

## ДИДАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНИМ БАР'ЄРАМ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

*У статті доведено, що емоції мають подвійний вплив на діяльність особистості: з одного боку, вони її стимулюють та регулюють, з іншого – дезактивують. Саме негативний вплив емоцій автор вважає перешкодою навчального процесу. У дослідженні автор визначає емоційний бар'єр як внутрішню реакцію на зовнішній бар'єр, що втілюється в певних емоційних станах і супроводжує негативні наслідки діяльності. У статті проаналізовано причини виникнення та типологію емоційних бар'єрів студентів. Особливу увагу приділено дидактичним прийомам запобігання емоційним бар'єрам у навчальному процесі.*

**Ключові слова:** навчальна діяльність, емоційний бар'єр, емоції, типи емоційних бар'єрів, дидактичні прийоми.

Актуальність проблеми дослідження зумовлена обґрунтованими теоретичними положеннями багатьох дослідників (М. Вергасова, І. Гапійчук, Л. Кондрашова, І. Могилей, В. Поплужний, В. Семиченко, О. Тихомиров, О. Чебикін, В. Юрченко та ін.). Вчені доводять подвійний вплив емоцій на суб'єктів навчального процесу, з одного боку, вони регулюють поведінку та психіку, посилюють мотивацію, а з іншого – дезактивують, послаблюють мотив, дезорганізують поведінку, викликають депресії, конфлікти, тривожність, що стають бар'єрами навчального процесу. Саме тому актуалізується проблема вивчення впливу емоційних бар'єрів на ефективність навчального процесу.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні суті і типології емоційних бар'єрів суб'єктів навчального процесу, їх місця в навчальному процесі, а також висвітленні дидактичних прийомів запобігання їм.

Слід зазначити, що проблема бар'єра як педагогічного феномену не належить до найбільш досліджених у сучасній педагогіці. Існує велика кількість поглядів на природу, суть, функції та види бар'єрів. Деякі дослідження перетинаються в своїх суттєвих частинах, інші мають суперечності в основних положеннях.

Аналіз праць науковців дав нам змогу розподілити бар'єри, що мають місце в педагогічному процесі, за такими групами: пізнавальні бар'єри (Н. Марховська, А. Пилипенко, Н. Черненко); бар'єри інноваційної професійної діяльності вчителя (Ф. Вафін, А. Сафіна, Н. Чинкіна); бар'єри, що виникають у процесі вивчення навчального предмета (О. Барвенко, Т. Вербицька, Н. Губарева); бар'єри творчої самореалізації студентів (К. Карамова); бар'єри спілкування (Н. Волкова); бар'єри навчальної діяльності студентів (О. Худобіна). Тобто в дослідженнях чітко прослідковується розмежування бар'єрів за суб'єктами педагогічного процесу, іншими словами, бар'єри притаманні як викладачам, так і студентам. Слід зазначити, що саме вищезазвані вчені наблизилися до визначення суті цього поняття, але спроби його визначення ґрунтуються переважно на психологічних позиціях. Узагальнюючи думки вчених, стверджуємо, що "бар'єр" розуміється як перешкода або перепона на шляху до будь-чого, а його специфіку традиційно розглядають у контексті таких понять, як опір, гальмування, заборона, блокування, що мають обмежувальний характер.

Дослідниця Л. Ярославська у праці “Дидактичні умови подолання педагогічних бар’єрів у процесі навчального співробітництва викладачів і студентів” (2010, Україна) вперше ввела в науковий обіг термін “педагогічний бар’єр”, обґрунтований з позицій педагогічної науки. Ми підтримуємо думку Л. Ярославської й визначаємо *педагогічний бар’єр* як складне багатоаспектне педагогічне явище, зумовлене чинниками як зовнішнього, так і внутрішнього характеру, та притаманне всім суб’єктам навчально-виховного процесу, яке не лише перешкоджає, стримує, знижує ефективність і успішність цього процесу [10].

Представлені в науковій літературі класифікації педагогічних бар’єрів вважаємо недостатньо розкритими, оскільки вони не систематизовані та не мають певних обґрунтованих критеріїв, за якими вони класифікуються, а також не пов’язані безпосередньо зі структурою навчальної діяльності. Спочатку розглянемо бар’єри, що супроводжують навчальну діяльність студентів.

У контексті нашого дослідження ґрунтуємося на науковому підході Д. Ельконіна, який виділяє 5 основних структурних компонентів навчальної діяльності: мотив, навчальне завдання, навчальна дія, контроль та оцінка, – і пов’язуємо їх з тими бар’єрами, які можуть виникати під час реалізації кожного з компонентів [9]. Таким чином, ми у своєму дослідженні бар’єри навчальної діяльності поділяємо (відповідно до основних структурних компонентів навчальної діяльності) на: мотиваційні, емоційні, пізнавальні, комунікативні (оскільки із процесом спілкування пов’язані всі сторони буття людини в суспільстві – засвоєння досвіду, виробленого людством за всю його історію; процес соціалізації особистості; процес становлення окремої людини як суспільного індивіда; пізнання не тільки інших, але й самого себе; обмін різноманітною інформацією, а будь-яка діяльність, трудова або навчальна, здійснюється в спілкуванні й результат її багато в чому залежить від того, як це спілкування організоване, тому доцільно говорити про комунікативні бар’єри), контролю та оцінки.

Оскільки мета дослідження полягає в обґрунтуванні суті, типології та прийомів запобігання емоційним бар’єрам, то на них і зупинимось. Відомо, що діяльність буде інтенсивнішою, якщо вона забарвлена емоцією. Д. Хеббу вдалося експериментальним шляхом отримати криву, що показує залежність між рівнем емоційного збудження людини та успішністю її практичної діяльності [195, с. 586]. Автор зазначає, що між емоційним збудженням та ефективністю діяльності людини існує крива у вигляді дзвону. Для досягнення найвищого результату в діяльності небажані як дуже слабкі, так і дуже сильні емоційні збудження. Для кожної людини є оптимум емоційної збудженості, що забезпечує максимум ефективності у роботі. Він, у свою чергу, залежить від багатьох факторів: від особливості діяльності, яку виконують, від умов, у яких вона проходить, від індивідуальності людини. Як показав дослідник, дуже слабка емоційна збудженість не забезпечує належної мотивації діяльності, а дуже сильна руйнує, дезорганізує і робить практично не керованою [2].

Дослідження специфічних емоцій навчальної діяльності О. Чебикінін [8, с. 47–52] дало змогу представити емоції як модель руху на трьох етапах процесу навчання: 1) знайомство з новою темою – від здивування до допитливості; 2) розгляд та засвоєння теми – від допитливості до цікавості; 3) закріплення та використання засвоєного у подальшій діяльності – від цікавості до захоплення [2].

Ми підтримуємо думку О. Чебикіна, але хотіли б наголосити, що автор дає так звану ідеальну модель-руху емоцій на різних етапах навчання, але аналіз літератури та власний педагогічний досвід дають змогу стверджувати, що часто вже на етапі ознайомлення з новою темою здивування не переростає в допитливість, бо втрачається інтерес (внаслідок як об'єктивних, так і суб'єктивних причин), учень стає індиферентним, далі настає нудьга, апатія, втома, пригніченість, неуважність, часом лінощі, що стають перешкодами навчального процесу. Тобто в такому контексті доречно говорити про те, що емоції можуть бути не тільки конструктивними, а й руйнівними. Вони активізують і дезактивують, організують і дезорганізують поведінку.

Роль емоцій у навчальній діяльності вивчається в аспекті впливу емоцій успіху/невдачі на ефективність процесу навчання. В. Вілюнас, описуючи функціональне значення емоцій успіху/невдачі, розглядає їх як допоміжний механізм, що підключається в міру необхідності до процесу регуляції діяльності та коригує на основі врахування фактичних досягнень її проходження в конкретній ситуації. Він поділяє емоції цього класу на:

- констатувальні емоції фактичного успіху/невдачі забарвлюють кожную окрему спробу наближення до мети;
- передуючі емоції успіху/невдачі виникають на основі існуючого досвіду переживань подібних ситуацій і сигналізують про ймовірний результат дій, полегшують пошук шляхів досягнення мети;
- узагальнена емоція успіху/невдачі взаємодіє з основними емоційними переживаннями, посилює їх, коли передбачається швидкий успіх, і лишає спонукальної сили, якщо передбачає труднощі або невдачу [244, с. 112–113].

Розглянемо їх більш детально. На думку А. Горміна, емоції, що передбачають успіх/невдачу вміщують діапазон від емоції надії до тривоги. Як правило, вони виникають при сприйнятті умов, що служили причиною радощів і прикроців у минулому, надалі сигналізують суб'єктові про ймовірний результат дій до їх реального здійснення. Така випереджальна інформація про безвихідність дій або про ймовірний успіх полегшує суб'єктові пошук шляхів досягнення мети й робить цей пошук евристичним, крім того, поведінка стає більш енергетично заощадливою. Саме в евристичній функції чітко виявляється пристосувальне значення позитивного переживання успіху [19].

Емоції, що констатують фактичний успіх, емоційно забарвлюють кожную спробу наближення до мети. Їх особливістю є здатність “прикріплюватися” до деталей ситуації й знову відтворюватися при повторному зіткненні з ними уже як емоцій, що передбачають можливі успіхи або утруднення.

Аналіз узагальненої емоції успіху/невдачі (за В. Вілюнасом) дає більш чітку картину виникнення внутрішнього бар'єра як результату негативного досвіду. Так, досвід численних радощів і прикроців у минулому актуалізується у вигляді емоцій, що передбачають, у міру власного нагромадження, узагальнюються. Емоція розпачу супроводжується низкою переживань, що були безуспішними спробами наближення до мети. Подібним чином узагальнюються переживання успіху/невдачі на окремих етапах навчальної діяльності. Так, переживання із приводу окремих навчальних предметів зливаються в загальну тривогу в цілому. Узагальнена емоція успіху/невдачі взаємодіє із провідним емоційним явищем, що спонукає до навчальної діяльності, підсилюючи його, коли передбачається швидкий успіх, а за умови прогнозування невдачі – навпаки.

Функціональне значення емоцій успіху полягає в тому, що вони “підсилюють і підтримують” вихідне спонування до мети, емоцій неуспіху – у тому, що вони “стримують і відхиляють” його.

Слід зазначити, що емоції успіху/неуспіху, у свою чергу, розпадаються на кілька специфічних підгруп, що різняться за своїм значенням і впливом на діяльність. Одну з таких груп становлять численні відтінки радості й невдоволення – від ледь помітної до шаленої радості, від невеликої прикрості до розпачу.

Урахування емоцій успіху/невдачі є важливою умовою реалізації ідей бар’єрної педагогіки. Створення високих зовнішніх бар’єрів у різноманітних педагогічних ситуаціях формує необхідну якість особистості – толерантність до негативних емоцій як неминучого супутника життя людини. У свою чергу, толерантність до зовнішніх бар’єрів знижує рівень емоцій неуспіху, підвищуючи ефективність бар’єрного подолання. У цьому контексті вважаємо доцільним дослідження емоційних бар’єрів, оскільки він узгоджується з принципом бар’єрної педагогіки (І. Глазкова, А. Гормін), зокрема, із зв’язку зовнішнього та внутрішнього бар’єра, а саме:

- емоції, що констатують, впливають на формування внутрішнього бар’єра через індивідуальний досвід навчальної діяльності, який складається впродовж усіх років навчання студента у ВНЗ;

- емоції, що передбачають успіх, стають складовою внутрішнього бар’єра навчальної діяльності й сприяють його вчасному запобіганню або ефективному подоланню.

Таким чином, обґрунтовуючи в подальшому дидактичні прийоми запобігання бар’єрів студентами в процесі навчальної діяльності, емоції успіху будемо розглядати як одну з умов її дієвості, оскільки завжди необхідно враховувати чинник тонізуючого впливу позитивних емоцій на подальший рух вперед для досягнення нової мети. Адже створення позитивних емоцій, опора на них буде сприяти пошуку інформації, яка підтримує стан задоволення і, навпаки, негативні емоції викличуть дії, що спрямовані проти навчання, дії, що зменшують його продуктивність. Викладач покликаний бути регулятором духовного світу студента доти, поки він сам не оволодіє регулятивними навичками [2, с. 15]. При задоволенні потреб, бажань, успішному досягненні мети діяльності, людина відчуває такі позитивні емоції, як радість, натхнення, інтерес, гордість, що стимулюють подальший її розвиток, прагнення діяти.

Емоції ж невдачі розглядаємо як своєрідні емоційні бар’єри студентів, що перешкоджають ефективності навчального процесу. Негативні емоційні переживання були предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних учених (В. Бодров, Л. Гримак, Р. Лазарус, Н. Наєнко, В. Суворова та ін.). Результати опитування показали, що в більшості студентів переважають негативні емоції, з-поміж причин їх виникнення студенти називають: неухважність до їхніх емоційних станів з боку викладачів; недооцінку викладачами емоційного фактора в навчальній роботі; відсутність взаємоповаги. Це підтверджується результатами досліджень психологів, які зазначають, що традиційна організація процесу навчання не тільки відсуває емоції на задній план, а й часто вимагає їх повного усунення. Факторами, що сприяють цій психологічно і педагогічно недоречній тенденції, є: “заперечення або недооцінка деякими педагогами ролі емоційних детермінант; спрощене розуміння дисципліни, думка, що зовнішні прояви емоцій окремими студентами відволікають інших від роботи; організація роботи над нав-

чальними завданнями на репродуктивному рівні, видача готових алгоритмів і процедур вирішення завдань” [2, с. 19]. У випадку невдачі виникають емоції страху, почуття занепокоєння, тривоги, знижується самооцінка, з’являється дратівливість, агресивність, підозрілість, може настати розчарування. Для подолання бар’єрів емоційної сфери студента необхідно передбачити формування навичок управління емоціями, почуттями, навчити розуміти свої емоційні стани й причини, що їх породжують, сприяти формуванню адекватної самооцінки, яка дасть змогу правильно співвіднести свої сили із завданнями різних труднощів.

Отже, емоційні бар’єри студентів визначаємо як *внутрішню реакцію на зовнішній бар’єр, що втілюється в певних емоційних станах або емоціях не-успіху, що супроджують негативні наслідки діяльності*. Таким чином, емоційні бар’єри доцільно розглядати в контексті стратегії саме їх запобігання, а в разі невдачі – подолання.

У контексті обраної проблеми, на нашу думку, доцільно говорити про такі підтипи емоційних бар’єрів студентів:

– *актуалізація негативних слідів емоційної пам’яті*, що полягає в нашаруванні попередніх емоційних станів (зазвичай негативних) на поточний емоційний настрій учнів на уроці при зіткненні зі складним навчальним завданням;

– *загальний негативний емоційний фон активності*: підвищена тривожність, напруженість, високий нейротизм, фрустрованість тощо.

На нашу думку, остання група емоційних бар’єрів потребує більш широкого пояснення. Вважаємо за доцільне групу загального негативного емоційного фону активності розділити на: *бар’єри напружених психічних станів* (тривога, напруженість, гнів, роздратування, збудливість) та *фрустраційні бар’єри* за критерієм *інтенсивності* прояву психічного стану. Ми це зробили, посилаючись на досвід К. Платонова, який поділяє напруженість (як один із видів емоційних станів) за ступенем її виразності в процесі навчання на: незначну; тривалу й виражену; тривалу, різко виражену.

Будь-яка навчальна ситуація може спровокувати виникнення бар’єру в суб’єктів навчального процесу, оскільки її вирішення потребує певних зусиль: невірноваженість внутрішньої психологічної структури особистості може виражатися в підвищеній дратливості, негативній реакції на людей, слова, предмети, явища, а також апатії, як наслідок, виникає емоційний бар’єр; якщо докладені зусилля з подолання виявилися марними, і бар’єр залишився неподоланим, є ймовірність виникнення мотиваційного, пізнавального або бар’єра оцінки та контролю.

Саме тому важливо своєчасно вжити заходи для запобігання певних бар’єрам. Передусім зазначимо, що стратегія запобігання ґрунтується на двох послідовних тактиках – діагностуванні та прогнозуванні. Під діагностикою будемо розуміти діяльність з вивчення сутності, типу, особливостей навчальних ситуацій у навчальному процесі. На діагнозі компонентів і змісту навчальних ситуацій базується прогнозування бар’єра – обґрунтоване припущення про можливість його виникнення або розвитку в майбутньому. Без обґрунтованого прогнозу можливого бар’єра не можна запобігти його появі. Чим більш глибока, достовірна, різнобічна, оперативна діагностико-прогнозувальна діяльність, тим більш результативною може бути робота із запобігання бар’єрам.

Під стратегією запобігання бар’єрам будемо розуміти організацію конст-руктивного процесу, що виключає або зводить до мінімуму ймовірність їх виник-

нення. Доцільність виокремлення цієї стратегії зумовлено, насамперед, труднощами безпосереднього подолання бар'єрів, але знову ж таки підкреслимо, що *запобігти їм значно легше, ніж конструктивно подолати*. Запобігання потребує менших витрат сил, засобів, часу і дає змогу уникнути навіть тих мінімальних деструктивних наслідків, котрі має будь-який конструктивно подоланий бар'єр.

Аналіз літератури та власний досвід дають змогу говорити про такі прийоми запобігання емоційним бар'єрам навчальної діяльності:

- створення сприятливого мікроклімату для праці та життєдіяльності суб'єктів навчального процесу (можливість самореалізації особистості у навчальній діяльності, доброзичливі міжособистісні взаємини, наявність часу для повноцінного відпочинку тощо);

- заспокійливе середовище, що оточує людину – зручний розклад, оптимальні характеристики повітряного середовища, освітленість, забарвлення приміщень у спокійних тонах, наявність кімнатних рослин, акваріумів, обладнання кімнат психологічного розвантаження, відсутність дратливих шумів тощо;

- озброєння суб'єктів навчального процесу прийомами та навичками безбар'єрного спілкування;

- володіння навичками саморегуляції в емоційних ситуаціях.

В. Семиченко пропонує такі прийоми, що можуть бути використаними для запобігання саме емоційним бар'єрам:

- “переінтерпретація” симптомів тривоги. Пояснення, що ознаки тривоги – це ознаки готовності людини до активної діяльності (активізація), їх відчують більшість людей, вони допомагають краще виконати будь-яку діяльність.

- “налаштування” на певний емоційний стан. Пропонується уявно пов'язати тривожний емоційний стан з якимись образами (мелодією, квіткою, пейзажем тощо).

- “виконання ролі”. У складній ситуації корисно яскраво уявити собі образ для наслідування, ввійти в роль і діяти, ніби від його імені.

- “дихання”. Оволодіння способами нормалізації дихання для зняття напруження.

- “розслаблення”. Активізація прийомів релаксації.

- “розумове тренування” – тривожна ситуація уявляється спочатку в подробицях, а потім треба намагатися продумати її розвиток.

- “репетиція” – програмування ситуації, яка викликає тривогу або тривожність або інші негативні емоційні стани.

- “моделювання” відрефлексованої тривоги – моделюють в уяві напрями нівелювання її гостроти.

- “доведення до абсурду” – моделювання і розігрування, доведення до сміху (абсурду) складних ситуацій.

- “переформулювання завдання”. Концентрування на меті актуального моменту, а не на оцінці своїх досягнень або свого вигляду.

- “зелений виноград” – вміння гідно приймати поразку.

- “лист об'єкту, який викликає тривогу або страх”. У листі висловлюють те, що їх тривожить [7].

**Висновки.** Отже, висвітлені дидактичні прийоми допоможуть підвищити ефективність навчального процесу, оскільки вони спрямовані на запобігання емоційним бар'єрам.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в розкритті емоційних бар'єрів викладачів, а також прийомів запобігання їм та подолання, оскільки навчальний процес передбачає взаємодію його суб'єктів, то в межах проблеми, неможливо обмежитися лише бар'єрами студентів.

#### Список використаної літератури

1. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: шляхи реалізації / І.Д. Бех // Рідна школа. – 1999. – № 12. – С. 13–16.
2. Гапійчук І.М. Педагогічні умови емоційної взаємодії “викладач-студент” у процесі навчання у класичному університеті : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гапійчук Інна Миколаївна. – Одеса, 2003. – 242 с.
3. Гормин А.С. Обучение и воспитание одаренный подростков в парадигме барьерной педагогики : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Гормин Аркадий Семенович. – Великий Новгород, 2005. – 429 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства : учеб. пособ. / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
5. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения / Константин Константинович Платонов. – М. : Наука, 1982. – 309 с.
6. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 415 с.
7. Семиченко В.А. Психология эмоций / Валентина Анатольевна Семиченко. – Луганск : Осирис, 1996. – 67 с.
8. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / Александр Яковлевич Чебыкин. – Одесса, 1992. – 168 с.
9. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах / Даниил Борисович Эльконин. – М. ; Воронеж : Модэк, 1995. – 416 с.
10. Ярославська Л. І. Дидактичні умови подолання педагогічних бар'єрів у процесі навчального співробітництва викладачів і студентів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ярославська Людмила Ігорівна. – Харків, 2010. – 178 с.

Стаття надійшла до редакції 28.01.2013.

---

#### **Глазкова И.Я. Дидактические приемы предотвращения эмоциональных барьеров в учебном процессе**

*В статье доказано, что эмоции оказывают двойное влияние на деятельность личности: с одной стороны, они ее стимулируют и регулируют, с другой – дезактивируют. Именно негативное влияние эмоций автор считает препятствием учебного процесса. В исследовании автор определяет эмоциональный барьер как внутреннюю реакцию на внешний барьер, который воплощается в определенных эмоциональных состояниях и сопровождается отрицательные последствия деятельности. В статье анализируются причины возникновения и типология эмоциональных барьеров студентов. Особое внимание уделено дидактическим приемам предотвращения эмоциональных барьеров в учебном процессе.*

**Ключевые слова:** учебная деятельность, эмоциональный барьер, эмоции, типы эмоциональных барьеров.

#### **Glazkova I.Ya. Didactic methods of preventing emotional barriers in the learning process**

*In this research the author proves that have dual impact on person's activity. From the one hand they stimulates and regulates it, from the other – it deactivates person's activity. The author considers negative influence of emotions as an obstacle in educational process. In this research the author defines an emotional barrier as internal reaction to an external barrier which is embodied in certain emotional conditions and accompanies negative consequences of activity. In this article the reasons of occurrence and typology of emotional barriers of students are analyzed. In this article particular attention is paid to the didactic methods of preventing emotional barriers in learning process.*

**Key words:** educational activity, an emotional barrier, emotions, types of emotional barriers, didactic methods.