

Классика
психологической
литературы

МАРИЯ МАНАСЕИНА

ОБ УСТАЛОСТИ

и об условиях
ее развития



ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ»
МОСКВА



КЛАДЕЗЬ

УДК 159.95
ББК 88.3
М23

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Манасейна, Мария Михайловна.

М23 Об усталости и условиях ее развития / Манасейна Мария Михайловна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 320 с. — (Классика психологической литературы).

ISBN 978-5-17-190700-6

Как связаны физическая нагрузка, нервное напряжение, умственный труд, отдых и восстановление? Эти вопросы звучат особенно остро и сегодня.

Еще в XIX веке Мария Михайловна Манасейна исследовала эти вопросы задолго до появления понятия «выгорание».

Из книги вы узнаете:

- Как возникает физическая и умственная усталость?
- Почему нервное напряжение способно истощать не меньше тяжёлой работы?
- Как сон, отдых и образ жизни помогают сохранять силы?

«Об усталости и условиях ее развития» — забытая классика психофизиологии и одна из ранних русских работ о природе переутомления и истощения.

**УДК 159.95
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-190700-6 © ООО «Издательство АСТ», 2026

I

Почти все выдающиеся мыслители прошлых двух столетий указывали на прискорбную способность людей довольствоваться одними словами там, где у них не хватает наглядных понятий и отчетливых представлений. Так, например, Бэкон Веруламский¹ прямо заявлял, что люди привыкли довольствоваться одними словами и что все преподавание в школах и университетах сводится на заучивание только слов, слов и слов без надлежащего даже понимания их значения. В том же смысле высказывались раньше Бэкона Монтень², а позднее Локк и многие другие авторы, менее известные, и сознание это, распространяясь в публике и усиливаясь, повело даже к коренной реформе самых методов преподавания, которая, начавшись уже в XVII столетии, окончилась, наконец, так называемым наглядным способом обучения.

Само собой разумеется, что подобная способность довольствоваться одним звуком вместо ясного понятия, присущая в большей или меньшей степени каждому человеку, роковым образом должна была еще усилиться под влиянием своеобразного хода всякого образования в Европе. Не должно ведь забывать, что все преподавание совершалось на латинском языке и что в то же время и богослужение в церквях тоже совершалось полатыни, так что во времена Карла Ве-

¹ F. Baconi, Opera omnia 1665. Novum organum sive judicia vera de interpretatione naturae; стр. 309.

² Montaigne, Essais. Paris, 1853; кн. I, т. XIV, стр. 70.

ликого, т. е. в VIII столетии, в Западной Европе сложилось у народов убеждение, что обращаться к Богу можно только на тех языках, на которых составлены были надписи на кресте, на котором распят был Христос.

В школах и университетах запрещалось говорить на родном народном языке, и дело доходило до того, что носить немецкую или французскую фамилию считалось постыдным, и люди, стремившиеся быть образованными, обращались к ученым мужам с просьбою перевести их варварскую народную фамилию на цивилизованный греческий или латинский язык³. Впрочем, в школах и без того существовал обычай латинизировать фамилии учеников. В качестве примера подобного перевода народной фамилии, ради большей цивилизованности, напомним вам хоть о сподвижнике Лютера, Меланхтоне, который в сущности назывался Шварцерде.

Соответственно с этим мы и видим, что, например, во Франции еще 200 лет тому назад выдающиеся педагоги, вроде Роллена, должны были проводить и доказывать необходимость того, чтобы обучение французских детей начиналось с обучения чтению на французском языке.

При таком отношении к родному языку нет ничего удивительного в том, что первая попытка грамматики немецкого языка появилась только в конце XVI столетия. Понятно, что подобное преобладание чужого и притом еще мертвого

³ Clarorum virorum epistolae ad Reuchlinum. Tiguri, 1558, стр. 10.

языка среди образованных слоев общества, по необходимости, должно было приучать людей к тому, чтобы довольствоваться одними словами, пустыми звуками, обозначающими не точные, наглядные представления и понятия, а нечто смутное, неопределенное. Кроме того, не должно упускать из виду также и того, что в это «доброе, старое время» опытные науки почти что совершенно отсутствовали в плане общего образования юношества, и в учебных заведениях поэтому почти вовсе не встречалось поводов к тому, чтобы приучать молодежь к наблюдательности, а все сводилось на зубрение слов, фраз, стихов, определений.

Даже еще в конце прошлого столетия все снова и снова раздавались жалобы на то, что молодые люди, оканчивая свое образование, выходят из университетов, не зная своего родного языка, не зная орфографии его⁴; все снова и снова раздавались жалобы на то, что, оканчивая университетское образование, молодые люди не знают истории своей родины и вообще не знают именно того, что всего более необходимо знать. Так, например, с небольшим столет тому назад молодые французы, выходя из университетов, не знали ничего о Генрихе IV, не знали даже, когда династия Бурбонов взошла на престол Франции⁵!

⁴ Archives de l'Université, cart. XV, 100. Reflexions sur le plan d'études de Poitiers. Liard, L'Enseignement supérieur en France 1789–1889. Paris, 1888, т. I.

⁵ H. Taine. Les Origines de la France contemporaine. L'Ancien Régime 1876, стр. 425

Чтобы нагляднее представить вам состояние высшего образования в прошлом столетии, я позволю себе упомянуть здесь о преподавании медицины, т. е. чисто опытной науки. Во Франции, во второй половине прошлого столетия, было 22 университета; но медицинские факультеты в них располагали по большей части одним помещением, в котором зимой производились анатомические вскрытия и операции, а летом это помещение служило для преподавания химии⁶. Занятий клинических не было вовсе, и остроумный Дидро прямо заявлял, что искусные врачи приобретают свое искусство ценою целого ряда убийств, производимых ими в первые годы их практики.

Что слова эти не преувеличивают дела, можно доказать официальными актами. Так, например, дворянство одного французского города официально заявляло, что невежество сельских докторов больше губит людей, чем сколько уносит война во время десяти сражений. С другой стороны, д-р Лоран⁷ в конце XVIII столетия прямо указывал, что, проходя медицинский факультет, он был вынужден слушать все предметы у одного и того же профессора, который в течение многих лет читал один все предметы всего медицинского факультета! И таких фактов было много. То же самое повторялось и на юридическом факультете в Париже, где тоже имелся профессор, не желавший иметь товарищей, потому

⁶ Germain, L'Ecole de Médecine de Montpellier, 1883.

⁷ Laurens, Moyens de rendre les hôpitaux utiles etc., 1787.

что он находил выгоднее получать жалованье за всех. То же было и в университете в Бордо.

Вот как было обставлено высшее университетское образование во второй половине прошлого столетия! Что же удивительного после этого в том, что общее образование, так же как и изучение науки, сводилось большей частью на простое заучивание различных слов, не имевших в основе своей никаких сколько-нибудь точных представлений, и что образованные люди все более и более привыкали довольствоваться одними словами без всякого реального содержания. Это было тем более возможно, что у людей вообще существует склонность обходиться одними словами в тех случаях, когда не имеется в наличии реальных представлений и точно определенных понятий. Недаром великий германский мыслитель-поэт Гете сказал, что слова являются отличной заменой отсутствующих понятий и что при помощи слов отлично можно спорить и даже легко можно построить при помощи их целую научную систему. Это зависит от того, что слова, составляющие тот или иной народный язык, с течением времени легко утрачивают свое реальное, точно определенное содержание. В тот период времени народной жизни, когда еще идет процесс создания речи, каждое новое слово является, так сказать, лишь обозначением, символом определенного представления, определенного понятия, и в это время слова поэта, что

*«Язык есть исповедь народа:
В нем светится его природа,
Его душа и быт родной»,*

оказываются вполне верными⁸. Это есть время полного единения народа с его языком. В это время каждое слово действительно является, по сравнению проф. Штрикера, векселем или чеком, по которому немедленно производится уплата, потому что при звуке каждого слова у людей сейчас же является и определенное реальное представление, тогда как в настоящее время многие слова являются, так сказать, просроченными векселями, не имеющими ни малейшей ценности, ни малейшего содержания, по совершенно верному замечанию профессора Штрикера⁹. Это улетучивание реального значения слов зависит, между прочим, от того, что по мере дальнейшего развития народной речи и народной жизни дети начинают получать от своих родителей, воспитателей и вообще от окружающей их среды все более и более богатый запас готовых слов, с точным значением которых они еще не могли познакомиться собственным опытом. Отсюда неизбежно должно получиться большее или меньшее обеднение того содержания, которое прежде соединялось с теми или иными словами. Так и у нас теперь: дети 3–5 лет уже часто употребляют различные слова, со значением которых они в большинстве случаев, по самым условиям своей детской жизни, вовсе не имеют случаев познакомиться на деле; к тому же няньки и вообще люди, окружающие

⁸ Вяземский.

⁹ Stricker, Studien über die Bewegungsvorstellungen 1882. Wien.

детей, зачастую применяют эти слова неверно, без разбора, и, следовательно, в понятие, выражаемое тем или иным словом, незаметно вкрадываются даже совершенно чуждые, а следовательно, и ложные элементы, а это еще более содействует смутности и неопределенности того, что люди представляют себе под тем или иным словом. Этого рода влияния продолжают, конечно, действовать и в наши дни; но зато во всем остальном наш XIX век резко отличается от предыдущих столетий.

Девятнадцатое столетие, по справедливости, может быть названо веком индуктивного метода, веком естественных наук и, следовательно, веком тонких и точных опытов. При таком характере современной эпохи упрек Бэкона Веруламского, упомянутый нами выше, должен был бы, по-видимому, оказаться неприменимым, несоответствующим. Действительно, мы имеем теперь дело с поколениями людей, которые везде и во всем стремятся к наивозможно большей точности. Мы имеем теперь дело с поколениями людей, которые при производимых ими опытах определяют свою личную, зависящую от индивидуальных особенностей организации, ошибку; мы имеем теперь дело с поколениями, которые измеряют даже быстроту распространения нервного возбуждения, измеряют время, нужное на образование волевого импульса; мы имеем дело с поколениями, которые измеряют объемы своего сознания, определяют быстроту распространения невидимых электрических волн, измеряют величину этих волн, и т. д., и т. д. Одним

словом, мы имеем дело с поколениями людей, которые не только явления мира физического, доступные нашим органам ощущений, но и явления, недоступные им, каковы, напр., движения волн света и электричества, а также и явления мира душевного подводят под точные определения, под точные измерения.

Логически казалось бы, что подобного рода поколения людей не могут же довольствоваться словами, не имеющими в основе своей точных понятий и определенных представлений, и что, следовательно, наша эпоха должна в этом отношении резко отличаться от доброго старого времени. Действительно, наше время должно отличаться в этом отношении от предыдущих веков, потому что иначе было бы более чем странно придумывать тонкие приборы для определения быстроты и объема сознательной мысли, раз самые элементы мысли во многих и очень многих случаях состоят из одних слов, т. е. из звуков, не имеющих в основе своей строго определенных и ясных понятий и представлений. Это было бы более чем странно; но, оставаясь верными духу настоящего времени, мы не должны ничего принимать на веру и, как бы вероятно ни казалось то или иное предположение, мы все же должны проверить его на фактах, мы должны проанализировать его.

Наблюдения над системой преподавания в различных школах и высших образовательных заведениях и анализ этой системы могли бы дать нам ценные указания и выяснить очень многое в интересующем нас вопросе; но в то же время

подобного рода анализ легко мог бы послужить поводом к различного рода пререканиям и неприятностям. Вследствие этого мы избираем другой, более мирный путь, а именно мы стараемся отдать себе отчет в том, что именно мы подразумеваем под тем или иным из наиболее обыкновенных наших слов. Каждый из нас легко может убедиться в том, что стоит только попробовать определить точнее понятие, подразумеваемое под тем или иным словом, для того чтобы зачастую убедиться в туманности и неопределенности тех понятий, которые мы соединяем с ними. Возьмем для примера хоть следующие всем известные слова: скука, тоска, горе, печаль, грусть, радость, веселье, счастье, здоровье, восхищение, наслаждение, усталость и т. д. Попробуйте определить, читатель, что вы подразумеваете под этими словами, и вы убедитесь, что ваши попытки в большинстве случаев окончатся тем, что скука есть то состояние, когда нам скучно, или что тоска есть то состояние, когда мы тоскуем и т. д.; одним словом, все эти определения сводятся в конечном выводе на то, что горе есть горе, или, как говорит французская поговорка, *bonnet blanc est un blanc bonnet*. Попытка указать разницу между скукой и тоской или между грустью, печалью и горем, или между весельем, радостью и наслаждением оказывается еще более затруднительной задачей. И это вполне понятно, так как, если неопределенные, смутные понятия плохо поддаются определениям, то, следовательно, и разница между ними должна оставаться еще более неуловимой.

Ввиду всем известного сильного развития различных опытных и наблюдательных наук в течение XIX столетия, естественно приходится задаться вопросом: неужели же их изыскания и исследования не смогли расширить и пополнить содержания наших, по крайней мере, наиболее употребительных слов. Для того чтобы ответить на этот вполне естественный вопрос, мы остановимся теперь на анализе одного из наиболее известных слов и, с одной стороны, постараемся определить то содержание или то отсутствие содержания, которое наблюдается в данном слове в просторечии, в обыкновенном общежитии людей; а с другой стороны, мы укажем, насколько содержание подобного слова может быть расширено и в то же время точнее обозначено на основании тех фактов и наблюдений, которые уже добыты теперь путем неустанной работы различных, как научных, так и других человеческих сил.

Я хочу остановиться здесь на слове «усталость» и вот почему: за последние годы вопрос о мозговом переутомлении обратил на себя такое сильное внимание как общества вообще, так и различных специалистов в частности, что он смело может быть причислен к вопросам, составляющим злобу дня. По вопросу о мозговом переутомлении учащейся молодежи успела уже образоваться обширная литература на различных европейских языках, и, следовательно, мы имеем полное право ожидать, что раз уже вопрос пошел об известной форме переутомления, т. е. о мозговом переутомлении, то общее поня-

тие утомления или усталости должно быть вполне ясное и отчетливое. Посмотрим же, верно ли наше предположение.

Слово «усталость» известно всем и каждому, и нет, конечно, человека, которому бы не приходилось более или менее часто говорить об усталости, которому бы не приходилось испытывать на самом себе ощущение усталости. Каждому из нас приходилось, конечно, более или менее часто, или более или менее редко жаловаться на то, что устал донельзя, что он совсем устал. Все мы устаем в жизни, все мы толкуем об усталости и, следовательно, казалось бы, мы должны, как нельзя лучше, знать значение слова усталость.

Стоит, однако, ради пробы спросить когонибудь о точном значении слова усталость, и мы тотчас же убедимся, что понятие об усталости до сих пор еще продолжает быть крайне смутным и неопределенным. На вопрос о том, что такое усталость, в большинстве случаев получаешь ответы вроде следующих: «усталость — это то состояние, в котором находится человек после сильной работы», или даже «усталость есть просто усталость».

Если настойчиво продолжать расспросы в этом направлении, то обыкновенно удается выяснить, что у среднего человека, у человека толпы, понятие об усталости сводится на представление того неприятного и даже болезненного ощущения, которое появляется в мышцах вслед за всякой усиленной и продолжительной работой.