**Мотивация учения.**

 **1.1. Классификация учебных мотивов.**

 Деятельность для ребёнка приобретает разный смысл в зависимости от того, какой мотив деятельности. При решении задачи перед ребёнком стоит цель: найти решение. Мотивы же нахождения решения могут быть разными. Он может состоять в одном случае, чтобы научиться способам решения задач, в другом случае, чтобы не огорчать родителей плохой отметкой или порадовать учителя. Цель объективно во всех этих случаях остается той же: решить задачу, но вот с изменением мотива и меняется смысл деятельности.

 На характер учебной деятельности оказывают влияния мотивы, а так же как относится ребенок к учению. Ребенок, который учится, чтобы лишь бы не получать плохой отметки, учится в постоянном напряжении, его учение лишено и удовлетворения, и радости. Направленность ученика на разные стороны учебной деятельности составляет мотив учения. Определённая система мотивов является побудителем учебной деятельности, которая включает в себя:

-познавательные потребности;

-интересы;

-цели;

-стремления;

-идеалы;

-мотивационные установки, которые ей придают направленный и активный характер, образуют её содержательно-смысловые особенности и входят в структуру.

 Данная система составляет учебную мотивацию, она характеризуется *динамичностью* и *устойчивостью*. Устойчивость учебной мотивации определяют доминирующие внутренние мотивы. Обуславливают постоянную динамику вступающих в новые отношения друг с другом побуждений социальные мотивы.

 По мнению А.К. Марковой, качествами мотивов могут быть *содержательными* и *динамическими*. Содержательные качества связаны с характером учебной деятельности. В содержательной характеристике обычно описывают личностный смысл учения для ученика, наличие действенности мотива, т.е. реального влияния на ход учения, место мотива в общей структуре мотивации, самостоятельность его возникновения и проявления, уровня осознания мотива и степени распространения на разные типы деятельности. Динамические связаны с особенностями ребёнка – психофизиологическими. Динамическую характеристику мотивов составляют такие признаки как устойчивость, эмоциональная окраска (положительная или отрицательная мотивация), сила, выраженность и быстрота возникновения мотивов.

 *Источниками учебной мотивации* являются три вида активности:

-внутренние;

-внешнее;

-личные.

 Познавательные и социальные потребности относятся к внутренним источникам учебной мотивации – это такие как стремление к социально одобряемым достижениям и действиям. Условиями жизнедеятельности обучаемого определяются внешние источники учебной мотивации – требования, ожидания и возможности. С необходимостью соблюдения социальных норм поведения, деятельности и общения связаны требования. Отношение общества к учению как к норме поведения характеризуют ожидания, которые принимаются человеком и позволяет преодолевать трудности, которые связаны с осуществлением учебной деятельности. Объективные условия, которые необходимы для развёртывания учебной деятельности - наличие школы, учебников, библиотеки – это возможности.

 Особое место занимают личные источники - потребности, интересы, стереотипы, установки и т.д.. Они обуславливают стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, самореализацию в учебной деятельности. На характер учебной деятельности и её результат оказывает влияние взаимодействия внутренних, внешних и личных источников учебной мотивации.

 Выделяют следующие группы мотивов исходя из вышеперечисленных источников активности: *социальные, познавательные, личностные*. Когда активность ребёнка направлена на работу с. самим изучаемым объектом, то в этих случаях можно говорить о разных видах познавательных мотивов. Когда активность ребёнка определяется направленностью работы с изучаемым объектом, то можно говорить о различных видах познавательных мотивов. Когда в ходе учения активность ученика направлена на взаимодействия с другими людьми, то говорят о различных социальных мотивах. Таким образом, одних учеников мотивируют отношения с другими учениками в ходе учения, а других сам процесс познания в ходе учения.

 Существует две группы мотивов. Первую группу составляют мотивы, которые связаны с содержанием учебной деятельности и с процессом ее выполнения. Вторая группа связана с разнообразными социальными взаимодействиями ученика с другими людьми.

 На несколько подгрупп может быть разбита первая большая группа мотивов:

1) *широкие познавательные мотивы*, ориентируют школьников на овладение новыми знаниями. Они также различаются по уровням, которые определяются глубиной интереса к знаниям: интерес к новым занимательным фактам, явлениям, или интерес к существенным свойствам явлений, или интерес к закономерностям в учебном материале и т. д.;

2) *учебно-познавательные мотивы*, ориентируют школьников на усвоение способов добывания знаний: интересы к методам научного познания, к приемам самостоятельного приобретения знаний, к способам саморегуляцию учебной работы, рациональной организации своего учебного труда;

3) *мотивы самообразования*, направляют школьников на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний.

 Наличие «мотива достижения» могут обеспечивать эти уровни познавательных мотивов. Он определяется в стремлении ученика к успеху в ходе соревнования с самим собой, в желании добиться высоких результатов по сравнению со своими предыдущими результатами.

 Познавательные мотивы обеспечивают преодоление трудностей школьников в учебной работе, вызывают познавательную активность и инициативу, желания быть «на уровне века», запросов времени и т. д.

 Социальные мотивы - вторая большая группа мотивов, которая также распадается на несколько подгрупп:

1) *широкие социальные мотивы*. Они состоят в стремлении получать знания, чтобы быть полезным Родине, обществу, желании выполнить свой долг, в понимании необходимости учиться и в чувстве ответственности. Большое значение имеет здесь значение мотивов осознания социальной необходимости.

 Желание хорошо подготовиться к избранной профессии может быть отнесено к широким социальным мотивам.

 2) *узкие социальные*. Они состоят в стремлении занять определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет.

 Связаны эти мотивы с широкой потребностью человека в общении, в стремлении получить удовлетворение от процесса общения, от налаживания отношений с другими людьми, от эмоционально окрашенных взаимодействий с ними.

 «Мотивацию благополучия» считают одной из разновидностей таких мотивов. Она проявляется в стремлении получать только одобрение со стороны родителей, учителей и товарищей в ходе учения.

 Социальные мотивы отвечают потребностям ребёнка в общении с другими людьми, в их одобрении, в занятии определённого места в системе общественных отношений. К социальным мотивам относятся понимание личностно-развивающего значения учения, осознание социальной значимости учения, потребность в развитии миропонимания и мировоззрения. «В системе мотивов, - пишет Л. И. Божович, - побуждающих учебную деятельность младших школьников, социальные мотивы занимают настолько большое место, что способны определить положительное отношение детей к деятельности, даже лишенной для них непосредственного познавательного интереса»[5]. Интерес к получению знаний, стремление к развитию познавательных способностей, любознательность, получение удовольствия от интеллектуальной деятельности, действие вместе с другими и для других – это группа познавательных мотивов.

 А.К. Маркова полагает, что если у школьника преобладает направленность в ходе учения на содержание учебного предмета, то это говорит о наличии познавательных мотивов. А если в ходе учения у ученика выражена направленность на другого человека, то говорят о социальных мотивах.

 К группе личностных мотивов относят: честолюбие и чувство самоуважения, стремление пользоваться авторитетом среди сверстников, стремление к транслированию личностных свойств.

 Две основные группы мотивов представляет М.В. Матюхина: мотивы, которые заложены в самой учебной деятельности (первая группа), и мотивы, которые связаны с тем, что лежит вне самой учебной деятельности (вторая группа). К первой группе относятся мотивы, связанные с содержанием учения – побуждает ученика учиться стремление узнать новые факты, овладеть способами действий, знаниями. Такую мотивацию условно называют *мотивацией содержанием*. Мотивы, которые связаны с самим процессом учения – стремление учиться ученика побуждает проявлять интеллектуальную активность, преодолевать препятствия в процессе решения задач, иными слова ребенка увлекает не только получаемые результаты, а сам процесс решения. Такую мотивацию условно называют *мотивацией процессом*. Вторую группу мотивов, которая связана с косвенным продуктом учения, его результатом, с тем, что лежит вне самой учебной деятельности, представляют широкие социальные мотивы, узколичные мотивы и отрицательные мотивы. В широких социальных мотивах выделяют мотивы ответственности и долга перед обществом, классом и т.п., а так же мотивы самоопределения (желание подготовиться к предстоящей жизни, понимание значимости знаний для будущего) и самосовершенствования (в результате учения получить развитие). В узколичных мотивах различают *мотивацию благополучия* и *престижную мотивацию*. Мотивация благополучия определяется стремлением получить хорошие отметки и заслужить одобрение. Престижная мотивация выражается в желании быть первым учеником, среди товарищей занять достойное место. Отрицательные мотивы выделяют стремление избежать неприятностей со стороны учителей, родителей, одноклассников – это мотивация избегания неприятностей.

 Разные уровни, по мнению А.К. Марковой, могут иметь познавательные и социальные мотивы. Представляют уровни познавательных мотивов:

- широкие познавательные мотивы: интерес к новым занимательным фактам, явлениям; интерес к существенным свойствам явлений, к первым дедуктивным выводам; интерес к закономерностям в учебном материале, к теоретическим принципам, к ключевым идеям и т.д..

- учебно-познавательные мотивы: самостоятельное обращение школьника к поиску способов работы, решения, к их сопоставлению; возврат к анализу способа решения задачи после получения правильного результата; характер вопросов к учителю и вопросы, относящиеся к поиску способов и теоретическому содержанию курса; интерес при переходе к новому действию, к введению нового понятия; интерес к анализу собственных ошибок; самоконтроль в ходе работы как условие внимания и сосредоточенности.

- мотивы самообразования: обращение к учителю и другим взрослым с вопросами о способах рациональной организации учебного труда и приемах самообразования; участие в обсуждении этих способов; все реальные действия школьников по осуществлению самообразования (чтение дополнительной литературы, посещение кружков, составление плана самообразования и т. д.).

 Уровни социальных мотивов представляют:

- широкие социальные мотивы: поступки, свидетельствующие о понимании школьником общей значимости учения, о готовности поступиться личными интересами ради общественных.

- узкие социальные мотивы, так называемые позиционные: стремление к взаимодействию и контактам со сверстниками, обращение к товарищу в ходе учения; намерение выяснить отношение товарища к своей работе; инициатива и бескорыстие при помощи товарищу; количество и характер попыток передать товарищу новые знания и способы работы; отклик на просьбу товарища о помощи; принятие и внесение предложений об участии в коллективной работе; реальное включение в нее, готовность принять участие во взаимоконтроле.

- мотивы социального сотрудничества: стремление осознать способы коллективной работы и усовершенствовать их, интерес к обсуждению разных способов фронтальной и групповой работы в классе; стремление к поиску наиболее оптимальных их вариантов, интерес к переключению с индивидуальной работы на коллективную и обратно.

 **1.2. Характеристика и функции учебной мотивации.**

 *Силой* и *устойчивостью* учебных мотивов характеризуется учебная мотивация. Показателем непреодолимого стремления к познанию учащегося является сила учебного мотива. Она оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива – по его интенсивности.

Физиологическими и психологическими факторами обусловлена сила мотива. К физиологическим факторам следует отнести силу мотивационного возбуждения, а к психологическим – знание результатов учебно-познавательной деятельности, понимание её смысла и определённая свобода творчества. Помимо этого, сила мотива ещё определяется эмоциями, в детском возрасте это проявляется особенно ярко. По наличию учебного мотива во всех видах учебно-познавательной деятельности учащегося, по его сохранению во времени, по сохранению его влияния на поведение в сложных условиях деятельности оценивается устойчивость.

 Выделяют три функции учебных мотивов: *побуждающая, направляющая, регулирующая.* Функция, которая характеризует энергетику мотива, т.е. мотив вызывает и обуславливает активность учащегося, его поведение и деятельность, называют побуждающей. Функцию, которая отражает направленность энергии мотива на определённый объект, т.е. выбор и осуществление определённой линии поведения, так как личность учащегося всегда стремится к достижению конкретных познавательных целей, называют направляющей. Функция, смысл которой в том, что мотив предопределяет характер поведения и деятельности, от которой зависит реализация в поведении и деятельности учащегося общественно значимых или узколичных потребностей, называется регулирующей. С иерархией мотивов связана всегда реализация этой функции. Заключается регуляция в том, какие мотивы более значимы и поэтому определяют поведение личности.

 А.Н. Леонтьев рассматривал мотив как объект, отвечающий той или иной потребности, и считал, что они выполняют двоякую функцию: 1- побуждают и направляют деятельность. Это мотивы-стимулы; 2 – придают деятельности субъективный характер, «личностный смысл». Это смыслообразующие мотивы [7; 72]. «Смыслообразующие мотивы придают деятельности личностный смысл, другие, сопутствующие с ними мотивы выполняют роль побудительных факторов (положительных или отрицательных) – порой остро эмоциональных, аффективных, лишенных смыслообразующей функции. Это мотивы-стимулы» [9; 202]. Различие обоих видов мотивов в то же время относительно. Данный мотив может выполнять смыслообразующую функцию в одной иерархической системе, а в другой – функцию дополнительной стимуляции. Слияние обеих функций мотива – побуждающей и смыслообразующей – придает деятельности человека характер сознательно регулируемой деятельности. Если ослабляется смыслообразующая функция мотива, то мотив может стать только понимаемым. И наоборот, если мотив только понимаемый, то можно предполагать, что смыслообразующая функция его ослаблена. Такой подход помогает понять роль и место мотивации не только в структуре деятельности, но и в структуре личности.

 **1.3. Мотивация учебной деятельности и поведения младших школьников.**

 Для осуществления деятельности необходима сформированность мотивационной сферы: система разнообразных мотивов, потребностей, целей, интересов. Для анализа мотивационной сферы учения важным элементом является отношение самого школьника к нему. Три типа отношения к учению выделила А.К. Маркова – отрицательное, нейтральное и положительное.

 Она пишет: «Очень важно для управления учебной деятельностью школьника: а) положительное, неявное, активное... означающее готовность школьника включиться в учение… б) ...положительное, активное, познавательное, в) ...положительное, активное, личностно-пристрастное, означающее включенность школьника как субъекта общения, как личности и члена общества" [15].

 Мотив посещения школы первоклассниками не равнозначен мотиву обучения, потому что потребностями, которые приводят ребёнка в школу, выступают помимо познавательной, также престижная – повышение социального положения, стремление быть взрослым – желание называться школьником. Ребёнок часто приходит в школу с мотивом «стать школьником», получить новый, более взрослый статус. Отсюда следует, что целями удовлетворения потребностей могут быть как учеба, так и хождение в школу для выполнения роли ученика. При выполнении роли ученика школьник выполняет правила поведения в школе и все нормы добровольно. На первых порах мотивирующая сила этой тенденции может очень сильна. По мнению Л.И. Божович следует отличать мотив посещения школы от мотива обучения.

 Прежде чем говорить о методах изучения мотивации приведём признаки наличия интереса к учению в разных областях поведения ученика. Положительное отношение к школьному обучению проявляется в поведении ребёнка на уроке – это первая группа показателей. К этой группе можно отнести такие внутренние признаки как активное включение в учебную деятельность, восприятие познавательного материала с интересом, сосредоточенность на этом материале, стремление участвовать в ходе изложения материала. К внешним признакам относят проявление радости на лицах, оживление ребят, устремлённость вперёд, чтобы лучше слышать и видеть, блеск в глазах. Проявление вне урока особенностей поведения и деятельности учащихся, которые характеризуют интерес к познавательной сфере – это вторая группа. Особенность поведения выражается в том, что ребята не уходят домой после урока, а остаются, задавая вопросы, высказывают своё мнение по интересующей теме, берут дополнительные задания. Особенности образа жизни, которые возникают под влиянием той деятельности, к которой ребёнок проявляет интерес – это третья группа особенностей. Исходя из этого, можно определить, что мотивация как личностная характеристика пронизывает всё поведение ребёнка. В ходе учебно-воспитательного процесса разные побуждения, входящие в мотивационную сферу, по-разному проявляют себя в ходе учения.

 Познавательные мотивы проявляют себя следующим образом:

1. Широкие познавательные мотивы: действительное выполнение учебных заданий с успехом; готовность и положительное отношение к повышению уровня трудности задания; готовность к дополнительным заданиям и обращение к учителю за дополнительными сведениями; положительная реакция на необязательные задания и обращение к ним во внеурочное время.

2. Учебно-познавательные мотивы: самостоятельный поиск способов работы, решения и их сопоставление; при получении правильного результата возврат к анализу способа решения задачи; характеров вопросов, относящихся к поиску способов; интерес к новым действиям, к введению нового понятия, а также к анализу собственных ошибок.

3. Мотивы самообразования: чтение дополнительной литературы, посещение кружков – т.е. все реальные действия по самообразованию, о также обращение к учителю и взрослым с вопросами по приемам самообразования и способам рациональной организации учебного труда.

 Проявляют себя по-иному социальные мотивы.

1. Социальные широкие мотивы: готовность поступиться личными интересами ради общественных; поступки, которые говорят о понимании значимости учения; участие в разных видах общественно-политической и общественно-полезной деятельности, а также в играх с социальными сюжетами.

2. Социальные позиционные мотивы: желание общения со сверстниками, взаимодействие с товарищем в ходе учения; стремление к выяснению отношения товарища к своей работе; безвозмездная помощь товарищу; отзыв на просьбу товарища о помощи; включение в коллективную работу: принятие и внесение предложений.

3. Мотивы социального сотрудничества: желание освоить способы коллективной работы, стремление усовершенствовать их; поиск наиболее оптимальных способов фронтальной и групповой работы в классе.

 Мотивы реально действующие и мотивы «знаемые», которые осознаёт сам ученик, имеют разные способы проявления. Умение ученика осознавать и выражать мнение о том, для чего он учится и ради чего, а также умение соотносить свои мотивы и цели, определять значимость мотивов - в этом проявляются «знаемые» мотивы. А реально действующие мотивы выражаются в успеваемости, посещаемости, в действительной активности в познавательной и общественной деятельности.

 Обучение младшего школьника в зависимости от ситуации определяют и направляют различные мотивы: желание получить похвалу от учителя, чувство долга, боязнь наказания, привычка выполнять требования взрослых, честолюбие, познавательный интерес, желание порадовать родителей, стремление утвердиться в классе, желание получать «пятерки», желание порадовать родителей, желание получить награду.

 Мотивы действуют совместно, но один мотив будет ведущим, а остальные – сопутствующими. Учитель прежде всего будет выделять главное и действовать, опираясь на ведущий мотив. Первичное представление о преобладании мотивов учения можно, наблюдая отношение к нему школьника. Для отрицательного отношения школьника к учению бедность и узость мотивов, неумение ставить цели и преодолевать трудности, слабая заинтересованность в успехах, нежелание учиться, отрицательное отношение к школе. Те же отличительные характеристики имеет безразличное отношение ученика, но при этом подразумевает наличие способностей и возможностей – при изменении ориентации можно достичь положительных результатов. Ученика, относящегося к этому типу, можно охарактеризовать так – способный, но ленивый. При положительном отношении к учению наблюдается постепенное нарастание мотивации от неустойчивой до глубоко осознанной. Высший уровень характеризуется устойчивостью мотивов, умением ставить перспективные цели, преодолевать препятствия на пути к цели. Школьник проявляет гибкость мышления, находит нестандартные способы решения задач, увеличивается доля самообразования, предпочтение отдаётся творческой деятельности.

 В каждом классе выделяются конкретные типы отношения к учению. Один из них – это хорошие исполнители. Ведущий мотив их деятельности – опосредованный интерес: завоевать авторитет в классе, обрадовать родителей, заслужить похвалу родителей. Следующий тип – дети с интеллектуальной инициативой. Эти дети имеют собственное мнение, любят сложные задания, стараются работать самостоятельно. Третий тип – дети, у которых проявляется особое отношение к напряженной учебной деятельности. Дети активные, хорошо соображают, но думают медленно, поэтому находятся в напряжении. Они требуют индивидуального подхода. И четвёртый тип – дети с заниженными интеллектуальными способностями. Дети пребывают в подавленном состоянии или демонстрируют бесшабашность, не могут самостоятельно выполнять учебные задания. Для них главное, чтобы не заметил. И конечно, в каждом классе есть небольшая группа детей, имеющих отрицательное отношение к учению. Такие дети не могут освоить школьную программу по причине глубокой запущенности, интеллектуальной отсталости.

Из выше сказанного следует, что работая с разными группами, надо ставить разные цели. Мотивация, обусловленная познавательным интересом и интеллектуальной инициативой, наиболее значима для эффективной учебной деятельности.

 Активностью характеризуется отношение школьника к учебе. В активности выделяют такие компоненты: как готовность выполнять учебные задания, сознательность выполнения заданий, стремление к самостоятельной деятельности, систематичность обучения. С активностью связана ещё одна важная сторона учения школьников – самостоятельность. Самостоятельность связана с определением объекта, средств деятельности, осуществляемой учеником без помощи учителей и взрослых. Самостоятельность и познавательная активность взаимосвязаны: более активные наиболее самостоятельны.

 Активизацией называют управление активностью школьников. Главная цель активизации – формирование активности учеников, повышение качества учебно-воспитательного процесса. Активизирующий эффект на уроках дают ситуации, в которых ученики должны отстаивать своё мнение, ставить вопросы своим товарищам и учителям, оценивать ответы товарищей, объяснять слабым ученикам непонятные места, принимать участие в обсуждениях и др..

 Одним из постоянных сильнодействующих мотивов учения является интерес – реальная причина действий, ощущаемая учеником как особо важная. Его можно определить и как форму проявления познавательных потребностей, что выражается в стремлении к познанию объекта или явления, овладении определённым видом деятельности. Установлены общие закономерности действия интереса в обучении. Первая – зависимость интересов учеников от уровня и качества их знаний, сформированности способов умственной деятельности. То есть чем больше знаний у ученика имеется по определённому предмету, тем выше к нему интерес. Вторая – зависимость интересов школьников от их отношения к учителям. С удовольствием учатся у тех педагогов, которых любят и уважают. Сперва педагог, потом его предмет – зависимость постоянная.

 Мы установили, что мотивы – это причины, побуждения, которые заставляют ученика действовать, учиться, совершать поступки. В обучении одновременно действует множество мотивов. Наблюдая отношение ученика к учебе, учитель получает представление о преобладании мотивов. Самым важным, самым престижным мотивом учения является познавательный интерес. Знание законов мотивации – ключ к решению школьных проблем.

 **1.4. Методы изучения учебной мотивации.**

 Педагог, чтобы достигать высоких результатов учебно-воспитательного процесса, будет постоянно изучать действующие в нём мотивы, особенно интересы и потребности школьников. Изучение мотивов неразрывно связано с их формированием. Можно пользоваться алгоритмом изучения мотивов, чтобы охватить все аспекты проблемы.

1. Уточнение и определение целей обучения. Анализ в этой связи содержания, направленности и силы мотивов, достаточных и необходимых для поддержки процесса и успешной реализации намеченных задач.

2. Выявление возрастных возможностей мотивации. Необходимо иметь чёткие ответы на такие вопросы: а) к каким показателям мотивации следует подвести учеников младшего возраста и б) насколько уровень мотивации учеников соответствует «возрастным нормам», поставленным целям и задачам.

3. Выяснение исходного уровня мотивации. Это необходимо сделать, чтобы затем судить об изменениях происходящих в мотивационной сфере.

4. Уточнение преобладающих мотивов.

5. Изучение индивидуальных особенностей мотивации.

6. Анализ причин изменения мотивации.

7. Формирование должных мотивов, осуществляемое учителем в ходе учебно-воспитательного процесса и решения других задач.

8. Оценка достижений и планирование дальнейших действий. После проделанной работы целесообразно подвести её итоги и проанализировать произошедшие изменения.

 Учитель не располагает специально отведённым временем для изучения мотивации, поэтому ему надо совмещать изучение мотивации с учебным процессом. Преимущественно методами изучения мотивации для учителя есть:

- *наблюдение* за поведением ученика во время урока и вне его; наблюдение за его деятельностью - общественно полезной, организационной, а также характером общения школьников. В дневниках учителя и педагогических характеристиках фиксируются результаты этих наблюдений.

- *экспериментальные педагогические ситуации* – ряд специально подобранных ситуаций, включенных в ход учебного процесса.

- *индивидуальная беседа* с учеником. В беседе учитель использует прямые и косвенные вопросы о мотивах, целях, смысле учения для ученика.

- *анкетирование* (помогает быстро собрать материал об отношении школьников к учению).

 Особенно полезными для учителя оказываются метод наблюдения и специально подобранные ситуации. Они тесно переплетаются с учебным и воспитательным процессом, не требуют специально отведённого времени , кроме этого выявляют факты реального поведения в естественных условиях обучения и дают данные, наиболее надёжные и достоверные, чем ответы школьников на вопросы анкеты. Лучше всего можно изучить школьника в реальном процессе обучения и воспитания. Советский психолог С.Л. Рубинштейн писал: «Изучать детей, воспитывая и обучая их, с тем, чтобы воспитывать и обучать, изучая их, таков путь единственно-полноценной педагогической работы и плодотворный путь познания психологии детей» [20].

Этими методами необходимо изучить всех учеников: отличников, среднеуспевающих, неуспевающих учеников.

 Метод беседы учитель использует в случае затруднений отдельных учеников в учебной работе или когда учитель сомневается в нравственной сути поступков школьников. Лучше, когда метод беседы учитель применяет для предупреждения неблагополучной мотивации, а не наоборот. Для проведения беседы надо создать благоприятную обстановку доверительности и контакта. В ходе беседы ученик должен чувствовать себя уверенно. Он должен знать, что его откровенные ответы не будут использованы против него. В беседе надо использовать косвенные вопросы, которые как бы не имеют отношения к учебной работе. Это могут быть вопросы о распределении свободного времени, об отношении к отметке учителя, о причинах перегрузки.

 Анкетирование учитель применяет в тех ситуациях, когда надо сопоставить материал по нескольким классам в каких-то целях воспитательной работы. Анкета даёт только внешнюю сторону мотивации и не вскрывает причин её снижения.

 Проявления мотивации могут быть использованы для применения метода наблюдения. Фиксация и прослеживание динамики проявления этих изменений позволяет судить об изменении мотивации. Можно говорить не только о возрастании и угасании мотивационной сферы, но и об её качественных изменениях.

 У различных возрастных групп школьников учебная мотивация проявляется по-разному. Необходимо соотнести их с особенностями каждого возраста в целом, чтобы понять специфику мотивов у школьников разных возрастов.

Принято выделять три периода:

1. Младший школьный возраст (7-10 лет, учащиеся начальных классов).
2. Средний школьный возраст, или подростковый (10-15 лет, учащиеся 5-9 классов).

 3) Старший школьный возраст, или возраст ранней юности (15-17 лет, учащиеся 10-11 классов).

М.Р. Гинзбург предлагает исследование учебной мотивации с точки зрения возрастной диагностики.

 Для определения отношения детей к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию используют методику «Оценка школьной мотивации» [19, с.60]

 Начало становления мотивации учения – это младший школьный возраст. От которого во многом зависит дальнейшая судьба мотивации в течение всего школьного возраста. Таким образом, учитель будет постоянно изучать мотивы учёбы и поведения своих учеников, используя наблюдение, анкетирование, беседы, экспериментально подобранные ситуации.

 **1.5. Формирование учебной мотивации.**

 Формирование мотивации у младших в школьников можно назвать одним из основных вопросов современной школы. Актуальность формирование мотивации у младших школьников вызвана обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у школьников приемов самостоятельного приобретения знаний и познавательных интересов, формирования у них активной жизненной позиции. Перед школой стоит социальный заказ общества направленный на то, чтобы повысить качество обучения и воспитания, избежать формальности в оценке труда учителей и учащихся.

 Довольствоваться в учебно-воспитательном процессе только наличным уровнем мотивации учитель не может, это означало бы исходить из вчерашнего дня развития ребенка и не ориентироваться на завтрашний день его развития. Поэтому необходима особая работа по воспитанию мотивации, которая руководствуется психологическими принципами формирования мотивации учения школьников:

1. При формировании мотивации учителю следует ориентироваться на перспективы, резервы, задачи развития мотивации учения в данном возрасте.

2. Для мобилизации резервов мотивации в каждом возрасте необходимо организовать включение ребенка в активные виды деятельности (учебную, общественно полезную, общественно-политическую и др.) и виды общественных взаимодействий его с другим человеком (учителем, сверстниками).

3. В ходе осуществления этих видов деятельности и социальных контактов у школьника возникают новые качества психического развития — психические новообразования. Эти новообразования состоят, по данным психологических исследований, в проявлении у ребенка нового, действенного отношения, новой позиции: 1) к изучаемому объекту; 2) к другому человеку; 3) к себе и своей деятельности.

4. Показателями наличия новообразований в мотивационной сфере является не общее возрастание положительного отношения к учению, а качественное изменение ее отдельных сторон, усложнение их отношений и, следовательно, строения мотивационной сферы, более произвольная, т. е. регулируемая волей, ее организация.

 Для формирования мотивации учения у младших школьников необходимо: создавать только положительный имидж школы, школьных отношений, класса, учителя, учения; исключить перегрузки школьников обилием учебных занятий, все усилия сосредотачивать на главном – формирование ума и нравственности; создать условия для «победного» обучения; по возможности учитывать и удовлетворять индивидуальные запросы школьников; воспитывать ответственное отношение к учебному труду; воспитывать ответственное отношение к ученикам; формировать активную самооценку каждым школьником своих возможностей; стимулировать стремление к саморазвитию, самоусовершенствованию.

 Опираясь на общие условия, учитель планирует практическую схему мотивации учеников своего класса. Чтобы формировать мотивы необходимо:

1) создавать ситуации, в которых могут проявиться разные мотивы;

2) создавать условия для соподчинения мотивов:

 а) ситуация выбора с ограничениями (дефицит времени, соревнования)

 б) выбор учебных заданий разного уровня (репродуктивных, продуктивных проблемных)

 в) выбор из двух заданий – решать несколькими способами, решить и быстро получить результат

 г) выбор в ситуации конфликта между познавательными и социальными мотивами.

 Развитию мотивации необходимы стимулирующая среда и целенаправленное влияние через систему педагогических приёмов. Педагогам следует помнить об «эффекте любопытства», потому что внимание ребёнка падает, когда преподносятся известные им знания, а проявляют особенный интерес к новым и неизвестным обстоятельствам. В работе нужно использовать эффект загадки. Ребята охотно занимаются необычными задачами. Сталкиваясь с ними, они стараются дать им объяснение, упорядочить. Если удастся их внести в урок, можно считать, что удалось пробудить у них желание решать те задачи, которые перед ними поставлены. На мотивацию влияет работоспособность учеников. Эффективность обучения повышается, если при усталости сделать физкультпаузу или изменить форму подачи материала. Данные приёмы мотивации срабатывают, если ученики чувствуют себя уверенно, когда убеждены, что «доросли» до тех требований и ожиданий, которые к ним относятся. Поэтому одно из самых действенных средств мотивации заключается в том, чтобы укрепить уверенность учеников в их собственных силах. Приём «самосравнения» при этом даёт возможность дать оценку реальных результатов и тех, которые ученик мог бы иметь при должном отношении к учёбе. Мотивации способствует также оптимальная напряженность классной работы. Изменение форм общения является подходящим средством для поддержки напряженности процесса обучения. Использовать при этом надо следующую работу:

- со всем классом – беседа с учителем, обсуждение, инструктаж;

- с малой группой – 3-7 учеников работают над заданием, решение которого обсуждается всем классом;

- в парах – двое учеников обсуждают постановку задачи, ищут решение, которое затем обсуждается в микрогруппе или всем классом;

- индивидуально – каждый ученик индивидуально решает задачу, после чего его решение сравнивается с решениями остальных.

 Для формирования устойчивости познавательных интересов выделим: увлеченное преподавание, новизну учебного материала, проблемное обучение, эвристическое обучение, обучение с компьютерной поддержкой, взаимообучение в парах, показ достижений обучаемых, создание ситуаций успеха, доверие к ученику, педагогический такт и мастерство педагога, гуманизация школьных отношений и т.д..

 Реализация мотивов зависит от процессов целеполагания, т.е. умения ставить цели и достигать их в обучении. При целеполагании необходимо обучать школьников:

1) Отбирать цели соответствующие задачам обучения и воспитания – связать цель с опытом, возможностями ученика, создать мотивацию успеха.

2) Понять и принять цели от учителя.

3) Самостоятельная постановка цели – уметь мысленно представить цель, уметь сформулировать цель.

4) Соотнести цели со своими возможностями.

5) Проверять и уточнять цели.

6) Определять порядок достижения целей, их последовательность.

7) Ставить перспективные цели.

 Для продуктивного усвоения знаний важно, чтобы цель стала самостоятельной побудительной силой, превратилась в мотив. Для этого необходимо, чтобы учащийся четко сформулировал цель (что узнать, чему научиться), ее значение (зачем и для чего это нужно); выделил способы достижения цели (как делать), предполагаемые трудности достижения цели; проконтролировал, насколько выполнение соответствует цели, насколько успешно идет продвижение к цели. Осознанию учеником целей способствует четкая очерченность круга изучаемых вопросов, объема работы на урок, неделю, четверть, учебный год. Осознанию помогает и перечень того, что учащиеся должны знать по определенной теме. Перечень может быть представлен на доске в виде таблицы, дети записывают ее в тетрадях [приложение 2]. Работа с перечнем знаний помогает осознанию и принятию цели, что обеспечивает включенность каждого ученика в учебную ситуацию, создает готовность ребенка к усвоению знаний и перспективу изучения определенной темы. Такая организация учебной деятельности, с одной стороны, исходит из модели деятельности ученика, а с другой – опирается на имеющиеся у младшего школьника мотивы. Так же создает благоприятные условия для усвоения знаний с одной стороны, а с другой – для формирования учебно-познавательных мотивов и реализации широких социальных мотивов, которые как понимаемые занимают большое место в мотивации младшего школьника.

 В целом психологически обоснованный путь формирования мотивации школьников может состоять в следующем: учитель определяет задачи формирования мотивации в этом возрасте с учетом его перспектив, ориентируясь на «завтрашний день развития»; выясняет состояние мотивации учения у своих учеников; организует виды активной деятельности школьника, осуществляет широкую воспитательную работу, включает школьника в специально созданные педагогические ситуации, организует выполнение заданий, направленных на осознание своей мотивационной сферы, тренировку приемов целеполагания.

**1.6. Работа школьного психолога по повышению мотивации.**

 Мотивация младших школьников имеет ряд негативных характеристик, препятствующих обучению. Так, интересы младших школьников недостаточно действенны, неустойчивы, то есть ситуативны, быстро удовлетворяются и без поддержки учителя могут угасать и не возобновляться (учебный материал и задания нередко быстро надоедают ученику, вызывают у него утомление). Мотивы первоклассников малоосознанны, что проявляется в неумении школьника назвать, что и почему ему нравится в конкретном учебном предмете; мотивы слабо обобщены, то есть охватывают один или несколько учебных предметов, объединенных по их внешним признакам; мотивы содержат в себе ориентировку школьника чаще на знания как на результат обучения, а не на способы учебной деятельности. До конца обучения в начальной школе у школьника порой не формируется воля к преодолению трудностей в учебной работе.

 Соответственно одним из важных направлений работы школьного психолога в начальной школе является развитие мотивационной сферы, рост эффективности их адаптации. Эта работа проводиться как в виде познавательно-обучающих занятий (которые вызывают интерес к обучению, открывают перед ребенком мир знаний и, соответственно приводят к росту учебной мотивации), так и виде «больших» игр (организованной игровой деятельности). Например, познавательно-обучающие занятия «Соль и перец», «Невидимые чернила», «Согнутые косточки», «Летающие пробки» [23; 269].

 Коррекция учебных навыков занимает большое место в работе школьного психолога. В основе проведения коррекционно-развивающей работы лежат теоретические представления о структуре учебной деятельности, об этапах формирования умственных действий, а также о способах ребёнка к соблюдению учебных правил. При развитии учебных навыков важно помнить об овладении ребёнком умения учиться и главное здесь – учебная мотивация ребёнка.

 Коррекция учебных навыков может проводиться различными путями. Можно использовать:

- учебно-игровые занятия (используются при индивидуальной работе с ребёнком);

- обучающие занятия с учетом психологической информации (используются при индивидуальной работе с ребёнком);

- тренинговые занятия, включающие двигательные упражнения (используются как при индивидуальной, так и при групповой работе).

 Корректируя учебные навыки ребенка: скорость чтения, правописание, счет и т. п., трудно установить равновесие между игровой свободой и жесткой обязательностью обучения, т. е. одновременно удовлетворять игровые интересы ребенка и полностью выполнять программу намеченного урока.

 Одна из главных задач психолога на этапе коррекции учебных навыков — развитие учебной мотивации, к которой можно прийти через мотивацию игровую.

 Главное, чтобы в дидактических коррекционных упражнениях была лишь сюжетная заставка (отсутствие развития игрового сюжета), подчиненная конкретной учебной цели. За это ответственность несет психолог: условная игровая ситуация, конкретный набор слов для чтения и письма, форм выполнения задания — все это определяется ведущим, ребенку остается лишь исполнительская часть учебно-игрового действия.

 Обучающие занятие с учетом психологической информации - данный вид психологической коррекции чаще всего применяется для воздействия на содержание действий ребенка, повышение эффективности их результатов. Для того чтобы работать с содержанием этих (учебных) действий, психолог должен владеть содержанием материала, его основными закономерностями.

 По мнению А.Л. Сиротюк, именно двигательные методы, должны лежать в основе начальных этапов коррекционно-развивающего или формирующего процесса. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность таких психических функций, как эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, в результате коррекции, развития и формирования этих психических функций создается базовая предпосылка для полноценного их участия в овладении чтением, письмом, математическими знаниями [приложение 3].

 Школьный психолог применяет в своей работе важнейшие формы коррекционной работы с младшими школьниками: предметное обучение, игры, тренинги.

**Заключение**

 Исходя из проведенного выше теоретического анализа мотивации и мотивов, можно сказать, что в современной психологии в настоящее время множество различных теорий. В вопросе о мотивах и отношении к учению мы будем придерживаться точки зрения Л.И. Божович и ряда других авторов. Л.И. Божович обнаружила, анализируя характер отношений ребёнка к учению, что именно совокупность мотивов является важнейшим моментом, раскрывающим психологическую сущность отношения [3; 9]. А.К. Маркова рассматривает мотивацию как ту психологическую реальность, «которая стоит за положительным отношением школьника к учению» [15; 53].

 Все учёные, занимавшиеся проблемой мотивации учебной деятельности, подчеркивают большую значимость и формирования и развития у учащихся, так как именно она является гарантом формирования познавательной активности учащегося, и как следствие развивается мышление, преобразуются знания, необходимые для успешной деятельности личности в последующей жизни.

 Мы установили, что мотивы – это причины, побуждения, которые заставляют ученика действовать, учиться, совершать поступки. В обучении одновременно действует множество мотивов. Наблюдая отношение ученика к учебе, учитель получает представление о преобладании мотивов. Самым важным, самым престижным мотивом учения является познавательный интерес. Знание законов мотивации – ключ к решению школьных проблем.

 Начало становления мотивации учения – это младший школьный возраст. От которого во многом зависит дальнейшая судьба мотивации в течение всего школьного возраста. Таким образом, учитель будет постоянно изучать мотивы учёбы и поведения своих учеников, используя наблюдение, анкетирование, беседы, экспериментально подобранные ситуации.

Мотивация – сложное структурное образование, в котором различные мотивы выступают в единстве и взаимозависимости. Поэтому только целостный подход может обеспечить успех формирования мотивации. Это может быть достигнуто при условии организации деятельности ребенка с учетом возможностей его целеполагания. Ученику, чтобы стать субъектом деятельности, необходимо осознать цель предстоящей деятельности, ее значение, способы ее достижения, осознать то, насколько выполнение соответствует цели, насколько успешно идет продвижение к цели. Такая организация деятельности ликвидирует разрыв между мотивами и целями, приводит к совпадению мотивов и целей, формированию учебно-познавательных мотивов в единстве с широкими социальными.

 В целом психологически обоснованный путь формирования мотивации школьников может состоять в следующем:

-учитель определяет задачи формирования мотивации в этом возрасте с учетом его перспектив, ориентируясь на «завтрашний день развития»;

-выясняет состояние мотивации учения у своих учеников;

-организует виды активной деятельности школьника, осуществляет широкую воспитательную работу, включает школьника в специально созданные педагогические ситуации, организует выполнение заданий, направленных на осознание своей мотивационной сферы, тренировку приемов целеполагания.

 Школьный психолог применяет в своей работе важнейшие формы коррекционной работы с младшими школьниками: предметное обучение, игры, тренинги.

 Мы считаем, что изучения в области мотивации учения будут продолжены в исследованиях современных психологов, так как актуальность данной темы очевидна и практически значима.

**Список литературы**

1. Асеев В.Г. Мотивация и формирование личности. – М., 1976. – 345 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2009. – 400с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Божович Л.И. Отношение школьников к учению как психологическая проблема // Изв. АПН РСФСР. М., 1951 №36. С. 9, 12.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990. – 385 с.
5. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Гамезо М.В. - М.: Просвещение, 1984.
6. Габай Т.В. Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
7. Гамезо М.В., Домашенко И.А.. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие курсу Г18 «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
8. Джидарьян И.А. Эстетическая потребность. – М., 1984. – 234 с.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008.- 512 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1992. – 523 с.
11. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и сознание. XVIII Международный конгресс психологов. Симпозиум 13. –М., 1966.
12. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. – М., 1971.
13. Магомед-Эминов М.Ш. Психодиагностика мотивации. – М., 1989. – 127с.
14. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. – М., 1983.
15. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 1990.
16. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., 2006 – 352с.
17. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. – М.: Педагогика, 1984. – 144 с.
18. Подласый И.П. Педагогика начальной школы: учеб. для студентов пед. уч-щ и колледжей, обучающихся по группе специальностей «Образование». – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 463 с.
19. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. –М.: изд. «Флинта», 1998.
20. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Учпедгиз, 1946. – с.542.
21. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
22. Словарь практического психолога / сост. С.Ю.Головин, 1997, с.42.
23. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 442, [1]с.
24. Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1979.- 160 с.
25. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. – М.: «Педагогика», 1971. – 352 с.

**Приложение 1.**

|  |
| --- |
| /РЕАЛИ\/ЗАЦИЯ\/ СВОИХ \/ ЦЕЛЕЙ, \/ СПОСОБ- \/ НОСТЕЙ, \/ РАЗВИТИЕ \/СОБСТВЕННОЙ \/ ЛИЧНОСТИ \ |
| ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ:/ гармония, симметрия, порядок, красота\ |
| ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:/ ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ПОНИМАТЬ, \/ ИССЛЕДОВАТЬ \ |
| ПОТРЕБНОСТИ УВАЖЕНИЯ (ПОЧИТАНИЯ):/ КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ДОСТИЖЕНИЕ \/ УСПЕХОВ, ОДОБРЕНИЕ, ПРИЗНАНИЕ, \/ АВТОРИТЕТ \ |
| **/ \**ПОТРЕБНОСТИ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ:/ ПРИНАДЛЕЖАТЬ К ОБЩНОСТИ, НАХОДИТЬСЯ \/ РЯДОМ С ЛЮДЬМИ, БЫТЬ ПРИЗНАННЫМ И \/ ПРИНЯТЫМ ИМИ \ |
| / ПОТРЕБНОСТИ В БЕЗОПАСНОСТИ: \/ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ. ИЗБАВИТЬСЯ \/ ОТ СТРАХА И НЕУДАЧ, ОТ АГРЕССИВНОСТИ \ |
| / ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ) \/ ПОТРЕБНОСТИ: \/ ГОЛОД, ЖАЖДА, ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ И ДРУГИЕ \ |

**Пирамида (иерархия) человеческих потребностей (по Маслоу)**

**Приложение 2.**

**Перечень знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| Что я знаюпо теме «Приставка» | Как я оцениваю свои знания |
| 23.01 | 25.01 | 3.02. | И т.д. |
| 1. Что такое приставка?
 |  |  |  |  |
| 1. Какую роль она играет в нашей речи?
 |  |  |  |  |
| 1. Какие бывают приставки?
 |  |  |  |  |
| 1. Чем отличаются предлог и приставка?
 |  |  |  |  |
| 1. Как пишутся предлоги и приставки?
 |  |  |  |  |
| 1. Как найти части слова?
 |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах.**

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя:

Растяжки — они нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

Дыхательные упражнения. Они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, и т. д.) могут привести к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения.

Движение тела и пальцев, или телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации.

Коммуникативные упражнения. Они бывают трех типов: индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений; парные упражнения способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т. е. способности чувствовать, понимать и принимать его; групповые упражнения дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

Упражнения для развития произвольности. К ним относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть осмыслены, «перекодированы» ребенком. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкций, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

Упражнения по визуализации. Они способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Упражнения для релаксации (снятие напряжения). Они проводятся как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.