

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

## Динамика направленности внимания на себя и вовне в самосознании личности

Научный руководитель – Петровский Вадим Артурович

*Медведев Богдан Павлович*

*Аспирант*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: bmedvedev@hse.ru*

Вопрос о рассмотрении двух видов направленности внимания - на себя и вовне - имеет долгую историю и обнаруживает себя во многих психологических теориях: представление о внутреннем и внешнем внимании, впервые появившееся среди исследователей сознания и плавно перешедшее в современные когнитивные теории; концепция внутренней и внешней установки в культурно-историческом подходе; представление об экстравертивной и интроверсивной установке в аналитической психологии Карла Юнга и т.д.

Несмотря на тот факт, что существование двух полюсов некоторого феномена предполагает постановку вопроса о динамике переходов между ними, на наш взгляд, этой проблеме уделялось недостаточно внимания.

На основе анализа существующих исследований можно выделить ряд факторов, влияющих на смену направленности внимания. Наиболее общий из них можно обозначить как «требования реализуемой деятельности» - направленность внимания определяется тем, какая именно информация (о себе или о внешнем мире) необходима для успешной реализации деятельности [1, 5, 7].

Другим важным фактором смены направленности внимания являются эмоциональные переживания. В рамках теории объектного самосознания (objective self-awareness theory) утверждается, что направленность внимания на себя ведет к оценке личностью своего соответствия некоторым стандартам [4]. В том случае, если результат такого оценивания отрицательный, то человек, вероятно, испытает негативные переживания, и переведет внимание вовне [6]. Эта логика справедлива и для обратного процесса: в том случае, если окружающая действительность вызывает негативные переживания, человек может «замкнуть» свое внимание на себе.

Среди более специфических факторов можно выделить так называемые «отражающие» стимулы - к ним относятся объекты внешнего мира (зеркала, камеры, голосовые записи и т.п.), которые «отражают» внимание субъекта, переводя фокус его внимания на него [4].

Можно заметить, все вышеперечисленные факторы являются ситуационными, из-за чего собственная природа динамики переходов направленности внимания остается «в слепой зоне».

Мы предполагаем, что проведение исследований, направленных на изучение *внеситуационных* факторов динамического чередования направленности внимания может оказаться крайне продуктивным. Их возможное обнаружение позволит утвердить за этой динамикой собственное значение, сделав её самостоятельным предметом психологического изучения.

На наш взгляд, самостоятельные (не зависящие от конкретной ситуации) значения данная динамика может проявлять в обеспечении процессов самосознания личности, а именно - в формировании демаркационной границы «Я».

На рисунке 1 представлено визуальное отображение разрабатываемой нами «пространственной» модели динамики направленности внимания на себя/вовне. Пунктирной линией

обозначена линия демаркации «Я», разделяющая поле возможных объектов внимания на две области. В одной находятся те феномены, которые личность воспринимает в качестве относящихся к «Я», в другой - которые воспринимаются ей как внешние. Важно отметить, что эта граница является «плавающей», поскольку статус «внешнее/внутреннее» для некоторых феноменов может быть непостоянным. Также мы предлагаем различать уровень дистанцированности от объекта внимания. Схожее представление о типах направленности сознания можно найти в работах Д.А. Леонтьева, описывающих различные виды рефлексии [2].

В данный момент нами проводится пилотажное качественное исследование, цель которого - составление феноменологической картины каждой из четырех «областей», а также динамики переходов между ними.

Перед испытуемыми ставится задача в течение 10 минут маркировать объекты своего внимания по критериям «внутренние/внешние» и «близкие/удаленные». Затем проводится глубинное интервью, в рамках которого составляется индивидуальная феноменологическая картина каждой из областей. На данный момент обработаны данные, полученные на выборке из 8 человек.

Несмотря на понятные издержки интроспекционного метода, можно сформулировать несколько наблюдений.

- Феноменами, находящимися на большой «дистанции» проще «управлять», и внимание легче переключается между ними. «Близкие» же феномены «захватывают» внимание, требуя больших его ресурсов.
- Переключение направленности внимания происходит, скорее, непрерывно. Так, прежде чем перейти от области «вовне-далеко» к «на себя-далеко», внимание, видимо, проходит (хоть и очень быстро) через другие две области («вовне-близко» и «на себя-близко»). Интересно, что переход через демаркационную границу у всех испытуемых сопровождается кратковременным «выпадением из осознанного опыта».
- Продолжительная направленность внимания «смещает» демаркационную границу «Я», увеличивая потенциал дистанцированности по отношению к одному полюсу и снижая его по отношению к противоположному.

Исходя из последнего наблюдения, можно предположить, что поддержание регулярной динамики переходов направленности внимания может выполнять функцию по поддержанию потенциала дистанцированности личности от объектов сознания. Так, человек, увлеченный своими мыслями и воспоминаниями, рискует снижением способности к адаптивному взаимодействию с внешним миром, а у погруженного на долгое время своим вниманием во внешнюю ситуацию возникают сложности в формировании адекватного образа себя. Полученные данные созвучны выводам американского психолога Р.М. Найдифера, который отметил важность поддержания некоторого «баланса» между направленностью внимания на себя и вовне, описывая нежелательные последствия его нарушения для деятельности спортсмена [3].

Мы планируем проверить данное предположение в рамках следующего, уже экспериментального исследования.

### Источники и литература

- 1) Выготский Л. С., Давыдов В. В. Педагогическая психология. М., 1996.
- 2) Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2014. №. 4. С. 110-135.

- 3) Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.
- 4) Duval S., Wicklund R. A. A theory of objective self-awareness. NY., 1972.
- 5) Morin A. Self-awareness review part 2: Changing or escaping the self // Science & Consciousness Review. 2003. No. 1. p. 1-9.
- 6) Silvia P. J. Self-awareness and the regulation of emotional intensity // Self and Identity. 2002. No. 1. p. 3-10.
- 7) Silvia P. J., Duval T. S. Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems // Personality and Social Psychology Review. 2001. No. 3. p. 230-241.

### Иллюстрации



Рис. 1. "Пространственная" модель направленности внимания в самосознании личности