

**ВСЕСОЮЗНОЕ ОБЩЕСТВО  
ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ ПОЛИТИЧЕСКИХ И НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ**

---

**ПРОФЕССОР  
Н. Ф. ДОБРЫНИН**

# **ВНИМАНИЕ И ЕГО ВОСПИТАНИЕ**

Стенограмма публичной лекции,  
прочитанной в Центральном лектории  
Общества в Москве

•

**ИЗДАТЕЛЬСТВО „ПРАВДА“**

---

**МОСКВА**

**1951 г.**

ВСЕСОЮЗНОЕ ОБЩЕСТВО  
ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ ПОЛИТИЧЕСКИХ И НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ

---

Профессор  
Н. Ф. ДОБРЫНИН

# ВНИМАНИЕ И ЕГО ВОСПИТАНИЕ

Стенограмма публичной лекции,  
прочитанной в Центральном  
лектории Общества в Москве



## Что такое внимание

Внешний мир, который окружает человека и воздействует на него, отражается его сознанием. Человек ощущает этот внешний мир, воспринимает его, думает о нём, вспоминает то, что было раньше, представляет себе то, чего ещё не было, переживает те или иные чувства, принимает определённые решения. Все эти процессы являются составной частью психической деятельности человека. Психическая деятельность, вызванная воздействием на человека внешнего мира, является результатом деятельности мозга. Только при достаточной нормальной деятельности коры больших полушарий головного мозга человека возможно и нормальная психическая деятельность последнего.

Товарищ Сталин пишет: «...марксистский философский материализм исходит из того, что материя, природа, бытие представляет объективную реальность, существующую вне и независимо от сознания, что материя первична, так как она является источником ощущений, представлений, сознания, а сознание вторично, производно, так как оно является отображением материи, отображением бытия, что мышление есть продукт материи, достигшей в своем развитии высокой степени совершенства, а именно — продукт мозга, а мозг — орган мышления, что нельзя поэтому отделять мышление от материи, не желая впасть в грубую ошибку»<sup>1</sup>.

Под вниманием разумеется направленность и сосредоточенность психической деятельности. Направленность эта выражается в том, что человек думает об одном и не думает о другом, занимается одним и не занимается другим. Направленность может быть преднамеренно вызываемой и регулируемой. Когда учащийся принимается за решение задачи или рабочий пускает в ход станок, чтобы обработать деталь, они преднамеренно направляют своё внимание именно на эту деятельность.

Такое внимание, которое направляется в соответствии с сознательно поставленной себе человеком целью, называется произвольным. Но психическая деятельность может направляться и непреднамеренно. Так, например, человек, идя по улице, может невольно заинтересоваться новой окраской или плавным ходом автобуса и обратить на него внимание. Такое внимание называется непроизвольным.

<sup>1</sup> История ВКП(б). Краткий курс, стр. 106—107.

Во всякой психической деятельности человека большое значение имеет не только направленность её в ту или другую сторону, а и сохранение этой направленности. Каждый педагог хорошо знает, что привлечь внимание учащегося не так уж трудно, гораздо труднее удержать его. Чем дольше сохраняется данная направленность, тем устойчивее внимание.

Кроме направленности психической деятельности, внимание характеризуется ещё сосредоточенностью, то есть углублением в деятельность. Можно просматривать какую-нибудь книгу бегло, не углубляясь особенно в её содержание. Но можно читать книгу сосредоточенно, стараясь понять каждую мысль этой книги.

Сосредоточенность выражается также и в отвлечении от всего постороннего, не относящегося к данной деятельности. Занявшись трудной работой, например, решая математическую задачу, составляя план постройки, обдумывая основные мысли при подготовке к докладу, обрабатывая на станке сложную деталь, человек может не видеть проходящих мимо людей, забыть о беспокоивших его до этого мыслях.

Итак, характерными особенностями внимания человека являются направленность и сосредоточенность психической деятельности. Направленность и сосредоточенность — это две стороны одного и того же акта внимания.

### **Внимание и личность**

Отдельные проявления внимания данного человека могут ещё ничего не говорить об общей направленности его личности, об его интересах, убеждениях, мировоззрении. Когда человек внимательно наливает чернила в чернильницу, или тщательно пришивает пуговицу, или сосредоточенно переписывает в тетрадь математические формулы, это может и не свидетельствовать об общей направленности личности данного человека. Отдельные действия человека не всегда характеризуют его сколько-нибудь определённо в общественном отношении. Но если проследить на достаточно длительном промежутке времени за всеми действиями человека, связанными с его общественной деятельностью, за тем, на что он обращает внимание и как он его обращает в этой деятельности, то можно сделать известные выводы и об общей направленности его личности.

Связь между личностью и вниманием несомненна. Даже при произвольном внимании то, чем человек непосредственно интересуется, что его невольно захватывает, непосредственно занимает, связано так или иначе с интересами человека, с особенностями его личности. Ещё больше это будет относиться к произвольному вниманию человека, так как произвольное внимание зависит от сознательно поставленных целей, связано с осуществляемыми человеком намерениями, с его убеждениями и мировоззрением.

С этой точки зрения можно говорить, что внимание у разных людей и в различные исторические эпохи может проявляться по-

разному. Люди обращают внимание на окружающее также и в зависимости от их положения и участия в общественной деятельности, от их профессиональной работы, воспитания, образования, культурного уровня и возраста. К. Маркс пишет: «...человеческая сущность не есть нечто абстрактное, присущее отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность общественных отношений»<sup>1</sup>. Следовательно, и направленность психической деятельности человека связана с этими общественными отношениями.

Так, советские люди обращают преимущественное внимание на всё то, что связано с социалистическим строительством в нашей стране. Поэтому можно говорить об особом внимании советских людей к этим вопросам. Советский рабочий направляет своё внимание на повышение производительности и качества своего труда, ибо он знает, что от этого зависит благосостояние всех советских людей, всего советского общества, в том числе и его собственное благосостояние, зависит приближение нашей Родины к коммунизму. Совсем иное отношение к труду имеется у рабочего в капиталистических странах, ибо там рабочий понимает, что продукт его труда не принадлежит тем, кто его создаёт, а служит только для обогащения немногих, для паразитических классов общества.

Особый характер внимания может быть и у советского школьника, понимающего, что учение для него является необходимым условием стать образованным и активным строителем коммунизма. Эта высокая цель вдохновляет ученика советской школы, облегчает ему работу над собой, направляет и сохраняет его внимание, организует его личность.

Воспитание внимания, таким образом, должно быть тесно связано с нравственным воспитанием личности, воспитанием мировоззрения и убеждений человека. Большое значение здесь имеют школа и учитель. Учитель, конечно, должен считаться с возрастом учащихся. Способы воспитания учащихся разных возрастов, а вместе с тем и направленности их внимания будут различными. Большое значение для воспитания будущего гражданина советского общества имеют также семья и детские учреждения. Уже у маленького ребёнка можно воспитывать стремление «быть хорошим». Это и является для него основным стимулом в поведении, если связано с нравственным воспитанием. Награды же и наказания могут иметь место лишь для того, чтобы поддержать это стремление «быть хорошим». Наибольшая похвала для ребёнка: «ты хороший», наибольшее порицание: «ты нехороший». Вспомним, как сказано у Маяковского: «Буду делать хорошо и не буду плохо!».

В работе над самим собой необходимым условием является работа над вниманием, над умением направлять своё внимание куда нужно и сосредоточивать его так долго, как это необходимо. Эта постоянная работа над собой, поддерживаемая пониманием значи-

---

<sup>1</sup> К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. IV, стр. 590.

мости того, над чем работаешь, может привести к высокой организованности личности школьника. Всё меньше уже будет требоваться усилий для того, чтобы быть внимательным на уроке, не отвлекаться в сторону, слушать то, что говорит учитель, обдумывать вновь излагаемое и сопоставлять новое со старым, слушать внимательно вопросы учителя и ответы товарищей. Всё более уже становится привычным для школьника постоянно сохранять своё внимание на том, что нужно, не прекращать работы, пока она не закончена, относиться с полной ответственностью ко всякому делу и к общественным поручениям. Школьник приучается внимательно относиться к другим людям, вслушиваться в то, что они говорят, чтобы понять их.

Воспитание советского человека связано со всем развитием, движением вперёд нашего общественного строя. В. М. Молотов в своём докладе о тридцатилетии Великой Октябрьской социалистической революции говорил: «Теперь советские люди не те, какими они были 30 лет назад. Духовный облик нынешних советских людей виден, прежде всего, в сознательном отношении к своему труду, как к делу общественной важности и как к святой обязанности перед Советским государством. В наши дни на каждом предприятии имеются стахановцы и стахановки. Социалистическое соревнование охватило все колхозы. В дело соревнования вовлечены рабочие и работницы, колхозники и колхозницы, служащие и инженерно-технический состав, люди искусства и науки. Широта размаха и содержание соревнования определяют теперь достигнутый здесь или там уровень коммунистического отношения к труду среди советских людей»<sup>1</sup>.

Это коммунистическое отношение к труду непосредственно связано с общей организованностью личности советского человека. А организованность личности выражается также и в организованном внимании. Передовой советский человек в своей общественной деятельности на благо нашей Родины стремится действовать точно, энергично, с полным сознанием того, что он делает, с полным вниманием к тому, что им делается, так как он понимает, что всякое его действие на пользу Родине приближает Советское государство к коммунизму.

За прошедшие после окончания Великой Отечественной войны годы сознательность и культурный уровень советских людей стали ещё выше. На передовых предприятиях давно уже перешли к коллективным стахановским методам труда. Судьбу производственной программы решает вся масса рабочих предприятия, а в колхозах — масса колхозников. По мере продвижения нашей страны к коммунизму всё ярче раскрываются высокие духовные качества миллионов советских людей, растёт их сознательность и творческая инициатива. Вовлечение в стахановскую работу всех коллективов предприятий и колхозов, борьба за технический прогресс и даль-

<sup>1</sup> В. М. Молотов. Тридцатилетие Великой Октябрьской социалистической революции, стр. 27. Госполитиздат. 1947.

нейшее расширение производства, за повышение урожайности всех сельскохозяйственных культур, мобилизация трудящихся на выполнение величественной программы коммунистического строительства влекут за собой повышение сознательности, ответственности и организованности советского человека, заставляют его быть внимательным, превращают внимательность в черту характера.

Воспитание внимательности, тесно связанное с воспитанием коммунистического отношения к труду, является важной задачей советской семьи и школы. Таким образом, нельзя оторвать внимание от всей жизни и развития личности. Нельзя оторвать внимание от воспитания этой личности в духе коммунистической целенаправленности.

### **Внимание и деятельность**

Внимание есть направленность психической деятельности. При определении внимания основным мы должны считать выполнение той или иной деятельности, связанной с определёнными объектами.

Сплошь и рядом определяют внимание как выбор объекта восприятия. Человек смотрит на картину и останавливает свой взор на фигуре изображённого на ней человека или, входя в комнату, обращает внимание на сидящего за столом знакомого; рабочий замечает ту деталь, которую ему нужно обработать; учитель поворачивает голову в сторону интересующего его ученика — всё это примеры внимания. Объект, на который направлено внимание, воспринимается человеком яснее и отчётливее, чем те объекты, которые человек видит в поле своего зрения, но не обращает на них внимания.

Безусловно верно, что объекты, которые оказываются в центре нашего внимания, воспринимаются более ясно и отчётливо. Но они попадают в этот центр внимания именно потому, что связаны с деятельностью человека. Выражение «останавливать своё внимание» кажется нам не буквальным, а лишь условным. «Останавливать» внимание не значит держать его неподвижным. Попробуйте выбрать какой-нибудь объект, который находится у вас перед глазами, например, карандаш. «Остановите» на нём ваше внимание, то есть смотрите на карандаш пристально, не отвлекаясь. Пока можно рассматривать этот объект и находить в нём что-то новое и новое, этот объект будет оставаться в центре внимания. Но как только такое нахождение нового будет исчерпано, так сейчас же исчезнет и внимание. Человек будет продолжать смотреть на карандаш, но при этом совсем забудет о нём и начнёт думать о другом. Выбор объекта не есть остановка внимания, этот выбор всегда включается в какую-либо деятельность сознания.

Само собой разумеется, что деятельность сознания сама всегда связана с воздействием на человека определённых объектов окружающего мира, которые вызывают в силу данных общественных условий известное активное отношение к ним человека. Это актив-



ное отношение данного человека к предметам объективной действительности и связано с тем, что одно замечается, а другое не замечается. Человек из множества действующих на него раздражений на одни отвечает, а на другие нет. Это зависит не только от самих раздражений, но и от того, насколько они затрагивают жизненные интересы личности. Одни раздражения связаны с жизнью человека рядом временных связей, другие не связаны или связаны в меньшей степени. Этим и обусловлены направленность и сосредоточенность психической деятельности человека.

Внимание выражается во всей психической деятельности личности. При определении внимания неправильно ограничиваться только процессом восприятия. Внимание вовсе не ограничивается восприятием, оно относится и к мышлению, и к памяти, и к воображению, и к другим психическим процессам. Поэтому внимание надо определять как процесс динамический, всегда связанный с определённой деятельностью и относящийся ко всей личности.

Объекты деятельности, если под ними понимать отдельные предметы, могут всё время меняться, но самая деятельность может сохраняться. Когда читаешь книгу, — буквы, слова, фразы, а следовательно, и мысли всё время меняются. Но внимание, направленное на чтение книги, сохраняется. Когда ребёнок переходит от предмета к предмету, складывая из кирпичиков башенку, объекты его деятельности всё время меняются, но внимание сохраняется. Кирпичики могут быть разной величины, разной формы и цвета. Ребёнок берёт то один кирпичик, то другой. Ни на секунду его внимание не стоит на месте. То же самое можно сказать и о деятельности взрослого, строгаёт ли он доску, управляет самолётом, пишет письмо или обдумывает доклад.

Направление и сохранение внимания зависят как от выбора объектов внимания, так и от включения этих объектов в деятельность. Если педагог будет строить свой педагогический процесс в плане только «выбора объектов» школьником, если он будет задерживать их психическую деятельность на каком-то объекте, будет ставить целью остановку сознания, из этого ничего не выйдет, как ничего не выйдет из усилий человека удерживать своё внимание на каком-то одном объекте. Неподвижность сознания не обеспечит знакомства с объектом. Задача педагога, желающего направить внимание ученика, заключается в том, чтобы включить данный объект в какую-либо деятельность, чтобы заставить сознание учащихся двигаться в том направлении, которое связано с данными объектами. Деятельность всегда является «оперированием» с реальными или мысленными объектами. А внимание, как уже сказано, есть направленность и сосредоточенность психической деятельности.

Вот почему задача педагога заключается в том, чтобы добиваться активизации психических процессов у школьника. Так как педагогический процесс связан с получением новых знаний, то в первую очередь надо активизировать мышление учащихся. Но вместе с мышлением протекают и восприятия, и память, и воображение,

и волевые стремления учащихся. Эта активизация психических процессов школьника, связанная с определёнными целями, вызовет и удержит его внимание.

Активность учащихся, неперенная непрерывность психической деятельности каждого ученика на уроке — вот обязательное условие сохранения внимания учащихся. Именно об этом и должен заботиться каждый педагог. Как только психическая деятельность, связанная с постановкой данной задачи, прекратится, как только человеку нечего будет делать, так он сейчас же займётся чем-нибудь другим, иногда совсем не относящимся к тому, чего требует педагог. Если учащийся не понимает того, о чём говорит учитель, если у него, например, имеются пробелы в знаниях, то никаким путём нельзя удержать его внимание на слушании непонятого ему материала. Точно так же нельзя удержать внимание учащегося на том, что ему уже хорошо известно, что не вызывает у него никаких новых мыслей.

Можно ли понимать внимание «само по себе», в отрыве от всякой деятельности? Такое понимание неправильно. Понимание внимания как какой-то «внутренней силы», направляющей сознание человека в ту или другую сторону, носит явно идеалистический характер. Оно связано с признанием пресловутой «свободы воли». Идеалисты всех мастей постоянно хватались за такое признание. Воля человека якобы ни от чего не зависит, не имеет никакой причины. На самом же деле воля человека зависит от тех условий общественной жизни, в которых растёт, воспитывается и действует человек.

Внимание человека является только определённой стороной его психической деятельности; без деятельности, помимо деятельности оно не существует. А психическая деятельность человека причинно обусловлена. Однако из того, что внимание является только известной стороной деятельности человека, отнюдь не следует, что оно не имеет никакого значения. Внимание играет большую роль при объяснении психической деятельности человека, как направленность и сосредоточенность последней. Так, было бы неправильно только сказать: «Учащийся смотрит в тетрадь», — не связав сказанного с вниманием учащегося.

Итак, мы считаем, что внимание наше динамично, что оно не может быть неподвижным. Выражая направленность и сосредоточенность деятельности человека, внимание составляет весьма важную сторону этой деятельности. Задача воспитания внимания и заключается в том, чтобы правильно воспитать личность, правильно организовать её деятельность.

### **Физиологические основы внимания**

Внимание есть результат деятельности коры больших полушарий головного мозга. Основными процессами нервной деятельности являются возбуждение и торможение. Соотношение между возбуж-

дениями и торможениями в коре больших полушарий мозга обуславливает протекание процессов в определённом направлении.

Академик И. П. Павлов писал: «...Сознание представляется мне нервной деятельностью определенного участка больших полушарий, в данный момент, при данных условиях, обладающего известной оптимальной (вероятно, это будет средняя) возбудимостью. В этот же момент вся остальная часть больших полушарий находится в состоянии более или менее пониженной возбудимости. В участке больших полушарий с оптимальной возбудимостью легко образуются новые условные рефлексы и успешно вырабатываются дифференцировки. Это есть, таким образом, в данный момент, так сказать, творческий отдел больших полушарий»<sup>1</sup>. Господство оптимального очага над другими центрами вызывает протекание нервных процессов в определённом направлении.

Далее И. П. Павлов писал: «Участок с оптимальной деятельностью не есть, конечно, закрепленный участок; наоборот, он постоянно перемещается по всему пространству больших полушарий в зависимости от связей, существующих между центрами, и под влиянием внешних раздражений. Соответственно, конечно, изменяется и территория с пониженной возбудимостью»<sup>2</sup>. Следовательно, под влиянием внешних раздражений и внутренних связей нервные процессы идут и развиваются в определённом направлении.

Академик И. П. Павлов проводит яркую аналогию, которая создаёт легко запоминающийся и очень живой образ. Он пишет: «Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидали бы на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине причудливо неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью»<sup>3</sup>.

Этот участок с оптимальной возбудимостью надо понимать как ряд отдельных возбуждённых центров мозга, связанных друг с другом разнообразными путями. Кору больших полушарий головного мозга надо рассматривать как своеобразную «мозаику, состоящую из бесчисленной массы отдельных пунктов с определенной физиологической ролью в данный момент»<sup>4</sup>.

Чем же обуславливаются эти процессы возбуждения и торможения, от чего они зависят? Прежде всего они обуславливаются наличием более или менее интенсивных внешних раздражений. Эти раздражения могут вызывать возбуждения, которые будут объединяться или усиливать друг друга. Но они могут вызывать возбуж-

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов. Полное собрание трудов, т. III, стр. 196—197. Изд. АН СССР. 1949.

<sup>2</sup> Там же, стр. 197.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> И. П. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга, стр. 202. Гиз. 1927.

дения, которые будут бороться друг с другом. В таком случае побеждает то возбуждение, которое вызывается более сильным раздражением. Таким образом, раздражения могут частично усиливать и частично ослаблять друг друга.

Однако не всё зависит только от силы внешних раздражений. Одни и те же раздражения могут вызывать различные возбуждения в зависимости от состояния центров мозга, куда они попадают. Если центры подготовлены к данным возбуждениям, если благодаря предшествующим возбуждениям в центрах мозга созданся «очаг возбуждения», то и слабое раздражение может вызвать достаточно сильное возбуждение и соответствующее действие. Если же возбуждение, вызванное данным раздражением, будет идти в разрез с уже имеющимся в мозгу «очагом возбуждения», то и достаточно сильное раздражение не сможет вызвать соответствующего действия. Следовательно, большое значение имеет внутреннее состояние мозга, наличие в нём господствующих очагов возбуждения, или «доминант», как их называл академик А. А. Ухтомский.

Возбуждение возникает от тех раздражений, которые связаны с жизненной деятельностью животного, отражают «непосредственно благоприятствующие и разрушающие влияния окружающей среды на организм»<sup>1</sup>. Эти возбуждения вызывают непосредственные, или безусловные ответы организма, «безусловные рефлексы», как их называет академик И. П. Павлов. Итак, направленность деятельности животного будет вызываться прежде всего такими раздражениями, которые являются непосредственно действующими, или безусловными.

Но у более высоко организованных животных — уже на довольно простой стадии развития — эти безусловные раздражения очень скоро начинают связываться с теми раздражениями, которые бывают одновременно с ними и непосредственно перед ними. Так образуются «условные рефлексы», когда само по себе нейтральное раздражение, будучи связано с данным безусловным раздражением, сигнализирует о наступлении этого безусловного и позволяет тем самым животному заранее приспособляться к нему. Так, при даче собаке пищи собака выделяет слюну. Это есть безусловный рефлекс. В опытах академика И. П. Павлова дача пищи сопровождалась каким-нибудь посторонним сигналом, например, звучанием электрического звонка. Через ряд повторений этого опыта оказывалось достаточно одного звонка, чтобы собака выделяла слюну. Это и есть «условный рефлекс».

При условном рефлексе наличие закреплённой связи между каким-нибудь условным раздражителем и безусловным вызывает от условного раздражителя такое же действие, какое раньше вызывал безусловный раздражитель. Такие временные связи устанавливаются постоянно в условиях жизни животных, позволяя им приспособляться к изменяющимся условиям среды, чрезвычайно

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга, стр. 100.

расширяя их деятельность. Сигнальная деятельность коры больших полушарий головного мозга имеет в жизни животных весьма существенное значение.

Условный рефлекс (временная связь) образуется благодаря процессу возбуждения в коре больших полушарий головного мозга. Когда данная временная связь перестаёт отвечать условиям среды, она угасает в результате процесса торможения. Связи устанавливаются в соответствии с изменяющимися условиями среды. Следовательно, когда условия изменяются, требуется и изменение связей, угасание одних, воспитание новых.

Торможение важно также для дифференцирования условных связей, чтобы условный рефлекс вызывался только данным раздражением и не вызывался похожими на него. Возбуждение и торможение имеют тенденцию сначала иррадиироваться, то есть распространяться на соседние клетки, поэтому временные связи первоначально могут иметь широкий характер и вызываться также сходными раздражениями. Но затем возбуждение концентрируется, ограничивается только данной областью. Это вызывает уточнение, дифференцировку условного рефлекса, чему способствует, как уже отмечалось, торможение. Торможение также первоначально растекается, распространяется на соседние области мозга, а затем концентрируется.

Возбуждение в данной области вызывает кроме того торможение в соседних областях; то же самое и торможение в данной области может вызвать возбуждение в соседних областях. Это явление И. П. Павлов назвал взаимной индукцией. Индукция, усиливая возбуждение в данных пунктах коры больших полушарий головного мозга, тем самым обеспечивает ясность и отчётливость психических процессов. Одновременно взаимная индукция, усиливая торможение соседних участков, устраняет влияние посторонних раздражений. Таким образом, взаимная индукция нервных процессов является одной из физиологических основ **с о с р е д о т ч е н и я** психической деятельности, то есть одной из сторон внимания. А взаимное движение процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга обеспечивает направленность психической деятельности, то есть основную черту внимания.

Раз вызванное возбуждение может благодаря наличию прото-рённых путей переходить от одного центра к другому. Если учесть, что возбуждения и торможения находятся во взаимодействии, что могут происходить процессы иррадиации и концентрации возбуждений и торможений, а также процессы положительной и отрицательной индукции, открытые и изученные И. П. Павловым, то общая картина деятельности мозга окажется чрезвычайно сложной. В связи с этим является очень важным изучение всех этих процессов в их тесном взаимодействии. Работы И. П. Павлова составляют основу такого дальнейшего изучения, позволяющего в значительной степени понять механизмы нервной деятельности, лежащие в

основе направленности психической деятельности животных и человека.

Именно учение И. П. Павлова подчёркивает значение временных связей, которые устанавливаются в нервной системе на основе жизненных процессов. Вызывают возбуждение и ответное действие не только раздражения, которые прямо связаны с жизнью организма и являются причиной возникновения так называемых «безусловных рефлексов», но и раздражения, которые находятся во временной связи с «безусловными рефлексам». Установление таких многообразных связей создаёт конкретную направленность действий животного, определяемую условиями среды. Наличие условных связей чрезвычайно расширяет деятельность животного.

Согласно учению академика И. П. Павлова, у человека «произошла чрезвычайная прибавка к механизмам нервной деятельности. Для животного действительность сигнализируется почти исключительно только раздражениями и следами их в больших полушариях, непосредственно приходящими в специальные клетки зрительных, слуховых и других рецепторов организма. Это то, что и мы имеем в себе как впечатления, ощущения и представления от окружающей внешней среды, как общеприродной, так и от нашей социальной, исключая слово слышимое и видимое. Это — первая сигнальная система действительности, общая у нас с животными. Но слово составило вторую, специально нашу, сигнальную систему действительности, будучи сигналом первых сигналов»<sup>1</sup>.

Наличие речи, которая составляет «вторую сигнальную систему», позволило человеку обобщать свой собственный опыт и опыт всего человечества. Уже на втором году жизни ребёнок овладевает словом, как названием предметов и действий. Это позволяет ему объединять одним словом ряд предметов, имеющих одно и то же значение, объединять одинаковые качества у разных предметов, выделять сходства и различия. На этой основе постепенно, путём объединения существенных признаков и устранения несущественных, у ребёнка образуются понятия. Усвоение ряда понятий позволяет ребёнку всё больше и больше овладевать окружающей его действительностью, проникать в сущность вещей и процессов. Наконец, овладение речью позволяет ребёнку образовывать суждения и умозаключения.

Всё это происходит у ребёнка в процессе его непосредственного общения с другими людьми. Такое общение возможно только при наличии общего языка. «Язык,— пишет И. В. Сталин,— есть средство, орудие, при помощи которого люди общаются друг с другом, обмениваются мыслями и добиваются взаимного понимания. Будучи непосредственно связан с мышлением, язык регистрирует и закрепляет в словах и в соединении слов в предложениях результаты работы мышления, успехи познавательной работы человека

---

<sup>1</sup> И. П. Павлов. Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности животных, стр. 722. Биомедгиз. 1938.

и, таким образом, делает возможным обмен мыслями в человеческом обществе»<sup>1</sup>.

Итак, познавательная деятельность человека тесно связана с языком. Ребёнок от непосредственных впечатлений переходит к их названию. Вторая сигнальная система — речь — находится в тесном взаимодействии с первой сигнальной системой — внешними раздражениями и следами их в больших полушариях мозга. В то же время речь носит общественный характер, связана с организацией общественной жизни. Ребёнок всё больше и больше приучается организовывать своё познание и свои действия с помощью речи. Внимание тесно связывается с речью. Чтобы обратить внимание ребёнка и взрослого на что-нибудь, пользуются речью. Чтобы сохранить течение своих мыслей, человек также пользуется речью — внешней и внутренней. Основной деятельностью человека является труд. Трудовая деятельность всегда носит общественный характер, и организуется она тоже с помощью речи — второй сигнальной системы, позволяющей человеку при наличии общественных воздействий обобщать раздражения, разбираться в их сочетаниях, создавать на основе речи новые связи, активно направлять наше мышление в соответствии с потребностями и задачами производственной деятельности.

И. В. Сталин пишет: «Обмен мыслями является постоянной и жизненной необходимостью, так как без него невозможно наладить совместные действия людей в борьбе с силами природы, в борьбе за производство необходимых материальных благ, невозможно добиться успехов в производственной деятельности общества,— стало быть, невозможно само существование общественного производства»<sup>2</sup>.

Вторая сигнальная система позволяет образовываться новым временным связям на основе обобщения прежних, на основе «сигналов сигналов». Таким образом, течение процесса возбуждения и связанных с ним торможений, их иррадиации, концентрации и взаимной индукции приобретает новый характер. Сочетание и объединение старых связей, их обобщение и создание новых связей на основе второй сигнальной системы позволяет создавать, согласно И. П. Павлову, «сперва общечеловеческий эмпиризм, а, наконец, и науку — орудие высшей ориентировки человека в окружающем мире и в себе самом»<sup>3</sup>.

Тесная связь первой сигнальной системы, то есть непосредственных впечатлений от окружающей человека действительности, со словесным обозначением их с помощью второй сигнальной системы, с помощью обобщения, подведения под общие закономерности составляет содержание обучения, где наглядность должна быть

---

<sup>1</sup> И. Сталин. Марксизм и вопросы языкознания, стр. 22. Госполитиздат. 1950.

<sup>2</sup> Там же, стр. 22—23.

<sup>3</sup> И. П. Павлов. Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности животных, стр. 616.

связана с обобщением, конкретные впечатления — с абстрактным мышлением, что должно обеспечивать правильное познание конкретной действительности со всеми её особенностями. Внимание, таким образом, связывается с течением мыслительных процессов. Оно становится сознательным, целенаправленным и всё больше зависит от сознательно поставленных целей. А возникают эти цели благодаря жизни человека в обществе и задачам, которые ставит общество перед личностью. Внимание человека определяется, следовательно, жизненными задачами общества; физиологическую же основу его составляет сочетание связей первой и второй сигнальных систем.

### **Причины, вызывающие и поддерживающие внимание**

К первой категории причин, вызывающих внимание, мы относим характер внешнего раздражения. Под характером внешнего раздражения мы в первую очередь понимаем его интенсивность, силу. Как бы ни был занят человек, но очень яркая вспышка света, очень громкий звук, очень сильный толчок обязательно, хотя бы и ненадолго, привлекут его внимание. Невозможно вовсе не заметить очень интенсивных раздражений, вовсе устранившись от них. Однако надо иметь в виду не только абсолютную, но и относительную силу раздражения. При сильном шуме, например, на текстильной фабрике, можно не заметить и достаточно громкого разговора, а в ночной тишине и слабый шорох может привлечь внимание.

Особенное значение имеет контрастность данного раздражения по сравнению с другими. Раздражения неожиданные, внезапные или не похожие на предыдущие (сильные после слабых или слабые после сильных) при прочих равных условиях привлекают внимание гораздо легче, чем раздражения, не контрастирующие с предшествующими им или одновременно действующими.

Характерной чертой внешнего раздражения является его интенсивность. Большое пятно на стене гораздо легче привлечёт внимание, чем маленькое. Когда мы входим в зал картинной галереи, то очень большая картина на стене обычно в первую очередь привлекает наше внимание. Недаром в известной басне И. А. Крылова выражается насмешка над «любопытным», который замечал «крохотных букашек», но не заметил слона!

Большое значение для внимания имеет также длительность раздражения. Кратковременные раздражения могут быть вовсе не замечены, тогда как раздражение, которое длится и длится, невольно рано или поздно будет замечено. Однако и здесь имеет значение не столько непрерывность, сколько неожиданность, контрастность, прерывистость. Звуки, всё время прекращающиеся и вновь возобновляющиеся, могут действовать сильнее, чем непрерывные. Так, раздражение монотонное, однообразное, будет привлекать внимание только вначале, а потом перестаёт замечаться. Недаром существует



выражение: «Мельник не слышит шума своей мельницы». Но если шум внезапно прекратится, так сейчас же наступившая тишина может стать заметной.

Далее, к характеру внешнего раздражения надо отнести движение объекта. Неподвижный объект привлекает внимание в гораздо меньшей степени, чем движущийся. Хорошо известно, что маленький ребёнок нескольких месяцев может с неослабеваемым вниманием следить за движущимся перед ним шариком и даже перестать плакать, отвлечённый движением предмета.

С физиологической точки зрения эти явления объясняются возникновением достаточно сильного возбуждения от раздражений, тормозящих все остальные.

В практике педагогической работы мы очень часто применяем эту первую и простейшую категорию причин, вызывающих внимание. Если мы, например хотим привлечь внимание человека, сидящего к нам спиной, мы называем его, а если это не помогает, то усиливаем и усиливаем голос, пока не добьёмся, что он заметит наш зов.

Однако можно привлечь внимание человека силой, длительностью, пространственной величиной или движением внешнего раздражения, но нельзя, не заинтересовав работой, удержать это внимание человека.

Вообще говоря, внимание, вызываемое внешним раздражением, является наиболее пассивным, иногда даже просто вынужденным. Однако и здесь человек может проявлять себя в зависимости от того, какие именно внешние раздражения он замечает, а какие не замечает, на какие обращает внимание, а на какие — нет. Очень редко бывает так, что человек относится совершенно бесстрастно к тому, что на него действует.

Ко второй категории причин, уже не только привлекающих, но и удерживающих внимание, надо отнести соответствие раздражений внутреннему состоянию человека. Если получаемые человеком раздражения соответствуют внутреннему состоянию его, то они легко привлекают внимание. С физиологической точки зрения это объясняется возникновением очага возбуждения (или «доминанты» — по Ухтомскому), притягивающего к себе все возбуждения, идущие в том же направлении, и тормозящего возбуждения, не соответствующие ему. Когда человеку хочется пить, то всё, что связано с питьём: вид воды, звуки наливаемой воды, разговоры о воде, — будет привлекать его внимание. А если человеку не хочется пить, то он может ничего этого не заметить. Внимание тесно связано также и с чувствами человека, со всем тем, что вызывает, поддерживает эти чувства, что так или иначе окрашено этими чувствами. Поэтому развитие и воспитание чувств есть одно из важных средств воспитания внимания.

В связи с этим необходимо говорить и об интересах. Самый простой, самый примитивный интерес — интерес занимательности, интерес по преимуществу чувства, интерес увлекательности.

Однако и он должен быть использован. Скажем, человек с неослабевающим вниманием читает интересную книгу, следит за интересным опытом, слушает интересный рассказ. «Интересность» не позволяет ему оторваться, пока рассказ не будет окончен или книга не будет прочтена. В чём же дело? А в том, что, например, рассказчик держит слушателей в постоянном напряжении, он действует на их чувства, слушатели ждут: а что же будет дальше?

Допустимы и чисто внешние формы «интересности»: яркие примеры, занимательные опыты. Но всегда эти внешние формы занимательности должны находиться в тесной связи с их содержанием. Недопустимо, чтобы внешняя занимательность отвлекала от его внутреннего содержания, а тем более шла в ущерб этому содержанию. Следует помнить, что всякая работа, в том числе и учение, — не забава. Учение — это труд. Учащиеся должны понимать, что не всё может быть интересным, что приходится слушать, но усваивать надо и то, что на первый взгляд не кажется интересным. Однако там, где это возможно, простейший интерес, интерес занимательности должен быть использован.

У советского человека личные и общественные интересы едины. А это даёт ему силу, огромные побудительные стимулы к работе, большую радость жизни и творчества, направленного на благо всех трудящихся нашей Родины. Чувства и интересы советского человека многообразнее, шире, благороднее, глубже и не идут ни в какое сравнение с чувствами и интересами человека, живущего в условиях капиталистического общества с его законом: «Человек человеку — волк!» А развитие чувств, развитие интересов имеет огромное значение для привлечения и сохранения внимания.

К третьей категории причин, привлекающих и удерживающих внимание человека, мы относим влияние прошлого опыта. Это объясняется установлением временных связей первой и второй сигнальных систем, или «проторением путей». Всё, что связано с прошлым опытом, гораздо легче привлекает и удерживает внимание, чем то, что не связано с ним. Можно говорить о влиянии прошлого опыта в виде привычек, которые имеют большое значение для правильной организации внимания. Когда-то в период обучения чтению от учащегося требовалось много усилий для того, чтобы прочесть даже одну строчку. А теперь стоит ему сесть за стол и раскрыть книгу, и он начинает её читать без всякого труда. Очень важны привычки, связанные с правильной организацией труда. Когда у школьника на парте всё лежит в полном порядке, то и внимание его организовано наилучшим образом. Правильные привычки не только облегчают учебный труд, но и способствуют организации внимания учащихся. Если у рабочего инструмент лежит на своём месте, если рабочий, взяв тот или иной инструмент, кладёт его снова на старое место, он не тратит добавочное время, добавочные усилия и внимание на поиски этого инструмента и потому работает много производительнее.

К влиянию прошлого опыта относится и то, что или недавно или только что было. Влияние предшествующего на последующее может иметь очень большое значение. Это влияние предыдущего на дальнейшее течение психической деятельности человека носит название «временной апперцепции». Необходимо создать определённую установку для того, чтобы мысли текли в нужном направлении. Эта установка очень часто создаётся предыдущими обстоятельствами, ожиданием определённого хода событий. Учащиеся имеют иную направленность на уроках истории, чем, скажем, на уроках химии. Поэтому одно и то же слово «реакция» будет восприниматься на уроках химии не так, как на уроках истории. Влияние предварения, ожидания иногда может играть решающую роль. Когда предлагают рассмотреть в микроскоп какой-нибудь сложный препарат, например, нервную клетку, то предварительно нужно обстоятельно рассказать смотрящему, что он должен там увидеть, иначе он может заметить совсем не то, что надо.

Отсюда вытекает большое педагогическое значение предварения. Если, говоря о характере внешнего раздражения, мы указывали на роль контрастности, неожиданности, то здесь, напротив, надо подчеркнуть роль ожидания, подготовленности. Для изучения явления предварительное указание на него может иметь серьёзное значение. Одна опытная учительница литературы указывает на важность, прежде чем ставить учащимся задачу писать характеристики литературных персонажей, сначала объяснять, что же они должны у этих персонажей заметить в первую очередь. Впоследствии, когда учащиеся уже сами научатся находить то, что нужно, это может и не понадобиться. Но при начале такой работы некоторое предварение является весьма полезным.

Кроме «временной апперцепции», существует и «устойчивая апперцепция», под которой мы понимаем такое влияние прошлого опыта, которое отражает всю практику жизни человека, связано не с временными его впечатлениями, а с длительными наблюдениями и интересами, с его работой и профессией. Представим себе, что по одному и тому же лесу гуляют люди разных специальностей: например, ботаник, экономист, геолог, художник. Одна и та же обстановка будет по-разному определять их внимание. Ботаник будет замечать различные растительные сообщества и их взаимное расположение, экономист может подойти к восприятию данного леса с точки зрения его экономического значения, геолог обратит внимание на особенности почвы в связи со строением рельефа местности, художник будет рассматривать раскрывающийся пейзаж с точки зрения его красоты. Так профессиональный опыт влияет на характер внимания. Опытный машинист, входя в будку новой модели паровоза, сейчас же заметит то новое, что характеризует его конструкцию и управление, а неопытный человек вовсе этого не заметит. Разница между временной и устойчивой апперцепцией в том именно и заключается, что одна

действует в краткий промежуток времени, а другая — в более длительный, так как обусловлена многолетним опытом человека.

Прошлый опыт связан с интересом. Но интерес прошлого опыта не следует понимать как интерес к тому, что было, что старо. Интересно не то, что старо, а то, что ново. Интересно то, что увеличивает знания, расширяет горизонты, ведёт человека вперёд — к новому. Какое же это имеет отношение к прошлому опыту? Дело в том, что новое должно быть тесно связано со старым. Человек не может воспринять ничего нового, если оно не связано со старым, так или иначе не вытекает из старого, не опирается на него. Совершенно новое, ничем не связанное с прежними знаниями человека, не будет восприниматься, не будет понято. Допустим, что мы слушаем речь на совершенно незнакомом для нас языке. Только первое время мы можем ещё прислушиваться к странному звучанию неизвестных слов, сопоставляя их с известными нам словами. Но очень скоро наступает полная невозможность сохранять внимание на таком слушании, так как сопоставление исчерпывается, а понимание отсутствует. Для того, чтобы внимательно слушать, надо понимать слушаемое, а чтобы понимать, надо связывать его с прежде известным.

Отсюда вытекает очень важное дидактическое правило: последовательность изложения. Нельзя переходить к новому, пока не понято старое, не надо задерживаться на старом, если оно уже освоено. Несоблюдение этого правила и в том и в другом случае сделает рассказ неинтересным для учащихся или слушателей. Последовательность и логичность изложения — одно из сильнейших средств сохранения внимания. Учитель должен всё время это помнить, иметь в виду чрезвычайную важность последовательности изложения, систематичности и связности его.

Все указанные категории причин, вызывающих и удерживающих внимание, обычно действуют совместно, влияя друг на друга, усиливая, ослабляя и осложняя друг друга. Поэтому каждый раз надо учитывать эту возможность совместного действия причин, вызывающих и удерживающих внимание.

### **Произвольное внимание**

При названных выше трёх категориях причин, вызывающих наше внимание, деятельность возникает как бы сама по себе, причём человек может и не сознавать цели своей деятельности. В противоположность этому при произвольном внимании человек сознательно направляет себя на выполнение деятельности.

Произвольное внимание может быть только у человека. Скажем, кошка может часами сидеть у щели, поджидая мышь. Не следует думать, что кошка сознательно поставила себе цель. Кошка непосредственно привлекается мышью: или запахом мыши, или её шуршанием, или тем, что кошка уже ловила здесь мышь, и у неё создался условный рефлекс; внимание животного — произвольно.

Человек же сознательно ставит перед собой цели, он обдумывает свои решения, планирует свои действия. Поэтому произвольное внимание, возникающее как результат этих сознательно поставленных целей, качественно отличается от непроизвольного. Так как внимание при этом возникает в процессе принятого решения, то произвольное внимание есть акт воли; оно вызвано сознанием цели и поддерживается волевыми усилиями.

Произвольное внимание возникает у человека в процессе труда. Карл Маркс пишет: «Кроме напряжения тех органов, которыми выполняется труд, во все время труда необходима целесообразная воля, выражающаяся во внимании, и притом необходима тем более, чем меньше труд увлекает рабочего своим содержанием и способом исполнения, следовательно чем меньше рабочий наслаждается трудом как игрой физических и интеллектуальных сил»<sup>1</sup>. Труд, определяемый Марксом несколькими строками ниже как «целесообразная деятельность», немислим без произвольного внимания. Внимание является необходимой стороной труда.

У ребёнка произвольное внимание развивается под влиянием воспитания. Сначала окружающие ребёнка люди заставляют его делать не то, что ему сейчас хочется, а то, что нужно в данный момент. Например, сажают ребёнка за стол или заставляют идти мыть руки перед едой, хотя он хочет играть. Пока ребёнок переключает своё внимание под воздействием взрослых, здесь ещё нет произвольного внимания. Но вот ребёнок приучается сам направлять своё внимание на то, что для него необходимо. Так начинается первое овладение собой, первое проявление произвольного внимания. В дальнейшем оно развивается и укрепляется. Вхождение ребёнка в социальные условия жизни является важнейшим фактором для развития его произвольного внимания. Содействуют этому также игры, так как всякая игра предполагает выполнение каких-нибудь, пусть самых простых, но осознанных задач, сознательно поставленных целей. Особое значение для развития произвольного внимания имеют школа, учение. Труд является причиной возникновения произвольного внимания. Он есть наилучшее средство воспитания внимания, а учение для ребёнка, подростка и юноши является трудом.

При произвольном внимании можно говорить и об интересе. Но это особый интерес, не тот, о котором уже говорилось. До сих пор мы говорили об интересе непосредственном, связанном с самым процессом деятельности. Это был интерес чувства или новизны, интерес увлечения деятельностью. При произвольном же внимании мы говорим об интересе цели, интересе не самого процесса деятельности, а результата его. Понимание интереса может быть самым различным. Одно дело, когда говорят: «Мне интересно», «Это интересует меня», — и совсем другое дело, когда говорят: «Это в моих интересах». В первом случае имеет место «непосред-

---

<sup>1</sup> К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. XVII, стр. 198.

ственный интерес» — интерес, поддерживаемый по преимуществу чувством. Во втором случае это — «опосредованный интерес», интерес осознанный, связанный со стремлениями человека. Произвольное внимание поддерживается именно о п о с р е д о в а н н ы м и н т е р е с о м.

Произвольное внимание является необходимым и естественным в условиях нашей советской действительности; оно вырабатывается в процессе выполнения советскими людьми общих трудовых задач, осуществления ими наших пятилетних планов. Социалистические формы труда, социалистическое соревнование, стахановские методы работы, бригады отличного качества, борьба за экономию материалов, за отсутствие брака и т. д. — всё это обуславливает высокое качество работы и связано именно с высоким уровнем внимания советского человека.

Нельзя, однако, говорить только о двух видах внимания: произвольном и произвольном. Следует говорить также, как мне кажется, о п о с л е п р о и з в о л ь н о м внимании. Когда человек начинает выполнять в известной мере трудную работу, он заставляет себя усилиями воли удерживать на ней своё внимание. Но постепенно, вместе с втягиванием в работу, вместе с увлечением ею человек может продолжать сохранять своё внимание, а усилий для этого ему будет требоваться меньше.

Представим себе учащегося, решающего дома математическую задачу. Задача решается с трудом, и учащийся всё время отвлекается: то посмотрит вокруг себя, то взглянет в окно, то послушает, что говорят около него. Однако решать задачу надо, и учащийся заставляет себя снова и снова возвращаться к ней. Но вот процесс решения становится всё более и более п о н я т н ы м, учащийся всё более «входит» в решение задачи, она всё больше заинтересовывает его, он начинает увлекаться самым процессом решения. Теперь он уже не отвлекается. Учащийся целиком погружается в работу, и оторвать его от неё или даже отвлечь, хотя бы на минуту, становится всё труднее. Внимание как бы само собой сохраняется на высокой степени сосредоточенности и устойчивости. Однако такое внимание нельзя считать произвольным, так как при этом сохраняется цель, поставленная себе человеком. Следовательно, такое внимание качественно отличается от произвольного внимания, где нет сознательной цели. Нельзя считать произвольное внимание лишь количественно отличающимся от произвольного, лишь сопровождающимся усилием воли, да и то быстро проходящим. Этот вид внимания является высшим видом внимания, качественно отличным от произвольного.

Непроизвольное внимание: нет сознания цели, нет усилий воли; произвольное внимание: есть сознание цели, есть волевые усилия; при слеппроизвольном внимании сохраняется общая организованность личности и сознание ею цели, но ей не требуется уже тех усилий для поддержания внимания, которые необходимы при произвольном внимании.

При произвольном внимании имеет место интерес стремлений человека, интерес к результату деятельности; самый процесс деятельности может быть и неинтересным. Но замечательное свойство психической деятельности человека заключается в том, что интерес к результату переносится и на интерес к самому процессу. Когда это бывает, то внимание произвольное переходит в послепроизвольное. Только сначала работа бывает трудной, а в дальнейшем, при увлечении ею, она может целиком захватить человека; тогда трудности уменьшаются, усилия, направленные на сохранение внимания, становятся меньшими. Вспомним, как пишет об этом Маркс: воля необходима тем более, «чем меньше труд увлекает рабочего своим содержанием и способом исполнения». Следовательно, когда труд «увлекает рабочего» и «содержанием и способом исполнения», тогда рабочий «наслаждается трудом как игрой физических и интеллектуальных сил».

Вначале при переходе к новым методам работы иногда требуется много усилий для организации нового характера психической деятельности. После же того, как благодаря этим усилиям новая работа наладилась, стахановцы работают спокойно, уверенно, ритмично, без лишних движений, с полным сознанием значения результатов своей производственной деятельности.

### **Характерные стороны внимания**

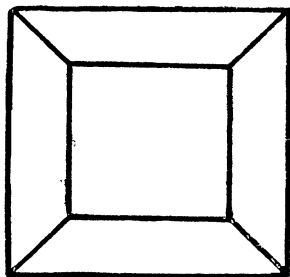
Внимание характеризуется многими чертами. Весьма важным является прежде всего вопрос об устойчивости внимания, связанной с так называемыми «колебаниями внимания».

Попробуйте в ночной тишине прислушиваться к какому-нибудь едва слышному звуку, например, отдалённому тиканью часов. Оказывается, что слышать его всё время не удаётся: оно то слышится, то исчезает. Отсюда было выведено заключение, что внимание всё время «колеблется», и эти его колебания чрезвычайно часты и кратковременны.

Однако в жизни мы постоянно являемся свидетелями напряжённого внимания, которое сохраняется в течение длительного времени. Как же это можно объяснить?

Довольно хорошо известен тот факт, что не удаётся долго видеть только одну фигуру на так называемых двойственных изображениях. Если, например, пристально смотреть в центр усечённой пирамиды, то она кажется обращённой вершиной то к нам, то в противоположную от нас сторону. Как бы ни пытался испытуемый видеть только одно изображение, это ему не удаётся: одно изображение постоянно сменяет другое. Однако если удаётся связать с данным изображением какой-нибудь рассказ, позволяющий создать постоянное течение сознания, то сохраняется одно изображение. Так, можно предложить смотреть на изображение усечённой пирамиды и воображать, что это комната, у задней стены которой стоит стол, перед столом имеется стул, на стуле сидит

учащийся, перед ним лежит раскрытая книга, которую он читает, над столом висит лампа и т. д. Если человек, смотрящий на рисунок, действительно всё это воображает, то изображение не будет меняться, а останется одним и тем же. То же самое можно проделать с равным успехом и с противоположным изображением. Следовательно, как только деятельность сознания приобретает определённое направление, так сейчас же исчезает и необходимость переходить от одного толкования изображения к другому, исчезают «колебания внимания».



Внимание будет устойчиво связано с данной деятельностью до тех пор, пока деятельность обеспечивает постоянную активную направленность сознания. Когда у человека активизированы его восприятия, память, чувства, мышление, воображение, стремления, то и внимание сохраняется. Как только это активное движение сознания прекращается, так сейчас же внимание переходит на другие объекты. Иначе сказать, как только возбуждение, связанное с выполнением данной деятельности, исчерпывается, так сейчас же вступает в силу новое возбуждение, идущее в ином направлении.

Это подтверждают и наблюдения в школе. Учитель не должен специально заботиться о внимании. Задачей его является постоянная активизация сознания учащихся, особенно их мышления. Когда учитель умеет организовать такую внутреннюю активность учащихся, тогда внимание их будет полностью обеспечено. Важнейшим условием такой активной деятельности является творческий момент в работе. Важно, чтобы учащиеся не просто внешне «усваивали» знания, а творчески подходили к ним, умели использовать их как «руководство к действию».

Второй важной чертой внимания является его объём. Под объёмом внимания в психологии понимается число отдельных объектов, которые могут быть одновременно охвачены нашим сознанием.

Когда с очень большой скоростью (не больше одной десятой секунды, чтобы испытуемый не мог двинуть глазом) показывается ряд объектов, например, согласных букв, которые по смыслу не могут быть связаны, то объём внимания невелик. Он ограничивается у старшего школьника и взрослого в среднем тремя — четырьмя объектами, самое большее — шестью. У младшего школьника объём внимания ещё меньше — в среднем два — три объекта. Но как только показываемые объекты будут связаны, как только, например, вместо согласных букв дать слово, то сейчас же число объектов резко изменяется, увеличивается. Вот почему необходимо давать раздражения не разрозненно, а в их взаимосвязи, в системе. И. П. Павлов также указывает на «системность» в работе коры



больших полушарий мозга человека. Кора представляет собой «сложнейшую динамическую систему, постоянно стремящуюся к объединению».

Третьей важной чертой внимания является его распределение. Под распределением внимания понимается умение одновременно выполнять не одну, а две или даже больше деятельности. Но одно дело, когда эти деятельности связаны или объединены, другое, — когда они ничем не связываются. Примером первого рода распределения внимания является деятельность дирижёра оркестра, который должен одновременно следить за целым рядом партий отдельных инструментов. Понятно, дирижёр не может одновременно воспринимать, скажем, тридцать партий. Но он, обладая высокой музыкальностью и хорошо зная данное произведение, воспринимает общую сложную гармонию его. Вот почему всякое нарушение гармонии, хотя бы одним из инструментов, может быть дирижёром замечено.

Совсем иное дело, когда приходится выполнять такие две или три работы, которые никак нельзя связать друг с другом. Для этого необходимо хорошо знать оба дела, необходимо, чтобы в каждом из них какие-то элементы были автоматизированы, хотя бы и не до конца. Каждый знает, что вполне возможно одновременно слушать чтение и производить какую-нибудь не очень сложную ручную работу, например, вязанье, чинку карандашей и т. д. Практика жизни полностью подтверждает не только возможность, но и правильность распределения внимания в условиях, когда обе деятельности не являются вполне новыми.

Мнение, что распределение внимания есть свойство только высоко одарённых людей, неправильное. Всякий человек при достаточном упражнении, понимании производимых им работ, автоматизации в них всего, что может быть автоматизировано, может достигнуть высокой степени распределения внимания. Самым существенным здесь является упражнение. Наблюдения за многостаночниками показали, что для распределения внимания требуется очень большая организованность личности. Эта организованность не позволяет человеку отвлекаться, заставляет его помнить о всех деталях и этапах процесса производства. Всё это имеет большое значение и для общего развития личности.

Следующей важной чертой внимания является его переключение, под которым мы понимаем сознательный переход внимания с одной деятельности на другую. Умение быстро переключать внимание чрезвычайно важно. Тем не менее, частый переход от одной работы к другой, особенно если работа требует сосредоточенного внимания, очень труден.

Нецелесообразно отрывать детей от занятий, в которые они углубились, посылать за чем-нибудь, затем снова предлагать им продолжать занятия и т. д. Каждый знает, как трудно бывает, сосредоточившись на работе, бросать её и переходить к другой деятельности. Однако иногда это является необходимым, и упражне-

ние в переключении внимания тогда, когда это нужно, является существенно важным.

С другой стороны, долгое сосредоточение внимания на одном и том же утомительно. Поэтому опытный учитель умело переключает внимание учащихся во время занятий. Как только учитель замечает, что внимание учащихся утомилось, он должен переключить их на другой вопрос или, что ещё лучше, на другую деятельность.

Если сознательный переход от одной деятельности к другой называется переключением внимания, то прямо противоположным является **о т в л е ч е н и е** внимания, когда человек невольно, как бы против собственного желания, направляет своё внимание на постороннее, не относящееся к делу. С отвлекаемостью внимания надо бороться; необходимо добиваться с помощью усилий воли и постоянного контроля и самоконтроля, чтобы эта отвлекаемость не имела места. Наиболее отвлекающими раздражениями являются неожиданные, резкие, внезапные раздражения: резкие звуки, стук шагов, громкие разговоры в коридоре, появляющиеся за окном новые и новые предметы и т. д. Следует создавать такие условия работы, чтобы резких посторонних раздражителей по возможности не было.

Вместе с тем не следует приучать себя и других работать только в исключительно благоприятных условиях: в полной тишине, при отсутствии других людей, посторонних разговоров и т. п. Понятно, если такие условия возможны, ими надо пользоваться. Но надо уметь работать, и работать достаточно сосредоточенно, не отвлекаясь, и при менее благоприятных условиях.

### **Рассеянность и борьба с ней**

Под **р а с с е я н н о с т ь ю** часто понимают два прямо противоположных явления. С одной стороны, здесь имеется в виду такое углубление в работу, при котором человек не видит и не слышит ничего из того, что его окружает. Иногда это не только допустимо, но и является условием хорошей работы. Но в обычных условиях сложной жизненной или трудовой обстановки сплошь и рядом надо следить не только за тем, что ты делаешь, но и за тем, что вокруг тебя делается. Тут-то обычно и сказывается недостаточная гибкость внимания человека, недостаточный объём его внимания, неумение человека распределять внимание, трудность переключения внимания. Вот почему говорят: «рассеянный человек», то есть не замечающий ничего окружающего.

С такой рассеянностью надо бороться, стараясь замечать все перемены в обстановке, и немедленно, если нужно, изменять свои действия в связи с этими переменами. Расширение объёма **внимания** путём упражнений в объединении ряда вещей и **процессов, упражнений** в систематизации окружающего, в умении отдать себе **отчёт** в этом окружающем и предвидеть дальнейшее; развитие лёгкой пе-

реключаемости внимания, нужной тогда, когда приходится переходить от одного предмета внимания к другому; умение распределять внимание (достигается также упражнением), замечать то, что делают другие люди, а не только то, что делаешь сам, — всё это надо воспитывать. С «рассеянностью» можно и необходимо бороться.

Но есть и другой вид рассеянности, который можно было бы назвать рассеянностью в собственном смысле слова и который заключается в том, что человек вообще не может ни на чём сосредоточиться и перебегает с одного на другое без достаточного внимания к чему-нибудь.

Такая рассеянность бывает у детей иногда и в классе. Чем она объясняется? Здесь возможны разные случаи. Для примера можно указать на два прямо противоположных типа указанной рассеянности. Бывают дети, которых трудно заинтересовать. Как ни пытается учитель или воспитатель подойти к таким детям, вызвать у них интерес, увлечь их чем-нибудь, всё оказывается безуспешным по крайней мере в течение длительного времени. Отчего это происходит? По большей части дело здесь заключается в том, что интересы ребёнка понижены, ушли вглубь, тщательно им скрываются. Чрезмерно сильный нажим на ребёнка в семье или школе, невозможность для него проявлять свою инициативу заставили его «спрятаться в себя». Требуется очень чуткая воспитательная работа, часто очень длительная и трудная, чтобы ребёнок наконец открылся и посвятил взрослому в свою детскую жизнь и свои интересы. Но как только эта работа увенчается успехом, как только удаётся подойти к ребёнку или подростку, и он начинает относиться с доверием к взрослому, значительные успехи в борьбе с его рассеянностью уже становятся очевидными. Понятно, что воспитатель, разобравшись в интересах ребёнка, должен развивать их дальше.

Очень часто в школе эта рассеянность бывает и тогда, когда учащийся что-либо пропустил, или не усвоил, или не понял. Тогда и всё дальнейшее будет ему непонятно, а потому и не будет вызывать внимания. Иногда учащийся не решается в этом сознаться. И здесь чуткий, индивидуальный подход учителя к ученику и внимание родителей к занятиям своих детей должны обеспечить учащемуся возможность пополнить имеющиеся у него пробелы в знаниях, сделать понятным то, что происходит в классе. Тогда исчезнет и рассеянность.

Противоположный случай будет, когда у ребёнка слишком много интересов, и они недостаточно упорядочены. Ребёнок за всё хватается, всё его увлекает. Но он легко бросает одно, заинтересовавшись вторым, а от второго перебегает к третьему, ни на чём не задерживая надолго своего внимания. Это также не очень лёгкий для устранения вид рассеянности, но бороться с ним гораздо легче, чем в первом случае, ибо здесь не нужно искать интересов, могущих увлечь ребёнка. Интересы налицо, но их слишком много,

и они мешают друг другу. Задача заключается в том, чтобы выдвинуть на первый план самое важное и отвести, поставить на задний план менее важное, разобравшись в действительных склонностях и способностях ребёнка. Следовательно, и здесь нужен индивидуальный и внимательный подход к ребёнку.

Борьба с рассеянностью должна вестись самая упорная и чуткая. Часто это может потребовать длительного времени, разнообразных способов, не всегда сразу достигающих цели, но при достаточном усилии всегда дающих положительные результаты.

### **Воспитание внимания**

Всё изложенное выше мы стремились построить так, чтобы связать его с воспитанием внимания. Остается только подвести итоги и сделать некоторые добавления к тому, что было сказано.

Первый вопрос, который здесь может возникнуть, относится к произвольному вниманию. Возможно ли воспитание произвольного внимания? Воздействовать на произвольное внимание непосредственно невозможно, так как оно не зависит от воли человека. Но возможно косвенное воздействие на него, считаясь с причинами, вызывающими такое внимание.

Мы отмечали три категории причин, вызывающих и поддерживающих произвольное внимание: характер внешнего раздражения, соответствие раздражения внутреннему состоянию, в особенности чувствам человека, и прошлый опыт. С учётом этих причин следует и воспитывать произвольное внимание. Здесь в первую очередь важное значение имеет развитие ощущений. Чем богаче и разнообразнее будут ощущения и восприятия человека, тем легче привлекут его внимание самые различные внешние раздражения. Таким путём создаётся подход к воспитанию наблюдательности. Важно, чтобы ребёнок всё больше учился понимать сходства и различия, отмечаемые ощущениями, чтобы он учился разбираться в окружающих вещах и находил в них общее, существенное, то, что позволяет пользоваться данной вещью и ей подобными. Для этого уже требуется целенаправленное, то есть произвольное внимание. В играх и в своей практической деятельности ребёнок стремится овладевать вещами. Поэтому важно, чтобы и игрушки могли бы помочь ему в развитии ощущений и наблюдательности, могли двигаться, разбираться, складываться и т. д.

Находя в вещах общее, типичное, ребёнок постепенно приучается находить в них и особое, отличное, свойственное только данному предмету. Он научается пользоваться, например, и большой и маленькой ложкой — в этом есть и общее и отличное. Он учится строить из одних и тех же деревянных кирпичиков и домик, и заборчик с воротами, и башенку. Он учится различать кирпичики и по цвету и по форме и правильно выбирать тот, который ему нужен.

Надо стремиться направлять внимание ребёнка и подростка на разнообразные вещи и отношения между вещами, объяснять эти

отношения, находить в них всё новое и новое. Хорошо детям рассказывать об этом, применяясь к детскому пониманию, читать им сказки и рассказы, которые способствуют развитию чувств и наблюдательности, приучать внимательно слушать, ходить с детьми гулять, объясняя и показывая всё окружающее.

Итак, первое условие воспитания произвольного внимания — это развитие наблюдательности. Второе условие — это развитие чувств. Чем богаче и глубже чувства человека, тем большим он будет интересоваться, тем легче привлечь его внимание. Чуткость воспитателя помогает ему затрагивать и развивать чувства ребёнка. Чувства легко воспитываются и перевоспитываются у детей. Для этого воспитателю надо хорошо разбираться в потребностях и интересах ребёнка. Задача заключается в том, чтобы воспитывать у ребёнка те чувства, которые нужны будущему строителю коммунизма. Для этого прежде всего необходимо создание определённых, советских отношений в семье, а также среди сверстников ребёнка. Важно также, чтобы ребёнок постепенно приучался не поддаваться каждому капризу, а стремился владеть своими чувствами. Но овладение чувствами не следует понимать только как подавление последних. Всякое перевоспитание чувства тогда будет действенным, когда на место устранимого чувства приходит, возбуждается другое желательное чувство.

Третье условие воспитания произвольного внимания — развитие опыта, развитие знаний. Чем больше у человека знаний, тем легче человек заинтересуется новым. Понятно, что знания надо давать постепенно и в связи с возрастом ребёнка. Не следует чрезмерно ускорять развитие ребёнка. Но не следует и замедлять его. Родители, которые хвастаются преждевременным развитием ребёнка, поступают неразумно. Но родители, не обращающие достаточного внимания на умственное развитие своих детей, также поступают неправильно.

Самым важным является воспитание целенаправленного произвольного внимания. Это воспитание связано с воспитанием стремлений ребёнка, подростка и юноши, с воспитанием его личности. Очень важно, согласно с указаниями и опытом А. С. Макаренко, воспитывать умение ставить себе более дальние цели в жизни, в трудовой и общественной деятельности и связывать их с более близкими целями. Это умение приобретается постепенно, и осуществляется оно в полной мере только в юношеском возрасте. Но подходить к воспитанию произвольного внимания надо с раннего детства. Объясняя ребёнку, что можно делать и чего нельзя, важно не только запрещать или поощрять, но и объяснять, сообразуясь с детскими понятиями, почему это хорошо, а это плохо. Режим жизни и игра в дошкольном возрасте, ученье и труд в школьном возрасте являются лучшими средствами воспитания произвольного внимания. В старшем возрасте большое значение имеет и работа над собой, самовоспитание и внимание.

Называя непроизвольное внимание «пассивным», замечательный русский педагог и психолог К. Д. Ушинский писал: «Всякое интересное для детей ученье, чтение, рассказ, способствует развитию пассивного внимания. Но одного пассивного внимания ещё недостаточно, и даже развитое преждевременно, чрезмерно и без содействия активного внимания... оно может превратиться в болезненное состояние души, которая делается какою-то бессильной, ленивой, требует беспрестанно раздражения интересными рассказами или интересным чтением... не может из себя ничего самостоятельно вызвать и проводит самую пассивную жизнь»<sup>1</sup>.

Называя произвольное внимание «активным», К. Д. Ушинский пишет дальше: «В активном внимании не предмет уже владеет человеком, а человек предметом... Чем более у меня власти над самим собою и над моим вниманием, тем успешнее я достигаю цели, т. е. чем больше во мне силы воли, тем больше и активного внимания. Люди рассеянные — по большей части в то же время и люди слабохарактерные, с ничтожной волею»<sup>2</sup>. Отсюда великий русский педагог заключает, что нужно пользоваться и пассивным, или непроизвольным, вниманием у ребёнка, но нужно развивать у него и активное, или произвольное, внимание. «Должно делать ученье занимательным для ребёнка, но в то же время должно требовать от детей точного исполнения и незанимательных для них задач, не наклоня слишком ни в ту, ни в другую сторону, давая пищу пассивному вниманию и упражняя активное, которое хотя слабо в ребёнке, но может и должно развиваться и крепнуть от упражнения»<sup>3</sup>.

Отсюда ясно вытекает значение правильного воспитания ребёнка в семье и школе для формирования его внимания. Отсюда также ясно вытекает значение упражнения для воспитания произвольного внимания. Для такого упражнения не требуется выдумывания каких-нибудь особых приёмов. Ученье в школе даёт для этого богатейший материал. Надо только, следуя советам К. Д. Ушинского, не преувеличивать ни пассивного, ни активного внимания, правильно объединяя первое со вторым.

Для воспитания произвольного внимания большое значение имеет также коллектив. Классный коллектив, организуя определённое отношение учащегося к занятиям, воспитывая его ответственность перед всем классом, поддерживая учащегося в его работе над собой, может оказать большую услугу школе в воспитании внимания у учащихся. Это прекрасно показал А. С. Макаренко, опыт которого должен быть полностью использован и для воспитания и для руководства коллективом учащихся в целях развития в них чувства ответственности, коммунистического отношения к труду, организованности.

<sup>1</sup> К. Д. Ушинский. Собрание сочинений, т. 6, стр. 292. Изд. АПН РСФСР. 1949.

<sup>2</sup> Там же, стр. 292—293.

<sup>3</sup> Там же, стр. 294.

Воспитание воли и умения владеть собой, как на это указывает К. Д. Ушинский, связано и с овладением своим вниманием, с воспитанием способности заниматься не только тем, что хочется делать, но и тем, что не интересно, но что нужно делать. Постепенно, при постоянном контроле школы и семьи, а также классного коллектива, создаётся и постоянный самоконтроль учащегося над собой, критичность и самокритичность, требующие уже обязательного внимания при всякой работе. В результате создаётся привычка быть внимательным. Развитие такой привычки очень важно. В конце концов эта привычка настолько укрепляется, что становится чертой характера. Тогда уже не требуется усилий для того, чтобы быть внимательным.

Таким образом, для развития произвольного внимания, не требующего, или почти не требующего специальных усилий для поддержания его, нужно не только простое увлечение работой под влиянием чувства, но и понимание значимости работы, а также тесная связь личных интересов с интересами всего нашего социального общества.

Эта связь интересов с чувством ответственности, коммунистическое отношение человека к труду вызывают высшую форму увлечения трудом, вызывают творческую инициативу человека и сознание своей тесной связи с коллективом, с жизнью всех трудящихся нашей великой Родины. А творческое увлечение и сознание значения своего труда в общем деле построения коммунизма вызывают чрезвычайную активность и исключительный подъём в выполнении производственного задания. Формирование такого отношения к труду является важнейшей задачей воспитания. Когда такое отношение к труду становится у человека частью его личности, тогда он испытывает исключительное удовлетворение от своего труда, ставшего для него жизненной потребностью.

Воспитание внимания связано с воспитанием всей личности человека, с воспитанием в ней тех качеств, которые нужны советскому человеку. Об этих качествах говорил И. В. Сталин в своём обращении к туркменским конникам, совершившим в 1935 году беспрецедентный конный пробег из Ашхабада в Москву:

«Только ясность цели, настойчивость в деле достижения цели и твердость характера, ломающая все и всякие препятствия,— могли обеспечить такую славную победу. Партия коммунистов может поздравить себя, так как именно эти качества культивирует она среди трудящихся всех национальностей нашей необъятной родины»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> «Правда» от 25 августа 1935 года.

## ПЛАН ЛЕКЦИИ

	Стр.
Что такое внимание . . . . .	3
Внимание и личность . . . . .	4
Внимание и деятельность . . . . .	7
Физиологические основы внимания . . . . .	9
Причины, вызывающие и поддерживающие внимание . . . . .	15
Произвольное внимание . . . . .	19
Характерные стороны внимания . . . . .	22
Рассеянность и борьба с ней . . . . .	25
Воспитание внимания . . . . .	27

Редактор — профессор П. А. РУДИК.

А 05673. Подп. к печ. 25/VII 1951 г. Тираж — 130 000 экз.

Объём — 2 печ. л. Заказ № 947.

Типография газеты «Правда» имени Сталина. Москва, улица «Правды», 24.



★ К ЧИТАТЕЛЯМ ★

Всесоюзное общество по распространению политических и научных знаний просит присылать отзывы об этой брошюре по адресу: Москва, Китайский проезд, 3, Редакционно-издательскому отделу Общества.



### **Опечатка**

На стр. 15 (15—16-я строки снизу) напечатано: интенсивность; следует читать: экстенсивность (пространственная величина).

**Н. Ф. Добрынин**

**АВТОМАШИНЫ,  
МОТОЦИКЛЫ,  
МОТОРНЫЕ ЛОДКИ,  
ПРИНАДЛЕЖАЩИЕ  
ГРАЖДАНАМ,  
  
МОГУТ БЫТЬ ЗАСТРАХОВАНЫ  
В ГОССТРАХЕ**

●

По страхованию средств транспорта **ГОССТРАХ** возмещает **убытки от АВАРИИ и СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

---

Для заключения договора страхования и за справками обращайтесь в инспекцию или к агенту Госстраха.