



Зниження мовної тривожності у процесі вивчення іноземної мови як складник здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах соціальних викликів

Олена Гуліч,
Віктор Четверик

Сучасна освіта все більше орієнтується на здоров'язбережувальний підхід, де піклування про фізичне і психічне здоров'я учасників навчального процесу розглядається як пріоритет [4, с. 17]. Такий підхід передбачає не лише організацію комфортних умов навчання, а й свідоме формування освітнього середовища, яке підтримує емоційну стабільність і психологічну стійкість здобувачів. Особливо це актуально в умовах нинішніх соціальних потрясінь в Україні, що створюють у здобувачів значну психологічну напругу. Дослідження показують, що під впливом воєнних дій та пов'язаних із ними обставин багато здобувачів відчують постійний стрес і втому, знижується їхня пізнавальна активність, проявляються апатія, низька концентрація уваги та висока тривожність [5, с. 14; 8, с. 22]. Вітчизняні науковці останніх років підтверджують зростання випадків тривожних станів і депресії серед молоді, пов'язаних із тривалим воєнним станом [8]. У таких умовах питання психологічної безпеки здобувачів освіти виходить на перший план, а заняття з іноземної мови може стати не просто навчальним, а й підтримувальним простором, наповненим довірою й емпатією.

Водночас іноземна мова багатьма здобувачами традиційно сприймається

з побоюванням, що зумовлено явищем мовної тривожності (англ. *foreign language anxiety, FLA*), яка ускладнює комунікацію і сповільнює навчальний процес. Мовна тривожність є специфічною сукупністю уявлень, переконань, почуттів та поведінкових реакцій, що може актуалізуватися в процесі опанування іноземної мови внаслідок унікальності самого цього процесу [11, с. 27]. Іншими словами, мовна тривожність являє собою специфічну форму занепокоєння, спричинену перебуванням здобувача в ситуації оволодіння іноземною мовою, коли будь-яка мовленнєва дія може супроводжуватися страхом помилки чи негативної оцінки. За даними експерименту М. М. Августюк, значна частина здобувачів університетів в Україні відчуває високу тривожність саме під час вивчення англійської мови [11], що свідчить про значне поширення цього явища у вітчизняному освітньому середовищі.

Отже, в умовах наявного соціального й психологічного навантаження мовна тривожність набуває ще більшої гостроти, а її подолання стає невіддільним складником ефективного навчання іноземної мови.

Проблематика методики викладання іноземних мов, зокрема організації комунікативної взаємодії та розвитку

мовленнєвої компетенції здобувачів, активно досліджується вітчизняними та зарубіжними вченими. Так, сучасні дослідники наголошують, що навчальний процес у курсах англійської мови професійного спрямування має будуватися на комунікативному підході з орієнтацією на розвиток міжкультурної компетенції [7, с. 128]. Сучасні методичні концепції також підкреслюють необхідність створення безпечного навчального середовища, яке спонукає здобувачів до активного мовного спілкування [6]. Зарубіжні методисти, зокрема J. Harmer [15] і D. Nunan [18], акцентують на важливості формування довірливої атмосфери в аудиторії та поступового подолання психологічних бар'єрів під час усного мовлення.

 кремим і дедалі актуальнішим напрямом сучасних досліджень є інтеграція цифрових технологій у мовну освіту. Аналіз останніх публікацій свідчить, що використання онлайн-платформ, мобільних додатків, цифрових ресурсів та інструментів штучного інтелекту дає змогу формувати більш безпечний і персоналізований простір для мовної практики. Зокрема, у своєму систематичному огляді L. Huang і M. Liu зазначають, що технологічні засоби можуть знижувати мовну тривожність, створюючи психологічну безпеку та надаючи індивідуалізований зворотний зв'язок [17]. Водночас ці ж автори підкреслюють, що надмірне інформаційне навантаження або зменшення особистої взаємодії через цифрові платформи можуть, навпаки, посилювати тривожні реакції, що вказує на необхідність виваженого підходу до впровадження технологій у навчальний процес.

Психологічні аспекти вивчення іноземних мов, зокрема феномен мовної тривожності, стали окремим напрямом досліджень у педагогічній психології та прикладній лінгвістиці. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили такі автори, як P. MacIntyre, R. Gardner, J. Dewaele та інші, які розглядали вплив афективних чинників, зокрема моти-

вації та тривожності, на результативність мовного навчання [13]. Однією з ключових концепцій у цьому напрямі є модель мовної тривожності, запропонована E. Horwitz, M. Horwitz і J. Cope [16]. Дослідники визначили мовну тривожність як специфічний комплекс уявлень, переконань, почуттів і поведінкових реакцій, пов'язаних з опануванням іноземної мови, та вперше виокремили три взаємопов'язані компоненти цього явища: комунікативну тривожність, тестову тривожність і страх негативної оцінки [16]. Ця класифікація стала теоретичною основою для численних подальших досліджень і зберігає свою актуальність донині.

Отже, огляд сучасних наукових праць показує, що проблема мовної тривожності лежить на перетині лінгводидактики, психології та цифрової педагогіки. Попри значний обсяг досліджень, актуальним залишається пошук ефективних методик зниження мовної тривожності в умовах сучасних соціальних викликів, що й визначає спрямованість подальшої наукової розвідки.

Мета статті — охарактеризувати явище мовної тривожності сучасних здобувачів та представити методичні рекомендації щодо її зниження в процесі навчання іноземної мови, що сприятимуть формуванню психологічно безпечного й здоров'язбережувального освітнього середовища.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких завдань: 1) розкрити сутність поняття мовної тривожності та її специфіку в контексті вивчення іноземної мови; 2) визначити роль здоров'язбережувального освітнього середовища у підтримці психоемоційного благополуччя студентів в умовах соціальних викликів; 3) оглядово проаналізувати вітчизняний і зарубіжний досвід застосування методичних підходів до зниження мовної тривожності; 4) обґрунтувати потенціал цифрових технологій та генеративного штучного інтелекту як інструментів психологічно безпечної мовної практики; 5) сформулювати мето-

дичні рекомендації щодо створення підтримувального навчального середовища на заняттях з іноземної мови.

У процесі підготовки статті використано комплекс теоретичних методів наукового дослідження. Основу роботи становить аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблем мовної тривожності, здоров'язбережувальної педагогіки та застосування цифрових технологій у мовній освіті. Синтез опрацьованих джерел дав змогу виявити спільні закономірності й сформулювати узагальнені методичні рекомендації. Порівняльний аналіз підходів різних дослідників уможливив визначення найбільш ефективних стратегій зниження мовної тривожності в сучасних умовах. Отримані результати систематизовано з урахуванням специфіки українського освітнього контексту в умовах соціальних потрясінь останніх років.

Мовна тривожність є широко визнаним явищем у педагогічній психології: дослідники зазначають, що вона поєднує в собі як зовнішні чинники, зокрема контроль, публічні виступи та тести, так і внутрішні, серед яких — сумніви у власних силах і страх негативної оцінки. При цьому мовна тривожність відрізняється від інших академічних страхів своєю нерозривною пов'язаністю із самим процесом вивчення мови. Вона зумовлена потребою постійно комунікувати іншою мовою й невід'ємним ризиком помилки, що є характерною особливістю саме мовного навчання [11]. З огляду на це зниження мовної тривожності постає важливим педагогічним завданням, без розв'язання якого ефективно оволодіння іноземною мовою суттєво ускладнюється.

У цьому контексті особливої ваги набуває поняття здоров'язбережувального освітнього середовища, яке в педагогічній дискусії розглядається як система умов і методик, що підтримують здоров'я учасників навчального процесу. Н. В. Науменко з колегами визначають таке середовище як інтегровану сукуп-

ність спеціально створених педагогічних умов та здоров'язбережувальних методик з метою забезпечення комплексного підтримання здоров'я учасників освітнього процесу [4, с. 17]. Відповідно, основними завданнями такої моделі є збереження й зміцнення фізичного стану здобувачів, оптимізація їхнього емоційного благополуччя та формування адаптаційного потенціалу до різноманітних життєвих ситуацій.



тже, урок іноземної мови може виконувати роль простору не лише для розвитку комунікативних навичок, а й для зміцнення психоемоційного здоров'я здобувачів. Особливо це важливо в сучасних умовах, коли сукупність стресових чинників, пов'язаних із соціальною нестабільністю, вимагає від викладачів іноземної мови враховувати не тільки навчальні, а й психологічні потреби здобувачів.

В українських реаліях активні соціальні процеси додатково загострили психоемоційний стан здобувачів: студентська молодь перебуває під одночасним тиском академічних вимог, загрози безпеці та хронічної інформаційної перевантаженості. Такий збіг обставин у період 2022–2025 років дедалі частіше фіксується дослідниками як емоційне вигорання [8, с. 22], що безпосередньо позначається на здатності здобувачів до навчання та мовної комунікації.

З огляду на це пріоритетом стає створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке допомагало б протистояти цим викликам і підтримувало психологічну рівновагу здобувачів. У такому контексті методики роботи з мовною тривожністю варто розглядати не як вузькопедагогічний інструмент, а як частину ширшого підходу до збереження психологічного здоров'я. Зокрема, заняття з іноземної мови можуть органічно включати елементи міжкультурного діалогу і взаємопідтримки. Теми міжнародного співробітництва, глобальних цінностей чи культурної емпатії здатні стати ресурсом психологічної стійкості

та допомогти здобувачам відчувати свою причетність до широкого академічного й людського середовища. Сучасні дослідження свідчать, що навчання в менш стресовому цифровому просторі підвищує готовність до спілкування і впевненість здобувачів [17]. Отже, поєднання підтримувальної атмосфери на занятті з новими технологічними інструментами може забезпечити не лише кращу мовну підготовку, а й сприяти зміцненню психоемоційного здоров'я в умовах зовнішніх потрясінь. Саме тому розгляд конкретних методичних підходів до зниження мовної тривожності набуває не лише педагогічного, а й виразного психологічного значення.

Для створення психологічно безпечної атмосфери на заняттях з іноземної мови важливо послідовно застосовувати стратегії, спрямовані на зняття страху помилок та оцінювання. Зокрема, викладачі можуть систематично заохочувати будь-які спроби говорити, навіть якщо в мовленні виникають неточності, та свідомо обирати м'який і конструктивний спосіб коригування. Відмова від суворого контролю за вільним висловлюванням здобувачів поряд із формуванням розуміння того, що помилка є нормальною і невід'ємною частиною навчання, суттєво сприяють зменшенню тривожних реакцій. У невеликих групах або парах здобувачі відчують значно менший соціальний тиск, а спілкування набуває характеру співпраці, а не оцінювання результату. Загалом дослідження наголошують на важливості етики піклування (ethics of care) в педагогіці: саме система підтримання, емпатії та довіри на занятті здатна пом'якшувати стресові реакції та послідовно знижувати рівень тривожності [2, с. 72; 9, с. 324].

Комунікативні методи навчання відіграють важливу роль у зниженні мовної тривожності, оскільки переміщують фокус уваги здобувачів з ідеальності мовлення на взаємодію та досягнення комунікативних цілей. Використання рольових ігор, навчальних проєктів і дискусійних завдань дає змогу здобувачам сприймати

навчання як спільну діяльність, де головним є не бездоганність висловлювання, а сам процес спілкування й порозуміння. Такі практики поступово формують у здобувачів здатність сприймати помилки як природну частину пізнання, а не як привід для сорому чи самокритики. За даними психологічних досліджень, ігрові елементи навчання можуть суттєво підвищувати мотивацію та створювати атмосферу допитливості й відкритості [11], що є сприятливим підґрунтям для подолання психологічних бар'єрів у мовленні.

Застосування таких інтерактивних технік знижує страх публічної відповіді, адже здобувачі більше концентруються на виконанні завдання і значно менше переймаються власними мовленнєвими невдачами. Отже, комунікативний підхід діє одночасно і як методичний інструмент розвитку мовленнєвої компетенції, і як засіб формування психологічно комфортного навчального середовища.

Цифрові технології також можуть відігравати двобічну роль у контексті мовної тривожності. З одного боку, впровадження комп'ютерних програм, мовних платформ і мобільних додатків дає змогу здобувачам практикуватися у комфортному темпі без постійного прямого контролю з боку викладача. Оглядова література показує, що технології можуть знижувати мовну тривожність, створюючи психологічну безпеку через персоналізований зворотний зв'язок і підтримання [17; 3, с. 65]. Наприклад, онлайн-чати та аудіовправи дають змогу практикувати мовлення поза фізичною аудиторією, що суттєво зменшує занепокоєння. Цифровий контент має також виразний інтерактивний потенціал: адаптивні навчальні програми, відеоматеріали та імітації реальних комунікативних ситуацій здатні урізноманітнити навчання й природно відвернути увагу здобувача від страху помилки.

З іншого боку, надмірна кількість онлайн-завдань або надмірна залежність від гаджетів може призводити до інформаційного перевантаження і навіть посилювати тривожні стани. Згідно з оглядо-

вими дослідженнями, технологічні засоби можуть як пом'якшувати, так і поглиблювати мовну тривожність, і визначальним тут є не сам факт використання технологій, а спосіб їхньої педагогічної організації. Отже, цифрові інструменти є потужним ресурсом підтримання здобувачів, однак їх ефективність безпосередньо залежить від вираженості та методичної продуманості застосування.

Геред цифрових інструментів особливе місце посідає генеративний штучний інтелект. Сучасні великі мовні моделі, зокрема чат-боти на зразок ChatGPT, Claude, Gemini та інші, уже помітно впливають на процес викладання іноземних мов, пропонуючи принципово нові форми взаємодії здобувача з навчальним середовищем. Дослідники зазначають, що штучний інтелект відкриває широкі можливості: він забезпечує інтерактивну практику мовлення, персоналізовані вправи та майже миттєвий зворотний зв'язок [10, с. 429; 12, с. 193], що є особливо цінним для здобувачів із високим рівнем тривожності, які потребують індивідуального темпу та безпечного простору для навчання.

В університетських дослідженнях і практичному досвіді використання таких інструментів відзначено підвищення зацікавленості здобувачів, покращення мовленнєвих навичок і загальної навчальної мотивації [14, с. 248]. Наприклад, здобувач може звернутися до системи зі сценарієм реального спілкування, як-от запитати дорогу або замовити їжу в ресторані, і у безпечному навчальному середовищі відпрацювати відповідні мовленнєві моделі без страху осуду чи негативної оцінки. Відсутність живого співрозмовника в таких вправах суттєво знижує психологічний бар'єр і дає змогу зосередитися безпосередньо на мові.

Проте такий підхід вимагає відповідного педагогічного супроводу. Роль викладача у цьому процесі не зменшується, а трансформується: необхідно навчити здобувачів критично оцінювати відповіді штучного інтелекту, розуміти його

обмеження та свідомо розвивати власну цифрову грамотність. Світовий досвід засвідчує, що обережне й методично продумане впровадження генеративного штучного інтелекту в іншомовну освіту має значний потенціал для підвищення якості навчання, хоча й потребує подальшого дослідження та адаптації до реалій конкретного навчального середовища [10, с. 430].

Розглянемо, як описані підходи можуть реалізуватися в аудиторній практиці. Один із найпростіших і водночас дієвих прийомів — *поступовий перехід від письмової відповіді до усної*. Здобувач, який відчуває труднощі з миттєвим мовленням, спочатку записує кілька речень у відповідь на запитання викладача, перерахує їх і лише потім озвучує. Такий перехід усуває один із головних тригерів мовної тривожності — відчуття невідповідності перед аудиторією, яке нерідко паралізує мовленнєву активність навіть у тих здобувачів, які володіють достатнім рівнем мови.

Не менш важливою є цілеспрямована робота зі ставленням до помилки. На початку заняття викладач може навмисно допустити просту граматичну неточність у реченні на дошці чи в усному мовленні й попросити здобувачів її знайти. Така невелика активність одразу виконує кілька функцій: по-перше, здобувачі уважно вслуховуються в мовлення, а не пасивно очікують завдання; по-друге, і це головне, викладач власним прикладом демонструє, що помилка не є катастрофою. Знайшовши неточність і спостерігаючи спокійну реакцію викладача, здобувачі отримують наочне підтвердження того, що помилки є природною частиною навчального процесу.

Цю ідею можна додатково закріпити анонімним форматом: наприклад, здобувачі пишуть на аркуші або в Google Forms те, що їм наразі найважче дається в мові, а викладач розбирає ці труднощі без прив'язки до конкретних осіб. Знеособлення помилки знімає страх публічного

осуду, який є одним із ключових компонентів мовної тривожності й суттєво гальмує готовність до мовленнєвої взаємодії.

Ефективним інструментом зниження мовної тривожності є *використання чат-ботів* як безпечного простору для персоналізованої та самостійної мовної практики. Здобувач, який ще не готовий говорити перед групою, може вдома або під час самостійної роботи вести просту розмову з мовною моделлю — наприклад, описати свій день, запитати про незнайоме слово або відтворити побутову ситуацію. Чат-бот не перебиває, не оцінює й не реагує мімікою чи жестами, що властиво живому співрозмовнику; саме ця нейтральність робить його особливо корисним на початковому етапі подолання тривожності. На наступному занятті достатньо попросити здобувача поділитися одним реченням із того, що він дізнався під час самостійної практики, і це речення вже вимовляється з відчуттям підготовленості та впевненості, а не під тиском несподіваного запитання.

Гожу логіку має й *формування сталих пар* на кілька тижнів поспіль. Коли здобувач знає свого співрозмовника та встиг до нього звикнути, рівень психологічного комфорту під час парної роботи суттєво вищий, ніж при постійній ротації партнерів. Теми для таких пар варто обирати наближені до повсякденного побуту, наприклад, обговорення того, що дивилися, що планують, як минув тиждень. Знайома людина й знайома тема разом створюють умови, за яких мовлення виникає природно й невимушено, а не під зовнішнім тиском.

Нарешті, для здобувачів із найвищим рівнем тривожності важливим є *встановлення мінімального, але цілком реального орієнтиру участі*: одне речення, висловлене іноземною мовою під час заняття, вже є результатом, який заслуговує на увагу та визнання. Фіксація навіть невеликого прогресу постає як коротка позитивна реакція викладача або власний короткий запис здобувача про те, що сьогодні вдалося. Це, зі свого боку, поступово

формує відчуття руху вперед і послідовно знижує рівень тривоги від заняття до заняття. Отже, навіть найменший крок у бік мовленнєвої активності стає важливою точкою опори у процесі подолання мовної тривожності.

Усі описані прийоми об'єднує спільна логіка: знизити психологічний бар'єр до мовлення можна поступово, через малі, але відчутні кроки, які здобувач здатен зробити вже сьогодні. Важливо, що жоден із цих кроків не вимагає одразу долати весь страх; натомість кожен наступний крок стає природним продовженням попереднього, поступово розширюючи зону психологічного комфорту.

Узагальнюючи наявні підходи, можна виокремити три взаємопов'язані складники психологічно безпечного заняття з іноземної мови. Перший — *середовище довіри*, яке формується через етику піклування, емпатію викладача та свідоме прийняття помилки як норми навчального процесу. Другий — *методика без осуду*, що реалізується через комунікативні та інтерактивні техніки, де головним критерієм є не бездоганність мовлення, а готовність до спілкування. Третій — *цифрові технології як буфер*, тобто цифрові інструменти та засоби штучного інтелекту, які забезпечують здобувачеві простір для самостійної практики без тиску зовнішнього оцінювання. Саме поєднання цих трьох складників створює умови, за яких зниження мовної тривожності стає можливим навіть в умовах зовнішнього стресу та соціальної нестабільності. Взаємозв'язок між складниками унаочнює наведена нижче базова модель зниження мовної тривожності в умовах соціальних викликів.

Узагальнюючи описані підходи та модель, можна констатувати, що ефективне зниження мовної тривожності досягається завдяки синергії трьох взаємопов'язаних компонентів: середовища довіри, методик без осуду та продуманої інтеграції цифрових технологій. Їхнє поєднання створює психологічно без-



печний простір, у якому здобувачі можуть поступово долати страхи та активізувати мовленнєву діяльність, формуючи природний міст до подальших висновків і практичних рекомендацій

Мовна тривожність є серйозною перешкодою на шляху до ефективного оволодіння іноземною мовою, негативно впливаючи як на навчальні результати, так і на психоемоційний стан здобувачів. В умовах тривалого воєнного стану в Україні ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки накладається на хронічний стрес і емоційне вигорання студентської молоді.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури засвідчує, що ефективно зниження мовної тривожності досягається через синергію трьох взаємопов'язаних складників: середовища довіри, методик без осуду та виваженої інтеграції цифрових технологій. Їхнє поєднання відображено в запропонованій базовій моделі, яка може слугувати орієнтиром для практичної організації занять з іноземної мови.

На практиці зниження тривожності забезпечується через поступовий пере-

хід від письмового до усного мовлення, анонімне опрацювання труднощів, формування сталих пар, а також використання чат-ботів як безпечного простору для самостійної мовної практики. Роль викладача при цьому не зменшується, а трансформується в бік емпатійного супроводу та методично продуманого впровадження технологій.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричній перевірці запропонованої моделі в реальних навчальних умовах та вивченні довгострокового впливу здоров'язберезувального підходу на мовну підготовку здобувачів.

Література

1. Громова Н. М. Чинники іншомовної тривожності у студентів та способи її подолання // Наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер. «Психологія». 2020. № 11. С. 50–55. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-11-50-55>.

2. Гуліч О. Упровадження «етики піклування» в сучасний освітній процес: психологічний аспект // Аргументи сучасної філології: «етика піклування» : матеріали V Міжнар. наук. конф., (м. Харків, 2–3 квіт. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. С. К. Криворучко. Харків, 2025. С. 71–76. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/18554>.

3. Гуліч О. Цифрові інструменти як засіб зниження мовленнєвої тривожності у вивченні іноземної мови // Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. молод. учених (м. Харків, 15–16 трав. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; упоряд.: Н. Пономарьова, Н. Олефіренко, В. Андрієвська. Харків, 2025. С. 64–66. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/20620>.

4. Досвід організації здоров'язбережувального освітнього середовища в університеті як важливої умови формування здоров'яорієнтованого світогляду здобувачів освіти / Н. В. Науменко та ін. // Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2025. № 8. С. 17–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-8-2>

5. Жигайло Ш., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни // Вісник Львів. ун-ту. Сер.: Психологічні науки. 2022. № 14. С. 13–22. DOI: <https://doi.org/10.30970/ps.2022.14.1>

6. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору // Освітньо-науковий простір. 2024. Т. 1, № 7 (2). С. 75–84. DOI: [https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.7\(2\)/1.2024.08](https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.7(2)/1.2024.08)

7. Олійниченко О. В. Методи активізації навчального процесу викладанні англійської мови для спеціальних цілей // Закарпатські філологічні студії. 2019. Т. 11, № 1. С. 126–132. DOI: <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2019.11-1.25>

8. Стахова О. О., Микитюк А. С. Емоційне вигорання студентської молоді

в умовах війни як психологічна проблема // Modern science: research, economy and innovation : Міжнар. наук.-практ. конф., м. Загреб, 21–23 січ. 2026 р. Загреб, 2026. С. 21–23. DOI: <https://doi.org/10.70286/isu-21.01.2026>

9. Четверик В. Етика піклування в навчанні іноземних мов: гуманістичний підхід // Аргументи сучасної філології: «етика піклування» : матеріали V Міжнар. наук. конф., (м. Харків, 2–3 квіт. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. С. К. Криворучко. Харків, 2025. С. 323–328. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/18621>

10. Четверик В. К. Генеративний штучний інтелект у контексті навчання іноземних мов здобувачів ЗВО // Інформаційні технології в освіті та науці : зб. наук. пр. IV міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя ; Мелітополь, 20 трав. 2025 р.). Запоріжжя, 2025. Вип. 14. С. 428–432. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/19310>

11. Avhustiuk M. M. Psychological assistance in reducing English language anxiety in university students // Наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер.: «Психологія». 2021. Vol. 1. P. 26–34. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-26-34>

12. Chetveryk V., Veretiuk T. The role of generative artificial intelligence in modern foreign language education // Modernization of today's science: experience and trends : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VIII International Scientific and Theoretical Conference, Glasgow, Scotland, United Kingdom, May 30, 2025. International Center of Scientific Research, 2025. P. 192–195. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/18998>

13. Dewaele J.-M., MacIntyre P. D. The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom // Studies in Second Language Learning and Teaching. 2014. Vol. 4, no. 2. P. 237–274. DOI: <https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.5>

14. Gulich O., Chetveryk V. Generative artificial intelligence as a tool for psychological and motivational support in foreign language learning // Educational Challenges. 2025. Vol. 30, no. 2. P. 248–261. DOI: <https://doi.org/10.34142/2709-7986.2025.30.2.19>

15. Harmer J. The Practice of English Language Teaching with DVD. 4th ed. Pearson, 2007. 446 p.

16. Horwitz E. K., Horwitz M. B., Cope J. Foreign language classroom anxiety // The modern language journal. 1986. Vol. 70, no. 2. P. 125–132. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>

17. Huang L., Liu M. The impact of technology on foreign language anxiety: a systematic review of empirical studies from 2004 to 2024 // Humanities and social sciences communications. 2025. Vol. 12, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05921-6>

18. Nunan D. Learner-centered English language education: The selected works of David Nunan. New York : Routledge, 2012. 304 p.

Надійшла до редколегії 18.04.2026

Рекомендовано до друку 21.05.2026

Опубліковано 29.05.2026

Відомості про авторів:

Гуліч Олена Олександрівна — кандидатка філологічних наук, доцентка; доцентка кафедри теорії і практики англійської мови та зарубіжної літератури імені професора Михайла Гетманця; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди; Харків, Україна; email: gulich.elena@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3846-1916>.

Четверик Віктор Костянтинович — доктор філософії зі спеціальності «Філологія»; старший викладач кафедри теорії і практики англійської мови та зарубіжної літератури імені професора Михайла Гетманця; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди; Харків, Україна; email: chetverik.victor@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2137-2095>.

Гуліч О., Четверик В. Зниження мовної тривожності у процесі вивчення іноземної мови як складник здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах соціальних викликів.

Розглянуто феномен мовної тривожності здобувачів освіти під час вивчення іноземної мови в контексті сучасних соціальних викликів, зокрема тривалого воєнного стану в Україні. Обґрунтовано актуальність створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке забезпечує психологічну безпеку та підтримує психоемоційне благополуччя студентів. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних досліджень розкрито сутність мовної тривожності, її структуру та чинники виникнення, серед яких комунікативна напруга, страх негативної оцінки та тестова тривожність.

Особливу увагу приділено ролі довірливої атмосфери, етики піклування та комунікативного підходу у зниженні психологічних бар'єрів до мовлення. Висвітлено потенціал цифрових технологій і генеративного штучного інтелекту як інструментів створення безпечного простору для індивідуалізованої мовної практики без тиску оцінювання.

Запропоновано базову модель зниження мовної тривожності, що ґрунтується на синергії трьох компонентів: середовища довіри, методик без осуду та виваженої інтеграції цифрових інструментів. Окреслено практичні прийоми роботи на заняттях з іноземної мови, зокрема поступовий перехід від письмового до усного мовлення, використання сталих пар, анонімне опрацювання труднощів і застосування чат-ботів для самостійної практики.

Зроблено висновок, що комплексне поєднання зазначених підходів сприяє не лише підвищенню ефективності мовного навчання, а й зміцненню психоемоційного здоров'я здобувачів у нестабільних соціальних умовах.

Ключові слова: мовна тривожність; іноземна мова; здоров'язбережувальне освітнє середовище; психологічна безпека; комунікативний підхід; цифрові технології; генеративний штучний інтелект.

Gulich O., Chetveryk V. Reducing Foreign Language Anxiety as a Component of a Health-Preserving Educational Environment under Social Challenges.

This article explores foreign language anxiety among students in the context of current social challenges, especially the prolonged wartime situation in Ukraine. The importance of creating a health-preserving educational environment that ensures psychological safety and supports students' emotional well-being is emphasized. Drawing on national and international research, the article identifies the nature, structure, and causes of language anxiety, including communicative tension, fear of negative evaluation, and test anxiety.

The study highlights the significance of a supportive classroom atmosphere, the ethics of care, and the communicative approach in reducing psychological barriers to speaking. The potential of digital technologies and generative artificial intelligence is considered as a means to provide individualized language practice in a safe, non-evaluative setting.

A model for reducing language anxiety is proposed, based on the synergy of three components: a trust-based environment, non-judgmental teaching methods, and the balanced use of digital tools. Practical strategies for foreign language teaching are suggested, including a gradual transition from written to oral tasks, stable pair work, anonymous handling of difficulties, and chatbot-supported independent practice.

The article concludes that applying these integrated approaches can enhance language learning outcomes and strengthen students' psychological resilience under conditions of social instability.

Key words: foreign language anxiety; language learning; health-preserving educational environment; psychological safety; communicative approach; digital technologies; generative artificial intelligence.