

З огляду на те, що головними причинами появи деформувань тенденцій в перекладі слід вважати когнітивні, так як їхня сутність пов'язана зі шляхами перероблення перекладачем мовного матеріалу, ми розуміємо важливість взаємодії психолінгвістики та перекладу. Так як переклад являє собою складну форму мовленнєво-мисленнєвої діяльності і передбачає спільну роботу обох півкуль головного мозку, доцільним є вивчення та розвиток психолінгвістики, як науки про психологічну зумовленість мовних явищ.

Отже, технологічний переклад за допомогою машини часто не відтворює сенсу мовного повідомлення через те, що не передбачає психологічної обробки, властивий лише людині, як живій високорозвиненій істоті. З огляду на це ми вбачаємо доцільність подальшого розвитку психолінгвістики як науки, а також окремо її аспектів як лінгвістичних так і психологічних.

#### Список літератури

1. Потебня А. А. Думки і мова/ А. А. Потебня. – К. : Синто, 1993. – 192 с.
2. Артемов В. А. Конспект вступних лекцій по курсу «Психологія перекладу». Москва : МГПИИЯ імені М. Тореца, 1969. 279 с.
3. Сухих С. А. Особистість в комунікативному процесі. Краснодар, 2004. 156 с.  
*Науковий керівник: Кокарева А.М.,  
канд. пед. наук, доцент*

УДК 159.942 (043.2)

**Гончаренко Д.О.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОГИ ЯК СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

У зв'язку з війною ми чуємо це слово кожного дня, воно стало частиною нашого життя. Тривожність - це емоційний стан, який переживає людина як захисну реакцію на загрозу. Тривога може бути викликана, як уявною небезпекою, так і цілком реальною. Зараз, коли більшість українців не може бути впевнена у своїй безпеці, вона допомагає нам вижити. Основою тривоги є відчуття страху, вона спонукає нас спочатку бігти, а потім вже думати.

Британська психологиня Люсі Бересфорд говорить, що відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів, як війна, є невідворотними [4]. Ми постійно читаємо жахливі новини, проте розуміння, що цивільні не можуть вплинути на перебіг подій, допоможе пристосуватися до таких складних часів як війна та не накручувати себе занадто сильно. Для того, щоб тривога не була негативною, тобто такою, яка викликана нереальною загрозою, важливо читати інформацію лише з перевірених джерел.

Люди, які спостерігають за ситуацією з екрану, більше страждають від тривожності, ніж ті, хто знаходиться в епіцентрі подій. Дослідження американських психіатрів після теракту у Бостоні довели, що рівень психічного порушення у тих, хто спостерігав за трагедією, знаходячись в безпеці, виявився вищим, а ніж у тих, хто був у зоні теракту [2]. Коли ми знаходимось у середині

ситуації організм втомлюється від постійного хвилювання, а під час спостереження зі сторони переживання, навпаки, посилюються.

Що ж робити цивільним, або впоратися з відчуттям загостреної тривоги?

Психологиня Сандра де Монте радить кілька простих технік, які допоможуть заспокоїтися:

1. Важливо відслідковувати думки. Не варто читати лише новини, краще час від часу відволікатись на щось, направляти мисленевий потік в інше русло. Наприклад, грати в ігри, які потребують напружати мозок.

2. Дихальні вправи. Одна з них: зробити глибокий вдих, почекаати 3-4 секунду і повільно видихнути, повторювати поки не відчуєте полегшення.

3. Обмежити час для перегляду новин. Тривожні новини тримають людину у стані “бий або біжи”. Це забезпечується за рахунок підвищення рівнів гормонів стресу, зокрема, кортизолу та адреналіну. Обмеження часу перегляду новин, а також намагання не прокручувати їх у думках знову й знову допоможе дещо налагодити роботу гормональної системи і знизити тривожність [5].

Також дуже важливо планувати своє майбутнє. Життя продовжується і ми маємо пристосовуватися до нових реалій. «Проблеми зменшуються або закінчуються тоді, коли ми перестаємо чинити опір реальності», — упевнений військовий психолог, психотерапевт і ветеран війни на Донбасі Олексій Карачинський. Він радить замінити далекі плани короткостроковими та відкоригувати звичний спосіб життя [1].

Невротична тривога відрізняється від тривоги воєнного часу, тим що її причини стають цілком реальними, але робота нашого мозку залишається незмінною. Він не відрізняє уяву від реальності, тому корисно перед сном продумувати сценарій, якій буде дарувати вам почуття безпеки. Це дає нам змогу «повернути» контроль над ситуацією.

Помилковими є судження, що справитися з тривогою допоможуть алкоголь та настоянки з валер'яни. Не просто так під час воєнного стану продаж алкоголю стає забороненим, однією з причин є те, що спирт провокує виділення глутамату – хімічної сполуки, яка викликає і підсилює тривожність [3]. Що стосується валер'яани дані опубліковані в Кокранівській базі систематичних оглядів свідчать, що настоянка валеріани не допомагає впоратися зі стресом та тривожністю. Пацієнтів розділили на дві групи — одним давали валеріану, а іншим плацебо. Через 4 тижні експерименту науковцям не вдалося виявити різниці між контрольною та дослідною групою. Тому, запаси валеріанки не допоможуть [6].

Отже, тривожність є абсолютно адекватною реакцією організму на небезпеку, в умовах війни вона являється потужним захисним механізмом. Проте постійна тривога виснажує нас і ми маємо знати як полегшити наше життя.

### Список літератури

1. Міроненко Т. Тривога, невизначеність майбутнього, істерика. 11 найпоширеніших ментальних проблем через війну та способи їх вирішення. <https://forbes.ua/lifestyle/trivoga-nevznachenist-maybutnogo-isterika-11-nayposhirenishikh-mentalnikh-problem-cherez-viynu-ta-sposobi-ikh-virishennya-vid-viyskovogo-psikhologa-16032022-4701>

2. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семігіна,

Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К.: Наш формат, 2017. – 1068 с.

3. Alcohol and mental health. <https://www.drinkaware.co.uk/facts/health-effects-of-alcohol/mental-health/alcohol-and-mental-health>

4. Moss Rachel. If You're Feeling Anxious, Scared Or Overwhelmed By War In Ukraine, We Get It. [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/if-youre-feeling-anxious-scared-or-overwhelmed-by-war-in-ukraine-we-get-it\\_uk\\_62175c17e4b03d0c80341176](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/if-youre-feeling-anxious-scared-or-overwhelmed-by-war-in-ukraine-we-get-it_uk_62175c17e4b03d0c80341176)

5. Morris Natalie. How to cope with World War Three anxiety – if the news is scaring you right now. <https://metro.co.uk/2022/02/23/how-to-cope-with-world-war-three-anxiety-16158337/>

6. Miyasaka L., Atallah Á., Soares B. Valerian for anxiety disorders. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004515.pub2/full>

*Науковий керівник: Демченко Н.І.,  
канд. пед. наук, доцент*

UDC 159.9: 316.6(043.2)

**Honcharova Y.A.**

*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

## **MANIPULATION AS A WAY OF INFLUENCING IN INFORMATION WARFARE**

Television, the Internet and the media play an important role in our lives. Every day we receive and process a huge amount of information. News, newspapers, entertainment shows, TV shows and TV channels are constantly competing for our attention. This struggle is quite fierce and therefore for a long time developed and created a variety of tools and methods of influencing the recipient. Ratings are an important indicator of the success of a TV channel or program, the number of readers of a newspaper or blog determines its demand and relevance, so there are many ways in which media workers hold our attention.

Of course, it is necessary to distinguish techniques that help to interest the viewer, such as rhetorical questions or a good visual range from outright manipulation, which include suggestion, incorrect statistics, out-of-context and others.

Many domestic and foreign scholars have turned to the issue of media manipulation and communication as such. They tried in various respects to fully reveal and analyze these phenomena. In particular, M. McLuhan studied the impact of the media on man and society, Professor W. Lippman argued the existence of a "pseudo-environment", J. Baudrillard introduced the popular concepts of "structural revolution", "simulacrum" and "hyperreality", also to be considered. Other researchers, such as G. Lasswell, P. Lazarsfeld, E. Noel-Neumann, S. Ball-Rokesh, M. De Fleur, W. Lizanchuk, and others, also asked questions.

Of course, we cannot say that manipulation and influence are positive. In today's media space, we are increasingly dealing with what is called information warfare. Excessive, deliberate use of methods and means of manipulation leads to catastrophic