

## СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.952

**ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЮ ПІСЛЯДОВІЛЬНОЇ УВАГИ**

Бруннер Є.Ю., к. біол. н.,  
доцент кафедри психології

У роботі узагальнено наявні відомості та уявлення про післядовільну увагу. На основі визначень із застосуванням технології інтелект-мапування уточнено поняття «післядовільна увага». Описано її функції, властивості, причини та фактори виникнення, а також фактори підтримування та зникнення.

**Ключові слова:** післядовільна увага, визначення, причини виникнення, різновиди.

В работе обобщены имеющиеся сведения и представления о послепроизвольном внимании. На основе существующих определений с применением технологии интелект-картирования уточнено понятие «послепроизвольное внимание». Описаны его функции, свойства, причины и факторы возникновения, а также факторы поддержания и исчезновения.

**Ключевые слова:** послепроизвольное внимание, определение, причины возникновения, разновидности.

Brunner E.Yu. ON THE MATTER OF PSYCHOLOGY OF THE POSTVOLUNTARY ATTENTION

The article summarizes the existing data and conceptions of the postvoluntary attention. On the basis of the existing definitions with the help of the Mind mapping technology the notion of the postvoluntary attention has been clarified. The article also describes its functions, properties, causes and conditions for its arising; factors of its maintenance and decurrence.

**Key words:** postvoluntary attention, definition, origin causes.

**Постановка проблеми.** Поділ уваги на довільну та мимовільну історики психології знаходять уже в працях давньогрецького філософа Аристотеля [29, с. 157]. З того часу здійснювалися численні спроби як дати дефініцію поняттю «увага», так і визначити її види, різновиди та форми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Предметом нашої роботи стала увага, а об'єктом – післядовільна увага. Актуальність роботи полягає в тому, що теми психології післядовільної уваги (далі – ПУ) вчені, по суті, не торкалися вже досить давно. Внаслідок цього на сьогодні накопичено великий об'єм матеріалу, що потребує переосмислення. Основою методології цього теоретичного дослідження став контент-аналіз літератури з застосуванням технології інтелект-мапування, запропонованої Т. Б'юзенем, Б. Б'юзенем [4].

Основні цілі та завдання: визначення дефініції «післядовільна увага» на основі наявних визначень, опис її функцій, властивостей, причин та факторів виникнення, а також факторів підтримування та зникнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

**Визначення післядовільної уваги.** Термін «післядовільна увага» (*послепроизвольное внимание*) був уведений в психологію М.Ф. Добриніним у 30-х роках ХХ ст.

[24, с. 532–532], але варто вказати, що задовго до робіт цього вченого в психології вживано термін «спонтанна увага» (*spontaneous attention*) (наприклад, роботи У. Гамільтона [36, с. 255–256], А. Біне [35], У. Джемса [39], Дж. Стаута [43, с. 242] та ін.), що за своїм змістом відповідає терміну М.Ф. Добриніна. У гештальтпсихології, особливо в працях Ф. Перлза [20; 21] і в інших наукових роботах, наприклад статтях К. Ішії (К. *Ishii*) зі співавторами [37; 38], термін «спонтанна увага» в цьому значенні ми зустрічаємо і дотепер. Дж. Стаут у своїй роботі "*Analytic Psychology*" нарівні з терміном «спонтанна увага» (*spontaneous attention*) вживає також термін «недовільна увага» (*non-voluntary attention*) [43, с. 240–244] у тому ж значенні. На відміну від цього автора, Дж. Саллі послуговувався іншим терміном: описуючи довільну увагу, він вказував на те, що вона може переходити в так звану «зацікавлену увагу» (*interested attention*) [44, с. 130], що за змістом також відповідає поняттю «післядовільна увага». Загалом в англо- та франкомовній літературі (від класичних до сучасних джерел) поняттю «післядовільна увага» дійсно здебільшого відповідає поняття «спонтанна увага», але іноді під цим терміном розуміють увагу не післядовільну, а мимовільну [11; 42]. В україномовних джерелах здебільшого



вживають термін «післядовільна увага» [5, с. 681; 9; 13, с. 121–122; 23, с. 54; 33, с. 553 та ін.]. Поряд із терміном «післядовільна увага» в науковій літературі іноді можна зустріти також терміни «постдовільна» [8; 28, с. 73–74; 29, с. 54; 33, с. 553 та ін.] і «вторинномимовільна» [13, с. 121–122; 18, с. 317] увага. Вживання цих термінів є цілком рівнозначним, адже під ними мається на увазі те саме психологічне явище.

Варто також відзначити, що чітко сформульованих визначень поняття, яке ми розглядаємо, не існує; вони, скоріше за все, мають описовий характер. Можливо, це пов'язано з тим, що цей вид уваги здебільшого описаний вченими на рівні самоспостереження і розглядається в основному з теоретичної точки зору, у той час як його емпіричне вивчення практично не проводилось. У зв'язку з цим ми наведемо описи цього виду уваги, проведемо їхній контент-аналіз, використовуючи технологію інтелект-мапування, і на основі отриманих інтелект-мап зробимо відповідні висновки про аналізоване явище.

Для того, щоб усебічно розглянути питання про те, що таке ПУ, ми розібрали 24 її визначення та описи, надані в словниках та енциклопедіях [1, с. 470; 15, с. 124; 26, с. 54; 28, с. 73–74; 30, с. 109; 33, с. 553; 41, с. 145], науковій [6, с. 25–26; 20] та навчальній літературі [3, с. 138; 5, с. 681; 10; 12, с. 365–366; 13, с. 121–122; 14, с. 27–45; 17; 16, с. 192; 19; 22, с. 29; 23, с. 54; 27, с. 258; 31, с. 162; 32, с. 122; 34, с. 129], починаючи з робіт М.Ф. Добриніна [2, с. 162; 7; 24, с. 532–532]. Усі ці визначення були розібрані нами з застосуванням технології інтелект-мапування, після чого на основі контент-аналізу отриманої інтелект-мапи ми склали резюмуючу інтелект-мапу, представлену на мал. 1.

Таким чином, ПУ – це найвищий вид уваги, притаманний тільки людині, безпосередньо пов'язаний з її свідомою та трудовою діяльністю, та такий, що реалізується практично без спеціальних вольових зусиль. Іноді це може бути пов'язано з автоматизацією діяльності або з високою значущістю мети для суб'єкта. При ПУ людина здійснює свідомий вибір об'єкту уваги на основі зміни своєї установки, пов'язаної скоріше з актуальною діяльністю, ніж з попереднім досвідом.

ПУ є найбільш продуктивним, ефективним і плідним видом уваги, характеризується тривалою, високою, а також глибокою зосередженістю, високою психічною активністю, цілеспрямованістю, розумовою інтенсивністю та продуктивністю. Однак саме внаслідок своєї високої інтенсивності

й тривалості ПУ може спричиняти виснаження та втому людини. Ще однією особливістю ПУ є те, що вона за певних умов легко може переходити в довільну і назад.

ПУ досить тісно переплетена з мотиваційно-потребовою сферою і активізацією уваги людини в цілому. В цьому процесі реалізується пізнавальний інтерес, що являє собою пізнавальну потребу, спрямовану на певні об'єкти та види діяльності, що викликають позитивні емоційні переживання. Саме поява інтересу в ході довільної діяльності в більшості випадків спричиняє ПУ. Відзначають також, що вона не керується самонаказами, самоінструкціями, словесними вказівками, як це має місце при довільній увазі [25, с. 21–22].

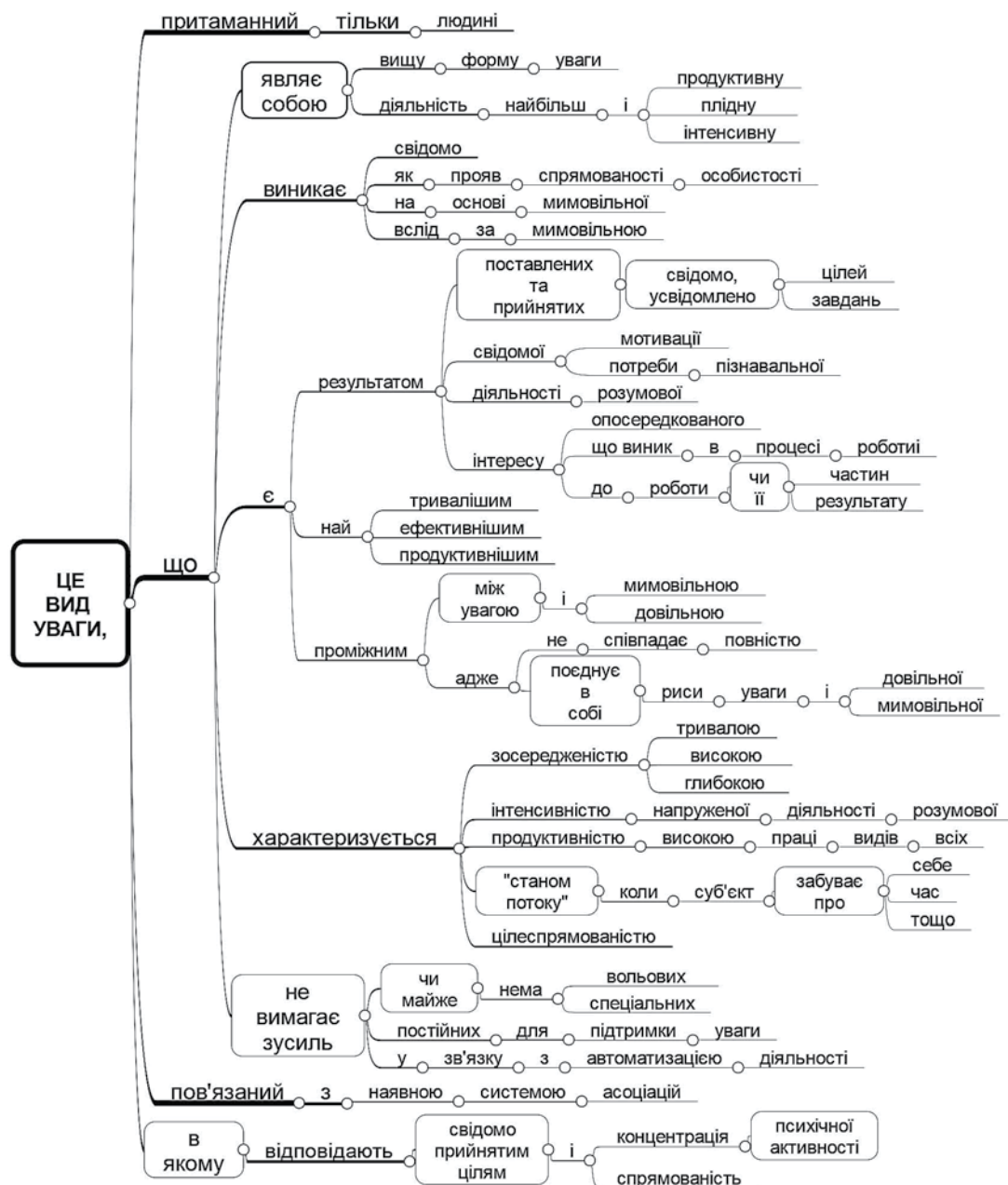
**Процес виникнення післядовільної уваги.** На мал. 2. представлено інтелект-мапу, на якій схематично відображений процес виникнення ПУ.

Як видно з ілюстрації, у більшості випадків ПУ виникає на основі довільної та вслід за нею. Поява такої уваги супроводжується зникненням спрямованих на підтримку зосередженості зусиль, які людина докладала (чи труднощів, які вона переборювала) в процесі довільної уваги. ПУ виникає під час входження в діяльність та в процесі конкретної діяльності, що здійснюється людиною, вона з'являється в результаті появи та подальшого зростання цікавості до діяльності. Для появи ПУ необхідне усвідомлення людиною значущості виконуваної діяльності, в основі цієї діяльності мають лежати усвідомлені мотиви та потреби, а також свідомо прийняті й поставлені цілі та завдання. Іноді причиною переходу до ПУ стає не тільки інтерес до результату діяльності, але й інтерес до самого процесу та змісту. У ряді випадків довільна увага переходить в післядовільну лише тоді, коли людина вже опанувала та довела деякі операційні дії до автоматизму, тобто після певного періоду навчання.

У. Гамільтон описував процес трансформації довільної уваги в спонтанну (післядовільну) наступним чином: «Будь-який початок є складним, і це особливо вірно щодо інтелектуального зусилля. Коли ми вперше спрямовуємо погляд на будь-який об'єкт, сотня різних речей все ще володіє нашими думками. Навіть коли ми намагаємося важким напруженням сил відірватися від тих матерій, які попередньо поглинали нас або щомить вимагають нашого розгляду, навіть коли тверда рішучість або привабливість нового об'єкту полегшують нам шлях до мети, все ж проблиски нав'язливих відволікаючих думок постійно спантеличують наш розум і не дають йому піддати ясно-

му розгляді в неподільному світлі те, що повинно винятково його займати. Якою б величезною не була цікавість до нового об'єкту, він, однак, лише тоді стане безумовним фаворитом, коли цілком увіллється в інтегральну частину системи попередніх знань і встановлених асоціацій думок, почуттів та бажань. Але цього можна досягти тільки за допомогою часу та звички. Уява та пам'ять, до яких ми повинні звернутися за матеріалами, щоб ілюструвати та оживити нове дослідження, надають нам допомогу неохоче, фактично примусово. Але якщо в нас вистачає рішучості, щоб слідувати своєму курсу, не зважаючи на

перепони, кожний наступний крок дається легше, розум стає жвавішим та енергійнішим, відволікання поступово зменшується, увага зосереджується на об'єкті, споріднені ідеї пливуть вільніше та рясніше, пропонує простіший вибір того, що підходить для ілюстрування. Нарешті, система думок гармонізується з пошуками. Людина в цілому стає наче філософом, чи істориком, чи поетом; вона існує тільки в плінні думок, що мають до цього відношення. Вона діє вільно, а отже, з задоволенням, бо задоволення є відображенням вільної, непримусової, безперешкодної діяльності. Все, що продукується в цьому стані свідомості, по-

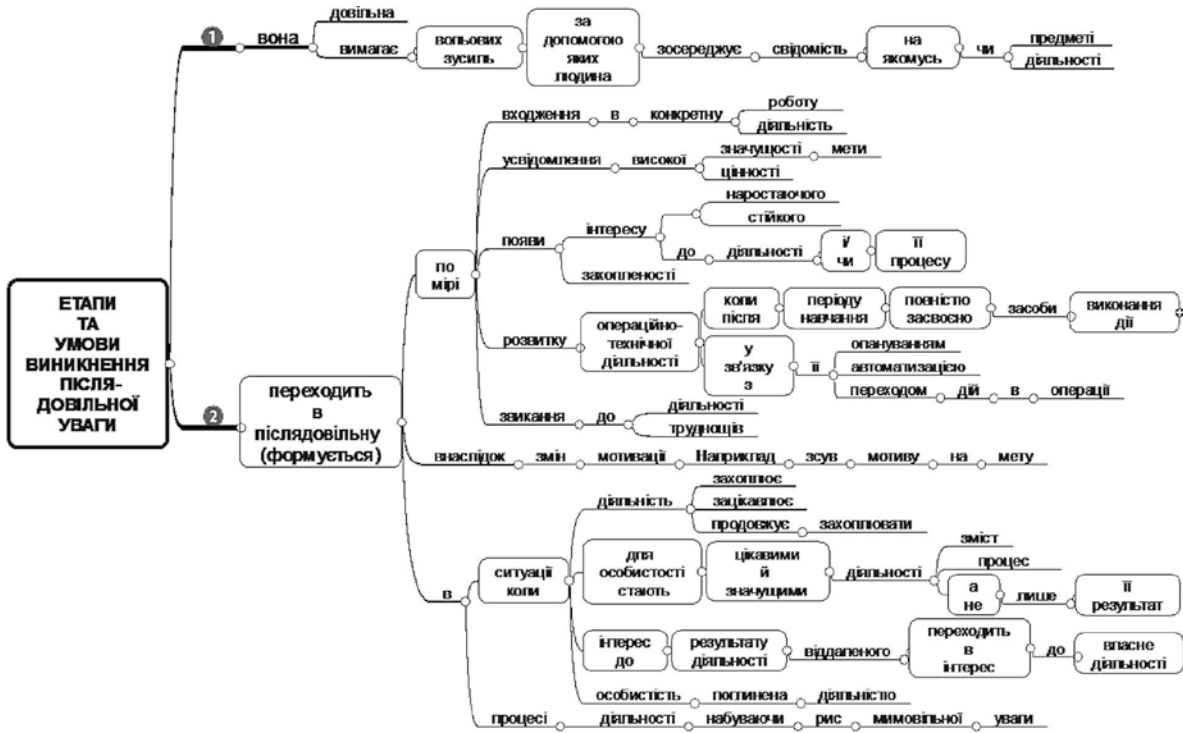




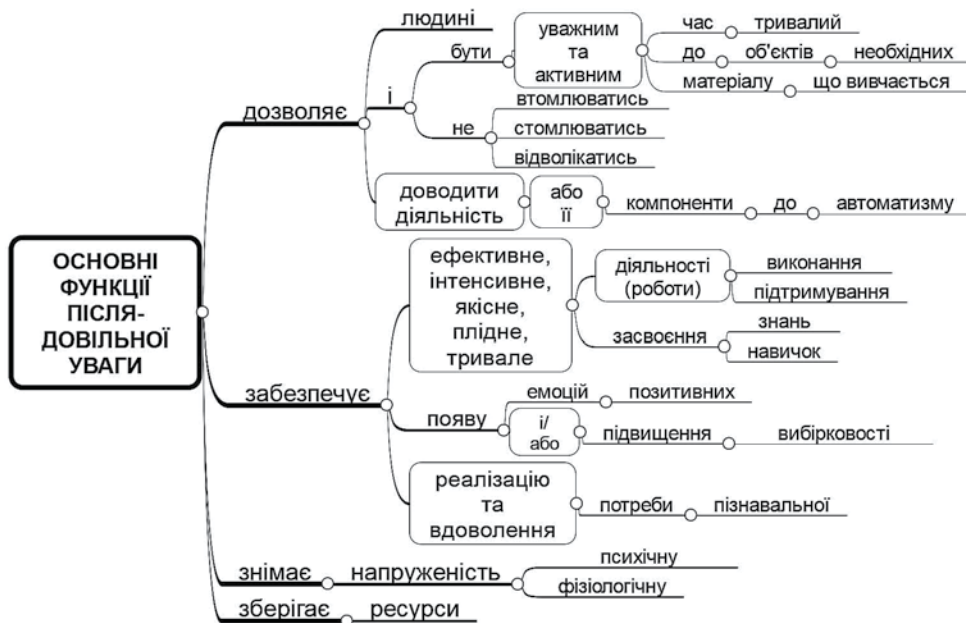
значено печаттю високої майстерності та досконалості [36, с. 171].

Схожі ідеї про перехід довільної уваги в післядовільну та про те, що вольова увага є лиш проміжною, перехідною стадією на шляху до ПУ як більш продуктивної форми, ми знаходимо і в інших класиків. Так,

Дж. Саллі (J. Sully) писав про це: «Функція вольового зусилля полягає в тому, щоб привести до зацікавленої уваги та поступитися їй місцем. Його використання можна порівняти зі струшуванням годинника, яке при необхідності повторюють знов і знов, аж доки механізм добре не запра-



Мал. 2. Інтелект-мапа процесу виникнення післядовільної уваги. Етапи виникнення післядовільної уваги позначено цифрами



Мал. 3. Інтелект-мапа основних функцій післядовільної уваги

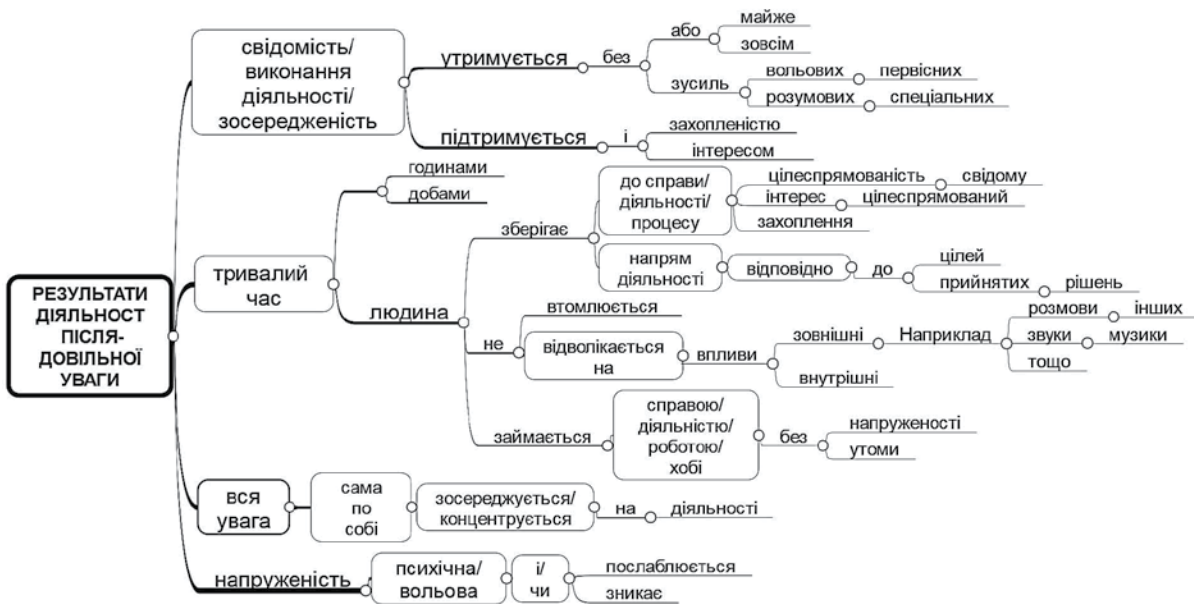
цює і «хід» не буде продовжуватися сам по собі» [44, с. 130]. Дещо пізніше ту ж ідею про перехід довільної уваги в спонтанну висловив і Дж. Стаут у своїй “Analytic Psychology”, що вийшла друком у 1896 р. Про цей процес трансформації він писав так: «<...> цікавість може рости, коли предмет вивчення стає більш знайомим. Коли це стається, періоди концентрації поступово подовжуються, аж поки потреба у вольовому зусиллі не відпадає. Таким чином, функцією довільної уваги в таких випадках є створення спонтанної уваги. Якщо це не вдається, результатом стає лише виснаження та відраза. Особа, приречена на те, щоб провести ціле своє життя в постійних спробах зосередитися на безнадійно нецікавому предметі, збожеволіла б, покінчила б життя самогубством або впала б у коматозний стан. Довільна увага належить одночасно до царини інтелекту та практичного воління. Вона є «поведінкою розуміння» і, як зовнішня поведінка, підкоряється моральному закону. В інтелектуальній моралі фундаментальною чеснотою є терпіння» [43, с. 242]. Приблизно в той самий час ще один видатний вчений, Г. Мюнстерберг, вказуючи на тісний взаємозв'язок довільної та мимовільної уваги [40, с. 75], також дав опис післядовільної уваги, хоча і не вживаючи цей термін: «У той час, як враження, якому приділяється увага, стає яскравішим, менш якими, менш чіткими, менш деталізованими. Вони згасають. Ми їх більше не помічаємо. Вони не володіють більше нашим розумом, вони зникають. Якщо ми

повністю занурилися в книгу, ми зовсім не чуємо того, про що говорять довкола, і не бачимо кімнати; ми забуваємо про все. Увага до сторінки у книзі приносить із собою брак уваги до всього іншого» [40, с. 84–85].

З цих описів ми бачимо, що ПУ зберігає одночасно риси мимовільної та довільної уваги і завдяки нашій свідомості набуває якісно нових властивостей і ознак. Зовнішня така увага виглядає як спрямована на процес діяльності, а не на об'єкт, тоді як внутрішньо вона є безпосередньо пов'язаною з мотиваційно-потребовою сферою та інтересом, що цілковито поглинає людину.

**Функції та результати діяльності післядовільної уваги.** На наступних ілюстраціях (мал. 3–4.) представлено інтелект-мапи основних особистісно-сміслових функцій ПУ та результатів її діяльності.

Отже, завдяки ПУ в людини послаблюється або зникає психічне напруження, вона може, не втомлюючись і не відволікаючись, тривалий час (протягом кількох годин чи навіть днів) із захопленням займатися однією справою, зберігаючи при цьому високу активність, свідомий інтерес і цілеспрямовану зосередженість. При цьому діяльність може настільки сильно захопити людину, що її не будуть відволікати зовнішні сигнали, вона забуде про оточуючих, про все навколишнє та про власні потреби (аж до деяких базових), перестане звертати увагу на свій фізичний стан, втратить орієнтацію в просторі та часі. Відмічається [25, с. 21–22; 40, с. 84–85], що в результаті такої захопленості людини виконуваною діяльністю зі сфери її свідомості наче



Мал. 4. Інтелект-мапа результатів діяльності післядовільної уваги



«зникає» все, що не пов'язано зі змістом поточної діяльності, підвищується вибірковість уваги, знижуються виражені реакції на зовнішні подразники, підвищується поріг стимулів, що викликають орієнтувальний та інші рефлекси.

При ПУ в результаті високої сфокусованості свідомості на об'єкті уваги у людини може з'явитися так звана хибна неуважність.

Відзначимо також, що, на відміну від ПУ, виокремленої М. Ф. Добриніним, спонтанна увага, про яку пишуть У. Гамільтон, Дж. Саллі, Дж. Стаут, Ф. Перлз, Р. Хефферлін і П. Гудмен, не пов'язана з автоматизмом.

Фізіологічним механізмом, що забезпечує діяльність ПУ, очевидно, є принцип домінуючі О. О. Ухтомського.

**Висновки з проведеного дослідження.** Аналіз літератури, у якій дається опис післядовільної уваги, дозволив нам зробити висновок про те, що післядовільна увага буває лише в людей, практично не пов'язана з досвідом і являє собою найвищий вид уваги, що виникає вслід за довільною в ході конкретної, усвідомленої й цілеспрямованої діяльності та на основі виниклого, а потім наростаючого пізнавального інтересу до цієї діяльності, а іноді й до самого її процесу. Величезну роль у виникненні післядовільної уваги відіграє спрямованість людини на досягнення конкретного результату, потреба в пізнанні, автоматизація деяких дій чи операцій, а також позитивні емоції, що виникають в процесі діяльності.

Основними функціями післядовільної уваги є забезпечення високої селективності уваги, зняття психологічного та фізіологічного напруження і виснаження, що, як наслідок, приводить до запобігання розвитку втомлюваності, збереження психофізіологічних ресурсів організму для підтримки протягом тривалого часу стійкої уваги, високої сконцентрованості свідомості на об'єкті трудової та розумової діяльності, забезпечуючи тим самим її максимальну ефективність, продуктивність, плідність, високу інтенсивність та якість. Крім того, післядовільна увага забезпечує реалізацію потреби людини в пізнанні й дозволяє їй доводити діяльність чи її компоненти до автоматизму, що суттєво полегшує процес засвоєння знань та набуття навичок.

Незважаючи на суттєві відмінності післядовільної уваги від мимовільної та довільної, вони досить близькі. Схожість з мимовільною увагою полягає у відсутності вольових зусиль, а з довільною – в утриманні зосередженості на поточній діяльності, на її меті та на образі бажаного, часто ідеалізованого, результату.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Большая Российская энциклопедия : в 30 т. / пред. науч.-ред. совета Ю.С. Осипов; отв. ред. С.Л. Кравец. – Т. 5. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2006. – 783 с.
2. Большая Советская энциклопедия : в 30 т. / гл. ред. Прохоров А. М. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия. – Т. 5. – 1971. – 640 с.
3. Бухановский А.О. Общая психопатология : [пособ. для врачей] / А.О. Бухановский, Ю.А. Кутявин, М.Е. Литвак. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
4. Бьюзен Т. Супермышление / Т. Бьюзен, Б. Бьюзен. – Минск : ООО «Попурри», 2003. – 304 с.
5. Варій М.Й. Загальна психологія: [навч. посібник] / М.Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
6. Вошилова Н.В. Специфика селективного внимания слабослышащих младших школьников и их сверстников с нормальным слухом : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.02 / Н.В. Вошилова ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2007. – 139 с.
7. Добрынин Н.Ф. Внимание и его воспитание. Стенограмма публичной лекции / Н.Ф. Добрынин. – М. : Правда, 1951. – 31 с.
8. Дубровина И.В. Психология : [учеб. для студ. сред. пед. учеб. заведений] / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Академия, 1999. – 464 с.
9. Загальна психологія: [підручн. для студ. вищ. навч. закладів] / за заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 272 с.
10. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология : [учеб. для вузов] / Б.Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 2010. – 864 с.
11. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: Введение в психометрическое проектирование / П. Клайн ; под ред. Л.Ф. Бурлачука. – К. : ПАН Лтд., 1994. – 288 с.
12. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2001. – 592 с.
13. Максименко С.Д. Загальна психологія : [навч. посібник] / С.Д. Максименко, В.О. Солов'єнко. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
14. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций : [учеб. для выс. и сред. спец. уч. завед.] / А.В. Морозов. – СПб. : Издательство Союз, 2000. – 576 с.
15. Новейший философский словарь / сост. А.А. Грицанов. – Минск : Изд. В.М. Скакун, 1998. – 896 с.
16. Общая психология : [курс лекций для первой ступени пед. образования] / сост. Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1995. – 448 с.
17. Общая психология : [учеб. для студентов пед. ин-тов] / [А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др.] ; под ред. А.В. Петровского. – М. : Просвещение, 1986. – 464 с.
18. Общая психология : [учебник] / под ред. Р.Х. Тугушева, Е.И. Гарбера. – М. : Эксмо, 2006. – 560 с.
19. Первушина О.Н. Общая психология : [методич. указания] / О.Н. Первушина. – Новосибирск : Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. – 90 с.
20. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания: практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн – М. : Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.

21. Перлз Ф. С. Внутри и вне помойного ведра / Ф. С. Перлз. – СПб. : Петербург-XXI век, 1995. – 448 с.
22. Позина М.Б. Психология и педагогика : [учеб. пособ.] / М.Б. Позина ; науч. ред. И.Ф. Неволин. – М. : Университет Н. Нестеровой, 2001. – 97 с.
23. Практикум з психології / [за ред. Г.Г. Бикової]. – Львів : Вища школа, 1975. – 183 с.
24. Психология внимания / под ред. Ю.Б. Гиппернейтер и В.Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2005. – 858 с.
25. Психология внимания : [учеб.-метод. пособ.] / авт.-сост. Т.К. Комарова. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 124 с.
26. Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского и др. – М. : Политиздат, 1999. – 494 с.
27. Сидоров П.И. Введение в клиническую психологию : [учеб. для студ. мед. вузов] : в 2-х т. / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – Т. 1. – 416 с.
28. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
29. Современная психология: справочное руководство / отв. ред. В.Н. Дружинин. – М. : ИНФРА-М, 1999. – 688 с.
30. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М. : Эксмо 2005. – 672 с.
31. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 672 с.
32. Тергель А.Л. Психология. Курс лекций : [учеб. пособ.] / А.Л. Тергель. – М. : ТК Велби, Изд-во «Проспект», 2006. – 248 с.
33. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2007. – 640 с.
34. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2008. – 272 с.
35. Юнг К. Психологические типы / К. Юнг. – СПб. : Азбука, 2001. – 736 с.
36. Hamilton W. The metaphysics of Sir William Hamilton, collected, arranged, and abridged for the use of colleges and private students / W. Hamilton. – Cambridge : Sever and Francis, 1867. – 590 p.
37. Ishii K. High self-esteem increases spontaneous attention to positive information: An event-related brain potential study / K. Ishii, F. Sugimoto, J. Katayama // *Psychologia*. – 2012. – Vol. 55. – P. 269–279.
38. Ishii K. Spontaneous attention to word content versus emotional tone: Differences among three cultures / K. Ishii, J.A. Reyes, S. Kitayama // *Psychological Science*. – 2003. – Vol. 14. – P. 39–46.
39. James W. The principles of psychology. In two volumes / W. James. – N. Y. : Henry Holt and company, 1890. – Vol. 1. – 696 p.
40. Münsterberg H. The Photoplay: A Psychological Study / H. Münsterberg. – N.Y. : D. Appleton and Company, 1916. – 251 p.
41. Psiholoģijas vārdnīca / [G. Breslava redakcijā]. – Rīga : Mācību grāmata, 1999. – 157 p.
42. Sollier A. Psychologie de l'idiote de l'imbecille / A. Sollier. – Paris : Ancienne librairie germer baillièrre et Cie, 1891. – 32 p.
43. Stout G. F. Analytic Psychology. In 2 vv. / G. F. Stout. – Vol. 1. – London : Swan Sonnenschein & Co, Limited, 1896. – 318 p.
44. Sully J. The Teacher's Handbook of Psychology / J. Sully. – N. Y. : D. Appleton and Company, 1910. – 643 p.