

в его организме начинается расщепление питательных веществ и тканей. В результате накопления продуктов распада питательных веществ и тканей кислотно-щелочной баланс сдвигается в сторону закисления (ацидоз). В кислой среде активизируются фагоциты и некоторые ферменты, функция которых сводится к разрушению ослабленной собственной ткани и всего чужеродного в организме. Пик нарастающего ацидоза приходится на шестые-десятые сутки. В это время наступает кризис, после которого возвращается хорошее самочувствие. Головные боли, слабость уходят. Налет на языке становится меньше, сильный запах изо рта ослабевает» [5].

Наше исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Сравнение со всеми существующими методиками подобной направленности выявило, что, безусловно, РДТ имеет свои кардинальные отличия.

2. Новые научные данные позволили значительно расширить сроки проведения РДТ и изменить определение понятия разгрузочно-диетической терапии.

Литература:

1. Войтович Г. А. Исцели самого себя (о лечебном голодании в вопросах и ответах). / Г. А. Войтович – Минск: «Беларусь», 1990.

2. Николаев Ю. С. Голодание ради здоровья. / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. – М.: Советская Россия, 1988.

3. Суворин А. А. Лечение голоданием. / А. А. Суворин – Белград: Новый человек, 1931.

4. Чаплин А. В. Избавление от болезни или путь к прозрению. / А. В. Чаплин – СПб.: Изд-во Крылов, 2005.

5. Чаплин А. В. Ключи к счастливой жизни. Практические методы остановки сознания. / А. В. Чаплин. М.: Амрита-Русь, 2012.

6. Herbert M. Shelton. Fasting can save your life. – USA, 1967.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ВНИМАНИЯ В СВЕТЕ РАЗГРУЗОЧНО-ДИЕТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Чаплин А.В.

*МАОУ ВПО «Краснодарский
муниципальный медицинский институт
высшего сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Внимание представляет психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. С одной стороны, в психологической литературе рассматривается вопрос о существовании внимания как самостоятельного психического явления. Другая часть исследователей утверждает, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе. Мы произвели подробный анализ отечественной и зарубежной научной литературы. Каждое направление в психологии имеет своеобразный подход к проблеме процесса внимания, но основной точкой преткновения, остающейся до сих пор неразрешенной, является спор вокруг вопроса - является ли внимание самостоятельным психическим процессом или только характеристикой других психических процессов (восприятия, памяти, мышления и т.д.).

В современной отечественной психологии по-прежнему преобладает мнение, что внимание представляет собой несамостоятельный психический процесс. Все психические (познавательные) процессы направлены на свой объект и в определённой мере сосредоточены на нём. Внимание сливается с другими психическими процессами; оно составляет их характеристику. Его нельзя рассматривать как отдельную обособленную форму психики. Оно не имеет своего специфического содержания [5,13]. Так, С.Л. Рубинштейн, считал его стороной всех познавательных процессов созна-

ния, и притом той их стороной, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект. Он подчеркивал, что внимание связано и определяется активностью субъекта. С.Л. Рубинштейн считал внимание динамической характеристикой протекания познавательной деятельности. Вместе с тем, он подчеркивал значимость не только субъекта, но и объекта, который притягивает и удерживает внимание на определенном уровне. Поэтому традиционно внимание характеризуется как избирательная направленность и сосредоточенность сознания человека в данный момент времени на каком-либо объекте, образе, событии [5]. По мнению Н.Ф. Добрынина: «внимание – это направленность психической деятельности и сосредоточение ее на объекте, имеющей для личности определенную значимость (устойчивую или ситуативную); это проявление активности всей личности» [5].

Бихевиористы исключили сознание, а вместе с ним и внимание из предметного поля психологии [6].

Внимание как самостоятельный психический процесс выделяется зарубежной когнитивной психологией. Эта альтернатива представлена сторонниками теории внимания как специального процесса блокировки, или фильтрации информации, которая обеспечивается работой особого блока. Фильтрация или отбор информации носит название селекции. Среди моделей селекции можно выделить три группы: 1) модели ранней селекции (модель с фильтрацией Д. Бродбента); 2) модели поздней селекции (модель супругов А. и Д. Дейч и модель уместности Д. Нормана); 3) компромиссная модель ранней селекции (модель делителя А. Трейсмана) [2].

Вообще, возвращаясь к истокам такого понимания процесса внимания необходимо упомянуть У. Джемса. Именно он первым свел все внимание к функции избирательности. Отсюда его определение процесса внимания звучит следующим

образом. Внимание – результат ограниченности объема сознания; осуществляет выбор (отбор) содержания сознания. Суть внимания – сосредоточение концентрации сознания. Это означает «отвлечение от одних вещей ради того, чтобы эффективнее работать с другими» [2].

Главная область исследований когнитивно-информационного подхода – общая психология познавательных процессов. Человек – активный преобразователь информации. Его аналог в современной науке и технике – компьютер.

По определению Д. Бродбента (модель ранней селекции) внимание – процесс ранней селекции (отбора, фильтрации) информации, т.е. отбора ее на начальных этапах ее переработки в процессе перцептивного анализа или непосредственно перед ним.

Сторонники модели поздней селекции супруги А. и Д. Дейч дали процессу внимания следующее определение. Внимание – это поздняя селекция информации с выбором реакции или непосредственно перед этим выбором.

Создатель модели уместности Д. Норман понимал под вниманием позднюю селекцию (фильтрация, отбор) информации после «параллельной обработки» сенсорных сигналов с участием «уместной (соответствующей) имеющейся в памяти информации».

Наконец, по компромиссной модели ранней селекции (модели делителя А. Трейсмана) внимание есть сложный процесс анализа и отбора информации: начинается перцептивным фильтром, расположенным между сигналом и вербальным анализом информации, и регулирует «мощность» сообщения; окончательный отбор информации осуществляется по семантическим признакам [2].

Были осуществлены десятки экспериментов для подтверждения вышеназванных теоретических моделей внимания, однако преимущество какой-либо из них и до сегодняшнего дня не доказано. Более того, эти эксперименты обнаружили массу фактов, не поддающихся объяс-

нению с помощью моделей селекции. К моделям селекции добавились модели У. Найссера – творческого апперцептивного синтеза информации и модель Д. Канемана – модель внутреннего, умственного усилия (или ресурсная, емкостная модель внимания: для умственного усилия необходимо распределение ресурсов). В последние годы в модели внимания в рамках данного подхода включаются процессы автоматической и управляемой обработки информации.

Наиболее яркими представителями интроспективно-феноменологического подхода являются В. Вундт, Э. Титченер, У. Джемс, Т. Рибо, Н.Н. Ланге. В. Вундт и Э. Титченер использовали для вычленения внимания как феномена сознания феноменологический критерий – критерий ясности. Основными понятиями теории внимания В. Вундта были перцепция и апперцепция. Понятие апперцепции в современной психологии обозначает зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека и от его индивидуальных особенностей. «Совокупность процессов, связанных с апперцепцией представлений, мы называем вниманием», – пишет Вундт. С точки зрения Э. Титченера, ключ ко всей проблеме внимания – это то, что «внимание фактически тождественно с сенсорной ясностью» [15].

У. Джемс (один из лидеров функционализма) представляет также интроспективно-феноменологический подход. К критерию ясности в описании феномена внимания он добавляет критерий избирательности (селективности) сознания, связанной с ограниченностью объема сознания [9]. Его понимание процесса внимания упомянуто выше.

Т.Рибо (психофизиологическая концепция) определяет внимание как: «умственный моноидеизм – господство одной идеи в сознании, сопровождаемый произвольным (естественным) или произвольным (искусственным) приспособлением. Внимание не является чисто духовной деятельностью; оно связано с

вполне определенными физическими условиями, действует через них, от них зависит. Основная роль движений в акте внимания состоит в поддержании и усилении данного состояния сознания» [12].

Н.Н. Ланге в центр своей психологии поставил проблему движения, действия, считая их прообразом, исходной формой всякого психического процесса. Определяя внимание с биологической точки зрения, он рассматривает его как: «целесообразную реакцию организма, моментально улучшающую условия восприятия». Критерий моментальности, по мнению Н.Н. Ланге, «позволяет отличить внимание от других приспособительных реакций организма» (там же). Внимание предстает, с его точки зрения, «как относительное господство данного представления в данный момент времени» (там же). Основным критерий его теории также критерий ясности. Ясность того или иного содержания сознания происходит в процессе приспособления посредством особых движений организма – «жестов внимания» [7].

Исследование внимания в гештальтпсихологии также можно отнести к интроспективно-феноменологическому подходу. Наиболее активно процесс внимания изучался такими исследователями, как К. Коффка, Э. Рубином, В. Келером, П. Адамсом.

К. Коффка (1922) определяет внимание как часть процесса восприятия; некоторую силу внутри целостного поля. Восприятие же определяется законами организации сенсорного поля: законами близости, спаянности пространства, хорошего продолжения и т.д. Таким образом, внимание характеризуется как часть процесса восприятия. Э. Рубин подвергал сомнению сам факт существования внимания (1925). В 1958 году В. Келер и П. Адамс опубликовали работу, в которой анализировались результаты их экспериментального исследования, приведшего их к выводу о том, что внимание усиливает, интенсифицирует процесс восприятия, делает его избирательным [1].

Впервые высказанная Т. Рибо (1892) мысль о социальной природе высших форм внимания и идея французского психолога Г. Рево д' Аллона (1923) об особой роли схем в организации внимания были в полной мере развиты Л.С. Выготским и его последователями, разработавшими в отечественной психологии культурно-исторический подход.

В рамках культурно-исторического подхода исследуется онтогенез. В процессе онтогенеза происходит слияние природного и культурного развития ребенка: они образует единый процесс развития конкретного человека, в результате которого возникают высшие формы психики и поведения. В развитии ребёнка можно выделить две линии:

А. Естественное «созревание» и появление непосредственно связанных с созреванием организма, главным образом, нервной системы, мозга –элементарных форм поведения и психики (возникновение и развитие натуральных – низших психических функций, простейших форм внимания).

Б. Социокультурное развитие, связанное с овладением культурными способами поведения. Это овладение такими вспомогательными средствами поведения, которые человечество создало в процессе исторического развития: язык, письмо, системы счисления и т.д. (воз-

никновение высших психических функций, произвольного внимания) [3].

В рамках деятельностного подхода внимание рассматривается или как деятельность (П.Я. Гальперин – деятельность контроля), или как проявление только ведущего уровня организации деятельности, или как акт, направленный на функционально-физиологическую систему деятельности, формирующуюся субъектом внимания каждый раз в соответствии с конкретными условиями деятельности, или как отражение видов и особенностей организации деятельности, понимаемой, как сложный многоуровневый функциональный орган [6]. Иными словами, представители деятельностного подхода продолжают решать вопрос о том, самостоятельный ли процесс – внимание, или оно – есть аспект любой психической деятельности.

Таким образом, мы осуществили подробный анализ существующих взглядов на природу процесса внимания в различных ведущих направлениях психологии. В исследовании мы привели целый ряд определений понятия внимания, которые дают вышеобозначенные направления. Для удобства их восприятия и сравнения между собой мы свели все понятия внимания различных психологических направлений в единую таблицу.

№	Год	Автор	Определение
1.	1892	Т. Рибо	Внимание – «умственный моноидеизм», коцентрация сознания на одной идее; состояние исключительное, ограниченное во времени; сопровождается приспособлением (естественным или искусственным) индивидуума к условиям жизни.
2.	1893	Н.Н. Ланге	Внимание – целесообразная реакция организма, улучшающая условия восприятия и способствующая приспособлению организма к окружающей среде. Это выделение на первый план одних впечатлений и вытеснение других.
3.	1911	У. Джемс	Внимание – результат ограниченности объёма сознания; осуществляет выбор (отбор) содержания сознания. Суть внимания – сосредоточение, концентрация сознания. Это означает отвлечение от одних вещей ради того, чтобы эффективнее работать с другими.
4.	1911	Г. Эббингауз	Внимание – это выбор или отбор раздражителя, осуществляемый в результате поддержки одного нервного возбуждения и торможения остальных.

5.	1911	Г. Мюллер	Внимание – это «сенсорная поддержка» ощущения, добавочный механизм к нему, временное повышение чувствительности тех частей головного мозга, с которыми связано данное впечатление; психологически это связано с ожиданием этого впечатления, т.е. предварительное нахождение в сознании соответствующего впечатления.
6.	1912	В. Вундт	Внимание – «фиксационная точка сознания»; наиболее ясное и отчётливое сознание. Ясность достигается путём перемещения содержания сознания из зоны перцепции, т.е. смутного неотчётливого восприятия, в зону апперцепции – ясного и отчётливого сознания.
7.	1914	Э. Титченер	Внимание – это свойство ощущений, это «сенсорная ясность», качество ощущения, обеспечивающее его особое, господствующее положение в сознании.
8.	1935	К. Коффка	Внимание как некоторая сила внутри целостного поля может пробуждаться объектами поля, внутренние силы организации поля оказываются более сильными, чем эффект, создаваемый энергией, которую добавляет внимание.
9.	1935	С.Л. Рубинштейн	Внимание – сторона всех познавательных процессов сознания – та, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект, это организованность избирательного характера процессов нашего сознания.
10.	1938	Н.Ф. Добрынин	Внимание – это направленность психической деятельности и сосредоточение её на объекте, имеющем для личности определённую значимость (устойчивую или ситуативную); это проявление активности всей личности.
11.	1927	Л.С. Выготский	Внимание в чистом виде не наблюдается. Внимание – субъективное переживание, связанное с выделением одного объекта из ряда других; связано с сенсорной установкой, способствующей лучшему восприятию, и с моторной, способствующей лучшему ответу.
12.	1956	Л.С. Выготский	Существует внимание природное (натуральное, непосредственное) и произвольное как высшая психическая функция, как продукт культурного развития. Произвольное внимание – это обращённый внутрь процесс опосредованного внимания, т.е. сознательно организуемого с помощью вспомогательных средств.
13.	1958	П.Я. Гальперин	Внимание – внутреннее свернутое, автоматизированное действие контроля. Это самостоятельная форма психики, имеющая своё специфическое содержание и свой продукт.
14.	1966	Д.И. Узнадзе	Внимание – акт (процесс) объективации, в котором из круга наших первичных впечатлений (возникших на основе установок, стимулированных конкретной ситуацией) выделяется, становясь наиболее ясным, какое-либо одно из актуальных содержаний сознания.
15.	1953	К. Черри	Внимание – это селективность (избирательность) сознания.
16.	1958	Д. Бродбент	Внимание – процесс ранней селекции (отбора, фильтрации) информации, т.е. отбора её на начальных этапах её переработки в процессе перцептивного анализа или непосредственно перед ним.
17.	1963	А. и Д. Дейч	Внимание – это поздняя селекция информации с выбором реакции или непосредственно перед этим выбором.
18.	1969	А.Трейсман	Внимание есть сложный процесс анализа и отбора информации: начинается перцептивным фильтром, расположенным между сигналом и вербальным анализом информации, и регулирует «мощность» сообщения; окончательный отбор информации осуществляется по семантическим признакам.
19.	1968	Д. Норман	Внимание – поздняя селекция (фильтрация, отбор) информации после «параллельной обработки» сенсорных сигналов с участием «уместной» (соответствующей) имеющейся в памяти информации.
20.	1973	Д. Канеман	Внимание – есть следствие ограничения способности человека выполнять умственную работу. Внимание выполняет функцию мобилизации усилий на обработку информации. Это внутреннее умственное усилие.
21.	1976	У. Найссер	Внимание – это направленность основного потока нашей деятельности по переработке информации на ограниченную часть наличного входа.

22.	1993	В.Я. Романов, Ю.Б. Дормашев	Авторы все проявления внимания делят на субъективные и объективные. Субъективные: а) формальные характеристики содержания сознания: 1) ясность (В. Вундт, Э. Титченер и др); 2) отчётливость (Н.Н. Ланге, Д.И. Узнадзе и др.) б) субъективные переживания: 1) напряжённость и усилие (Д. Канеман, П.П. Блонский и др.); 2) интерес и удивление (Н.Н. Ланге); 3) активность и погруженность в деятельность (Н.Ф. Добрынин). К объективным проявлениям внимания можно отнести следующие: а) различные поведенческие комплексы: особые позы и жесты, фиксация и установка взора, повороты и наклоны головы (Т. Рибо, Н.Н. Ланге и др.); б) более тонкие, скрытые от простого наблюдения проявления внимания и невнимания: электрическая активность головного мозга, сердечно-сосудистая активность, дыхание, движение глаз.
23.	1982	М. Познер	Выделяет три основных подхода к изучению внимания: 1) ориентированный на изучение различных характеристик исполнительной деятельности; 2) ориентированный на анализ субъективных переживаний; 3) нацеленный на изучение связей между различными аспектами сознательного опыта и нейрональными механизмами. Автор призывает к согласованию и объединению выделенных им подходов (или уровней анализа) внимания.

Для нас был важен анализ существующих на сегодняшний день определений природы внимания вследствие того, что мы в нашем исследовании предлагаем собственное определение. Для того, чтобы показать его отличие от существующих взглядов на данную проблему, необходим был их подробный анализ.

Наше исследование было посвящено изучению влияния процесса разгрузочно-диетической терапии на сознание. Понятие разгрузочно-диетической терапии было введено в науку доктором медицинских наук, профессором Ю.С. Николаевым [10]. Принципиальное отличие этого процесса от процесса лечебно-профилактического голодания состоит в том, что РДТ включает в себя два периода: период так называемого «классического голодания» (голодание на воде) и период восстановления на растительной и кисло-молочной диете (этот период примерно равен периоду голодания). Остальные авторы различных методик лечебно-профилактического голодания и восстановления после него, так называемого выхода (А.А. Суворин, В.А. Ерофеев, Г.А. Войтович, П. Брэгг, Г. Шелтон, Г.П. Малахов) говорят только о голодании отдельно, либо о голодании и вы-

ходе из него как о двух отдельных процессах.

Методика РДТ Ю.С. Николаева является терапевтической, поскольку включает не только процедуры, напрямую влияющие на физиологию человека (голодание, период восстановительного питания, трудотерапия, продолжительные прогулки и т.д.), но и процедуры, влияющие непосредственно на различные психические процессы (например, дыхание, влияющее на психическое состояние, мысленные установки на хорошее здоровье, формирование здорового образа человека и т.д.) Это позволяет нам причислить методику РДТ к разряду методик психофизиологического воздействия. Следовательно, можно предположить, что РДТ автоматически оказывает влияние на ряд психологических процессов [10].

Итак, РДТ можно определить как процесс, содержащий две стадии: стадию воздержания от пищи (классическое голодание или голодание на воде с некоторыми особенностями в питьевом режиме: пациенты используют в качестве питья кроме воды отвар шиповника и в некоторых случаях боржоми) и стадию восстановительного периода выхода из голодания на кисло-молочной и растительной диете. Первая стадия сопровождается некоторыми терапев-

тическими процедурами: ежедневные клизмы (утром и вечером), регулярные прогулки на свежем воздухе не менее нескольких часов в день, употребление отвара шиповника во время голодания, изредка, в особо тяжелых ситуациях боржоми, физио процедуры, массаж и самомассаж, водные процедуры, дыхательные упражнения во время прогулок, проговаривание различных установок здорового образа пациента. Во время таких голоданий пациент находится под постоянным наблюдением врачей и в кругу единомышленников. Срок голоданий может давать первый терапевтический эффект уже после 7-10 суток воздержания от пищи и может достигать до 30-ти и более суток, до стадии завершённого голодания [17,18].

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что влияние процесса РДТ (разгрузочно-диетической терапии) на активизацию процесса внимания дает возможность по-новому определить внимание, как процесс самостоятельный.

Методологической основой исследования являются: культурно-исторический подход Л.С. Выготского; теория доминанты А.А. Ухтомского, теории внимания: психофизиологическая теория внимания Т. Рибо, моторная теория внимания Н.Н. Ланге, ресурсная теория внимания Д. Канемана, концепция А.Р. Лурия; РДТ Ю.С. Николаева.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что процесс внимания был изучен с новой стороны (ранее концепция процесса внимания как контролирующей функции сознания выдвигалась только П.Я. Гальпериним [4].

Выступая в качестве контролера, внимание автоматически обособляется от остальных познавательных процессов, что даёт основание утверждать, что этот процесс является самостоятельным.

Исследование проводилось на базе центра лечебного голодания «Активное

голодание» в городе Ростов-на-Дону. В экспериментальном исследовании принимали участие 31 человек, 16 человек мужского и 15 женского пола. Контрольная группа была представлена также в количестве 31 человека: студенты магистратуры факультета психологии Астраханского государственного университета и студенты Астраханского художественного училища имени П.А. Власова, 14 человек мужского и 17 женского пола.

Исследование состояло из трёх этапов. На первом этапе была сформулирована тема исследования, обоснована ее актуальность, определены объект, предмет, цели и задачи, гипотеза, выбраны методы исследования, проведены анализ и обобщение теоретических исследований отечественных и зарубежных ученых по проблеме исследования, разработана программа экспериментального исследования.

На втором этапе проводилось экспериментальное исследование.

На третьем этапе систематизировались и интерпретировались полученные данные.

В период РДТ, после, так называемого, первого ацидотического криза организм человека переходит на эндогенное (внутреннее питание). Организм потребляет собственные резервы, а когда они заканчиваются, питается мышечными тканями, тканями внутренних органов и т.д. Но никогда не страдают нервная система, сердце и мозг. Ресурсы всего организма идут на их поддержание и полноценное питание. По словам Ю.С. Николаева «Как во время военных действий армия должна сохранять, прежде всего, свое руководство и связь, так и природа мудро заботится о сохранении главных руководящих аппаратов в сложном организме человека - его мозге, нервной системе, сердце. Такая перестройка работы организма на поддержание основных «руководящих аппаратов» безусловно, является доминирующей».

нантой в деятельности всего человеческого организма в целом» [10].

Таким образом, в процессе разгрузочно-диетической терапии внимание проявляет себя следующим образом. Всё внимание сознания направлено на то, чтобы в результате голодания не пострадали мозг, сердце и центральная нервная система. В данном случае всё внимание организма человека направлено на тотальный контроль функционирования всей его системы в целом. Во время применения методики РДТ процесс внимания приобретает функции наблюдателя и контролера за физиологическими функциями организма. Контроль – действие активное. Если внимание – всего лишь часть какого-либо познавательного процесса, то как оно может обладать активными свойствами?

Таким образом, в заключении можно предположить, что воздействие метода РДТ на сознание приводит к проявленности внимания как процесса контроля за физиологическими и познавательными процессами, что позволяет предположить, что внимание является процессом самостоятельным, существующим отдельно от остальных познавательных процессов, а не только как их специфическая функция.

Литература:

1. Анциферова, Л.И. Развитие и современное состояние зарубежной психологии. / Л.И. Анциферова, М.Г. Ярошевский – М.: Изд-во МГУ, 1974.
2. Величковский, Б.М. Современная когнитивная психология. / Б. М. Величковский – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. / Л.С. Выготский – М.: Аст Астрель, 2008.
4. Гальперин, П.Я. К проблеме внимания. / П.Я. Гальперин // Хрестоматия по вниманию. – М., 1974.
5. Добрынин, Н.Ф. О селективности и динамике внимания. / Н. Ф. Добрынин // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 68-80.
6. Дормашев, Ю.Б. Психология внимания. / Ю.Б. Дормашев, В. Я. Романов – М.: Тривола, 1995.
7. Ланге, Н.Н. Биологическое определение и разновидности внимания. / Н.Н. Ланге – М.: Просвещение, 1987.
8. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев – М.: Смысл, Академия, 2005.
9. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. / А. Г. Маклаков – СПб.: Питер, 2008.
10. Николаев, Ю.С. Голодание ради здоровья. / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. – М.: Советская Россия, 1988.
11. Психология внимания. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – 2-е издание, перераб. и доп. – М.: АСТ, 2008.
12. Рибо, Т. Психология внимания. // Хрестоматия по психологии под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: ЧеРо, 2001.
13. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн – 2-е изд. (1946г.) – СПб.: Питер, 2002.
14. Солсо, Р. Когнитивная психология. / Р. Солсо. 6-е изд. – СПб.: Питер, 2006.
15. Титченер, Э. Внимание. // Хрестоматия по вниманию. Под ред. Леонтьева А. Н., Романова В.Я. – М.: МГУ, 1976.
16. Ухтомский, А.А. Доминанта. / А.А. Ухтомский – СПб.: Питер, 2002.
17. Чаплин, А.В. Избавление от болезней или путь к прозрению. /А. В. Чаплин – СПб.: Издательство Крылов, 2005.
18. Чаплин, А.В. Ключи к счастливой жизни. Практические методы постановки сознания. / А.В. Чаплин. М.: Амрита-Русь, 2012.