

SECTION 3. PEDAGOGICAL AND CORRECTIONAL PSYCHOLOGY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-10>

CORRECTIONAL METHODS FOR REDUCING ACADEMIC ANXIETY IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

КОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Borko T. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Department
of Ukrainian Studies
and Social Sciences
Mykolaiv National Agrarian University
Mykolaiv, Ukraine*

Борко Т. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства
і суспільних наук
Миколаївський національний
аграрний університет
м. Миколаїв, Україна*

Ovcharenko P. V.

*student of higher education, specialty
053 Psychology
Mykolaiv National Agrarian University
Mykolaiv, Ukraine*

Овчаренко П. В.

*здобувачка вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Миколаївський національний
аграрний університет
м. Миколаїв, Україна*

У сучасній системі освіти студенти часто стикаються з великим обсягом навчальних завдань, тісними термінами виконання та високими очікуваннями з боку викладачів, що може спричиняти значну академічну тривожність. Такий стан негативно впливає на концентрацію, сприйняття та засвоєння інформації, а також на загальну ефективність навчання. Саме тому дослідження та застосування методів корекції навчальної тривожності є надзвичайно важливим, адже вони сприяють покращенню психологічного самопочуття здобувачів вищої освіти та підвищенню їхніх академічних досягнень.

Академічна тривожність – це внутрішнє відчуття напруженості та страху через очікувані труднощі або загрози в навчальній діяльності, що впливає на мислення, фізичний стан та поведінку людини у стресових ситуаціях [1].

Які ж причини тривожності можуть бути у здобувачів вищої освіти?

Серед основних страхів виділяють тривогу через можливість «бути відрахованим», переживання за власне «майбутнє», побоювання «не стати компетентним фахівцем» або «не завершити навчання успішно». У когнітивному плані ці страхи проявляються як прогнозування невдач, які можуть значно ускладнити процес професійного становлення та адаптації в майбутній кар'єрі. Постійне очікування негативного результату створює внутрішнє напруження, яке заважає здобувачів вищої освіти спокійно навчатися та планувати своє професійне життя.

Особливу увагу заслуговують соціальні страхи здобувачів вищої освіти. Найпоширенішими є боязнь публічних виступів, презентацій та будь-яких дій, що привертають увагу одногрупників або викладачів, а також страх помилитися під час практичних завдань чи групової роботи. Ці переживання часто супроводжуються фізичними проявами тривоги: прискореним серцебиттям, підвищеною пітливістю, напруженням м'язів і відчуттям внутрішньої напруги, що ще більше посилює психологічний дискомфорт.

Важливо зазначити, що подібні страхи рідко зникають самі по собі. Вони можуть свідчити про глибинні закономірності психічного розвитку здобувачів вищої освіти, які формуються під впливом традиційної системи освіти, де оцінювання базується на тестах та іспитах, а результат вважається головним показником успіху. Такий підхід створює додатковий психологічний тиск, що робить страхи стійкими та системними [2, с. 65–66].

Пропозиції щодо подолання тривоги:

– підтримка з боку друзів та можливості університету.

Емоційне самопочуття здобувача вищої освіти значною мірою залежить від його соціального оточення. Спілкування з друзями, одногрупниками та участь у студентському житті допомагають відчувати підтримку й зменшують почуття ізольованості. У Миколаївському національному аграрному університеті цьому сприяє активне студентське середовище, можливості для спільної навчальної й позанавчальної діяльності, а також неформальне спілкування між студентами. Коли студент має коло людей, з якими можна поділитися переживаннями або просто відволіктися від навчальних труднощів, рівень тривоги помітно знижується.

Важливу роль у цьому процесі відіграють і ресурси, які пропонує університет. Багато закладів освіти надають можливість звернутися до психологів або консультантів, які допомагають впоратися зі стресом, страхами та емоційним напруженням. Зокрема, у Миколаївському національному аграрному університеті студенти можуть отримати психологічну підтримку та консультації, спрямовані на збереження емоційного балансу й успішну адаптацію до навчального процесу.

– поєднання навчальної діяльності та відпочинку.

Часто здобувачів вищої освіти намагаються присвятити весь свій час навчанню, нехтуючи відпочинком, сподіваючись на кращі результати. Проте постійне перевантаження призводить до втоми, зниження уваги та погіршення працездатності. Саме тому важливо дотримуватися балансу між навчанням і відновленням сил.

Для цього корисно планувати свій час, поступово виконувати завдання та не відкладати все на останній момент. Необхідно приділяти увагу повноцінному сну, робити перерви під час навчання та знаходити час для занять, які приносять задоволення. Регулярна фізична активність і збалансоване харчування також сприяють зменшенню напруження та покращенню загального самопочуття. Такий підхід допомагає студенту почуватися більш впевнено й спокійно в навчальному процесі [3].

На нашу думку, тема тривожності серед здобувачів вищої освіти є дуже важливою, адже навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується постійним напруженням і переживаннями. Чимало студентів стикаються з внутрішнім напруженням через можливі труднощі в освітньому процесі, хвилюються щодо відповідності навчальним вимогам та сумніваються у рівні власної професійної готовності. Подібні емоційні стани знижують здатність зосереджуватися на навчанні й несприятливо впливають на психоемоційне самопочуття.

Особливо сильну тривогу викликають ситуації, пов'язані з оцінюванням і спілкуванням з іншими людьми. Публічні виступи, відповіді на заняттях чи робота в групі часто стають джерелом страху через небажання помилитися або отримати негативну оцінку. Це пов'язано з тим, що у навчальному середовищі велика увага приділяється результатам, тоді як емоційний стан студента часто залишається поза увагою.

Разом з тим, способи подолання тривожності, описані в тексті, виглядають доречними та ефективними. Підтримка друзів, активна участь у студентському житті та можливість звернутися за психологічною допомогою можуть значно полегшити емоційний стан. Також важливо не забувати про відпочинок і вміння правильно розподіляти навчальне навантаження. Саме дотримання балансу між навчанням і особистим життям допомагає студентам почуватися більш впевнено та зменшує рівень тривоги.

Отже, академічна тривожність є поширеним явищем серед студентів закладів вищої освіти та має помітний вплив на їхній емоційний стан і успішність навчання. Вона часто пов'язана з переживаннями щодо можливих труднощів у навчальному процесі, страхом не відповідати

вимогам, ризиком відрахування, сумнівами у власних професійних здібностях і невпевненістю у майбутньому. Окрім цього, значний дискомфорт викликають ситуації соціальної взаємодії, зокрема відповіді перед аудиторією, презентації та оцінювання з боку викладачів і однокурсників.

Освітній процес у сучасних умовах здебільшого орієнтований на контроль знань і досягнення певних результатів, що посилює психологічний тиск на студентів. Постійне очікування зауважень або незадовільної оцінки ускладнює концентрацію, знижує впевненість у собі та негативно впливає на загальне самопочуття.

Разом із тим рівень академічної тривожності можна знизити завдяки підтримці з боку соціального оточення та створенню сприятливих умов у закладі вищої освіти. Дружні стосунки, активна участь у студентських заходах і доступ до психологічної допомоги, зокрема в Миколаївському національному аграрному університеті, допомагають студентам краще долати емоційне напруження. Важливе значення має також дотримання балансу між навчальною діяльністю та відпочинком, раціональне планування часу й увага до власного фізичного та психічного здоров'я.

Література:

1. Що таке толерантність // Соціально-психологічна служба КІПФК СумДУ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/1878-shcho-take-tolerantnist> (Дата звернення: 04.02.2026).
2. Матеріал з репозитарію Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/38052e74-3806-4b2d-98ca-366eb1b86edd/content> (Дата звернення: 05.02.2026).
3. Ментальне здоров'я студентів: як справлятися зі стресом // Education Center. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.educationcenter.cz/ua/blog-ua/mentalne-zdorovia-studentiv-iakspravliatysia-zi-stresom/> (Дата звернення: 05.02.2026).