

*ПОДЛІСЕЦЬКА Ольга Олегівна,  
кандидат філологічних наук, доцент,  
Одеський державний університет*

## **МОВЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В часи воєнної агресії є високим рівень впливу стресу на людину, особливо на молодь. Вкрай необхідним є розуміння того, як мовлення може вплинути на подолання стресу під час війни. Ми, викладачі мови, несемо відповідальність не тільки за грамотність здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців права, правоохоронної діяльності тощо, але й за розуміння ними вагомого значення слова. Оскільки війна триває, розуміння рівня впливу факторів стресу, пов'язаних з війною, на психічне здоров'я українців стає вкрай необхідним. Стрес – це психологічний стан, але реакції на цей стан проявляються і на фізіологічному рівні. Підвищити стійкість організму до стресу може повноцінний сон; збалансоване, збагачене вітамінами, харчування; регулярні фізичні вправи;

перебування на природі: свіже повітря і сонечко роблять свою справу, позитивне сприйняття світу, все до кращого. Якщо ви фізично добре себе почуваєте, вам буде легше і впоратися з повсякденними справами, не допускаючи розвитку стресових станів. «Психологічна життєстійкість також може бути описана, як адаптація в психологічних рисах і досвіді людини, яка дозволяє їй відновлювати або залишатися в здоровому психічному стані під час криз/хаосу без довготривалих негативних наслідків», – на думку фахівців-психологів [2, с.145]. О. Красков вважає, що «кожна людина по-своєму справляється зі складними подіями, які трапляються в житті, і саме це і означає "копінг". Подолання може бути здоровим і продуктивним або деструктивним і нездоровим. Рекомендується, щоб людина справлялася зі стресом у спосіб, який буде корисним і здоровим. Поширеними механізмами подолання стресу є вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, використання методів релаксації та уникнення» [1, с. 14]. Отже, слово / мовлення впливає на подолання стресу, а вже психічні патерни, які спричиняють значний дистрес або

погіршення особистого функціонування, називають психічними розладами, і вони лікуються відповідними фахівцями.

Зупинимося на подоланні стресу на початковому рівні. Набирає популярності в подоланні стресу метод вивчення мов. Дослідження показують, що освоєння нової мови значно покращує когнітивні функції, емоційний стан, підвищує впевненість і витривалість людини, а особливо молоді. Вивчення мов може стати потужним інструментом для управління психологічним здоров'ям та покращення когнітивних здібностей. У здобувачів вищої освіти сам процес навчання може стимулювати вироблення дофаміну – нейромедіатора, пов'язаного із задоволенням і винагородою, що створює відчуття насолоди та задоволення від занять. Зі зростанням рівня дофаміну зменшується відчуття депресії та тривоги, що покращує загальний психоемоційний стан. Для людини кожне досягнення у вивченні мови в – чи то освоєння нової фрази, розуміння складної граматичної конструкції, чи спілкування іноземною мовою – приносить відчуття прогресу

та зростання. А це сприяє позитивному мисленню та підвищує самооцінку, посилює мотивацію до подальшого навчання. На групових заняттях або заняттях на гуртках з української та іноземної мов здобувачі вищої освіти ведуть бесіди, обмінюються відгуками та підтримують одне одного. Ці соціальні взаємодії не лише покращують мовні навички, а й створюють відчуття приналежності та зв'язку.

Мовлення, а саме, ігрове мовлення, часто є способом відволіктися та переключитися під час стресу як у дітей, так і в молоді. В таких випадках у викладача завжди мають бути в запасі вікторини, бліц-конкурси, тематичні загадки, обговорення фільмів, бесіди та дискусії на різну тематику. Використання загадок навіть для здобувачів вищої освіти здатне стимулювати логіку і пам'ять, сприяє активному розвитку мислення і мовлення, а також спостережливості. Правильна артикуляція, робота над гучністю вимови, дикцією та інші види роботи під час занять з мови є важливими, оскільки дають зразки та парадигми.

Філологи можуть дати певні рекомендації, які

допоможуть здобувачам вищої освіти подолати стрес (скажімо, повернення на заняття з укриттів після сигналу повітряної тривоги). Це такі поради:

1. Мотивуйте здобувачів до читання літератури (вікторини про відомі книги, розмови про книги, обговорення книг тощо)

2. Сконцентруйтеся на певних сферах (читання вголос, переклад з іноземної мови, розвиток дикції тощо)

3. Вирішуйте одну проблему за раз: розбийте проблему на дрібні завдання і потім послідовно їх виконуйте.

Отже, мовлення вповні може слугувати фактором подолання стресу для кожної людини. Ми, викладачі, маємо освоїти методикау випрацювання стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

### **Список використаних джерел:**

1. Kraskov O. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська

академія») . PMGP [інтернет]. 30, Вересень 2024 [цит. за 19, Лютий 2025]; 9(3). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>

2. Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is resilience?. Can J Psychiatry. 2011; 56 (5):258-265. doi:10.1177/070674371105600504