

Vprovadzhennia suchasnykh tekhnolohii navchannia heohrafii u shkilnii, vyshchii, pisliadyplomnii osviti: Materialy Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru. (2006). (130 s.). POIPPO. <https://pano.pl.ua/file/book/romanec.pdf>

Tetiana Nehelia,

teacher of geography of the highest category
of Odesa Lyceum №28 of Odesa City Council
Odesa, Ukraine

Svitlana Kuzmina,

teacher of geography of the highest category
of Stryukove hub educational institution
of Stryukove village council of Bereziv district, Odesa region
village. Stryukove, Berezivskiyi district,
Odesa region, Ukraine

Yuliia Tertychna,

Methodologist of the Scientific and Methodological Laboratory of Natural and Mathematical,
Informatics and STEM Education of the Department of Teaching Methods and Education Content
Odesa Regional Academy of In-Service Education
Odesa, Ukraine

INNOVATION OF THE GEOGRAPHY LESSON: FROM THE EXPERIENCE OF TEACHERS OF ODESA REGION

Abstract. The purpose of the work is to reveal the pedagogical achievements of geography teachers of Odesa region in the formation of key competencies of students through the use of innovative technologies in school geographic education.

Keywords: innovation, problem-based learning, binary lesson.

Дата надходження до редакції 10.02.2025

© Негеля Т.В., Кузьміна С.Б., Тertyчна Ю. О., 2025

УДК 348.147

Подлісецька Ольга Олегівна,

orcid.org/0000-0002-4100-3019

кандидат філологічних наук,
доцент кафедри мовної підготовки
Одеського державного університету внутрішніх справ
Одеса, Україна

podlisecka@ukr.net

МОВЛЕННЄВА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Анотація. В статті досліджується вплив мовлення на випрацювання адаптивності та стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Аналізується мовлення, мова та культура мовлення в розрізі актуалізації цього явища у студентському середовищі. Проводиться паралель між виробленням навичок стресостійкості та адаптивності. Впроваджено думку про великий вплив мовленнєвої культури на ці навички. Зроблено висновок про важливість вміння долати стрес завдяки мовленнєвій культурі.

Ключові слова: мовлення, мова, культура мовлення, стресостійкість, адаптивність.

Українська мова як предмет викладання у всіх, без винятку, навчальних закладах (сьогодні ми говоритимемо про виші), має дві надважливі функції. Перша – навчити здобувачів вищої освіти грамотності, а друга – дати їм усвідомлення того, що мова – основа нації. В умовах війни ворогами розхитується питання мови ледь не щодня. Механізм денаціоналізації полягає у такому перетворенні життя, при якому традиція народу, втілена головним чином у мові, переривається чи послабляється

до такої міри, що стає лише другорядним фактором розвитку. Одним із поширених засобів є двомовність або багатомовність. З огляду на все це українсько-російська двомовність є класичним прикладом свідомо запланованої мовної експансії деструктивного характеру, пов'язаної із поступовим культурним занепадом, поступовою втратою престижу, що з часом може призвести до втрати статусу мови. Мовленнєва культура особливо активно має розвиватися в наш час, і тоді особливо важливого значення набуває збереження національних традицій, сплеск дослідження та пригадування яких припав на 90-і роки. Завдяки зацікавленню традиціями функціонує й розвивається національна мова, без якої неможливе існування нації. Тому важливо весь час пам'ятати про це як викладачам, так і здобувачам вищої освіти. Тому викладачам мови на даному етапі необхідно не тільки вивчати окремі мовні теми (граматику, орфоepію, морфологію та синтаксис), а на кожному занятті зі студентами або у власних наукових дослідженнях звертати увагу на чистоту мови, мовну стійкість та екологію мови в цілому, що впливає на здатність спілкуватися в професійному колі.

Є ряд важливих навичок для подання стресу та випрацювання стресостійкості: пошук мети, визначення больових точок, самосвідомість, креативність та адаптивність.

Пошук мети є важливою навичкою для будь-якого професіонала. Майбутній фахівець, який йде до мети, має бути готовим до перешкод та складних ситуацій. Виклики, які ставить життя перед студентом, варто долати та мати мотивацію для цього. Важкість навчання, нестача часу, демотивація – ті перешкоди, які можуть і мають долати студенти, навчаючись всім дисциплінам.

Проблемою мови та мовлення займалися ряд мовознавців. Такі лінгвісти, як О.Ганич, Н.Гуйванюк, С.Ярмоленко, П.Коваль дослідили зв'язок між мовленням, мовою. Ми спробуємо в цій статті довести вплив мовлення на випрацювання адаптивності та стресостійкості. Мовознавець І.Ющук зазначає: «Мова як людський феномен існує у двох тісно взаємопов'язаних психічних процесах: в уяві як набір мовних засобів і схем та в мовленні під час творення речень і тексту. Оскільки українське слово «мова» означає водночас і «набір мовних засобів» і «мовлення», то для розрізнення цих двох понять перший стан називатимемо мовними засобами, другий – мовленням» [1, с.56]. Отже, зазначає Т. Хома: «мовні засоби відображаються в граматиці та словниках, а результатом мовлення є текст». [4, с.175] За спостереженнями дослідниці В.Ф. Александрової, в сучасній молоді «переважає мовлення спонтанне, мимовільне, заздалегідь не підготовлене. Якщо ж виступ і був підготовлений, то промовці намагаються говорити, а не читати. Про це свідчать виступи державних діячів усіх рангів, депутатів, політиків, вчених по телебаченню на різноманітних зустрічах, диспутах, шоу, конференціях, перемовинах; різноманітні ситуації спілкування призводять до змін характеру спілкування. Воно звільняється від жорсткої офіційності, стає розкутим» [1, с. 57]. Отже, можемо зробити висновок про намагання подолати стрес, який виникає через мовлення, самим процесом мовлення.

Для подолання стресу та вироблення стресостійкості дуже важливо оволодіти такою навичкою, як адаптивність. Адаптивність – вкрай важлива навичка, яка дає змогу не втрачати самовладання від нових викликів, які щосекундно готує життя. Ця навичка немовби акумулює в собі всі попередні навички та уособлює вміння творчо, стійко та рішуче підійти до вирішення будь-якого питання. Вміння самоорганізуватися, вміння розумно пристосовуватися до обставин, використати ситуацію, яка склалася, в своїх інтересах розвитку – це все акумулює адаптивність. Часто здобувачі освіти можуть пасувати перед новими викликами: складне завдання, відсутність часу, небажання зосередитися, низький рівень самооцінки або невідоме раніше завдання, яке виявляється не складним, якщо розібратися. Ці та інші виклики одразу можуть сприйматися негативно, якщо викладач не прививає здобувачам вищеназвані навички.

Вміння володіти собою та ситуацією швидко позбавить здобувачів освіти невпевненості, нерішучості та апатичного ставлення, якщо викладач націлений на результат. Своєю впевненістю викладач немовби «заряджає» здобувачів, і вони швидко мотивують себе на успіх у вивченні складного матеріалу. Також це стосується вміння швидко пристосовуватися до нових умов і залишатися продуктивним у нестабільні періоди. Сьогодні ця навичка важлива як ніколи, адже як казав Джеффри Євгенідіс: «Успіх залежить від швидкості адаптації до нових обставин» [3, с. 124].

Молодь, як може видатися, бравує сленгом, але це її спосіб подолати стрес. Як помітила В.Ф. Александрова, «Культура мовлення деяких студентів у молодіжному середовищі дещо відрізняється від їх же мовлення в аудиторіях. Розмовляючи між собою, студенти часто використовують сленгізми, наприклад: рвати когті (піти, втекти), здати на шару (про іспит чи залік), ганяти понти(поводити себе з викликом), пробити на ушняк (задуматися), блін, не грузи мене, мені це по барабану тощо» [1, с. 57]. Мовлення ж викладачів, натомість, має інші ознаки: за спостереженнями науковиці, воно «Мовлення вчителя повинно відзначатися такими ознаками: 1)правильністю – орфоepічною, граматичною, орфографічною, пунктуаційною; 2) виразністю – змістовою, інтонаційною, візуальною; 3)чистотою,

що не допускає штучності, фальшивого професіоналізму; 4) лаконізмом при збереженні змістової вичерпності». Іноді спостерігаємо іншу закономірність: вживання російської замість української, використання сленгу (видозміненого), намагання «бути своїм» серед молоді» [1, с. 57].

Стрес – це психологічний стан, але реакції на цей стан проявляються і на фізіологічному рівні. «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», – вважають фахівці-психологи [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» [2, 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. Пошук та віднайдення мети та мотивації на її здійснення є важливою навичкою для будь-якого професіонала. Майбутній фахівець, який йде до мети, має бути готовим до перешкод та складних ситуацій. Виклики, які ставить життя перед студентом, варто долати та мати мотивацію для цього. Важкість навчання, нестача часу, демотивація – ті перешкоди, які можуть і мають долати студенти, навчаючись всім дисциплінам, і саме вони подекуди теж викликають стрес. Є певна навичка, яка дозволяє долати стрес на цьому першому етапі. Ця навичка – самосвідомість.

Самосвідомість – навичка, яка дозволяє студентам самим виставляти собі бал, бути усвідомленими здобувачами, розуміти, що саме на даний момент треба засвоїти для досягнення їхньої мети. Самосвідомість дозволяє керувати емоціями та уникати негативних наслідків через надмірну подекуди кардинальність у прийнятті рішень. Здобувачі освіти при дотриманні цієї навички націлені на здобуття знань та не розпорошують увагу на менш важливі речі. 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 [5].

Філологи теж можуть дати певні рекомендації, які допоможуть здобувачам вищої освіти подолати стрес. Рекомендовано «проговорити емоцію»: висловити свої відчуття, переживання, побоювання, асоціації, пропозиції, конструктивне рішення. На заняттях з мови можна змодельовати ситуацію та разом знайти правильне на даний момент рішення, здобувачі долучаються до полілогу та дискусії, складають діалоги на різну тематику, пов'язану із стресовими ситуаціями.

Отже, мовлення вповні може слугувати фактором подолання стресу для кожної людини. Ми, викладачі, маємо освоїти методіку випрацювання стресостійкості у здобувачів вищої освіти та випрацьовувати стресостійкість як власну, так і у здобувачів. Ця проблема особливо гостро постає сьогодні, під час повномасштабного вторгнення і, як наслідок, виникнення стресу у здобувачів вищої освіти. Розробка матеріалів з питання культури мовлення та стресостійкості актуальна, і чекає на своїх дослідників серед викладачів, психологів, науковців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

Александрова В. (2013) Мовленнєва культура сучасної молоді. Проблеми підготовки сучасного вчителя. № 8(2). 7-11.

Kraskov O (2014). 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») 30, [цит. за 19, Лютий 2025];9(3). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>

Фендьо О. Softskills: формування та розвиток гнучких метанавичок фахівців сфери управління // <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/61368>

Хома Т.В. (2011) Поняття «мови», «мовлення» та «культури мовлення» у науково-лінгвістичній літературі. Науковий вісник УжНУ Педагогіка. Соціальна робота Випуск 20. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Ужгород, 173-176.

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

REFERENCES

Aleksandrova V. (2013) Movlennieva kultura suchasnoi molodi. Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia. № 8(2). 7-11 [in Ukrainian].

Kraskov O (2014). Vplyv faktoriv stresu, poviazanykh z viinoiu v Ukraini, na psykhychne zdorovia molodi (na prykladi studentiv 3-4 kursiv Natsionalnoho universytetu «Kyievo-Mohylianska akademii») 30, [tsyt. za 19, Liutyi 2025];9(3). dostupnyi u: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522> [in Ukrainian].

Fendo O. Softskills: formuvannia ta rozvytok hnuchkykh metanavychok fakhivtsiv sfery upravlinnia // <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/61368> (tse DzhefriIevhendis)

Khoma T.V. (2011) Poniattia «movy», «movlennia» ta «kultury movlennia» u naukovy-linhvistychnii literaturi. Naukovyivisnyk UzhNUPedahohika. Sotsialna robota Vypusk 20. Seriiia «Pedahohika, sotsialna robota». Uzhhorod, 173-176 [in Ukrainian].

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

Olga Podlisetska,

orcid.org/0000-0002-4100-3019

candidate of philological sciences,

Associate Professor of the Department of International Training

Odessa State University of Internal Affairs

Odesa, Ukraine

SPEECH CULTURE AS A FACTOR OF STRESS RESISTANCE

Abstract. The article examines the impact of speech on the development of adaptability and stress resistance among higher education applicants. It analyzes speech, language, and speech culture in the context of the relevance of this phenomenon in the student environment. A parallel is drawn between the development of stress resistance and adaptability skills. The opinion is presented that speech culture has a significant influence on these skills. The conclusion is made about the importance of the ability to overcome stress through speech culture.

Key words: speech, language, speech culture, stress resistance, adaptability.

Дата надходження до редакції 21.01.2025

© Подлісецька О. О., 2025