

### **ВИДЫ И СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ**

Процессы и состояния внимания классифицируют по разным основаниям — функциям и эффектам, генезу и механизмам, причинам, условиям и свойствам, объектам и сопутствующим переживаниям. Выбор того или иного основания определяется теоретической позицией, представлением о сущности внимания и, самое главное, поставленной исследовательской или практической задачей. Данное приложение посвящено классификациям, во-первых, приближенным к житейской психологии; во-вторых, в основание которых положена идея активности субъекта и, в-третьих, операциональных, принимаемых большинством современных когнитивных психологов. Затем раскрываются представления об основных свойствах внимания. В заключение приводятся иллюстрации особых разновидностей внимания, описанных в различного рода практиках.

<...>

В классической психологии сознания ведущим основанием классификации актов внимания стало их отношение к аффективно-волевой сфере сознания субъекта. Различение внимания на произвольное и произвольное историки психологии находят еще у Аристотеля (Uhl, 1890). Однако, полное и всестороннее описание всех разновидностей и свойств произвольного и произвольного внимания было проведено только в 18 столетии (Braunschweiger, 1899). Обсуждение волевого характера внимания продолжалось и позже. Так, У. Гамильтон в лекциях, прочитанных в 1836-1837 годах, упрекал Т. Рида и Д. Стюарта за то, что они рассматривали только произвольную форму внимания. В отличие от них он говорит о трех видах внимания: "Первый — простой, жизненный и непреодолимый акт; второй — определяемый желанием акт, который, несмотря на произвольность, может быть задержан нашей волей; третий — акт, намеренно детерминированный волей" (Hamilton, 1870, с. 248). Нередко подобные дискуссии принимали острый характер, поскольку затрагивали вопрос о свободе воли. Тем не менее на этапе научной психологии эта классификация сохранила свое значение, а у некоторых авторов, например, в работах Т. Рибо и Н. Ланге, получила дальнейшую разработку и солидное обоснование (Рибо, 1890; Ланге, 1893). Несмотря на возражения В. Вундта, который считал различение произвольного и произвольного внимания ошибочным, в учебной и справочной психологической литературе оно становится центральным, возможно, потому что хорошо согласуется с житейским опытом и служит удобной схемой изложения богатой и разнообразной феноменологии внимания (напр., Baldwin, Stout, 1925). Основание разграничения произвольного и произвольного внимания заключается в несоответствии первого и соответствии второго целям или намерениям субъекта. В случаях произвольного внимания человек внимателен независимо от ближайших и отдаленных сознательных целей и даже вопреки им. Побудительные причины произвольного внимания находят в особенностях его объектов — специфических характеристиках впечатлений органов чувств, мыслей, образов памяти и воображения.

В зависимости от внутренних условий выделяют три разновидности произвольного внимания. Детерминанты *вынужденного* внимания лежат, предположительно, в видовом опыте организма. Поскольку научение в этой форме внимания играет незначительную роль, ее называли врожденной, естественной или инстинктивной. Список характеристик объектов вынужденного внимания обычно начинают с интенсивности впечатления. Наше внимание привлекают громкие звуки, яркий свет, сильные боли и едкие запахи, резкие вкусы, холод и жар, интенсивные толчки и надавливания. Так, даже если мы чем-то заняты, удар грома, взрыв, выстрел и вой сирены неминуемо обратят наше внимание на себя. Вечером на улице мы невольно замечаем светящиеся вывески ресторанов, вспышки рекламных стендов и надписей, ярко освещенные витрины и блестящие предметы, выставленные в них. В магазинах нам может, как говорится, ударить в нос запах кофе или корицы, духов, краски или мыла. Застольную беседу прерывают чрезмерно горячая пища, боль в зубе, избыток соли или горчицы. Важнейшей характеристикой объектов, привлекающих и отвлекающих внимание, является движение. Человек замечает слабый прочерк падающей звезды на ночном небосклоне, порхающую бабочку и муравья, ползущего по руке. В толпе, пытаясь привлечь внимание знакомого, мы машем ему рукой. Говорят, что опытные бойцы

на фронте, выглядывая из окопов, поднимали и опускали голову очень медленно. Ритмичное повторение слабого стимула также может привлечь внимание. Нам мешает заснуть капающий кран, муха, бьющаяся о стекло и мышь, тихо грызущая корку хлеба. С другой стороны, внимание привлекает внезапное, новое, неожиданное и странное — все, что как-то выпадает из рутинного хода событий и обычного окружения. Так, мы замечаем остановку едва слышного тикания часов, новые ботинки или прическу коллеги, высокого человека в толпе, одинокое дерево на "поляне, тишину после обильного снегопада. В плане мысли и воображения к событиям и состояниям вынужденного внимания относят догадку, внезапно пришедшую в голову, навязчивые идеи ипохондриков, переживание горя, любовные страдания и сексуальные фантазии. Диапазон и сила чувств, испытываемых человеком в случаях вынужденного внимания довольно велики. Если субъект сопротивляется отвлечению, то внимание сопровождается удивлением и неудовольствием. Если же намеренно или по обыкновению он остается пассивным, погружаясь в процесс переживания, то характер эмоции определяется содержанием объекта внимания. Привлечение внимания может перейти в развлечение, доставляющее в одних случаях удовольствие и наслаждение, в других же — отвращение и ужас, а иногда в амбивалентную смесь того и другого. В пределе наступает состояние пассивной абсорбции, при которой субъект полностью и самозабвенно как бы сливается с объектом мысли или восприятия, растворяясь в нем и покорно подчиняясь его течению. Внешняя и внутренняя деятельность уменьшается до минимума или принимает автоматический характер. Некоторые авторы считали эту форму внимания первичной или низшей. По мнению П.Ф. Каптерева, в таком состоянии пребывает наголодавшийся младенец, когда сосет грудь матери, и ребенок более старшего возраста, который долго и пристально смотрит на пламя свечи или светящиеся угли в печке. У взрослых же оно наступает при сильном страдании и наслаждении. "Такое внимание есть однопредметное, без всякой примеси анализа и сопоставлений и заключается в простом переживании известного состояния со всецелым погружением в него. Человек весь уходит в переживание положения и более ничего не делает, ни о чем не думает не только постороннем переживаемому состоянию, но даже и о том, что переживает, что поглотило его внимание", — пишет П.Ф. Каптерев (1889, с. 38-39).

Вторая разновидность произвольного внимания определяется как зависимая не столько от видового, сколько от индивидуального опыта субъекта. Она складывается на той же инстинктивной основе, но как бы в отсроченном порядке, в процессе стихийного научения и прилаживания человека к определенным условиям жизни. В той мере, в какой эти процессы и условия совпадают или не совпадают у представителей различных возрастных и социальных групп, образуются общие и индивидуальные зоны объектов внимания и невнимания. Внимание этого вида можно назвать *невольным*. Принудительный характер и эмоциональное воздействие впечатлений, мыслей и представлений, его вызывающих, здесь сравнительно невелики, могут быть редуцированы полностью, необязательны для всех людей вообще и для данного индивида в разное время. В отличие от стимулов вынужденного внимания, которые, по выражению Э. Титченера, берут наше сознание штурмом, объекты невольного внимания как бы проскальзывают в фокальную область сознания в моменты относительного бездействия, периоды отдыха и актуализации потребностей. В этих условиях внимание привлекают ближайшие объекты, голоса, люди или животные; мужчины замечают женщин и наоборот. При голоде и жажде человеку невольно бросаются в глаза вывески и витрины продовольственных магазинов, кафе и ресторанов. Объекты невольного внимания, хотя бы ненадолго, возбуждают какие-то устойчивые интересы субъекта, отвлекая его от выполнения текущих дел и обязанностей. Длительное и устойчивое состояние невольного внимания обеспечивается и подкрепляется стабильными интересами, которые философы и классики психологии называли страстями. Сферы действия страстей и соответствующие объекты невольного внимания образуют и поставляют войны, политические интриги, любовные и родительские отношения, игры, охота, мода, алкогольные напитки и кулинария. В исключительных случаях рождения гениев страстью становится занятие определенной деятельностью, продукты которой оказываются значимыми и полезными для всего человечества.

Третью разновидность произвольного внимания — внимание *привычное* одни авторы считают следствием или особым случаем произвольного внимания, другие же — формой, переходной к нему. Побудительный аспект объектов привычного внимания заключается в их

сходстве или согласии с текущими и предшествующими, в том числе целевыми, содержаниями сознания. Со стороны субъекта эта форма внимания обусловлена установками, актуализируемыми простым намерением выполнить ту или иную деятельность. Так, водитель, сев за руль автомобиля, готов к восприятию дорожных знаков и событий, которые могут произойти на шоссе и тротуарах. В этих случаях иногда говорят о профессиональном внимании, подчеркивая необходимое участие произвольного внимания в прошлом когда данная установка, навык или умение с трудом формировались. Обычным примером мимовольного срабатывания привычного внимания является ответ на вопрос, что будут замечать во время совместной прогулки на лоне природы разные специалисты. Геолог увидит разломы скальных пород, внимание ботаника привлечет редкое растение, энтомолог заметит какую-нибудь мушку, а философ или психолог, возможно, — ничего. Как состояние, более или менее устойчивое, привычное внимание характеризует повседневную трудовую и учебную деятельность. Т. Рибо считал эту форму внимания высшей, относил ее к завершающей стадии развития произвольного внимания и личности гражданина цивилизованного общества.

"Третий период — период организованного внимания: внимание вызывается и поддерживается привычкой. Так, ученик, сидящий в классной комнате, работник, трудящийся в мастерской, чиновник, занимающийся в канцелярии, купец, сидящий за прилавком, по большей части охотно выбрали бы для себя иные местопребывания; но под влиянием самолюбия, честолюбия, интереса у них создалось прочное влечение к указанным занятиям. Выработавшееся внимание стало второй натурой, задача искусства выполнена. Достаточно очутиться в известных условиях, известной среде, чтобы остальное последовало само собой; внимание вызывается не столько причинами, принадлежащими настоящему, сколько накоплением причин предшествовавших. Двигателям первичным сообщилась сила двигателей естественных. Субъекты, не поддающиеся воспитанию и дрессировке, никогда не достигают этого третьего периода; у них произвольное внимание является редко, урывками и не может войти в привычку" (Рибо, 1890, с. 40).

Вынужденное, невольное и привычное внимание как разновидности произвольного внимания объединяет то, что их побудительные причины лежат вне фокального сознания субъекта. В этом смысле произвольное внимание определяют как пассивное. Его субъективные условия закреплены в виде психофизиологических установок, отчасти врожденных, отчасти трансформированных или сложившихся заново по ходу научения и приспособления индивида к природной и социальной среде.

Источники внимания произвольного целиком определяются субъективными факторами. Произвольное внимание служит для достижения заранее поставленной и принятой к исполнению цели. Круг объектов произвольного внимания потенциально безграничен, поскольку не определяется особенностями стимуляции, спецификой организма и интересами субъекта. Сознательное намерение обратить и сосредоточить свое внимание на чем-либо — отличительная черта всех случаев произвольного внимания. Однако, реализация этого намерения происходит при различных условиях. В зависимости от характера этих условий и, шире, от системы деятельности, в которую включены акты произвольного внимания, выделяют несколько его разновидностей.

Процессы сознательного, намеренного обращения внимания могут протекать легко и без помех. Такое внимание можно назвать *собственно произвольным*, чтобы отличить его от случаев привычного внимания, о которых говорилось выше. Здесь действия внимания лежат в русле обслуживаемой деятельности. Необходимость в волевом внимании возникает в ситуации конфликта между выбранным объектом или направлением деятельности и объектами или тенденциями внимания произвольного. Наиболее знакомый и простой вариант волевого внимания реализуется в ситуации конфликта во внешнем окружении, например, при действии сильных отвлекающих помех, препятствующих обнаружению и опознанию слабого сигнала. Как особый случай волевого внимания можно рассматривать трудоемкий процесс выработки моторных и когнитивных навыков и умений. Чувство напряжения — характерное переживание процессов внимания данного вида. Акты собственно волевого внимания совершаются вопреки текущим стремлениям, интересам и желаниям субъекта, вынужденно, под прямым давлением социального окружения или благодаря слабому мотиву, лежащему за пределами наличной ситуации.

Волевое внимание можно определить как неохотное, если источник конфликта лежит в мотивационной сфере субъекта. Неохотное, хотя и добровольное, внимание обеспечивают личностные инстанции, связанные с чувством долга и принятыми моральными обязательствами, отвлеченными идеями и широкими схемами мысли, установками на самопознание, совершенствование и приближение к идеалу. Активное торможение и отвержение отвлечений переживается здесь в форме чувства усилия как компонента сложного состояния борьбы мотивов. Развитию умений и навыков такого неэгоистического (морального) внимания служит множество техник религиозной практики. В повседневной жизни указанные формы волевого внимания встречаются нечасто. Т. Рибо говорит об этом следующее: "Но нельзя не заметить, что наиболее высокая форма хотения, произвольное внимание, сравнительно со всеми другими, редка и сверх того наиболее не постоянна. Если мы вместо того, чтобы изучать произвольное внимание с точки зрения психолога, углубившегося в самого себя и находящего подтверждение своих положений лишь на внутреннем опыте, будем исследовать его в массе здоровых и взрослых людей, чтобы узнать, какое приблизительно место имеет оно в их умственной жизни, то увидим, как редко и на какой короткий срок оно появляется. Если бы было возможно взять человечество вообще за определенный период времени и сравнить сумму действий, совершенных им при помощи произвольного внимания, с суммой действий, совершенных помимо его, то у нас получилось бы отношение, почти равное отношению нуля к бесконечности" (Рибо, 1894, с. 171-172). А. Бэн предлагал сузить значение термина внимание, приблизив его к тому житейскому представлению, которое имеет в виду только внимание произвольное. "Таково внимание в школе и армии", — отмечает он (Bain, 1886, с. 477).

Борьба с самим собой — суть любых процессов волевого внимания, а их специфика определяется содержанием противоборствующих сторон. Многие философы и религиозные мыслители видели здесь проявление и разрешение конфликтов между свободой и детерминизмом поведения, духом и телом, высшим и низшим, божественным и животным в природе человека. Поэтому область феноменов волевого внимания становилась ареной жарких дискуссий между идеалистами и материалистами, теологами и учеными. Те и другие считали волевое внимание специфической способностью человека и отводили ему если не центральное, то весьма заметное место среди других психических функций. Авторы с разным и даже полярным мировоззрением рассматривали развитие этой способности как необходимую предпосылку социализации психики, интеллектуального, личностного и духовного роста человека. Так, известный теолог и философ Н. Мальбранш писал:

"Внимание интеллекта — это естественная молитва, благодаря которой мы получаем просветление разума. Но вследствие грехопадения интеллект часто испытывает ужасные искушения; он не может молиться, труд внимания утомляет и огорчает его; вначале работа внимания велика, а вознаграждение скудное, и, в то же время, воображение и страсти непрерывно теребят, возбуждают и давят на нас, а разум всегда и охотно готов подчиниться этим импульсам и воздействиям. Дело, однако, заключается в необходимости. Мы обязаны вызвать просветление разума, и другого, помимо работы внимания, пути к рассудку и пониманию не существует. Вера — дар Божий, получаемый безотносительно к нашим достоинствам, тогда как интеллект, практически единственно, дар заслуженного признания. Вера есть чистое благоволение по отношению к каждому, а понимание истины нужно заработать при поддержке благоволения. Следовательно, тот, кто способен на этот труд и кто всегда внимателен к истине, которой он должен следовать, обладает расположением, заслуживающим имени более величественного, чем диспозиции, обуславливающие другие самые блестящие достоинства и добродетели. Поэтому будет простительно, если я дам этому умению сомнительное название *сила интеллекта*. Чтобы обрести ту подлинную силу, благодаря которой интеллект поддерживает работу внимания, необходимо своевременно приступить к этой работе; при естественном ходе вещей умения приобретаются только посредством действий, а усилить их можно только путем упражнений. Но, возможно, единственная трудность заключается в том, чтобы начать. Мы вспоминаем, как уже начинали когда-то и были вынуждены это дело оставить, и поэтому расхолаживаемся, считаем себя неспособными к медитации и отрекаемся от разума. В таком случае мы, хотя бы на время, отказываемся от этой добродетели, на что бы мы не ссылались, оправдывая собственную

лень и нерадивость. Но без такой работы внимания мы никогда не поймем величия религии, святости моральных обязательств, мелкоты всего небожественного, абсурдности страстей и всех наших внутренних невзгод. Без этой работы душа будет пребывать в потемках и беспорядке, потому что другого естественного способа постижения света, который может повести нас, не существует; мы постоянно будем находиться в состоянии тревоги и странного замешательства и будем всего бояться, когда побредем во мраке над пропастью. Истинно, что вера руководит нами и поддерживает нас, но делает это она лишь тогда, когда вызывает в нас внимание и дает посредством внимания свет, и только этот свет может защитить наши души от множества устрашающих врагов" (цит. по: Hamilton, 1870, с. 260-261, курсив автора).

Следующая разновидность произвольного внимания — внимание *выжидательное*. Его значение и специфика исследовались преимущественно в области психологии восприятия; в ситуациях, когда испытуемый предупрежден о появлении объекта и должен заранее подготовиться к его опознанию. Некоторые авторы отрицали существование такой формы внимания; другие же, напротив, утверждали, что именно при отсутствии объекта восприятия самостоятельный статус и определенная функция внимания могут быть установлены и показаны наиболее убедительным и ярким образом (Pyle, 1909). Волевой характер выжидательного внимания человека проступает особенно выпукло в ситуациях решения так называемых задач на бдительность, когда испытуемому приходится отвечать как можно быстрее на каждое из сравнительно редких и кратковременных появлений малозаметной цели. Мучительное усилие и напряжение выжидательного внимания совершаются кратковременными толчками или волнами, каждая из которых продолжается не более нескольких секунд. В паузах между ними наступает или полное бездействие, или переход к произвольному вниманию — привычному при благоприятных условиях и невольному при отвлечениях.

Особенно важный вариант развития произвольного внимания заключается в трансформации волевого в *спонтанное* внимание. Процесс и результат этого перехода У. Гамильтон описывает следующим образом:

"Начинать всегда нелегко, что особенно верно в случае интеллектуального усилия. Когда мы обращаем внимание на какой-то предмет, то первое время нас продолжают занимать десятки мыслей о других вещах. Даже если энергичным усилием мы освобождаемся от прошлых дел, непрерывно требующих нашего внимания, даже при твердой решимости, привлекательности нового предмета и отсутствии видимых препятствий, слабые проблески вторгающейся и отвлекающей мысли все-таки постоянно мешают и сбивают наш разум с того, что должно было занимать его исключительным и максимально ясным образом. Как бы ни был велик интерес к новому объекту, последний станет безусловным фаворитом только тогда, когда вольется в интегральную часть прежнего знания, установленных ассоциаций мыслей, желаний и переживаний. Но это дело времени и привычки. Воображение и память, к которым мы вынуждены обратиться за материалами, иллюстрирующими новое исследование, помогают нам неохотно и, фактически, уступают только насилью. Но если мы, несмотря на препятствия, будем достаточно энергично идти своим курсом, то каждый шаг вперед будет легче, чем предыдущий, дистракторы постепенно ослабеют, внимание будет сосредоточиваться на своем объекте более избирательно, а поток родственных идей потечет более изобильно и свободно, предоставляя возможность легкого отбора подходящих иллюстраций. Наконец, наша система мышления и поиск приходят в гармонию. Человек в целом становится как бы философом, историком или поэтом и живет только в вереницах своей, связанной с его личностью мысли. Теперь он действует свободно, а значит с удовольствием, ведь удовольствие есть отражение непринужденного и беспристрастного проявления энергии. На всем, что сделано в этом состоянии души, лежит печать выдающегося мастерства и совершенства" (Hamilton, 1870, с. 255-256).

В описаниях других авторов также подчеркивается, что волевое внимание является лишь промежуточной, переходной стадией на пути к какой-то более продуктивной форме произвольного внимания. "... роль волевого усилия заключается в том, чтобы вызвать заинтересованное внимание и уступить ему место. Это похоже на то, как мы встряхиваем часы и повторяем это, пока не получится достаточного толчка, и не установится самостоятельный ход механизма", — пишет Дж. Селли (1912, с. 132). Ту же идею высказывает Дж. Стаут и, дополнительно, в яркой, хотя и несколько

преувеличенной форме, говорит о том, к чему может привести работа волевого внимания, если по ходу знакомства с изучаемым предметом интерес к нему так и не появится. "Когда это происходит, периоды сосредоточения становятся постепенно более продолжительными, пока необходимость в сознательном усилии совершенно не прекратится. Так, функция произвольного внимания в таких случаях заключается в том, чтобы создать внимание спонтанное. При неудаче появляются лишь утомление и отвращение. Лицо, осужденное на то, чтобы проводить всю свою жизнь в постоянно возобновляемых усилиях сосредоточиваться на безнадежно неинтересном предмете, сошло бы с ума, покончило бы с собой или впало бы в «соматическое состояние. Произвольное внимание принадлежит одновременно и к области интеллекта, и к области практического воления. Оно есть "поведение ума" и, подобно внешнему поведению, подчинено моральному закону. В морали интеллектуальной основной добродетелью является терпение" (Стаут, 1923, с. 318).

Как видно из вышеприведенных цитат классиков психологии сознания, спонтанное внимание обладает характеристиками как произвольного так и непроизвольного внимания. С вниманием произвольным его роднит чувство активности, целенаправленность, подчиненность намерению внимать выбранному объекту или виду деятельности. Общие моменты с непроизвольным вниманием заключаются в отсутствии усилия, автоматичности и сильном эмоциональном сопровождении. Поэтому данную форму внимания относили либо к непроизвольному, либо к произвольному виду внимания. Иногда же ее выделяют и описывают как самостоятельную и возникающую в результате разрешения конфликта основных видов внимания. "В каждодневной деятельности произвольное и непроизвольное внимание всегда переплетены. Жизнь — великий компромисс между тем, на что направлено наше произвольное внимание, и тем, что цели окружающего мира навязывают вниманию непроизвольному",— пишет Г.Мюнстерберг (Munsterberg, 1970, с. 32). Сохраняя черты своих предшественников, спонтанное внимание приобретает качественно новые свойства и признаки. С объективной стороны оно выглядит как направленное не на предмет, а на процесс деятельности; со стороны субъективной оно кажется ведомым какой-то высшей силой и сопровождается переживанием всепоглощающего интереса и даже наслаждения.

Удачную как по замыслу, так и по исполнению попытку построения классификации видов внимания по единому основанию предпринял Н.Ф. Добрынин (1938). Он предлагает упорядочить известные, попадающие в разные рубрики различных классификаций формы внимания по измерению активности личности, выделяя на этом континууме три участка. На первом последовательно располагаются непроизвольные разновидности, вышеназванные вынужденным, невольным и привычным вниманием. Активность личности минимальна в случаях вынужденного, увеличивается при невольном (у Н.Ф. Добрынина — эмоциональном) и становится еще выше в случаях привычного внимания. Второй участок континуума занимает волевое, или, по Н.Ф. Добрынину, произвольное внимание. Как вид с максимальным проявлением активности, то есть на третьем участке, автор предлагает рассматривать внимание *послепроизвольное*, названное выше спонтанным. Н.Ф. Добрынин говорит о качественном своеобразии этих видов, возможности взаимопереходов и сосуществования на разных уровнях деятельности. Обоснование выделения послепроизвольного внимания и изучение его различных форм и проявлений проводилось в течение многих лет самим Н.Ф. Добрыниным и продолжается в работах его учеников и последователей.

Вышеуказанные виды внимания обсуждаются также в когнитивной психологии, хотя и в различной степени и под другими названиями. Однако, вопросы классификации процессов и состояний внимания здесь специально не ставятся и лишь затрагиваются в связи с описанием парадигм экспериментального исследования<sup>1</sup>. При этом, в первую очередь, различают внимание селективное (фокусированное) и внимание распределенное. В ситуации селективного внимания от испытуемого требуют переработки и ответа на один стимульный вход при одновременном предъявлении нескольких входов. Работа внимания в этом случае заключается в отборе стимуляции, заданной какими-либо признаками, и отвержении или игнорировании всех других потоков стимуляции. Кроме того, по модальности стимульного материала различают зрительное и

---

<sup>1</sup> Парадигма (от греч. παράδειγμα, «пример, модель, образец») – в данном контексте типовой, общепринятый способ построения исследования.

слуховое внимание. При использовании близкого по значению термина "фокусированное внимание" обычно имеют в виду сосредоточение на какой-то деятельности, а не на стимульном входе. При этом, кроме определенной направленности, здесь подразумевают и поддержание необходимой степени внимания. Неудача селекции объясняется отвлечением внимания.

Стандартным приемом исследования селективного внимания является инструкция на вторение при дихотическом предъявлении двух сообщений. Испытуемый внимательно слушает и незамедлительно повторяет вслух слова, идущие, например, с правого наушника, в то время как в левый наушник поступают слова другого текста. Главные вопросы исследований здесь заключаются в том, каким образом и насколько эффективно отвергается нерелевантная<sup>2</sup> информация. В исследованиях распределенного внимания, когда испытуемый должен одновременно выполнять две деятельности или внимать нескольким стимульным входам, на первый план выступает интенсивностный аспект внимания. Выяснение пределов переработки информации, ограничений внимания и распределения его ресурсов — основные задачи исследований этого типа.

Разницу между селективным и распределенным вниманием можно пояснить на примере. Представим себе молодого человека, который пришел на свидание и с нетерпением ожидает свою возлюбленную. Перед ним простирается оживленная улица, на которую выходит несколько переулков. Если девушка может выйти из любого переулка, то внимание юноши будет распределенным. Если же ему известно, откуда она появится, то внимание будет избирательно направлено на пересечение данного переулка с улицей. В том и другом случае молодой человек будет замечать и опознавать прохожих, обладающих определенными признаками — например, блондинок с распущенными волосами и синим шарфом, но при стратегии селективного внимания его восприятие будет более быстрым и безошибочным, чем при внимании распределенном.

Третья основная парадигма исследований внимания — решение длительных и монотонных задач на бдительность. Внимание соответствующего вида называют непрерывным (sustained). Аспекты степени и направленности внимания взаимосвязаны. Если селекция релевантного источника информации не требует расхода ресурсов внимания, то говорят о внимании автоматическом. В работах, обсуждающих связь внимания с осознанием входа, говорят о фокальном и периферическом внимании. Фокальное внимание намеренно направлено на объект, находящийся в центре сознания; внимание периферическое распространяется на содержания краевой области сознания.

С целью описания основных свойств внимания, его удобно представить в виде подвижного луча прожектора, направленного в ту или иную область пространства потенциальных объектов внимания. С этой, объективной стороны характеризуют общую направленность внимания. Уровень освещенности можно назвать степенью внимания. В классической психологии сознания интенсивность внимания определяют как степень ясности и отчетливости содержаний, находящихся в фокусе текущего сознательного опыта. При этом большинство авторов предостерегали от оценки степени внимания по переживанию напряженности или усилия. В когнитивной психологии под степенью внимания подразумевают количество ресурсов, вкладываемых в переработку релевантной<sup>3</sup> информации, и оценивают ее по уровню или глубине этой переработки. Третья характеристика — объем внимания — может быть представлена как телесный угол луча прожектора или площадь пятна света. Его определяют как число простых впечатлений или идей, осознаваемых ясно и отчетливо. Объем и степень внимания связаны обратной зависимостью — увеличение объема, как правило, приводит к уменьшению степени и, наоборот, фокусировка на одном объекте повышает степень внимания к нему. Учитывая эту закономерность, обе характеристики нередко объединяют в одну, называя ее степенью концентрации или сосредоточения внимания.

Общая направленность, степень и объем описывают внимание как состояние. С целью формального описания внимания как процесса используют несколько временных характеристик. Непроизвольное изменение степени внимания обычно называют колебаниями, а изменения его общей направленности и объема — отвлечениями или сдвигами внимания. Оценки частоты колебаний и сдвигов характеризуют устойчивость внимания к данному объекту, группе объектов

---

<sup>2</sup> Т.е. та, за которой испытуемый не следит.

<sup>3</sup> Т.е. относящейся к выполняемой задаче.

или виду деятельности с ними. Внимание считается устойчивым и в тех случаях, когда содержания фокальной части сознания меняются в пределах основного русла деятельности, но тогда говорят о сохранении лишь общей направленности. Длительное, равномерное и непрерывное внимание к определенному объекту — мысли или образу, с одной стороны требует его изменения, а с другой — приводит к трансформации или деструкции этого объекта.

Распределение внимания можно представить как расщепление луча в двух и более направлениях. Преднамеренные сдвиги луча с одного объекта (или его аспекта) на другой называют переключениями внимания. Произвольные и непроизвольные изменения направленности, степени и объема внимания могут происходить легко и быстро, или, напротив, с трудом и медленно. Эту характеристику подвижности внимания раскрывают через свойства инерционности и аккомодации. Инерционность внимания оценивают по времени его отрыва от предшествующего объекта или вида деятельности, а аккомодацию — по времени его настройки на новый объект или вид деятельности.

Дальнейшая характеристика внимания включает в себя дополнительные определения, применяемые с целью описания устойчивых индивидуальных различий в его процессах и состояниях. Так, для описания общей направленности вводят определение внешней (зрительной, слуховой) и внутренней (самонаправленное внимание) направленности, однонаправленности и распределяемости внимания. В связи со степенью говорят о поверхностном и глубоком внимании; по устойчивости различают внимание пристальное, отвлекаемое и блуждающее, а характеризуя подвижность, выделяют такие свойства, как гибкость и ригидность.

С целью количественной оценки свойств внимания создано множество методик, опросников и тестов (Вудвортс, 1950; Воронин, 1993). Определенные сочетания этих свойств образуют типы внимания человека. Несмотря на ряд специфических трудностей и препятствий, стоящих на пути психодиагностических исследований такого рода, получены, описания обычных, аномальных и патологических стилей внимания человека. Например, внимание объективного типа представляют как пристальное, узкое, направленное на детали, с незначительной примесью субъективного фактора. У лиц с субъективным типом оно, напротив, флуктуирующее, широкое, направлено на восприятие целого субъективным образом. В исследованиях О. Волльмера, проведенных в слуховой и зрительной модальностях, показана связь этих типов с телесной конституцией и личностью человека: у шизотимиков чаще встречается объективный тип внимания, а у циклотимиков — субъективный (Vollmer, 1929). В то же время в учебной и популярной литературе указывают на зависимость стиля внимания от профессионального опыта человека. В современной психологии наибольшую известность и признание получила типология внимания, разработанная Р. Найдиффером (Nidiffer, 1976; Найдиффер, 1979). Она базируется на различении двух измерений внимания — объема (широкий и узкий фокус) и направленности (внешняя и внутренняя). Широкое внешнее внимание характерно для гиперактивных детей, художников, политических лидеров и футболистов; узкое внешнее — для программистов, техников, ювелиров и игроков в гольф. Широкое внутреннее внимание специфично для ученых гуманитарных и социальных дисциплин, философов и тренеров, а узкое внутреннее — для математиков, физиков-теоретиков, религиозных фанатиков, тяжелоатлетов и пловцов.

В психологической (и не только) литературе встречаются описания видов и типов внимания, основанные не на теориях, а на данных житейских и профессиональных наблюдений. Так, А.Ф. Кони на материале анализа рассказов потерпевших и свидетелей преступления различает, во-первых, внимание сосредоточенное и рассеянное. Внимание рассеянное "не способно сосредоточиваться на одном предмете, а, направляясь на него, задевает по дороге ряд побочных обстоятельств". Сосредоточенное и рассеянное внимание в зависимости от личности рассказчика, в свою очередь, разделяются на два вида. При центростремительном внимании показания касаются главным образом того, что делал, думал или переживал сам свидетель, и здесь было бы "напрасно искать более или менее подробной или хотя бы только ясной картины происшедшего". Внимание центробежное, напротив, "стремится вникнуть в значение явления и, скользнув по его подробностям и мелочам, уяснить себе сразу смысл, важность и силу того или другого события". А.Ф. Кони различает также внимание, направленное на процессы, и внимание, направленное на их конечные результаты. Опираясь на "способности души отзываться на внешние впечатления", автор говорит еще о двух видах внимания. "Одни объективно и с большим самообладанием, так сказать,

регистрируют то, что видят или слышат, и лишь тогда, когда внешнее воздействие на их слух или зрение прекратилось, начинают внутреннюю душевную переработку этого". Люди же с "оглушенным" вниманием сразу же отдаются "во власть своим душевным движениям". Эмоциональная "внутренняя буря опутывает своим мраком внешние обстоятельства" (Кони, 1922, с. 37-46).

В области психиатрии, педагогики и психокоррекции в последнее время развернулось широкое исследование нарушений внимания у подвижных, гиперактивных детей (напр., Wender, 1988). Гораздо ранее Дж. Болдуин описал аномалию подобного типа, назвав ее текучим вниманием. "Под "текучестью" внимания я понимаю состояние торопливого, стремительного, неадекватного наблюдения, быстрого перехода, чересчур охотной и всеядной ассимиляции; слушания, но не внимания, умственной привычки, называемой "в одно ухо влетело, а в другое — вылетело" (Baldwin, б.г., с. 206). Моторный ребенок слышит слова наставника и даже охотно следует его инструкциям, но только сразу же и при непосредственном контроле. Если позже он попадает в ту же ситуацию, то полученный урок совершенно не учитывается. В период с 8 до 15 лет этот тип внимания может зафиксироваться, и тогда прогноз на дальнейшее обучение будет неблагоприятным. Таким детям бесполезно "читать мораль". Работа с ними должна быть направлена на преодоление торопливости и тенденции к угадыванию; следует устранить мелочный контроль и подталкивать ребенка на самостоятельное планирование предстоящих действий, осознание и исправление ошибок.

Особые виды внимания описаны в практиках медитации, "умной" молитвы и психотерапии. В отличие от вышеуказанных, стихийно складывающихся типов внимания, они требуют специальной личностной подготовки, системы изоощренных и длительных упражнений и опираются на ряд строгих предписаний. Одна группа техник медитации предполагает развитие способности концентрации на одном, неважно каком, объекте мысли или восприятия. Другая же, напротив, требует полной открытости сознания. Последний вид внимания получил название "обнаженного" (bare), поскольку подразумевает непрерывное, бесстрастное и бездумное наблюдение любых содержаний сознания без каких-либо задержек и реакций (Голдстейн, 1993; Epstein, 1990). Отмечается сходство этой культивированной разновидности интеллектуального внимания с вниманием психоаналитика в процессе клинической беседы и с вниманием пациента в ситуации отчета свободных ассоциаций. В обычной жизни подобное состояние непреднамеренной констатации может возникнуть у усталого пассажира автобуса, когда он бездумным и неподвижным взором скользит по пролетающим мимо деревьям, домам, витринам и вывескам магазинов.