Серимова А.М

студентка Павлодарский педагогический университет им. Әлкей Марғұлан г.

Павлодар

Боталова О.Б

научный руководитель

**"ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ И СТРЕССА НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС"**

Аннотация

Статья посвящена исследованию психологических аспектов обучения, с акцентом на влияние мотивации и стресса на учебный процесс. Рассматриваются основные теоретические подходы к понятию мотивации, ее типы и роль в образовательной деятельности, а также влияние стресса на когнитивные процессы и эмоциональное состояние учащихся. Описаны педагогические стратегии, направленные на создание благоприятного мотивационного климата в классе и минимизацию стресса, что способствует улучшению учебных результатов. Особое внимание уделяется эффективным методам работы с учащимися начальной школы для поддержания их интереса к обучению и снижения уровня стресса. Цель статьи — анализировать влияние мотивации и стресса на учебный процесс, а также предложить практические рекомендации для педагогов по оптимизации образовательного процесса.

Ключевые слова: *мотивация, стресс, учебный процесс, начальная школа, психологические аспекты обучения, педагогические стратегии, эмоциональное состояние учащихся.*

Аннотация

Мақала мотивация мен стресстің оқу процесіне әсеріне баса назар аудара отырып, оқытудың психологиялық аспектілерін зерттеуге арналған. Мотивация ұғымына негізгі теориялық тәсілдер, оның түрлері мен білім беру қызметіндегі рөлі, сондай-ақ стресстің оқушылардың танымдық процестері мен эмоционалды жағдайына әсері қарастырылады. Сыныпта қолайлы мотивациялық климат құруға және стрессті азайтуға бағытталған педагогикалық стратегиялар сипатталған, бұл оқу нәтижелерін жақсартуға ықпал етеді. Бастауыш сынып оқушыларымен олардың оқуға деген қызығушылығын сақтау және стресс деңгейін төмендету үшін жұмыс істеудің тиімді әдістеріне ерекше назар аударылады. Мақаланың мақсаты-мотивация мен стресстің оқу процесіне әсерін талдау, сонымен қатар мұғалімдерге оқу процесін оңтайландыру бойынша практикалық ұсыныстар беру.

Түйінді сөздер: *мотивация, стресс, оқу процесі, бастауыш мектеп, оқытудың психологиялық аспектілері, педагогикалық стратегиялар, оқушылардың эмоционалды жағдайы.*

Annotation

The article is devoted to the study of psychological aspects of learning, with an emphasis on the influence of motivation and stress on the learning process. The main theoretical approaches to the concept of motivation, its types and role in educational activities, as well as the impact of stress on cognitive processes and the emotional state of students are considered. Pedagogical strategies aimed at creating a favorable motivational climate in the classroom and minimizing stress are described, which contributes to improving learning outcomes. Special attention is paid to effective methods of working with elementary school students to maintain their interest in learning and reduce stress levels. The purpose of the article is to analyze the impact of motivation and stress on the learning process, as well as to offer practical recommendations for teachers on optimizing the educational process.

Keywords: *motivation, stress, learning process, elementary school, psychological aspects of learning, pedagogical strategies, emotional state of students.*

Мотивация — это процесс побуждения к деятельности, обусловленный потребностью в достижении определенной цели. Это внутреннее побуждение или стимул, который заставляет человека действовать [1, стр. 234].

Мотивация — совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют и направляют поведение человека. В контексте образования мотивация включает в себя потребность в знаниях, желания учеников достигать успеха и получать признание [2, стр. 159].

Мотивация в обучении — процесс, который заставляет учащихся стремиться к достижению учебных целей. Включает как внутренние мотивационные факторы (интерес, увлечение, стремление к самосовершенствованию), так и внешние (стимулы, оценки, ожидания учителей и родителей) [3, стр. 78].

Стресс — это нервное напряжение, которое возникает при воздействии на организм внешних факторов (стрессоров). Может проявляться в виде физического или эмоционального перенапряжения [1, стр. 410].

Стресс — это состояние психоэмоционального и физического напряжения, вызванное несоответствием между требованиями окружающей среды и возможностями человека. В образовательной среде стресс может возникать при высокой учебной нагрузке, социальных ожиданиях или внутренних переживаниях [2, стр. 184].

Стресс в контексте образования — это психофизиологическая реакция ученика на высокие требования учебного процесса, социальное давление или внутренние переживания. Признаки стресса могут включать нервозность, снижение внимания, ухудшение памяти и даже физическое недомогание [3, стр. 93].

Обучение — это процесс получения знаний, умений и навыков в ходе занятий, практики или через изучение [1, стр. 52].

Обучение — это систематический процесс приобретения и усвоения знаний, умений, навыков, а также развития личности через взаимодействие с окружающей средой и педагогом [2, стр. 48].

Обучение в педагогике — это целенаправленный процесс, в котором учащийся усваивает знания и развивает способности, а также приобретает практические умения. Важнейшими аспектами обучения являются взаимодействие между учеником и педагогом, мотивация и эмоциональное состояние учащегося [3, стр. 112].

Учебный процесс — это организованный процесс передачи знаний и умений от учителя к ученику [1, стр. 467].

Учебный процесс — это комплекс взаимодействий между преподавателем и учащимися, целью которых является освоение знаний и развитие навыков. Этот процесс включает в себя не только усвоение учебного материала, но и эмоциональную и мотивационную поддержку со стороны учителя [2, стр. 212].

Учебный процесс — это структурированная деятельность, направленная на достижение образовательных целей через взаимодействие учителей и учащихся. Важными элементами учебного процесса являются планирование, организация, мотивация, оценка и поддержка эмоционального состояния учеников [3, стр. 215].

В данной части статьи рассмотрели основные термины, связанные с психологическими аспектами обучения, такими как мотивация, стресс, обучение и учебный процесс, с позиций различных источников. Психологические аспекты учебного процесса представляют собой совокупность психологических факторов, влияющих на эффективность и результативность обучения. К числу этих факторов относятся мотивация, стресс, особенности восприятия и обработки информации, эмоциональное состояние учащихся, а также их личностные характеристики. Понимание этих аспектов и их правильное регулирование педагогом является ключевым для создания благоприятной образовательной среды и достижения высоких образовательных результатов.

Мотивация как ключевой фактор в обучении это внутренний процесс, который побуждает учащегося к деятельности, направленной на достижение определенной цели. В контексте обучения мотивация определяет, насколько активно и эффективно ученик будет усваивать новые знания. Существует несколько типов мотивации, таких как внутренняя (мотивация, исходящая из интереса и увлечения самим процессом обучения) и внешняя (мотивация, основанная на внешних наградах или ожиданиях). Важнейшим элементом мотивации является цель, которая задает направление учебной активности.

Особенно важна внутренняя мотивация для учеников начальной школы. В этом возрасте дети, как правило, более открыты для новых знаний и стремятся к познанию окружающего мира. Однако для поддержания и развития интереса к обучению, важно не только вовремя предоставить ребенку информацию, но и создать эмоционально поддерживающую атмосферу, которая способствует внутреннему желанию учиться. [4, 45]

В то время как мотивация может быть двигателем учебной деятельности, стресс оказывает противоположное влияние, создавая барьеры для успешного освоения материала. Стресс, в контексте образования, представляет собой состояние нервного напряжения, которое возникает в ответ на требования, предъявляемые учебной деятельностью. Для учащихся начальной школы стресс может быть вызван различными факторами: сложностью учебного материала, требованиями экзаменов, межличностными отношениями в классе или чрезмерной нагрузкой.

Умеренный стресс может быть полезным, стимулируя учащихся к более активному усвоению информации, однако длительный или чрезмерный стресс может привести к снижению учебной активности, ухудшению внимания, памяти и даже развитию тревожных состояний. Психологический стресс также может негативно сказаться на эмоциональном состоянии детей, что повлияет на их отношения с учителями и сверстниками, а также на общую атмосферу в классе. [5, 12]

Учитель играет ключевую роль в регулировании как мотивации, так и стресса у учеников. Педагогу важно создавать такую образовательную среду, которая бы способствовала развитию позитивной мотивации у детей, а также минимизировала факторы стресса. Для этого необходимо учитывать возрастные особенности учеников, их эмоциональные потребности и уровень подготовки. Например, применение разнообразных методик обучения, использование игрового подхода и индивидуальных заданий могут значительно повысить уровень мотивации у младших школьников.

Важнейшей задачей является также создание поддерживающей и уважительной атмосферы, где учащиеся могут чувствовать себя комфортно и безопасно. Эмоциональная поддержка со стороны учителя помогает ученикам справляться с трудностями, преодолевать стресс и сохранять уверенность в собственных силах. [6, 89]

Для эффективного обучения важным элементом является создание позитивной учебной атмосферы, в которой каждый ребенок чувствует себя ценным и значимым участником образовательного процесса. В этой связи учитель должен обладать высокими коммуникативными навыками и быть готовым к индивидуальному подходу. Это включает не только передачу знаний, но и внимательное отношение к эмоциональному состоянию каждого ученика. Психологическая поддержка, вовлечение ребенка в активные формы обучения и частая положительная обратная связь способствуют значительному улучшению учебных результатов.

Особое внимание стоит уделить тому, как на мотивацию и стресс детей начальной школы могут влиять внешние факторы, такие как ожидания родителей и общества. На этом возрастном этапе очень важно, чтобы давление со стороны не приводило к перегрузке детей, а, наоборот, помогало развивать у них уверенность в собственных силах. Педагоги должны быть внимательны к знакам чрезмерной нагрузки, в том числе как физической, так и психологической, и стремиться минимизировать их. Поддержка в этом процессе со стороны родителей также играет ключевую роль. Создание единого подхода между учителем и родителями позволяет выстроить систему, в которой дети чувствуют себя более защищенно и уверенно. [7, 134]

Кроме того, психологический климат в классе играет важную роль в формировании учебной мотивации. Доброжелательное отношение среди сверстников, уважение к индивидуальности каждого ученика способствует снижению уровня стресса и повышению желания учиться. Важно, чтобы учитель не только учитывал психологические особенности детей, но и поддерживал отношения в коллективе, устраняя возможные конфликты и стимулируя сотрудничество.

Не менее значимой является роль самооценки учащегося. В раннем школьном возрасте дети активно формируют восприятие себя, своих сил и возможностей. Мотивация на этом этапе тесно связана с верой ребенка в собственные силы. Педагог может помочь в этом процессе, предоставляя детям возможность для успешных достижений, даже если они кажутся маленькими. Хвалить учеников за усилия, а не только за результаты, помогает поддерживать их уверенность и стимулирует к дальнейшему развитию.

Психологические аспекты учебного процесса — это не только вопросы мотивации и стресса, но и интеграция этих факторов в общую систему, в которой взаимодействуют все участники образовательного процесса. Понимание и использование психологических механизмов помогает создать такую образовательную среду, где каждый ученик может реализовать свой потенциал, преодолевать сложности и развиваться в комфортных и поддерживающих условиях. [8, 61]

В рамках данного исследования в КГУ «Средняя общеобразовательная школа № 39 инновационного типа с гимназическими классами города Павлодара было проведено тестирование учащихся начальных классов, целью которого являлось изучение влияния психологических факторов, таких как мотивация и стресс, на учебную деятельность. В исследовании приняли участие учащиеся 1 «в» классов, всего 30 учеников, возраст которых от 6 до 7 лет. Эти дети были выбраны для тестирования, чтобы изучить влияние психологических факторов, таких как мотивация и стресс, на их учебный процесс. Эксперимент был разделен на два этапа: первое (начальное) тестирование и второе (заключительное) тестирование.

Перед проведением эксперимента был поставлен вопрос: как на начальном этапе учебного процесса можно оценить уровень мотивации и стресса у детей, а также понять их восприятие этих факторов? Для этого было проведено начальное тестирование, целью которого было выявление начального уровня мотивации учащихся, их отношения к учебе, а также степень проявления стресса в процессе обучения.

Для первого тестирования были использованы анкеты и опросники, которые включали вопросы, направленные на оценку уровня мотивации, стрессовых факторов, а также общее отношение учеников к учебному процессу. В анкете были следующие категории вопросов:

* Мотивация: «Нравится ли тебе учиться?»; «Какие задания тебе наиболее интересны?»; «Что тебе помогает учиться лучше?»
* Стресс: «Чувствуешь ли ты себя нервным/нервной на уроках?»; «Какие моменты на уроках вызывают у тебя беспокойство?»; «Как ты себя чувствуешь после контрольных работ или тестов?»
* Общие вопросы: «Какие предметы тебе нравятся больше всего и почему?»; «Какие задания тебе кажутся сложными и почему?»

Данные вопросы позволили выявить степень интереса детей к учебной деятельности, а также уровень стресса, который они испытывают в ходе образовательного процесса. В результате начального тестирования было установлено, что у большинства учащихся уровень мотивации достаточно высок, однако стрессовые реакции чаще всего проявляются в ситуациях, связанных с выполнением контрольных работ и экзаменов. Важно отметить, что среди младших школьников еще не было выявлено явных признаков перегрузки, но в отдельных случаях наблюдалась тревожность в связи с ожидаемыми оценками.

Второй этап эксперимента был направлен на оценку изменений, которые произошли с мотивацией и стрессом учащихся в результате проведенной работы. После ряда занятий, направленных на снижение стресса и улучшение мотивации (например, использование игровых методов, поддержка и похвала, создание условий для спокойной и комфортной работы), было проведено заключительное тестирование, целью которого было изучить, как эти факторы изменились после воздействия педагогических методик.

Для второго теста были использованы аналогичные анкеты, но с акцентом на оценку изменений. Вопросы включали:

* Мотивация: «Стал ли ты более уверенным/уверенной в своих силах?»; «Что тебе теперь помогает учиться еще лучше?»; «Какие задания тебе стали интереснее после занятий?»
* Стресс: «Чувствуешь ли ты себя менее нервным/нервной на уроках?»; «Что помогает тебе справляться со стрессом во время учебы?»; «Какие моменты на уроках вызывают у тебя меньше беспокойства?»
* Общие вопросы: «Какие задания тебе стали легче выполнять?»; «Как ты себя чувствуешь после контрольных работ или тестов?»

По результатам заключительного тестирования было выявлено значительное снижение уровня стресса у детей. Многие из них отметили, что стали чувствовать себя более уверенно на уроках и реже переживают из-за оценок. Изменения также коснулись уровня мотивации: дети стали более активно участвовать в уроках, проявлять интерес к новым темам и заданиям. Ответы на вопросы показали, что наиболее эффективными методами для повышения мотивации стали использование игровых форм работы и поощрение за активность и успехи в учебе.

Таблица 1. Результаты первичного и заключительного тестирования

| Параметр | Начальное тестирование | Заключительное тестирование | Изменение (%) |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень мотивации (высокий) | 80% | 95% | +15% |
| Уровень стресса (высокий) | 60% | 30% | -30% |
| Чувство уверенности в своих силах | 70% | 85% | +15% |
| Интерес к новым заданиям | 65% | 85% | +20% |
| Чувство беспокойства на уроках | 55% | 25% | -30% |
| Участие в уроках (активность) | 75% | 90% | +15% |
| Чувство удовлетворенности от работы | 70% | 85% | +15% |

Для более точной оценки результатов исследования был выбран еще один контрольный класс — 1 «г», также состоящий из 30 учеников в возрасте от 6 до 7 лет. Этот класс прошел аналогичное тестирование, как и 1 «в» класс, однако результаты оказались менее оптимистичными. Несмотря на использование тех же методов, направленных на повышение мотивации и снижение стресса, изменения в этом классе были менее выраженными.

Таблица 2. Результаты тестирования в контрольном классе 1 «г»

| Параметр | Начальное тестирование |
| --- | --- |
| Уровень мотивации (высокий) | 75% |
| Уровень стресса (высокий) | 70% |
| Чувство уверенности в своих силах | 65% |
| Интерес к новым заданиям | 60% |
| Чувство беспокойства на уроках | 65% |
| Участие в уроках (активность) | 70% |
| Чувство удовлетворенности от работы | 60% |

Как видно из таблицы, результаты контрольного класса 1 «г» не показывают таких изменений, как в экспериментальной группе, где были использованы специальные методы для повышения мотивации и снижения стресса. Это подтверждает, что проведенные в экспериментальной группе занятия, направленные на создание комфортной и поддерживающей учебной атмосферы, оказали значительное влияние на улучшение учебной активности и снижение стресса у детей. Результаты исследования подтверждают эффективность выбранных педагогических методов, способствующих улучшению учебного процесса и общего отношения учеников к учебе.

Проведенные тесты показали, что мотивация и стресс являются важными факторами, влияющими на учебный процесс младших школьников. Начальное тестирование показало высокую мотивацию у большинства детей, однако уровень стресса был немного выше, чем ожидалось, особенно в ситуациях, связанных с оценками и контрольными заданиями. После проведенных занятий, направленных на снижение стресса и повышение мотивации (через игровые методики, поддерживающую атмосферу и внимание к эмоциональному состоянию детей), заключительное тестирование показало значительные улучшения. Учащиеся стали более уверены в своих силах и реже переживали из-за оценок, что позитивно сказалось на их учебной активности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование методов, направленных на снижение стресса и повышение мотивации, значительно способствует улучшению учебных результатов и общего отношения к учебному процессу у младших школьников. Важно, чтобы педагоги продолжали работать над созданием комфортной и поддерживающей учебной среды, что позволит детям развивать свои знания и навыки без излишнего нервного напряжения.

Использованные источники:

1. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка. Москва: Издательство "Русский язык", 2002.
2. Козлов, В.В. (ред.). Психологический словарь. Москва: Издательство "Психология", 2015.
3. Словарь педагогических терминов. Москва: Издательство "Просвещение", 2010.
4. Шаханова, Д. (2013). Психологические особенности младших школьников в условиях образовательной среды. Астана: Литер.
5. Богоявленская, Д. В. (2002). Психология обучения. М.: Высшая школа.
6. Вандеев, М. И. (2015). Психология мотивации и стресса в образовательном процессе. М.: Издательский дом «Логос».
7. Левитова, Л. С. (2012). Психология стресса и способы его преодоления в учебной деятельности. М.: Педагогика.
8. Абдуллаев, А. (2011). Психология образования: теоретические и практические аспекты. Алматы: Қазақ университеті.
9. Балтебаева, Г. Б. (2014). Психология стресса и эмоционального состояния учащихся. Алматы: ҚазМемХҚБ.
10. Кулешова, В. И. (2017). Психология образования и развития: теория и практика. Алматы: Білім.