

УДК 37.032:37.015.3

DOI 10.32782/2412-9208-2024-1-97-108

## EMOTIONAL BARRIERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS: ESSENCE AND CLASSIFICATION

### ЕМОЦІЙНІ БАР'ЄРИ В ОСВІТЬОМУ ПРОЦЕСІ: СУТНІСТЬ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ

**Volodymyr TATARIN,**

Junior Research Fellow,  
Berdiansk State Pedagogical  
University  
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,  
Zaporizhzhia Oblast, 69000,  
Ukraine

**Володимир ТАТАРІН,**

молодший науковий співробітник,  
Бердянський державний  
педагогічний університет  
вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Запорізька область,  
69000, Україна

<https://orcid.org/0009-0004-8812-4389>

[tatarinvolodymyr99@gmail.com](mailto:tatarinvolodymyr99@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

*The article is dedicated to the theoretical substantiation of the essence and classification of emotional barriers in the educational process. The author argues that emotions play a significant role in the learning and development of students, influencing cognitive, behavioral, and social processes, and determining readiness to solve real-life problems. In the modern world, where there is an increasing emphasis on competitiveness and resilience to stress, the development of emotional competencies is a priority, thus highlighting the relevance of studying emotional barriers and methods of overcoming them. The aim of this research is to reveal the mechanism and role of emotions in the educational process, define the essence of the concept of «emotional barrier» in the system of pedagogical activity, and justify the classification of emotional barriers.*

*During the research, several issues were addressed: clarification of the concept of «emotion» and its understanding within educational activities; justification of the use of Robert Plutchik's classification of emotions in the context of identifying the causes of their occurrence in students and revealing their connection with motivation and human behavior; explanation of the functions of emotions in educational activities; description of the emotional movement model at different stages of the learning process and the role of emotions in the success or failure of a student's cognitive activities; explanation of the causes and place of emotional barriers in a student's educational activities; clarification of the concept of «emotional memory»; analysis of the causes and consequences of the emergence of barriers to the activation of negative traces of emotional memory and outlining methods for overcoming them; disclosure of the essence of the barrier of negative emotional background, listing adverse factors that increase it, as well as characterizing its types; clarification of the concept of «psychological tension», the process of its formation, short-term and long-term effects on an individual; description of frustration barriers, their parameters, causes, and consequences of occurrence.*

*The article structures previous research on the topic and raises the issue of the prospects for developing methods to prevent emotional barriers and fostering emotional competence*

*in students. The results of the study will help teachers better understand the nature of emotions and their impact on learning, acquire practical knowledge about types of emotional barriers, their causes, consequences, and methods of overcoming them.*

**Key words:** *emotion, emotional barrier, emotional memory, emotional background, frustration, educational activity.*

**Вступ.** Емоції відіграють фундаментальну роль в діяльності людини, впливаючи на аспекти пізнання, поведінки та соціальної взаємодії. В контексті освітнього процесу, психологічне та емоційне благополуччя його суб'єктів стає визначальним фактором, вдосконалюючи когнітивні процеси, пам'ять, мотивацію та загальний успіх у навчанні. Особливо важливо враховувати цей аспект у межах Нової української школи, де зростає акцент на розвитку не лише жорстких навичок (hard skills), але й м'яких навичок (soft skills), котрі є важливими для готовності особистості до вирішення реальних життєвих завдань. Сполучення цих навичок стає можливим лише за умови розвитку емоційного інтелекту учня.

У відповідь на сучасні вимоги, важливо, щоб вчителі розуміли механізми керування емоціями та вміли формувати емоційну компетентність учнів. Знання таких аспектів може позитивно вплинути на ефективність освітнього процесу, створюючи сприятливу атмосферу для навчання, підтримуючи мотивацію та розвиваючи навички необхідні для подолання емоційних бар'єрів у навчанні. Такий підхід сприяє всебічному розвитку особистості та формуванню компетентних громадян, готових до викликів сучасного суспільства.

Серед провідних вчених, що досліджували емоційну сферу людини: Л. Виготський (вивчав взаємозв'язок когнітивних та емоційних процесів), С. Рубінштейн (аналізував вплив емоцій на психічний розвиток, а саме активність та саморегуляцію особистості), Р. Лазарус (розробив когнітивну теорію емоцій, в якій підкреслив роль індивідуальних оцінок подій у виникненні емоцій), Р. Плутчик (створив теорію «Кільця емоцій», в якій описана взаємодія базових емоцій у їх трансформаціях). Роль емоцій в освітньому процесі детально досліджував український вчений О. Чебикин, котрий розробив систему емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності учнів. Поняття «бар'єру» в навчанні досліджувалось наступними вченими: Л. Ярославська (вперше ввела в науковий обіг термін «педагогічний бар'єр»), І. Глазкова (досліддила напрям бар'єрної педагогіки та розробила технологію запобігання бар'єрам). М. Кідалова вивчала феноменологію емоційних бар'єрів. В. Бойко розробив методику діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Поняття емоційного інтелекту було концептуалізовано вченими Дж. Майером і П. Саловеєм. Д. Гουλман вперше визначив емоційний інтелект як систему емоційних компетентностей.

Мета цього дослідження – розкрити механізм та роль емоцій в освітньому процесі, визначити сутність поняття «емоційний бар'єр» в системі педагогічної діяльності та класифікувати емоційні бар'єри.

**Методи та методики дослідження.** Для досягнення мети використано аналіз науково-методичної літератури із проблеми дослідження, узагальнення наукових фактів, педагогічне спостереження.

**Результати та дискусії.** Дослідження поняття «емоція» в психології вказує на багатогранність цього психічного явища. У вузькому розумінні, емоції носять ситуативний характер та виражають оцінку можливих або реальних подій. У більш широкому сенсі, емоції позначають цілісну емоційну реакцію, що складається не лише з психічного компоненту (переживання), але і специфічних фізіологічних реакцій особистості.

У Сучасному тлумачному психологічному словнику поняття «емоція» визначається як «психологічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта» [8, с. 127].

У контексті освітнього процесу, важливо розуміти, що емоції відображають відношення учня до результатів його діяльності та мотивів. Виникнення позитивних (радість, задоволення, інтерес, гордість) чи негативних (страх, провина, гнів, смуток) емоцій під час навчальної діяльності може слугувати показником успішності або невдачі в досягненні поставлених цілей. Якщо учень досягає успіху в навчанні, його може супроводжувати сприятливий емоційний стан що, в свою чергу, позитивно впливає на його мотивацію та подальшу активність у навчанні. З іншого боку, невдачі можуть породжувати негативні емоції, що вимагають уважного управління та підтримки учня для подолання труднощів та продовження освітнього процесу. Такі емоційні реакції є індикаторами того, наскільки результативно внутрішні мотиви учня пов'язані з конкретними ситуаціями в навчальному середовищі.

Розкриваючи роль емоцій в освітньому процесі, слід зазначити, що існує безліч класифікацій видів емоційних реакцій. Цьому питанню приділяли увагу такі вчені, як Т. Браун (поділ емоцій на безпосередні, ретроспективні та проспективні), Р. Спенсер (класифікація емоцій за ознакою їх виникнення: презентативні, презентативно-репрезентативні, репрезентативні), Б. Додонов (розподіл емоцій за потребами особистості) та інші.

На нашу думку, найдоцільнішою є класифікація Р. Плутчика, котрий виділяє 4 полярні пари базових емоцій, кожна з яких пов'язана з певною дією: руйнування (гнів) – захист (страх), прийняття (схвалення) – відкидання (відраза), відтворення (радість) – позбавлення (зневіра), дослідження (очікування) – орієнтація (подив) (див. рис. 1). Інтенсивність емоцій може варіюватись. Наприклад, захисна емоція страху може бути легкою (переляк) або сильною (жах), при цьому суть емоції залиша-

ється тією ж. У системі Р. Плутчика вторинні емоції утворюються шляхом поєднання базових емоцій. Наприклад, емоція сорому може виникати як комбінація страху та відрази, а емоція провини – як комбінація гніву та прийняття [1, с. 449].



Рис. 1. Класифікація емоцій за Р. Плутчиком

Класифікація Р. Плутчика може бути корисним інструментом для розуміння природи емоцій учнів під час навчання. Вчителі, розуміючи емоційний стан учнів, можуть сприяти його регуляції. Наприклад, гнів може сигналізувати про страх або відчуття загрози, що заважають учню сприймати та засвоювати навчальний матеріал. Знаючи про це, вчитель може допомогти учню заспокоїтись та подолати свої страхи.

Розглядаючи полярні пари емоцій важливо встановити їх зв'язок з мотивацією та поведінкою людини:

1. *Руйнування (гнів) – захист (страх)*. Гнів мотивує до подолання перешкод, досягнення мети, протистояння несправедливості. Страх мотивує до уникнення небезпеки, захисту від загрози, обережності.

2. *Прийняття (схвалення) – відкидання (відраза)*. Схвалення мотивує до зближення з об'єктом, співпраці та розвитку відносин. Відраза мотивує до уникнення об'єкта, відштовхування та припинення контакту.

3. *Відтворення (радість) – позбавлення (зневіра)*. Радість мотивує до продовження дій, що ведуть до задоволення, досягнення нових цілей, саморозвитку. Зневіра демотивує, призводить до припинення дій, відмови від мети та апатії.

4. *Дослідження (очікування) – орієнтація (подив)*. Очікування мотивує до дослідження нового, вивчення інформації, розширення кругозору.

Подив мотивує до орієнтації в новій ситуації, з'ясування причин несподіванки, адаптації.

З огляду на вищеперелічене, доцільно сказати про функції емоцій.

Головною функцією емоцій є *оцінювання життєвих ситуацій*. За інформаційною теорією П. Симонова, емоція – це відображення відношення потреби та вірогідності її задоволення тут і зараз. Оцінюючи впливи, особистість будує на цьому свою поведінку та виявляє ставлення до цілей. Виникнення емоцій пов'язане з нестачею необхідних знань для досягнення цих цілей, і вони виступають компенсацією цієї нестачі. Таким чином породжуються або позитивні емоції (при зростанні ймовірності задоволення власної потреби), або негативні (при зниженні цієї ймовірності). Саме через емоції забезпечується продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли не задовольняється потреба або коли дії не призводять до досягнення поставленої мети.

Отже, емоції допомагають компенсувати прогалини в інформації, необхідній для досягнення поставленої мети та спонукають до дії. Це дозволяє говорити про *регулятивну функцію емоцій*. Регулюючи діяльність, емоції можуть як стимулювати її (завдяки позитивним емоціям: радість, схвалення), так і гальмувати (завдяки негативним емоціям: зневіра, відраз). Р. Йеркс та Дж. Додсон встановили пряму залежність: «Чим важча задача, тим нижчий рівень емоційного напруження потрібний для максимальної успішної діяльності. Отже, певний ступінь такого напруження може сприяти розв'язанню легших та стати на заваді виконання складних задач» [4, с.364].

Ще однією важливою функцією емоцій є *закріплення досвіду*. Емоції представляють собою систему сигналів, що вказують, що певні стимули є ознаками позитивних або негативних емоцій (наприклад, емоції успіху-неуспіху). За рахунок їх збереження в пам'яті, особистість здатна довго пам'ятати події, які викликали сильні емоційні реакції. Таким чином, ситуативні емоції також призначені допомогти знайти емоційний вихід із типових проблемних ситуацій, що вже траплялись раніше. Закріплення досвіду є певною формою випереджального відображення дійсності, що вказує на закономірний ланцюжок емоційних реакцій на виконувани дії, який, в свою чергу, дозволяє значно скоротити ступінь зусиль та кількість витраченого часу. Таке емоційне передбачення залучено практично в кожен аспект вирішення проблемної ситуації.

Враховуючи значний вплив емоцій на особистість, при організації освітнього процесу важливо врахувати закономірності емоційного розвитку особистості. Дослідження О. Тихомирова, І. Васильєва та інших показали, що емоції не лише супроводжують, але й істотно впливають на вирішення розумових задач. На шляху до вирішення завдання емоційний стан людини може суттєво вплинути на її успішність. Наприклад,

впевненість та зацікавленість сприяють успішному вирішенню задачі, а страх та нудьга, навпаки, можуть призвести до невдачі.

Дослідження емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності О. Чебикіна дозволило встановити модель руху емоцій на трьох етапах процесу навчання:

1 етап – знайомство з новою темою. На даному етапі домінуючими є як позитивні (здивування, допитливість та здогадка), так і негативні емоції (байдужість, нудьга).

2 етап – розгляд та засвоєння теми. На даному етапі домінуючими є як позитивні (радість, допитливість, наснага, захоплення та здивування), так і негативні емоції (байдужість, нудьга).

3 етап – закріплення та використання засвоєного у подальшій діяльності. На даному етапі домінуючими є як позитивні (радість, допитливість, наснага, захоплення, здивування та здогадка), так і негативні емоції (образ, страх) [7].

Таким чином, в освітньому процесі присутні конструктивні (позитивні) та деструктивні (негативні) емоції. Їхня роль у розумовій діяльності вивчається з точки зору впливу емоцій *успіху* – *неуспіху* на ефективність навчання. На думку І. Глазкової, емоції успіху забарвлюють кожен крок до вирішення навчальної ситуації. Ці емоції мають «здатність прикріплюватись до деталей ситуації й знову відтворюватись при повторному зіткненні з ними уже в якості емоцій, що передбачають можливі удачі або утруднення... Функціональне значення емоцій успіху полягає в тому, що вони підсилюють і підтримують висхідне спонукання до мети, емоції неуспіху – у тому, що вони стримують і відхиляють його» [2, с. 22-23].

Ефективність освітнього процесу напряму залежить від урахування емоцій *успіху* – *неуспіху*, адже виникнення бар'єрів є передумовою для формування толерантності до негативних емоцій, як таких, що є невід'ємними складовими життя людини. В технології запобігання бар'єрам студентами в процесі навчальної діяльності, розробленою І. Глазковою, емоції успіху розглядаються як умова її дієвості, а мета викладача – бути регулятором духовного світу студента допоки він самостійно не оволодіє такими навичками, що підтримують стан задоволення, натхнення, радості тощо. З іншого боку, емоції неуспіху (страх, тривожність, байдужість тощо) розглядаються як емоційні бар'єри, котрі перешкоджають навчальній діяльності студента.

І. Глазкова визначає **емоційні бар'єри** як «внутрішню реакцію на зовнішній бар'єр, що втілюється в певних емоційних станах, або емоціях неуспіху, що супроводжують неагативні наслідки діяльності» [3, с. 165]. Вчена пропонує наступну класифікацію емоційних бар'єрів:

1. **Бар'єри актуалізації негативних слідів емоційної пам'яті**, що полягають в нашаруванні попередніх емоційних станів (зазвичай нега-

тивних) на поточний емоційний настрій тих, хто вчиться, при зіткненні зі складним навчальним завданням.

2. **Бар'єри негативного емоційного фону**, до яких відносяться *бар'єри напружених психічних станів* (тривога, напруженість, гнів, роздратування, збудливість) та *фрустраційні бар'єри* за критерієм *інтенсивності* прояву психічного стану (незначні, тривалі й виражені, тривалі й різко виражені).

Розглядаючи бар'єри актуалізації негативних слідів емоційної пам'яті, спершу слід дати визначення поняттю «емоційна пам'ять». М. Кузнецовим вона визначається як «підсистема (вид) пам'яті, яка полягає у фіксації, збереженні, трансформації й наступному відтворенні певних почуттєвих станів людини, в яких закодоване її ставлення до об'єктів, подій, ситуацій, людей» [5, с. 93].

У контексті освітнього процесу негативні сліди емоційної пам'яті закріплюється такими причинами, як:

1. Неуспіхи та поразки в навчанні, що можуть викликати страх перед новими навчальними викликами та обмежувати самовпевненість;
2. Негативний досвід взаємодії: конфлікти, несприятливі відносини з однолітками, булінг;
3. Велика навчальна навантаженість: сильний стрес від великої кількості домашніх завдань може формувати негативний відгук на навчальну діяльність;
4. Соціальна адаптація та відчуття відокремленості, що породжують негативні емоційні реакції;
5. Невідповідність очікувань: великі очікування від батьків, вчителів або від самих себе, що призводять до фрустрації, у разі їх незадоволення.

У результаті виникнення негативних слідів емоційної пам'яті, в учнів простежується зниження мотивації до навчання, труднощі з концентрацією уваги, порушення пам'яті, проблеми з поведінкою, недовіра до вчителів, тривога перед тестами/контрольними/іспитами та соціальні труднощі, такі як страх перед публічними виступами або відсутність соціалізації.

Робота з цими бар'єрами потребує комплексного підходу та передбачає створення безпечної та підтримуючої атмосфери, що забезпечує комфорт у вираженні почуттів та переживань учнів. Також, доцільним є використання методів релаксації, що допомагають впоратись з негативними емоціями (дихальні вправи, фізкультхвилинки, медитація, візуалізація, музична терапія, ароматерапія та інші). Додатково, вчителям слід заохочувати учнів до самовираження: творчі заняття, такі як музика, письмо та малювання можуть допомогти учням висловити свої емоції. Всі ці методи сприяють формуванню навички емоційної регуляції.

Друга група емоційних бар'єрів, до якої відносяться бар'єри негативного емоційного фону, теж потребує детального пояснення.

Окремим видом бар'єру негативного емоційного фону є психічна напруженість – реакція людини на складні ситуації, коли вона переживає стресовий стан. У роботах В. Енгаличева та С. Шипшини психічна напруженість характеризується результатом екстремальних умов, вплив яких на психіку є багатограним і залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. Серед зовнішніх чинників виділяються: ступінь несподіваності впливу, інтенсивність стресору, дефіцит часу для реакції та невизначеність ситуації. Внутрішні чинники включають суб'єктивну оцінку впливу, особистісну чутливість, близькість дії агресора до суб'єктивної шкали «приємно-неприємно», тривалість впливу та конфліктний вибір між мотивами.

До несприятливих факторів, що підвищують психічну напруженість теж віднесемо: фізіологічний дискомфорт, біологічний страх, підвищену складність завдання, підвищену значимість помилкових дій, наявність релевантних перешкод, неуспіх внаслідок об'єктивних обставин, дефіцит інформації для прийняття рішень, недовантаження інформацією, перевантаження інформацією, конфліктні умови.

Психічна напруженість утворюється в послідовності від накопичення емоційної напруги та стану емоційного напруження до фази негативної емоції. (див. рис. 2). Вона може мати тривалий характер, змінюючи інтенсивність, що не обов'язково завершується стрімким спадом. Психічна напруженість викликає зниження процесів сприйняття, уваги, пам'яті, а також зменшення гнучкості мислення та перевагу емоцій над раціональними компонентами свідомості. На поведінковому рівні це може призводити до неадекватних реакцій, імпульсивності та негнучкої поведінки. Проте, не відкидається можливість і позитивного впливу психічної напруженості на психічну діяльність, що відзначається адаптацією до стресу.

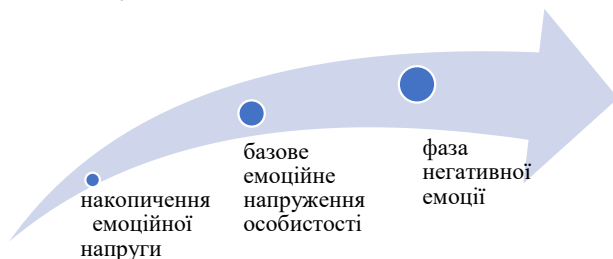


Рис. 2. Процес утворення психічної напруженості

Важливо зазначити, що психічна напруженість може мати як короткостроковий (котрий може допомогти мобілізувати ресурси та впоратись зі



складною ситуацією), так і довгостроковий вплив на людину (пов'язаний із проблемами зі здоров'ям, що призводять до виснаження, депресії та тривожних розладів). Тому важливо не ігнорувати ознаки психічної напруженості та вживати заходів для її регуляції.

Наступним бар'єром негативного емоційного фону є фрустрація – «психічний стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або уявних нездоланих перешкод на шляху до якоїсь мети» [8, с.576]. Цей стан зазвичай проявляється у почутті розчарування та супроводжується психічною напруженістю. Він має три складові: психологічна (емоційна) – передбачає емоційну реакцію на ситуацію, фізіологічна – реакції тіла (посилення серцебиття, викид адреналіну тощо), когнітивна – включає розумовий аналіз фруструючої ситуації та спроможності її подолати.

В. Кнаус описує фрустраційні процеси наступними параметрами:

1. «Фрустрації виникають, коли наші бажання, сподівання і прагнення перешкоджають або перериваються;
2. Фрустрації можуть варіюватись від непомітних до сильних;
3. Фрустрація починається від почуття незручності;
4. Особистість спричиняє свої фрустрації через те, як вона ставиться до своїх перешкод;
5. Сильні фрустрації призводять до змішаних емоційних станів, які мають розпорошливий ефект на пам'ять і поведінку;
6. Залежно від того, як ми тлумачимо наші почуття фрустрації, вони можуть сприяти позитивним змінам, агресії, регресії, самозадоволенню чи компульсивній поведінці» [9, с.25-26].

Одним з позитивних наслідків фрустрацій може бути реакція удосконалення зусиль: займаючись самоспостереженням, особистість збільшує свої зусилля та покращує модель поведінки під час фруструючої ситуації. Більш нейтральними є наступні реакції: адаптація компромісних засобів (стимулювання зміни напрямку зусиль особистості), поступливість (приймання особистістю своєї поразки, з метою недопущення повторного відчуття фрустрованості), уникнення (обмеження ситуації, що можуть спричинити фрустрацію). До специфічних реакцій відносяться: зовнішня агресія (спрямована на об'єкт, який викликав фрустрацію), внутрішня агресія/автоагресія (спрямована на самого себе).

У педагогічній діяльності стан фрустрації визначається такими проявами, як розчарування, роздратування, тривога, відчай, погіршення результатів, поява нехарактерних помилок, зміна звичної пози, зміна тону особистості, зміни в мовленні, погіршення сприймання, погіршення пам'яті, зниження об'єму уваги, зниження швидкості, гнучкості, логічності мислення, відчуття невдоволеності [3, с.83].

В освітньому процесі важливо, щоб вчителі розуміли природу фрустрації та знали, як допомогти учням впоратись з нею. Зокрема, слід

пріділяти увагу створенню сприятливої навчальної атмосфери, конструктивному зворотному зв'язку та наданню чітких інструкцій та пояснень, що заохочують учнів докладати зусилля.

**Висновки.** Усе зазначене свідчить про те, що емоції відіграють вирішальну роль у навчальній діяльності, визначаючи мотиваційну та поведінкову сферу учнів. Їх позитивний вплив сприяє зацікавленості, активності та кращому засвоєнню інформації. Натомість, негативні емоції гальмують пізнавальні процеси, знижують мотивацію та створюють емоційні бар'єри.

Емоційні бар'єри є внутрішніми психологічними перешкодами, що виникають внаслідок негативних емоцій та заважають ефективному навчанню. Їх сутність полягає в блокуванні когнітивних процесів, що призводить до зниження рівня успішності. Робота з ними передбачає застосування методів запобігання або подолання бар'єрів актуалізації негативних слідів емоційної пам'яті та бар'єрів негативного емоційного фону, до яких належать бар'єри напружених психічних станів та фрустраційні бар'єри.

Розуміння сутності, класифікації та методів роботи з бар'єрами дає можливість створити сприятливі умови для навчання, розкрити потенціал кожного учня та досягти високих результатів навчання.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методів роботи з емоційними бар'єрами актуалізації негативних слідів емоційної пам'яті (а саме методів їхньої регуляції та методів розвитку емоційної пам'яті) та емоційними бар'єрами негативного емоційного фону (засобами регуляції та розвитку емоційного інтелекту в системі емоційних компетентностей учня).

### Література

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Глазкова І. Я. Емоційні бар'єри студентів у навчальному процесі. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2012. Вип. 3-4. С. 19–26.
3. Глазкова І. Я. Теоретико-методичні засади формування у майбутніх учителів компетентності запобігання і подолання педагогічних бар'єрів у процесі професійної підготовки : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 566 с.
4. Загальна психологія : навч. посіб. / М'ясоїд П. А. Київ : Вища школа, 2004. 487 с.
5. Кузнецов М. А. Емоційна пам'ять людини. *Психологія*. 2010. Вип. 913. С. 93–98.
6. Чебикін О. Я. Структура, зміст та особливості емоційної регуляції пізнавальної діяльності школярів. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4 (66). С. 76–88.
7. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізм, умови. *Педагогічна та вікова психологія*. 2017. Вип. 3 (69). С. 86–103.
8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
9. Knaus W. J. How to conquer your frustrations. URL: [https://www.rebtnetwork.org/library/How\\_to\\_Conquer\\_Your\\_Frustrations.pdf](https://www.rebtnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).

### References

1. Varii, M. Y. (2009). *Zahalna psykholohiia : pidruchnyk dlia studentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv* [General psychology : a textbook for university students]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].
2. Hlaskova, I. Ya. (2012). Emotsiini bariery studentiv u navchalnomu protsesi [Emotional barriers of students in the educational process]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrajns'koho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushynskoho – Scientific bulletin of K. D. Ushynsky South Ukrainian National Pedagogical University*, 3-4, 19–26. [in Ukrainian].
3. Hlaskova, I. Ya. (2013). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannia u maibutnikh uchyteliv kompetentnosti zapobihannia i podolannia pedahohichnykh barrieriv u protsesi profesiinoi pidhotovky* [Theoretical and methodological principles of formation of competence of preventing and overcoming pedagogical barriers in future teachers' professional training]. Doctor's thesis. Kharkiv, [in Ukrainian].
4. Miasoid, P. A. (2000). *Zahalna psykholohiia* [General psychology]. Kyiv: Vyshcha shkola. [in Ukrainian].
5. Kuznietsov, M. A. (2010) Emotsiina pam'iat liudyny [Emotional memory of a human]. *Psykholohiia – Psychology*, 913, 93–98. [in Ukrainian].
6. Chebykin, O. Ya. (2016). Struktura, zmist ta osoblyvosti emotsiinoi rehuliasii piznavalnoi diialnosti shkoliariv [Structure, content and features of emotional regulation of schoolchildren's cognitive activity]. *Psykholohiia i suspilstvo – Psychology and society*, 4 (66), 76–88. [in Ukrainian].
7. Chebykin, O. Ya. (2017). Emotsiina rehuliasii piznavalnoi diialnosti: kontseptsii, mekhanizm, umovy [Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanism, conditions]. *Pedahohichna ta vikova psykholohiia – Pedagogical and age psychology*, 3 (69), 86–103. [in Ukrainian].
8. Shapar, V. B. (2007). *Suchasnyi tlumachnyi psykholohichniy slovnyk* [Modern explanatory psychological dictionary]. Kharkiv: Prapor. [in Ukrainian].
9. Knaus, W. J. How to conquer your frustrations. Retrieved from: [https://www.rebnetnetwork.org/library/How\\_to\\_Conquer\\_Your\\_Frustrations.pdf](https://www.rebnetnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf). [in English].

### АНОТАЦІЯ

*Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню сутності та класифікації емоційних бар'єрів в освітньому процесі. Автор доводить, що емоції відіграють важливу роль в навчанні та розвитку учнів, впливають на когнітивні, поведінкові та соціальні процеси, визначають готовність до вирішення реальних життєвих проблем. У сучасному світі, де зростає акцент на конкурентоспроможності та стресостійкості, розвиток емоційних компетентностей є пріоритетним, тим самим визначається актуальність вивчення емоційних бар'єрів та методів їх подолання. Мета цього дослідження – розкрити механізм та роль емоцій в освітньому процесі, визначити сутність поняття «емоційний бар'єр» в системі педагогічної діяльності та обґрунтувати класифікацію емоційних бар'єрів.*

*У ході дослідження було вирішено низку проблем: уточнено поняття «емоція» та його розуміння в межах навчальної діяльності; обґрунтовано використання класифікації емоцій за Робертом Плутчиком в контексті виявлення причин їх появи в учнів та розкрито їх зв'язок з мотивацією і поведінкою людини; розкрито функції емоцій в навчальній діяльності; описано модель руху емоцій на різних етапах процесу навчання та роль емоцій успіху – неспіху у розумовій діяльності учня; роз-*

*крито причини виникнення та місце емоційних бар'єрів в навчальній діяльності учня; уточнено поняття «емоційна пам'ять»; проаналізовано причини та наслідки виникнення бар'єрів актуалізації негативних слідів емоційної пам'яті та окреслено методи їх подолання; розкрито сутність бар'єру негативного емоційного фону, перелічено несприятливі фактори, що його підвищують, а також охарактеризовано його види; уточнено поняття «психічна напруженість», процес її утворення, короткострокові та довгострокові впливи на людину; описано фрустраційні бар'єри, їх параметри, причини та наслідки виникнення.*

*Стаття структурує попередні дослідження з теми та підіймає проблему перспективи розробки методів запобігання емоційним бар'єрам і формування емоційної компетентності учнів. Результати дослідження допоможуть вчителям краще зрозуміти природу емоцій та їх вплив на навчання, отримати практичні знання про види емоційних бар'єрів, їх причини, наслідки та методи подолання.*

**Ключові слова:** емоція, емоційний бар'єр, емоційна пам'ять, емоційний фон, фрустрація, навчальна діяльність.