.1016/j.brat.2009.05.003
- Herbert, B. M., Pollatos, O. (2012). The Body in the Mind: On the Relationship Between Interoception and Embodiment. *Topics in Cognitive Science*, 4(4), 692–704. DOI: 10.1111/j.1756-8765.2012.01189.x.
- Khalsa, S. S., Rudrauf, D., Damasio, A. R., Davidson, R. J., Lutz, A., Tranel, D. (2008). Interoceptive Awareness in Experienced Meditators. *Psychophysiology*, 45(4), 671–677. DOI: 10.1111/j.1469-8986.2008.00666.x.
- Kirk, U., Downar, J., Montague, P. R. (2011). Interoception Drives Increased Rational Decision-Making in Meditators Playing the Ultimatum Game. *Frontiers in Neuroscience*, 5, 49. DOI: 10.3389/fnins.2011.00049.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., Stewart, A. (2009). Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS ONE*, 4(5): e5614. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>

- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7(11): e48230. DOI: 10.1371/journal.pone.0048230
- Miller, L. C., Murphy, R., Buss, A. H. (1981). Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 397–406. DOI: 10.1037/0022-3514.41.2.397
- Price, C. J., Thompson, E. A. (2007). Measuring Dimensions of Body Connection: Body Awareness and Bodily Dissociation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 945–954. DOI: 10.1089/acm.2007.0537
- Price, C., Krycka, K., Breitenbucher, T., Brown, N. (2011). Perceived Helpfulness and Unfolding Processes in Body-Oriented Therapy Practice. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 11(2), 1–5. DOI: 10.2989/IPJP.2011.11.2.5.1164
- Shields, S. A., Mallory, M. A., Simon, A. (1989). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*, 53, 802–815. DOI: 10.1207/s15327752jpa5304_16

Статья поступила в редакцию 12.05.2020

Статья принята к публикации 20.06.2020

Для цитирования: Попова Р.Р. Проблема исследования и методы диагностики интероцептивного осознания в отечественной и зарубежной психологии. — *Южно-российский журнал социальных наук*. 2020. Т. 21. № 2. С. 126–138.

THE PROBLEM OF INTEROCEPTIVE AWARENESS RESEARCH IN THE RUSSIAN AND FOREIGN PSYCHOLOGY

R. R. Popova

Rezeda R. Popova, Kazan Federal University, Mezhlauka Str., 1, Kazan, 420021, Russia.
E-mail: rezedapopova@gmail.com. ORCID 0000-0002-6593-3317

Abstract. The article reveals the problem of operationalization of the “interoceptive awareness” and examines domestic and foreign approaches to the psychological diagnosis of this phenomenon. “Interoceptive awareness” is presented as a process that has a complex psychological nature and plays an important role in the holistic regulation of psychic activity in conditions of healthy and pathological functioning. The necessity of the subjective approach to the analysis of the process of interoceptive awareness with emphasis on its adaptive and maladaptive aspects is stressed. The differences between the approach to bodily awareness associated with the study of interoceptive processes and approaches based on the analysis of mental images of corporeality are shown. The purpose of this article is to identify the potential of psycho-diagnostic tools developed for the research in this area both in Russia and abroad. The article analyzes the experimental and psychodiagnostic methods currently used for the diagnosis of interoceptive awareness, such as: Biofeedback methodology, the method of “The Choice of Descriptors of Intracceptive Sensations”, developed by A. Tkhostov, as well as a number of foreign questionnaires (BCQ, BIS, BAM, BAQ, MAIA). Indirect methodologies for studying interoceptive awareness were also analyzed, including the “body image” questionnaires, well-known and author's projective and semi-projective techniques. It was found that the methods used in this field in domestic research are either not sufficiently aimed at studying the process of interoceptive awareness, or are inconvenient for practical use due to cumbersome nature, or they overly biologize the studied process. The diagnostic potential of the questionnaire MAIA — “Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness” is shown. The conclusion is made about the need to adapt this technique in the Russian-language environment.

Key words: bodily awareness, interception, interoceptive awareness, psychological diagnosis of interoceptive awareness, MAIA.

DOI: 10.31429/26190567-21-2-126-138

References

- Anderson, R. (2006). Body Intelligence Scale: Defining and Measuring the Intelligence of the Body. *The Humanist Psychologist*, 34, 357–367. DOI: 10.1207/s15473333thp3404_5
- Belogay, K. N., Morozova, I. S. (2018). *Psikhologiya telesnosti: problemy stanovleniya, napravleniya issledovaniy, tekhnologii psikhologicheskoy pomoshchi* [Psychology of Corporeality: Problems of Formation, Directions of Research, Technology of Psychological Assistance]. Kemerovo: KemGU.
- Belugina, E. V. (2003). *Osobennosti otnosheniya k svoemu vneshnemu obliku v period serediny zhizni* [Characteristics of the Treatment of One's Appearance During the Midlife Period] (Cand. Dissertation), Rostov-on-Don.
- Burenkova, Ye. V. (2008). Metaforicheskiy analiz telesnosti: statisticheskiy i dinamicheskiy aspekty [Metaphorical Analysis of Corporality: Statistical and Dynamic Aspects]. In L. I. Doroshina (Ed.) *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskiye i prakticheskiye issledovaniya. Materialy mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Penza, 25 marta 2008 g.* [Psychology of the Body: Theoretical and Practical Studies.] Materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference] (pp. 28–33). Penza: Izd-vo PGPU im. V. G. Belinskogo.
- Cameron, O. (2001). Interoception: The Inside Story — A Model for Psychosomatic Processes. *Psychosomatic Medicine*, 63, 697–710. DOI: 10.1097/00006842-200109000-00001
- Cameron, O. (2002). *Visceral Sensory Neuroscience. Interoception*. New York (NY): Oxford University Press.
- Cioffi, D. (1991). Beyond Attentional Strategies: Cognitive-Perceptual Model of Somatic Interpretation. *Psychological Bulletin*, 109, 25–41. DOI: 10.1037/0033-2909.109.1.25
- Craig, A. D. (2002). How do you Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 655–666. DOI: 10.1038/nrn894
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. San Diego: Harcourt.
- Dunn, B. D., Galton, H. C., Morgan, R., Evans, D., Oliver, C., Meyer M., Cusack Rh., Lawrence, A. D., Dalgleish T. (2011). Listening to your Heart. How Interoception Shapes Emotion Experience and Intuitive Decision Making. *Psychological Science*, 21, 1835–1844. DOI: 10.1177/0956797610389191
- Flink, I. K., Nicholas, M. K., Boersma, K., Linton, S. J. (2009). Reducing the Threat Value of Chronic Pain: A Preliminary Replicated Single-Case Study of Interoceptive Exposure Versus Distraction in Six Individuals with Chronic Back Pain. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 721–728. DOI: 10.1016/j.brat.2009.05.003
- Goryachev, V. V. (2008). O metodologicheskikh problemakh issledovaniya telesnogo soznaniya shkol'nikov [Methodological Problems of Studying the Body Consciousness of Schoolchildren]. *Psikhologicheskaya diagnostika: Nauchno-metodicheskiy i prakticheskiy zhurnal* [Psychological Diagnosis: Scientific, Methodological and Practical Journal], 3, 64–66.
- Grönlund, E., Oganessian, N. Yu. (2004). *Tanceval'naya terapiya. Teoriya, metodika, praktika* [Dance Therapy. Theory, Methodology, Practice]. Saint- Petersburg: Rech.
- Herbert, B. M., Pollatos, O. (2012). The Body in the Mind: On the Relationship Between Interoception and Embodiment. *Topics in Cognitive Science*, 4(4), 692–704. DOI: 10.1111/j.1756-8765.2012.01189.x
- James, W. (2000). Psikhologiya [Psychology]. In D. Ya. Raygorodskiy (Ed.) *Psikhologiya samosoznaniya* [Psychology of Self-Consciousness] (pp. 7–34). Samara: Bachrach-M.
- Khalsa, S. S., Rudrauf, D., Damasio, A. R., Davidson, R. J., Lutz, A., Tranel, D. (2008). Interoceptive Awareness in Experienced Meditators. *Psychophysiology*, 45(4), 671–677. DOI: 10.1111/j.1469-8986.2008.00666.x
- Kirk, U., Downar, J., Montague, P. R. (2011). Interoception Drives Increased Rational Decision-Making in Meditators Playing the Ultimatum Game. *Frontiers in Neuroscience*, 5, 49. DOI: 10.3389/fnins.2011.00049.

- Lavrova, O. V. (2001). Glubinnaya topologicheskaya psikhoterapiya: idei o transformatsii. Vvedeniye v filosofskuyu psikhologiyu [Deep Topological Psychotherapy: Ideas about Transformation. Introduction to Philosophical Psychology]. SPb.: "Izdatel'stvo DNK".
- Leont'yev, A. N. (1975). *Deyatel'nost'. Soznaniye. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. M.: Politizdat.
- Levi, T. S. (2004). Psikhologiya telesnosti v rakurse lichnostnogo razvitiya [The Psychology of the Body from the Perspective of Personal Development]. In V. P. Zinchenko, T. S. Levi (Eds.) *Mezhdistsiplinarnyye problemy psikhologii telesnosti* [Interdisciplinary Problems of Bodily Psychology] (pp. 288–309). M.: MTSI.
- Lybko, I. V. (2008). Metodika "Diagnostika telesnogo YA". [The Methodology of "Diagnosis of the Body Self"]. *Psikhologicheskaya diagnostika: Nauchno-metodicheskiy i prakticheskiy zhurnal* [Scientific, Methodological and Practical Journal], 3, 5–21.
- Machover, K. (2019). *Proyektivnyy risunok cheloveka* [Human Projective Drawing]. M.: Smysl.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., Stewart, A. (2009). Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS ONE*, 4(5): e5614. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7(11): e48230. DOI:10.1371/journal.pone.0048230
- Milkovskaya, I. A. (2008). Test "avtoportret — telesnoye sostoyaniye". rezul'taty psikhodiagnostiki v nevrologicheskom otdelenii detskoj bol'nitsy [Test "Self-Portrait — Body Condition". Results of Psycho-Diagnostics in the Neurological Department of a Children's Hospital]. In L. I. Doroshina (Ed.) *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskiye i prakticheskiye issledovaniya. Materialy mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Penza, 25 marta 2008 g.* [Psychology of the Body: Theoretical and Practical Research. Proceedings of the International Scientific and Practical Correspondence Conference. 25 March 2008] (pp. 139–142). Penza: PGPU.
- Miller, L. C., Murphy, R., Buss, A. H. (1981). Consciousness of Body: Private and Public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 397–406. DOI: 10.1037/0022-3514.41.2.397.
- Morozova, I. S., Belogay, K. N. (2017). Problematika obraza tela v kontekste psikhologii razvitiya [Problems of the Body Image in the Context of Developmental Psychology]. *Obschestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogics], 8, 43–46. DOI: 10.24158/spp.2017.8.8.
- Nikitin, V. N. (2007). *Chelovecheskaya telesnost': ontognoseologicheskii analiz* [Human Corporeality: an Ontognoseological analysis] (Doctoral Dissertation), Moscow.
- Philippova, L. V., Nozdrachev, A. D. (2007). *Interotseptsiya i neyroimunnnye vzaimodeystviya* [Interception and Neuroimmune Interactions]. Saint-Petersburg: Nauka.
- Price, C. J., Thompson, E. A. (2007). Measuring Dimensions of Body Connection: Body Awareness and Bodily Dissociation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 945–954. DOI: 10.1089/acm.2007.0537.
- Price, C., Krycka, K., Breitenbucher, T., Brown, N. (2011). Perceived Helpfulness and Unfolding Processes in Body-Oriented Therapy Practice. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 11(2), 1–5. DOI: 10.2989/IPJP.2011.11.2.5.1164.
- Pyatnitskaya, E. V. (2008). Osobennosti formirovaniya obraza tela podrostkov, imeyushchikh psikhotravmiruyushchiy opyt [Features of the Image of the Bodies of Adolescents with Traumatic Experiences]. In L. I. Doroshina (Ed.) *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskiye i prakticheskiye issledovaniya. Materialy mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Penza, 25 marta 2008 g.* [Psychology of the Body: Theoretical and Practical Research. Materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference. March 28, 2008] (pp. 13–18). Penza: PGPU.

- Rebeko, T. A. (2015). *Telesnyy opyt v strukture individual'nogo znaniya* [Body Experience in the Structure of Individual Knowledge]. M.: IP RAN.
- Ryabus, M. V., Kolosova, O. A., Veyn, A. M. (1999). Lecheniye razlichnykh form golovnoy boli napryazheniya metodom biologicheskoy obratnoy svyazi [Biofeedback Treatment of Various Forms of Tension Headache]. *Zhurnal nevropatologii i psikiatrii im. S. S. Korsakova* [S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry], 99(12), 35–38.
- Shields, S. A., Mallory, M. A., Simon, A. (1989). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and Validity. *Journal of Personality Assessment*, 53, 802–815. DOI: 10.1207/s15327752jpa5304_16.
- Shishkovskaya, A. V. (2011). Definitсии “YA-telesnogo” v psikhologicheskikh issledovaniyakh [The Definitions of “Body Image” in a Psychological Studies]. *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskiye i prakticheskiye issledovaniya* [The Psychology of Corporeality: Theoretical and Practical Research. Portal of Russian Psychological Publications PsyJournals.ru]. Retrieved from http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806_full.shtml.
- Skugarevskiy, O. A., Sivucha, S. V. (2006). Obraz sobstvennogo tela: razrabotka instrumenta dlya otsenki [Body Image: Developing an Assessment Tool]. *Psikhologicheskii Zhurnal* [Psychological Journal], 2, 40–48.
- Sokolova, E. T. (1989). *Samosoznaniye i samootsenka pri anomaliiakh lichnosti* [Self-Consciousness and Self-Esteem in The Case of Personality Anomalies]. M.: MGU.
- Soroka, S. I., Trubachev, V. V. (2010). *Neyrofiziologicheskiye i psikhofiziologicheskiye osnovy adaptivnogo bioupravleniya* [Neurophysiological and Psychophysiological Foundations of Adaptive Biomangement]. Saint- Petersburg: Politehnika-servis.
- Stoletniy, A. S. (2015). Psikhologicheskiye prediktory proizvol'noy regulyatsii v usloviyakh EEG-BOS treninga [Psychological Predictors of Arbitrary Regulation in Neurofeedback Session]. *Severo-Kavkazskiy psikhologicheskii vestnik* [North Caucasian Psychological Bulletin], 13(3), 27–33.
- Stolin, V. V., Pantileev, S. R. (1988). Oprosnik samootnosheniya [Self-attitude Questionnaire]. In S. R. Pantileev (Ed.) *Praktikum po psikhodiagnostike: Psikhodiagnosticheskiye materialy* [Practicum on Psychodiagnosics: Psychodiagnostic Materials] (pp. 123–130). M.: MGU.
- Tataurova, S. S. (2009). Aktual'nyye problemy issledovaniya obraza tela [Actual Problems of Body Image Research]. *Psikhologicheskii vestnik Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta* [Psychological Bulletin of the South Ural State University], 8, 142–154.
- Tataurova, S. S. (2012). Sravnitel'noye kross-kul'tural'noye issledovaniye obraza tela kak kognitivnoy struktury samosoznaniya [Comparative Cross-Cultural Study of the Body Image as a Cognitive Structure of Self-Consciousness]. *Vestnik YuUrGU, Seriya “Psikhologiya”* [Bulletin of the South Ural State University, Series: Psychology], 31(290), 18–24.
- Tkhostov, A. Sh. (2002). *Psikhologiya telesnosti* [Psychology of Corporeality]. M.: Smysl.
- Zhuravl'ev, I. V. (2004). Telo drugogo: kommunikatsiya i nepreryvnost' [The Body of The Other: Communication and Continuity]. *Vestnik VGU, Seriya: Lingvistika i mezhkul'turnaya kommunikatsiya* [Proceedings of VSU, Series: Linguistics and Intercultural Communication], 1, 17–23.

Received 12.05.2020

Accepted 20.06.2020

For citation: Popova R. R. The Problem of Interoceptive Awareness Research in The Russian and Foreign Psychology. — *South-Russian Journal of Social Sciences*. 2020. Vol. 21. No. 2. Pp. 126–138.

© 2020 by the author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).